معیار

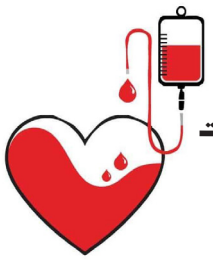
هفته نامه سراسری - آغاز انتشار ۱۳۷۰ - سال بیست و هشتم - دوره‌ی جدید - شماره ۱۲۶

شنبه ۱ تیر ۱۳۹۸ - بها : ۴۰۰۰ تومان

خمام؛شهری با دیدنی‌های متفاوت

خمام شناسی از نگاه شهردار خمام

۵



اول خون،بعد؛ سفر را عشق است

[گپ‌وگفتی در انجمن تالاسمی]

۸

سلامت باشیم

افراط نکنید، خواصش بی‌شمار است! (توت فرنگی) ۱

هم قسم شده‌ایم فینالیست شویم ۳

والیبال در شأن و منزلت ایران تلاش کرد ۳

گردشگری برای همه

اوتیسم و سفر ٤

کتاب صوتی؛ گذشته حال، آینده ٤

بیماران SMA نیازمند بودجه سی میلیارد تومانی ۵

کافه شهر

لذت سینما و حقیقت واقعیت ۶

سطح کیفیت زندگی مادران دارای فرزند توانخواه ۸

دورخیز والیبال ایران؛

شاید یک شگفتی در پیش است

سرمقاله

زهازه براین جوانان...

جای خوشحالی است که؛ در التهاب سوزاننده افزایش بهای کالاها، خبرهای درد آور سوءاستفاده‌های ارزی از مسیر کانال‌های رانتی، و هم‌چنین خبرهای داغ رجز خوانی‌های منطقه‌ای و فرامنطقه‌ای و هشدارهای مربوط به احتمال جنگ افروزی دور و بری‌های رییس جمهور جنجالی آمریکا، خبرهای مسرور کننده ورزشی در رابطه با توفیق‌های جوانان ایرانی، لبخند را بر لب ایرانیان می‌نشاند. تیم والیبال کشورمان که درخشش سال‌های گذشته‌اش داشت به تاریخ می‌پیوست، با ظهور بسیار مقتدرانه‌اش در بازی‌های اخیر والیبال جهانی، تبدیل به پدیده این دوره از بازی‌ها شده است. البته از پیروزی‌های تیم شمشیربازی کشورمان نیز باید یاد و تجلیل کنیم چرا که در این رشته اصولا تیم‌های ایرانی محلی از اعراب نداشته‌اند و اکنون صاحب مدال نقره در آسیا هستند.

این که چگونه می‌شود که در سال‌های اخیر جوانان ایرانی در برخی از رشته‌های کمتر شناخته شده یا کمتر مورد اقبال قرارگرفته در جامعه ناگهان می‌درخشند و بعضا هم به سرعت نورشان فرو می‌نشیند، مطالعه‌ای را سراغ ندارم.بنظر می‌رسد بیشتر مطالعات دانشگاهی حول و حوش فوتبال و کشتی بوده است که یکی آغشته به رانت است و دیگری میراث سنتی محسوب می‌شود و مورد توجه بودنشان طبیعی می‌نماید.

ولی گاهی بخشی از آنچه سریال تحقیقات می‌خواهد به اثبات برساند، مزاح‌های مردمی به راحتی آب خوردن بیان می‌کنند! احتمالا بیشتر مردم در فضای مجازی این لطیفه را که دلیل پیروزی‌های تیم ملی والیبال ایران را این نکته می‌داند که درمیان وابستگان به قدرت شخص "بلندقد"ی نبوده است، خوانده یا شنیده‌اند. این مزاح کوتاه وگزنده، محتوای یک کتاب تحقیقات را بر ملا می‌کند و آن تاکید بر دخالت‌های صاحبان نفوذ در جریان‌های ورزشی است. آری یکی از مهمترین عوامل ناکامی‌های ورزشی جوانان کشورمان و حتی برخی نابسامانی‌هایی که در صحنه‌های ورزشی رخ می‌دهد، ناشی از همین دخالت‌های صاحبان قدرت یا وابستگان آنان هست. البته یک بال نامبارک دیگر این اغتشاش ورزشی را باید خودمان بدانیم ...آری خود ما هواداران! چرا که هنگامی که یک تیم ورزشی -- به ویژه اگر در فوتبال باشد -- توفیقی بدست می‌آورد، آنچنان توقعاتی از خویش بروز می‌دهیم که جوانان خود را زیر بار این انتظارات خسته و فرسوده می‌کنیم! اگر بتوانیم انتظاراتمان از جوانان ورزشکارمان را از گرداب اسطوره سازی رهاسازیم وقدرتمندانمان را نیز از دخالت‌های غیر حرفه‌ای دور نگه‌داریم، مسلما در صحنه‌های بیشتری از ورزش جهان قهرمانان بی‌ادعایی خواهیم داشت که به پهلوانان شبیه‌ترند تا کسانی که برای کف زدن ما خود را به آب وآتش می‌زنند!

«مدیر مسوول»

افراط نکنید، خواصش بی‌شمار است! (توت فرنگی)

خواص تغذیه ای توت فرنگی:

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان‌ها می‌باشد .

توت فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود.

هم چنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد.

از مواد موثر مهم آن می توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف، سالیسیلات‌ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد.

توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد.

یک واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است که ۵۰ کالری انرژی دارد.

توت فرنگی مانند سایر توت‌ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشک و... پاک کننده روده و مثانه است.

تحقیقات اخیر نشان داده است، دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در مقدار فولات خون شده و نیز فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

این میوه علاوه برداشتن انواع ویتامین، املاح و آب که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می‌کنند دارای خاصیت تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز می باشد.

توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری می نماید.توت فرنگی اشتها آور است و ادرار را زیاد می کند.

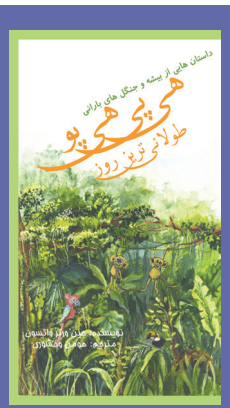
املاح معدنی موجود در توت فرنگی خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات، روده را به انبساط و انقباض وادار می کند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است.

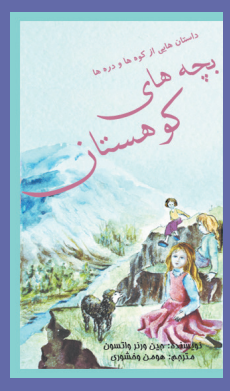
اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای درمان تب‌هایی که با بیماری‌های التهابی همراه می‌باشد، بسیار مفید است.

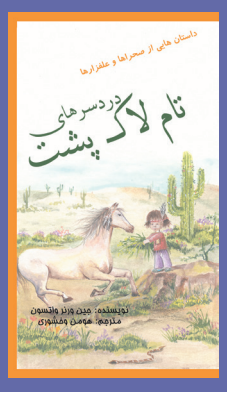
۲

تولیدات تازه نشر معیار
کتاب‌های گیلاس
ویژه‌ی کودکان

لطفا برای سفارش با شماره‌ی
۰۹۳۰۱۸۳۷۱۴۸ تماس حاصل فرمایید







--- نیم نگاه ---

هر نخ سیگار ۳ دقیقه از عمرتان می کاهد

رییس مرکز تحقیقات کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که مطالعات جهانی نشان داده متوسط عمر افراد سیگاری ۱۰ سال کمتر از افراد غیرسیگاری است گفت: زنان سیگاری ۹ سال و مردان سیگاری ۱۱ سال زودتر از افراد غیرسیگاری همجنس خود فوت می‌کنند بنابراین می‌توان گفت هر نخ سیگار ۳ دقیقه از عمر فرد سیگاری می‌کاهد.

دکتر غلامرضا حیدری با اشاره به نتایج مطالعات انجام شده در کشور گفت: به‌طور متوسط ۱۰ تا ۱۵ درصد جمعیت بالای ۱۵ سال کشور مصرف روزانه سیگار دارند که این عدد در مردان حدود ۲۰ درصد و در زنان حدود ۲ درصد است.

به گفته وی شعار امسال سازمان بهداشت جهانی برای روز جهانی بدون دخانیات «اجازه ندهید سیگار نفستان را بگیرد» است که بر اثرات بیماری‌زایی ریوی ناشی از مصرف دخانیات متمرکز شده است.

رئیس مرکز تحقیقات کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در صورت افزودن آمار مربوط به مصرف قلیان؛ حدود ۳۰ درصد مردان و ۲۰ درصد زنان بالای ۱۵ سال در کشور مصرف دخانیات دارند و مصرف گاه و بیگاه قلیان در هر دو قشر زن و مرد به ویژه زنان بسیار بالاتر و نگران کننده است زیرا مصرف تفننی قلیان در سال‌های آینده به مصرف سیگار تبدیل می‌شود و هم چنین بیماری زایی ناشی از قلیان بسیار شدیدتر خواهد بود.

به گفته وی، ۴ درصد پسران ۱۵ ساله و ۱ درصد دختران ۱۵ ساله مصرف روزانه سیگار دارند در حالی که آمار مصرف قلیان در هر دو جنس ۱۰ درصد است و در این رده سنی خطر افزایش مصرف دخانیات به شکل قلیان را مشاهده می‌کنیم.

کنترل دیابت با دستگاه تست قند خون ایرانی

گام موثر محققان ایرانی برای کمک به کنترل بهتر دیابت، تولید دستگاه سنجش قند خون در داخل کشوراست که در آیین گشایش بیست و دومین نمایشگاه ایران هلث، توسط وزیر بهداشت مورد رونمایی قرار گرفت.

در حالی که سال هاست کشورمان در تولید انسولین‌های پایه خودکفا شده و اخیراً با سرمایه گذاری خارجی، انسولین‌های پری میکس هم در ایران در انتظار مراحل نهایی تولید است؛ خبر تولید ضلع سوم کنترل دیابت در کشورمان، یعنی دستگاه سنجش قند خون و نوارهای مربوطه، می‌تواند خبر خوشی برای هشت تا ده میلیون بیمار دیابتی در کشور باشد.

گفتنی است، محمدرضا شانه ساز، سرپرست سازمان غذا ودارو در بازدید از نمایشگاه ایران هلث در خصوص رونمایی از دستگاه تست قند خون ایرانی اظهار داشته بود: این دستگاه پیش از اخذ مجوزهای لازم از داره کل تجهیزات پزشکی، قطعاً مورد ارزیابی قرار گرفته و قابلیت و کیفیت مورد قبولی در زمینه تست قندخون داشته و می‌تواند به جای نمونه خارجی آن مورد استفاده قرار گیرد و با بررسی‌های ادامه دار، می‌توانیم به سمتی گام برداریم که واردات نوع خارجی این دستگاه‌ها را به منظور حمایت از تولید داخل، محدود کنیم و امیدواریم با سیر تکاملی آن، به نقطه‌ای برسیم که در صورت عدم واردات این دستگاه‌ها، مشکلی برای مصرف کنندگان ایجاد نشود.

گردآوری و تنظیم: خدیجه فدایی زاده | با خوراکی‌ها از خود محافظت کنیم | سلامت باشیم

افراط نکنید،خواصش بی شماراست! (توت فرنگی)

ادامه از صفحه۱: توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است. توت فرنگی به علت دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، استحکام دندان‌ها و ترمیم شکستگی استخوان‌ها بسیار مؤثر است. توت فرنگی در بدن تولید انرژی کرده و خستگی را برطرف می‌کند. توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، در درمان بیماری لثه مؤثر بوده و به هضم غذا کمک زیادی می‌کند.

دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می‌کنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل کنند چرا که خوردن این میوه باعث تامین فسفر مورد نیاز مغزشان می‌شود. هم چنین، توت فرنگی به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثرست.توت فرنگی نقش مهمی در خونسازی بدن دارد و از خاصیت ضدعفونی کننده‌ای برخوردارست.

علاوه بر این‌ها، خوردن توت فرنگی باعث پاک شدن خون از مواد مضر و زاید مثل اوره، اسیداوریک و چربی می‌شود و نیز درمان کننده نقرس است. ویتامین A موجود در توت باعث رشد ناخن‌ها و تقویت چشم می‌شود و برای بیماری‌های سنگ مثانه و نقرس مفید است، هم چنین باعث رفع تب می‌شود. با آن که دارای قند است اما برای بیماران دیابتی مضر نیست، باعث طول عمر می‌شود از سکته جلوگیری می‌کند.

خوردن توت فرنگی بعضی از ویروس‌ها را از بین می‌برد.

توت فرنگی باعث کاهش کلسترول خون می‌شود.

خوردن توت فرنگی با کمی عسل یبوست را از بین می‌برد، مبتلایان به نقرس قبل از غذا توت فرنگی بخورند.

کسانی که سل دارند و یا روماتیسم و اشخاص ضعیف و کم خون می‌توانند از توت فرنگی استفاده کنند یک ساعت قبل از غذا. وجود ویتامین A در توت فرنگی عامل نمو و تولید انساج می‌باشد.توت فرنگی درمان کننده تأثر و هیجانات می‌باشد.خوردن توت فرنگی فرد را از ابتلاء به مرض قند مصون می‌دارد.

کسانی که از درد مفاصل می‌نالند خوب است که یک ساعت قبل از غذا ۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم توت فرنگی بخورند.از ماسک توت فرنگی برای شفافیت پوست می‌توان استفاده کرد.

توت فرنگی یک میوه خوب برای کسانی است که دوره نقاهت را می‌گذرانند و توصیه می‌شود که استفاده کنند.

به خاطر دارا بودن ویتامین‌های A و C و کلسیم و فسفر باعث رشد و نمو کودکان و نوجوانان و استحکام دندان‌ها می‌شود. توت فرنگی ترمیم کننده استخوان‌های شکسته است. کسانی که خونریزی لثه دارند توت فرنگی را به حالت مزمزه بخورند. توت‌فرنگی برای رشد مو، ناخن و تقویت چشم مفید است. مصرف توت فرنگی به واسطه مقادیر بالای ویتامین ث، در دوره شیردهی مفید است.

■ مصرف توت فرنگی در بارداری

توت فرنگی از انواع مواد غذایی کم کالری و سرشار از فیبر و ویتامین های مفید در دوران بارداری است.

مصرف نصف فنجان از این ماده غذایی در روز ۱۰۰ درصد از میزان موردنیاز بدن به ویتامین ث را تامین می‌کند. این در حالی است که ویتامین ث، ریزمغذی موثر در شکل گیری اندام های جنین و حفظ سلامت مادر محسوب می شود.

ویتامین کا، B۲ B۶ B ۵، پتاسیم، مس، منیزیم و امگا۳ از جمله مواد موجود در توت فرنگی است. مطابق با تحقیقات انجام شده، قرار دادن این ماده غذایی در رژیم روزانه دوران بارداری، خطر تولد نوزادان نارس و سقط جنین را کاهش می دهد.

این ماده غذایی حاوی مقادیر فراوانی اسید فولیک بوده و مصرف آن در دوران بارداری بر حفظ سلامت جنین موثر است.

مصرف توت فرنگی در دوران بارداری، توصیه متخصصان به زنان باردار کمتر از ۲۵ سال برای کاهش خطر سقط جنین یا تولد نوزاد ناقص است.

فولیک اسید موجود در توت فرنگی نقش مهمی در شکل گیری اندام‌های جنین مانند قلب و مغز داشته و آنتی اکسیدان‌های موجود در دانه‌های قرمزرنگ آن مانند فلاونوئید و آنتوسیانین در افزایش قدرت دفاعی بدن مادر و زایمان راحت موثر هستند.

■ مصرف توت فرنگی در رژیم های لاغری

توت‌فرنگی به دلیل این که سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین‌ها می‌باشد، باعث افزایش سوخت وساز و هم چنین کاهش اشتها در بدن می شوند و همین امر کمک بزرگی به سوختن چربی های اضافی در بدن می کند.

■ فواید توت فرنگی برای پوست و مو

توت فرنگی دارای مقدار زیادی اسید سالیسیلیک است که می تواند پوست شما را از شر سلول های مرده خلاص کندو در نتیجه باعث صافی پوست و کوچک شدن منافذ پوستی می شود و رنگ چهره را باز می کند. این میوه یک لایه بردار خیلی ملایم است که می تواند تمام کثیفی ها و ناخالصی ها را از روی پوست بردارد و در نتیجه اگر روی پوست شما التهاب یا قرمزی وجود داشته باشد آن را از بین می برد و در نتیجه توت فرنگی می تواند یک ماسک پاک کننده عالی برای تمیز کردن و نرم کردن صورت شماباشد.

■فواید برگ توت فرنگی

دم کرده برگ توت فرنگی برای اسهال مفید است.از جوشانده ۲۰ گرم برگ توت فرنگی در یک لیتر آب می‌توان جهت رفع اسهال خونی استفاده کرد (هر چهار ساعت ۲ قاشق سوپ‌خوری).

برای ناراحتی مجاری ادرار از دم کرده برگ توت فرنگی با کمی دارچین استفاده می‌شود.

برگ توت‌فرنگی به علاوه‌ی دارچین و خیلی کم وانیل یک چای فرح‌آور و مدر می‌باشد.

جوشانده ۲۰ تا ۳۰ گرم برگ توت فرنگی در یک لیتر آب برای سنگ کلیه مفید است (روش استفاده روزی ۴ استکان).

از جوشانده ۲۰ گرم برگ توت فرنگی در یک لیتر آب می‌توان جهت رفع اسهال خونی استفاده کرد (هر چهار ساعت ۲ قاشق سوپ‌خوری).

جوشانده برگ توت فرنگی مدر می‌باشد (هر چهار ساعت ۳ قاشق مرباخوری).

جوشانده برگ توت فرنگی برای استسقاء مفید است (هر چهار ساعت ۱ قاشق مرباخوری).

دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر بانوان مفید است.

دم کرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی می تواند نقرس و سنگ های مثانه را معالجه کند.

■ بهترین روش شستشوی توت فرنگی

از آنجا که سطح توت فرنگی دارای خلل و فرج فراوانی است و پوست یکنواختی ندارد، سموم دفع آفاتی که برای پرورش این میوه به کار برده می شود، به راحتی در آن نفوذ کرده و باقی می‌ماند و به راحتی نیز از آن خارج نمی شود. از این رو، شستن این میوه با آب خالی نمی تواند سموم را از روی آن پاک کند و بهترین روش این است که توت فرنگی را با آب استرلیزه، شستشو داد تا توت فرنگی مصون از هر گونه میکروب شود.

هم چنین باید نیم ساعت قبل از مصرف آن را بشویید، زیرا دراین مدت مقدار کمی از عطر آن از بین می‌رودولی اگر مدت بیشتری بگذرد، عطر آن به کلی‌ناپدید می‌شود.

بهتر است قبل از شستن، دستمال‌نازکی را تر کنید و توت فرنگی را در آن بریزید، تاگرد و خاک توت فرنگی گرفته شود.

■ مضرات توت فرنگی:

◄ استفاده زیاد از توت فرنگی ممکن است باعث ایجاد کهیر شود.

◄ افراط در خوردن توت فرنگی ممکن است ایجاد تب کند.

این میوه نیز مانند بسیاری از مواد غذایی آلرژی زا، در افراد حساس، ایجاد آلرژی می‌کند و از علایم آن می توان به اگزما، دانه‌های قرمز روی پوست، سردرد، آب ریزش‌بینی، ریزش اشک، سرگیجه و حتی اختلالات گوارشی (مانند استفراغ) اشاره کرد که در این موارد توصیه می شود بی هیچ شکی این میوه مصرف نشود، به خصوص در کودکان زیر یک سال.

هم چنین در افراد مبتلا به ناراحتی‌های پوستی، ممکن است مشکل پوستی شان را تشدید کند.

توت فرنگی به علت داشتن اسید سالسیلیک، در بعضی اشخاص، کبد و مثانه را تحریک کرده و جوش‌هایی شبیه کهیر ایجاد می‌کند. از این رو، افراد باید به واکنش‌های بدن‌شان بعد از مصرف این میوه دقت کنند.

کسانی که معده‌ای حساس دارند، یا مبتلا به بیماری آسم هستند، بهتر است از خوردن توت‌فرنگی پرهیز کنند، زیرا ممکن است بیماری شان را تشدید کند.

آگهی تغییرات شرکت گروه صنعتی خرمدشت ریس سهامی خاص به شماره ثبت ۱۵۷۸۹۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۰۶۰۵۵ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : خانم ناهید اعظم ابوالقاسم بشماره ملی : ۰۰۳۹۹۵۹۱۲۰ بسمت مدیرعامل ونایب رئیس هیئت مدیره و عضو هیئت مدیره و آقای محمود جناب زاده بشماره ملی : ۳۰۵۱۰۲۷۱۰۳ بسمت رئیس هیئت مدیره و عضو هیئت مدیره و آقای مجید طالبیان بشماره ملی : ۰۷۹۳۴۲۵۸۵۹ بسمت عضو هیئت مدیره شرکت برای مدت دو سال انتخاب شدند . حق امضای کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت اعم از چک، سفته، برات، عقود اسلامی و قراردادها و کلیه مکاتبات عادی و نامه های اداری با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره منفرداً همراه با مهر شرکت معتبر می باشد . ۲

سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۴۴۶۶)

آگهی تغییرات شرکت یراق گستر آکام با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۱۷۱ و شناسه ملی ۱۰۱۹۵۰۰۲۳۲۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : – داود ملکی با کد ملی ۰۳۲۴۰۰۰۳۶۷ با پرداخت مبلغ۱۹,۹۹۰,۰۰۰ به صندوق شرکت در ردیف شرکا قرار گرفت. گلایل خسروی با کد ملی۰۰۱۱۷۷۷۲۰۶ با پرداخت مبلغ۱۰,۰۰۰ . به صندوق شرکت در ردیف شرکا قرار گرفت در نتیجه سرمایه شرکت از۲۰,۰۰۰,۰۰۰ریال به۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. بنابراین لیست شرکا: و میزان سهم الشرکه هر یک پس از افزایش به شرح زیر می باشد. اباذرقنبری دارای ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ریال سهم الشرکه – سهراب قنبری دارای ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه – داود ملکی دارای ۱۹,۹۹۰,۰۰۰ریال سهم الشرکه – گلایل خسروی دارای ۱۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه حجت اله قلی تبار سرپرست اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شهرستانهای استان تهران ۲

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری قدس (۵۰۴۴۶۷)

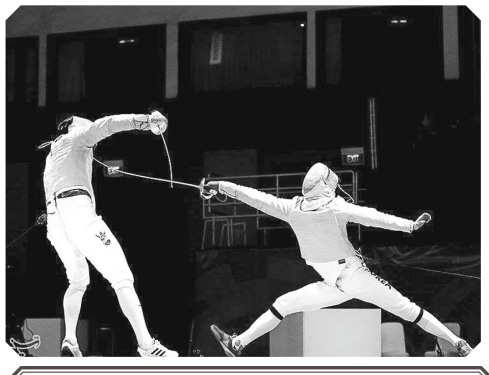
آگهی تغییرات شرکت یراق گستر آکام با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۱۷۱ و شناسه ملی ۱۰۱۹۵۰۰۲۳۲۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : – داود ملکی به شماره ملی ۰۳۲۴۰۰۰۳۶۷ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره وگلایل‌خسروی‌به‌شماره‌ملی ۰۰۱۱۷۷۷۲۰۶ به سمت عضوهیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند و حق امضا کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک برات سفته و قراردادها و عقود اسلامی و اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر است. حجت اله قلی تبار سرپرست اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شهرستانهای استان تهران۲ سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری قدس (۵۰۴۴۶۸)

دو کلمه حرف ورزشی

سیاوش بهبودی

هم قسم شده‌ایم فینالیست شویم

بنظر می‌رسد یک رشته ورزشی دیگر -- که خوشبختانه خیلی هم در برابر چشم نبوده است -- اندک، اندک بارور شده و افتخارتازه‌ای برای ورزش ایران به ارمغان بیاورد.
عابدینی ملی پوش سابر ایران که در مسابقات شمشیر بازی قهرمانی آسیا شرکت کرده است و مدال برنز انفرادی را سهم خود کرده است، هم از پیروزی بر حریف قدر خود گفته است و هم از بدشانسی‌هایی که آورده است!
او اظهار داشته: سه سال بود به بازیکن کره‌ای می‌باختم از این رو تمام توانم را گذاشتم و او را شکست دادم در نیمه نهایی هم مصدومیت نگذاشت عملکرد خوبی مقابل نماینده چین داشته باشم.
مجتبی عابدینی در مورد عملکرد خود در مسابقات شمشیر بازی قهرمانی آسیا ۲۰۱۹ بیان کرد: مسابقات قهرمانی آسیا به دلیل امتیاز بالایی که داشت برای همه تیم‌ها حائز اهمیت بود و همه تیم‌ها شرکت کرده بودند و به دنبال گرفتن امتیاز بودند. باید از دکتر یاوری تشکر کنم که در ۲۵ روز، پای من را به آمادگی ۷۰-۸۰ درصدی رساند هم چنین آقای فخری هم با صحبت‌هایش من را آرام کرد چون این مسابقات قهرمانی آسیا برایم خیلی مهم بود که؛ هم در انفرادی و هم در تیمی امتیاز لازم را کسب کنم.
او در مورد شکست رقیب سرشناس کره ای خود در یک چهارم نهایی انفرادی قهرمانی آسیا گفت: حقم را از "گو" بازیکن کره‌ای گرفتم سه سال بود که به او می‌باختم و بعد از المپیک مدال انفرادی آسیا نداشتم از این رو تمام توانم را گذاشتم و او را که قهرمان جهان است و مدال بازی‌های آسیایی جاکارتا را دارد، شکست دادم و توانستم بین چهار نفر برتر قرار بگیرم.
عابدینی در مورد این که با توجه به عملکرد درخشان در یک چهارم نهایی و شکست سابریست کره جنوبی، این انتظار وجود داشت در نیمه نهایی هم رقیب چینی را شکست دهد و به فینال صعود کند، تصریح کرد: خودم هم چنین انتظاری را داشتم اما مصدومیت برمن غلبه کرد. زیرا پای مصدومم ۲۵ روز بازی نکرده بود و براثر مصدومیت عضلاتش از بین رفته بود. ناراضی نیستم البته این طور هم نیست که به مدال برنز قانع شده باشم ،به هر حال مصدومیت نگذاشت در رقابت با نماینده چین عملکرد خوبی داشته باشم.
او ادامه داد: نماینده چین واقعاً سرتر از "گو" کره ای نبود و مدال‌هایی که "گو" با خودش یدک می‌کشد را نماینده چین اصلاً ندارد. فقط مصدومیت باعث شد نتوانم در رقابت با او عملکرد خوبی داشته باشم.
ملی پوش شمشیربازی سابر ایران در مورد رقابت بسیار نزدیک با کره جنوبی در فینال تیمی قهرمانی آسیا نیز تاکید کرد: برنامه‌ریزی ما این بود که فینالیست شویم و جایگاهمان را در آسیا و جهان حفظ کنیم. ما ابتدا تیم چین را شکست دادیم. تیم چین سه، چهار ماه پیش ما را شکست داده بود اما در قهرمانی آسیا چنان با قدرت ظاهر شدیم که شیرازه چین از هم پاشید.
در فینال هم رقابت نزدیک، زیبا و جذابی را با کره جنوبی داشتیم. نمی‌توان از هیچ کسی خرده گرفت چرا که همه خوب بودند و جنگیدند در نهایت هم بازی را با نتیجه ۴۵ بر ۴۲ واگذار کردیم که این نتیجه جای هیچ حرفی را باقی نمی‌گذارد.
او ادامه داد: ما در قهرمانی آسیا توانستیم امتیازی که می‌خواهیم را بگیریم و شاید این امتیاز ۳۰ تا ۴۰ درصد مسیر کسب سهمیه المپیک را برای ما هموارتر کرد. ما قدرت خودمان را به آسیا و جهان نشان دادیم و اروپایی‌ها لحظه به لحظه پیگیر کار ایران هستند.
خدا را شکر که روز به روز داریم به شرایط ایده‌آل خود نزدیک تر می‌شویم.
عابدینی در درباره مصدومیت خود نیز گفت: دوباره خونریزی کوچکی در پای من ایجاد شده که باید آن را برطرف کنم تا برای قهرمانی جهان به آمادگی که در فکرم هست برسم. پزشک به من گفته بود که قطعاً برایم مشکل پیش می‌آید البته جای نگرانی نیست و ادامه درمانم را از شنبه هفته آینده آغاز می‌کنم تا انشاالله در پایان هفته به بهبودی کامل برسم.
دارنده مدال برنز انفرادی و نقره تیمی آسیا در پاسخ به این پرسش که در مسابقات قهرمانی جهان مجارستان چه هدف گذاری انجام داده‌اند، تاکید کرد: ما هم دل و هم قسم شده‌ایم در تیمی به فینال قهرمانی جهان برسیم تا انشاالله در فینال پرونده سهمیه المپیک را ببندیم. دو مسابقه برای ما خیلی مهم بود که قهرمانی آسیا را پشت سر گذاشتیم و هدفمان رسیدیم. الان هم تمام تمرکزمان روی قهرمانی جهان است که جزو چهار تیم برتر مسابقات برویم و در نهایت فینالیست شویم و به مدال طلا برسیم.
شور و شوق قهرمانان شمشیر بازی کشورمان -- که نقره قهرمانی را آویز گردن خود کردند و البته برای مدال طلا خیز برداشته بودند نوید خوبی هست که در آینده خبرهای بهتری از تیم شمشیر بازی کشورمان بشنویم به شرطی که بدشانسی‌هایی! که اغلب موقع شکست نصیبمان می‌شود، با پیش‌بینی و پیشگیری‌های لازم، خنثی شده و دیگر کار را به شانس وانگذاریم!



آگهی تغییرات شـرکت گروه صنعتی خرمدشت ریس سهامی خاص به شـماره ثبت ۱۵۷۸۹۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۰۶۰۵۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مـورخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد : – تعداد اعضای هیئت مدیره شرکت به سه نفر افزایـش خواهد یافـت و ماده مربوطه در اساسـنامه بشـرح مذکور اصلاح شـد . – حق امضای کلیه اوراق و اسـناد بهادار و تعهد آور شـرکت اعم از چک، سـفته، برات، عقود اسـلامی و قراردادها و کلیه مکاتبات عادی و نامـه های اداری با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره منفرداً همراه با مهر شـرکت معتبر می باشد .و ماده مربوطه در اساسنامه شرکت بشرح مذکور اصلاح شد۲
. سازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۴۴۷۱)

آگهـی تغییـرات شـرکت کوشـیاران کار و اندیشـه بـا مسئولیت محدود به شـماره ثبت ۵۰۹۲۶۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۵۴۳۴۷ بـه اسـتناد صورتجلسـه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : موضوع شرکت بشرح ذیل تغییر یافت: تولید مواد قطعات و تجهیزات سیسـتم ارتینگ ،تحقیـق و پژوهش در زمینه سیسـتم ارتینگ ، حفاظت کاتودیـک ، برق ، طراحی وتولید نـرم افزار در زمینه سیسـتم های برق ، مواد شـیمیایی ، لوازم اندازه گیری ، مطالعه و ایجاد دانش فنی و فروش آن ، صادرات و واردات و اخذ و اعطای نمایندگی در داخل و خارج از کشور جهت کالاهای مجاز و خدمات بازرگانی و شرکت در مناقصـات و مزایدات و اخذ وام از بانک ها در صورت لزوم پس از اخذ جواز. ماده مربوطه اساسنامه شرکت بشرح فوق اصلاح گردید ۲
سـازمان ثبت اسنادواملاک کشـور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۴۴۷۲)

آگهـی تغییـرات شـرکت گـروه صنعتـی خرمدشـت ریس سـهامی خـاص بـه شـماره ثبـت ۱۵۷۸۹۶ و شناسـه ملی ۱۰۱۰۲۰۰۶۰۵۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطـور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد : آقای سید حمید میرزائی شاهاندشـتی بشماره ملی : ۲۱۴۲۱۶۲۹۸۳ و خانم سـهیلا صابر ماهانی به شـماره ملی ۰۰۵۱۱۴۲۴۵۷ بـه ترتیب بسـمت بازرسـین اصلی و علی البدل شـرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند . عضای هیئت مدیره شرکت بشـرح ذیل برای مدت دو سال انتخاب شـدند : –آقای مجید طالبیان بشماره ملی : ۰۷۹۳۴۲۵۸۵۹ –آقـای محمـود جناب زاده بشـماره ملـی : ۳۰۵۱۰۲۷۱۰۳ –خانم ناهید اعظم ابوالقاسم بشماره ملی : ۰۰۳۹۹۵۹۱۲۰ – ۲
سـازمان ثبت اسـنادواملاک کشـور اداره ثبت شـرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۴۴۷۳)

آگهی تغییرات شرکت یراق گستر آکام با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۱۷۱ و شناسه ملی ۱۰۱۹۵۰۰۲۳۲۱ به استناد صورتجلسه مجمـع عمومـی فـوق العـاده مـورخ ۱۳۹۸/۰۲/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شـد : – اباذر قنبری به شـماره ملی ۵۶۶۹۹۱۸۸۹۴ با دریافت مبلغ. ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ .ریال سـهم الشـرکه خوداز صندوق شـرکت از ردیف شـرکا خارج گردید. سهراب قنبری به شماره ملی ۵۶۶۹۳۶۳۲۴۸ با دریافت مبلغ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه خوداز صندوق شرکت از ردیف شرکا خارج گردید. در نتیجه سرمایه شـرکت از ۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال کاهش و ماده مربوطه در اساسـنامه اصلاح گردید. و میزان سـهم الشرکه شرکا بعد از کاهش سـرمایه به شرح ذیل میباشـد . داود ملکی دارنده ۱۹/۹۹۰/۰۰۰ ریـال سـهم الشـرکه – گلایل خسـروی دارنده ۱۰/۰۰۰ ریال سـهم الشرکه حجت اله قلی تبار سرپرست اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری شهرستانهای استان تهران ۲ سـازمان ثبت اسـناد و املاک کشـور اداره کل ثبت اسناد و املاک اسـتان تهران مرجع ثبت شـرکت ها و موسسات غیرتجاری قدس (۵۰۴۴۷۴)

آگهـی تغییـرات شـرکت رهگذر هفـت اقلیم با مسـئولیت محدود به شـماره ثبت ۲۱۶۶۳۸ و شناسـه ملی ۱۰۱۰۲۵۷۹۹۵۷ به اسـتناد صورتجلسـه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۱۲ و تاییدیه شـماره ۹۷/۱۰۳۲۴۶مورخ ۱۳۹۷/۰۱/۲۰ وزارت فرهنگ و ارشـاد اسـلامی تصمیمات ذیل اتخاذ شـد : محل شرکت به استان تهران – شهرسـتان تهران – بخش مرکزی – شـهر تهران–نجات الهی–خیابان شهید استاد نجات الهی–کوچه شهید اردشیر ارشد–پلاک ۳ساختمان سپندار–طبقه همکف کدپستی۱۵۹۸۷۸۹۱۱۳ تغییر یافت . ۱
سـازمان ثبت اسنادواملاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۵۰۴۴۶۹)

--- نیم نگاه ---

والیبال در شأن و منزلت ایران تلاش کرد

پیروزی‌های پی درپی تیم والیبال کشورمان،وزیر ورزش و جوانان رانیزسرشوق آورده است وی در نشست با روسای فدراسیون‌های ورزشی که با حضور رئیس کمیته ملی المپیک و معاونان این وزارتخانه برگزار شد، پیروزی‌های ورزشکاران در رشته‌های مختلف رزمی، توپی، میدانی و انفرادی به ویژه پیروزی های والیبال را تبریک گفته و افزوده است: تیم ملی والیبال بسیار خوب درخشید و در شأن و منزلت مردم ایران تلاش کرد و نتیجه گرفت. امیدوارم در دو هفته پایانی این رقابت‌ها که به میزبانی اردبیل و بلغارستان برگزار خواهد شد بتوانند همین روند را ادامه دهند تا انشاالله جزو پنج تیم صعود کننده به مرحله پایانی باشیم.
وی با بیان این که والیبال توانست شور و شادی و نشاط و شعف را برای مردم کشور به ارمغان آورد، ادامه داد: در روزی که در استان ارومیه و برای تماشای دیدار ایران و لهستان حضور داشتم شاهد بودم که شهر و استان در خدمت و متاثر از این رویداد بودند که امیدوارم همین روند در اردبیل هم تکرار شود و میزبانی بسیار خوبی از این مسابقات داشته باشیم.
ما هم امیدواریم مردم مهربان کشورمان همچنان مهمان نوازی خود را به نحو اکمل انجام دهند و البته در ابراز احساسات نسبت به بازی کنان خودی نیزعنان اختیار از کف ندهند و خویشتن داری کنند، که این غیور مردان هنوزکارهای زیادی در پیش رو دارند!

استکی سرمربی تیم ملی بوکس شد

طی حکمی از سوی حسین ثوری رئیس فدراسیون بوکس، علیرضا استکی به عنوان سرمربی تیم ملی بزرگسالان ایران انتخاب شد.پیش از این قرار بود بولت نیازیمبتوف قزاق هدایت بوکسورها را بر عهده بگیرد.
علیرضا استکی در حال حاضر مدیریت تیم‌های ملی بوکس ایران و سمت سخنگوی شورای فنی را نیز بر عهده دارد. او هم چنین مربیگری در تیم‌های ملی پایه و مربیگری تیم بزرگسالان را نیز در کارنامه دارد.

می‌خواهم مثل «زهرا نعمتی» باشم

تانیانادارجاکماندار۳۶ساله مالزیایی تبار تیم ملی انگلیس، در حاشیه چهارمین روز رقابت‌های جهانی هلند اظهار داشت: با دردهای ناشی از معلولیت مبارزه و تمریناتم را سخت پیگیری می‌کنم تا در ورزش به بهترین جایگاه برسم. برای رسیدن به این هدف، نعمتی را به عنوان یک الگوی موفق انتخاب کرده‌ام.
زهرا نعمتی کماندار معلول ایرانی است که از سال ۲۰۱۴ علاوه بر شرکت در رقابت‌های پاراکمانداران، در کنار کمانداران سالم نیز تمرین کرده و مسابقه می‌دهد.
نعمتی کماندار ۳۴ ساله و اهل کرمان است و تاکنون ۲ مدال طلای پارالمپیک ۲۰۱۲ و ۲۰۱۶ ریو را به نام خود ثبت کرده است.
وی همچنین در بازی‌های المپیک ریو ۲۰۱۶ با وجود آسیب دیدگی از ناحیه کتف در کنار کمانداران سالم جهان برای کسب مدال رقابت کرد. او چندین مدال رنگارنگ جهانی و آسیایی در کارنامه دارد و به تازگی از سوی فدراسیون جهانی تیراندازی با کمان به عنوان محبوب ترین ورزشکار جهان معرفی شده است.

--- نیم نگاه ---

کتاب صوتی؛ گذشته، حال، آینده

اولین بار روزنامه دیلی گرافیک شهر نیویورک در سال ۱۸۷۸ خبر تولید کتاب صوتی را این گونه منتشر کرد: گرامافون در خانه برای شما رمان می خواند. البته این خبر در همان سطح خبر ماند و تا سال ۱۹۳۰ به طور عملی هیچ کتاب صوتی تولید نشد. یک سال قبل از انتشار خبر روزنامه نیویورکی، توماس ادیسون شعری روی گرامافون ضبط کرد که این عنوان را داشت: "مری یک گوسفند کوچک داشت". جالب است که ادیسون اصلاً گرامافون را با هدف تولید کتاب صوتی برای نابینایان اختراع کرده بود. در گزارش زیر گذشته، حال و آینده تولید کتاب صوتی به صورت انبوه و تجاری بررسی شده است:

گذشته

کتاب‌های گرامافونی اولین بار به صورت محدود در سال ۱۹۳۰ توسط ارتش آمریکا برای سربازان نابینا تولید شد و یک سال بعد کتابخانه کنگره آمرکیا تولید این نوع کتاب‌ها را به صورت گسترده برای نابینایان آغاز کرد ولی به سرعت در بین مردم عادی نیز محبوبیت پیدا کرد. واژه کتاب صوتی (audio book) از سال ۱۹۷۰ میلادی یعنی از زمانی که نوارهای کاست جایگزین گرامافون شدند به وجود آمد و با پیشرفت تکنولوژی و اختراع وسایلی مانند ضبط صوت و واکمن، کتاب های صوتی و تولید آن ها رواج بیشتری پیدا کرد. طبق اسناد کنگره ،میزان درآمد فروش کتاب صوتی در دهه هشتاد میلادی ۲۰۰ میلیون دلار و در دهه ۹۰ میلادی این رقم به یک میلیارد و نیم رسیده است. البته پروژه تولید کتاب‌های صوتی کنگره آمریکا چیزی داشت که ناشران دیگر رعایت نمی‌کردند و آن هم استفاده از کتاب‌هایی بود که نسخه چاپی آن ها در کتابخانه وجود نداشت.

حال

در سال ۲۰۰۶ کتابخانه کنگره وقتی اعلام کرد دیگر کتاب‌های صوتی‌اش را روی نوارهای کاست ضبط نخواهد کرد بسیاری از ناشران دیگر نیز بعد از دستگاه‌های آیپد و ... دیگر کتاب‌های صوتی خود را روی دیسک‌ها و لوح‌های فشرده ضبط نمی‌کنند. بسیاری از کتاب‌های صوتی با همان فرمت‌هایی عرضه می‌شود که فایل‌های موسیقی در بازار عرضه می‌شود. در اینرنت فایل‌های پادکست به یکی از محبوب‌ترین شکل‌های کتاب صوتی تبدیل شده است. لوسی کارسون از آژانس فردریچ می‌گوید در زمان حاضر پیشرفت دستگاه‌های صوتی روی تولید کتاب‌های صوتی نیز تاثیر زیادی گذاشته است و به نظر می‌رسد با پیشرفت این دستگاه‌ها، نوع عرضه کتاب‌ها نیز با گذشته تفاوت می‌کند. بسیاری از ناشران حتی کتاب‌های صوتی را در دستگاه‌ها عرضه نمی‌کنند و آن ها را به صورت آنلاین به صورت پادکست در اختیار کاربران قرار می‌دهند.

آینده

به نظر می‌رسد بعد از این، شاهد تولید کتاب‌های صوتی توسط کاربران و علاقمندان به تولید کتاب‌های صوتی باشیم. در صفحات مجازی امکاناتی برای انتشار کتاب‌های صوتی خانگی در نظر گرفته خواهد شد و ظاهراً تولید این گونه کتاب‌ها دیگر محدود به ناشران بزرگ نخواهد بود. کتاب صوتی دیجیتالی نیز نوع دیگری از کتاب‌های چند سال آینده خواهد بود ولی همان طور که ناشران کتاب‌های صوتی می‌گویند ؛کاربر محور بودن تولید این کتاب‌ها آینده این صنعت را خواهد ساخت. بسیاری از ناشران از هم اکنون علاقمندی خود برای تبدیل عناوین چاپ شده خود به کتاب صوتی را اعلام می‌کنند.میشل داتر صاحب انتشارات زانک بوکس واقع در میشیگان می‌گوید ما خیلی دوست داریم تمام کتاب‌هایمان به فرمت صوتی تبدیل شود ولی شرکت‌ها وقت این کار را ندارند و به نظر می‌رسد باید به تولیدات خانگی امیدوار باشیم.

گزارش انجمن ناشران آمریکا نشان می‌دهد در سال ۲۰۱۸ فروش کتاب‌های صوتی نسبت به سال ۲۰۱۷ چیزی حدود ۳۷درصد رشد داشته و این آمار نشان می‌دهد هر روز علاقه به این نوع کتاب‌ها افزایش می‌یابد. حالا جای سوال اینجا هنوز بی‌پاسخ مانده که هر کسی می‌تواند تولیدکننده کتاب صوتی باشد یا اینکه برای انتشار این کتاب‌ها قوانین خاصی از سوی ناشران و اتحادیه‌ها وضع خواهد شد.

منبع: خبرگزاری کتاب ایران، به نقل از سایت "لیت هاب"

گردشگری برای همه

شمیم عطایی

اوتیسم و سفر

شماره پیش صحبت در موضوع اوتیسم و سفر را آغاز کردیم. مزیت های سفر کردن برای خانواده هایی که فرزندی با اختلال اوتیسم دارند را شرح دادیم. صحبت را در همین موضوع ادامه می دهم و تلاش می‌کنم نکات کاربردی را در این زمینه ارائه دهم.

یکی از نکاتی که باید برای مسافرت کردن با کودکان دچار اوتیسم در نظر بگیریم ، برنامه ریزی اولیه سفر است؛ از انتخاب مقصد سفر گرفته، تا پیش بینی نیازهای منحصر به فرد فرزندتان، بهتر است خیلی قبلتر از تاریخ سفر انجام شود. برای این منظور مقصدی را انتخاب کنید که استرس زا نباشد و آرامش بخش باشد. کودکان مبتلا به اوتیسم از اطرافیان خود استرس و اضطراب را جذب می‌کنند. جمعیت زیاد، احساسات آن‌ها را تحریک می‌کند. رفتن به یک پارک تفریحی شلوغ و یا بازدید از مکان‌های شلوغ انتخاب مناسبی نیست. برنامه سفری بچینید که زمانش منعطف باشد. سفر به دل طبیعت، سکوت و آرامش آن می تواند انتخاب درستی باشد. در انتخاب مقصد سفرتان به نیازهای کودک توجه کنید اگر از شن و ماسه ساحل احساس بدی به او دست می دهد بهتر است به ساحل نروید. اگر آفتاب و گرما حساسش می‌کند جایی را پیدا کنید که خنک و بدون آفتاب باشد. اگر فرزندتان سن مناسبی دارد در برنامه‌ریزی سفر از اون کمک بخواهید و برنامه را با او به اشتراک بگذارید. خواست و نیاز او ،به شما برای انتخاب مقصد مناسب بسیار کمک می کند.

قبل از سفر با اقامتگاهی که رزرو کرده اید تماس بگیرید. شرایط و نیازهای فرزندتان را با کارکنان آن جا درمیان بگذارید این کار به آن ها هم آگاهی می‌دهد و هم کمک می‌کند تا اگر می توانند، برخی از نیازهای شما را پیش از رسیدن رفع کنند. در مورد آب و هوا و ساعات بازدید از جاذبه ها، قبل از سفر تحقیق کنید.

این کار برای شما و کودکتان استرس کمتری در سفر ایجاد می کند.

می توانید پیش از سفر کارهایی را تمرین کنید. مثلا در رستورانی جدید غذا بخورید. در محلی جدید مانند هتل، او را بخوابانید ، در سرویس‌های بهداشتی خارج از خانه دستشویی کند. این کارها باعث می شود در طول سفر آرامش بیشتری داشته باشد و رفتارهای هیجانی اش کاهش بابد.

و در نهایت؛ هرچه شما آرامش بیشتری داشته باشید کودک شما هم از شما آرامش می گیرد. اگر لازم است زمان بیشتری را در سفر باشید و یا همراهی برای کمک ،با شما به سفر بیاید و به شما در نگهداری از فرزندتان کمک کند این کار را حتما انجام دهید.

مساله دیگر در سفر؛ لوازم و وسایلی است که با خود باید ببرید. بردن چیزهایی که فرزندتان دوست دارد و در خانه از آن‌ها استفاده می‌کند تطبیق با محیط جدید را آسانتر می‌کند. برای مثال برای این که فرزندتان خواب راحتی در هتل داشته باشد پتو یا بالش و عروسک و لباس راحتی که مورد علاقه اش است را به همراه داشته باشید. این نکته در خواب راحت فرزندتان موثر است.

بعضی از کودکان مبتلا به اوتیسم بد غذا هستند یعنی تنها غذاهای خاصی را می خورند. غذاهایی که دوست دارد را به همراه داشته باشید تا گرسنگی موجب تنش نشود. کودک شما ممکن است دیگر غذاها را ناسالم بداند، نیازی نیست در سفر به خوردن غذاهای جدید اصرار ورزید.

یک بسته از لوازم بهداشتی مورد نیاز کودکتان را فراهم کنید.درست است در هتل‌ها شامپو و صابون فراهم است اما گاهی بو و بافت این لوازم بهداشتی برای کودکتان ناخوشایند است. بنابراین همان شامپو و صابونی که در خانه استفاده می کنید برای او به همراه داشته باشید.

نکته مهم دیگر برای سفرهای جاده ای است.؛ سفر جاده‌ای هنوزهم یکی از محبوب‌ترین راه‌ها برای گردشگری است. اما نشستن در خودرو برای مدت طولانی برای کودک مبتلا به اوتیسم می تواند سخت باشد. بهتر است در چنین سفرهایی ملاحظات خاصی داشته باشیم. برای مثال صندلی کودک را چک کنید که به خوبی وصل شده باشد و تکان‌های مزاحم برای کودک نداشته باشد. خودرو خود را قبل از سفر به خوبی بررسی فنی کنید، خرابی خودرو در جاده می‌تواند آزار دهنده باشد و برای کودک مبتلا به اوتیسم تغییر ماشین و حاشیه های آن می‌تواند استرس زا باشد.

پیشنهاد می‌شود پیش از سفرهای طولانی مدت و مسافت‌های دور، سفرهای کوتاه و نزدیک را امتحان کنید. اگر کودکتان به نشستن در خودرو برای مدت طولانی عادت ندارد بهتر است آخر هفته به جایی نزدیک محل سکونتتان بروید تا کم کم برای سفرهای طولانی آماده شود. همیشه قبل از شروع سفر جاده‌ای، نقشه را به دقت چک کنید و برنامه ای برای مکان‌های استراحت در جاده و خوردن غذا در نظر بگیرید. لازم است استراحت‌های بیشتری در جاده داشته باشید و بدانید چه امکاناتی در جاده فراهم است تا فرزندتان خسته نشود. در خودرو اسباب بازی محبوب و وسایل راحتی اش را داشته باشید. اگر آفتاب است حتما از عینک دودی استفاده کنید. موسیقی ملایم و آرامش بخش در خودرو پخش کنید. سعی کنید روال زندگی عادی کودک را در سفر ادامه دهید. زمان غذا خوردن و خوابیدن مثل خانه باشد. کودک مبتلا به اوتیسم ممکن است در ماشین حالت تهوع پیدا کند حواستان به وسایل مورد نیاز و لباس تمیز باشد. در سفرهای جاده ای تلاش کنید تا انعطاف زمانی بیشتری داشته باشید. بهتر است بدون خستگی و تنش به مقصد برسید بنابراین از جاده و جاذبه های در دسترس لذت ببرید.

جالب است بدانید برخی از کودکان مبتلا به اوتیسم قطار را بسیار دوست دارند. اگر کودک شما هم یکی از آن‌هاست، سفر با قطار می تواند سفری خاطره انگیز شود. اما مثل همه موقعیت‌های جدید، چالش‌هایی به وجود می‌آید. این نکات کمکی را در ذهن داشته باشید. قبل از سفر فیلم‌هایی از قطار به کودکتان نشان دهید و توضیح دهید که با این وسیله می خواهید باهم سفر کنید. آشنایی پیش از سفر استرس را کمتر می‌کند.

برای سفر با قطار زودتر به ایستگاه راه آهن بروید تا با عجله و استرس سوار قطار نشوید. به کودکتان توضیحات کمک کننده دهید و بگذارید با محیط آشنا شود. اگر بتوانید کوپه‌های خصوصی داشته باشید بهتر است. اگر کودکتان به صداهای بلند حساس است با خود هدفون به همراه داشته باشید زیرا قطار و اتوبوس هر دو پرسرو صدا هستند. سعی کنید کودکتان نزدیک پنجره بنشیند و بتواند فضای آزاد بیرون را تماشا کند. زیرا در فضای بسته ی قطار ممکن است خسته و کلافه شود. اگر هم از نشستن طولانی خسته شد خوب است کمی در راهروهای قطار با هم قدم بزنید.

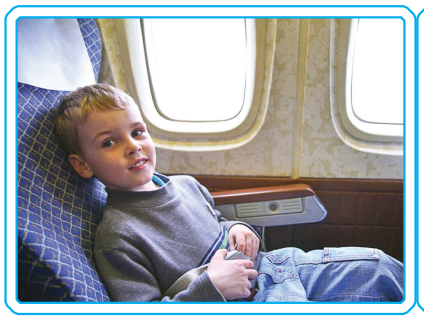
مثل سفرهای جاده‌ای با خودرو، در قطار هم وسایل محبوبش را در دسترس داشته باشید تا حوصله کودکتان کمتر سر برود. توجه داشته باشید هنگاهی که از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کنید همواره کودکتان همراه شما باشد. امکان گم شدن بیشتر است. می‌توانید با کارکنان و مدیر واگن در مورد نیازهای کودکتان صحبت کنید و خدمات مورد نیازتان را در صورت امکان دریافت کنید.

یک توصیه مهم دیگر، سعی کنید در تعطیلات عمومی و فصل شلوغ به سفر نروید. هرچه جمعیت کمتری در محیط اطراف کودکتان باشد، روحیه او بهتر خواهد بود.

همانطور که قبلا گفتیم؛ هر زمان که کودک از محیط خانه دور شود دچار اضطراب و بی‌قراری می‌شود. اما این دلیل بر سفر نکردن نیست. اقامت در هتل برای ما حس آرامش و رفاه دارد اما برای کودک مبتلا به اوتیسم اضطراب آور است. همه صداها، بوها، مناظر برای او جدید و ناشناخته است. به محیط قبلی و امن خود دیگر دسترسی ندارد. به همین دلایل سعی کنید از کارکنان هتل بخواهید اتاقی دنج و آرامتر را برای شما آماده کنند. عموما اتاق‌های نزدیک راهرو و آسانسور پر سرو صدا هستند که می‌تواند خواب کودکتان را مختل کند. حتما قفل درب و پنجره اتاق را چک کنید که امن باشد. اگر در هتل آپارتمان یا هاستل هستید که می‌توانید در آشپزخانه غذاهای محبوب کودکتان را تهیه کنید برای شما راحت‌تر خواهد بود. برخی کودکان اوتیست از گوشی و تبلت استفاده می‌کنند حتما رمز اینترنت بگیرید تا فرزندتان به راحتی بتواند بازی کند. برای خواب بهتر است است از ملافه و بالشت خود کودک استفاده کنید زیرا بافت و جنس پارچه‌ها می‌تواند باعث عدم راحتی شود. به لباس‌هایی که به همراه می‌آورید بر اساس آب و هوا دقت کنید. لباس راحت و مناسب آرامش بخش است.

کفش مناسب و راحت برای پیاده روی در سفر لازم است.

همه‌ی نکاتی که بررسی کردیم می‌تواند کودک اوتیست و خانواده‌اش را از انزوا بیرون آورد. سفر فرصت بی‌نظیری برای زندگی کردن و بسیار آموزنده است. تجربیات سفر برای کودک با اختلال اوتیسم بسیار ارزشمند خواهد بود. تنها کافی است با مثبت اندیشی و انعطاف بیشتر سفر کنیم و خاطرات خوش و ماندگار خلق کنیم. به نظر من با همه سختی‌ها و چالش‌های موجود باید فضایی ایجاد شود که همه‌ی افراد با هر نیاز و ویژگی خاص، بتوانند سفر کنند و خدمت رسانان در حوزه گردشگری آماده حضور کودکان اوتیسم و خانواده‌هایشان باشند. به امید روزی که مکان‌های مخصوص اوتیسم در ایران داشته باشیم.



معیار – گیلان – مهدیه رزاقی لنگرودی

خمام؛شهری بادیدنی های متفاوت

خمام شناسی از نگاه شهردار خمام

شهردار خمام در گفتگو با معیار، با بیان این که خُمام یازدهمین شهر پرجمعیت گیلان است اظهار داشت: برخلاف برخی از شهرهای این استان که رُشد چشمگیری در جمعیت ندارند، رُشد جمعیت در شهر خُمام به‌صورت صعودی است.

موسی فکور با بیان این که خُمام به دلیل نزدیکی به مرکز استان گیلان، اقامتگاه افرادی است که در رشت مشغول به‌کار هستند گفت: این شهر به دلیل آرامش و جذابیت، اقامتگاه بسیار مناسبی برای گردشگران نیز هست.

وی با تاکید براین که کمربندی شهر خمام باعث شد تا مردم کمتری از داخل شهر خمام عبورومرور کنند خاطرنشان کرد: هدف از عبورومرور مردم به داخل شهر، شناساندن محله‌ها و جاذبه‌های دیدنی شهر خُمام به گردشگران است.

شهردار خمام بابیان این که این شهر با وسعت ۶۰۰ کیلومترمربع و بیش از ۶۰ هزار نفر جمعیت و با توجه به تقسیمات کشوری، قابلیت های لازم را برای شهرستان بودن دارد افزود: مقدمات برای شهرستان شدن خُمام فراهم شده است و این تنها به نگاه دولت بستگی دارد.

شهردارخُمام با بیان این که اکنون رویکرد استان گیلان بومگردی و گردشگری است تصریح کرد: شناساندن تصویری مکان های گردشگری برای گردشگران بسیار موثر است.

فکور تصریح کرد: ارائه بروشور یا تصویر، جلوه یک شهر را به مخاطب یادآور می کند و بسیاری از کشورهایی نیز که در صنعت گردشگری موفق هستند با انتشار تصاویر از مکان‌ها به موقعیت گردشگری مناسبی دست پیدا کرده‌اند.

وی گفت: اگر قابلیت‌ها و جاذبه‌های شهر خُمام به نمایش گذاشته شود می‌توان گردشگران بسیاری را جذب کرد.

شهردار خمام یادآورشد: گردشگری در وضعیت اقتصاد یک شهر بسیار موثر است.

فکور با بیان این که اگر وضعیت اقتصاد یک شهر رونق پیدا کند وضعیت اقتصادی صنعتگران، ادارات و حتی مجموعه شهرداری نیز رونق پیدا می کند، افزود: رونق یک شهر موجب اشتغال در آن شهر شده و برآن اساس، نیروی کار زیادی نیز جذب می شوند.

وی با تاکیدبراین که جذب گردشگر می تواند مشکلات بیکاری را تا حدودی برطرف کند گفت: شب های خمام شب های پر رونقی است و عرضه یخ‌دربهشت های مخصوص خمام یکی از دلایل شب‌های پر رونق خمام است.

شهردار خمام با بیان این که شهرداری خُمام برنامه‌های بسیاری در حوزه‌های فرهنگی دارد تاکید کرد: شهرداری خُمام تا کنون برنامه‌های فرهنگی متعددی را با همکاری پایگاه‌های مقاومت، هیات‌های مذهبی و کانون‌های فرهنگی در سطح شهر ارائه کرده است.

این مسوول با اشاره به ساماندهی بازار خمام خاطرنشان کرد: در بازار خمام محصولات کاملا محلی عرضه می شود که می تواند در جذب گردشگر بسیار موثر باشد.

شهردار خمام از مسافران و گردشگران دعوت کرد به این شهر سفر کنند تا لحظاتی به یادماندنی را در تاریخ سفرهای خود رقم بزنند.

--- نیم نگاه ---

استقرار شهردار جدید رشت

گیلان – معیار – مهدیه رزاقی لنگرودی:

به گزارش واحد خبر مدیریت اجرایی ارتباط با رسانه‌های شهرداری رشت، مراسم معارفه ناصر حاج

محمدی شهردار رشت، تودیع سرپرست شهرداری و شهردار سابق با حضور معاون عمرانی وزیر کشور، معاون سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور، استاندار گیلان، معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری گیلان، جمعی از نمایندگان مجلس، اعضای شورای اسلامی شهر، مدیران شهری، کارکنان شهرداری رشت و اصحاب رسانه برگزار شد و پس از آن، شهردار جدید رشت کار خود را رسما آغاز کرد.

بیماران SMA نیازمند بودجه سی میلیارد تومانی

مهدی شادنوش رئیس مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت در گردهمایی بیماران SMA اظهار داشت:انسجام خانواده‌های SMA باید حفظ شود، در کنار همدیگر بودن خانواده‌ها برای پیگیری مشکل لازم است، امروز پیگیری موضوع این بیماران در مراکزی که باید به شما کمک کنند مناسب نیست.

وی گفت: کار این بیماران به صورت منسجم انجام نمی‌شود، شما باید انجمن تشکیل دهید و اجازه ندهید برخی از افراد بر نیاز شما موج سواری کنند. با سیستم اجرایی باید با تعامل و حمایت‌طلبی کار را انجام داد.

رییس مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت افزود: امیدواریم ارایه خدمات تحت عنوان بسته‌ای در حوزه‌های تشخیصی، درمانی و کمک توانبخشی انجام شود؛ این خدمات بالغ بر سی میلیارد تومان بودجه لازم دارد و امیدواریم با کمک خدا بتوانیم این کار را پیش ببریم.

شادنوش گفت: در هیچ جای دنیا بیماری خاص وجود ندارد و برخی بیماری‌ها با توجه به شرایط بیمار ،نادر محسوب می‌شوند، حدود بیست سال پیش مردم از زاهدان برای دریافت خدمات دیالیز به تهران مراجعه می‌کردند اما امروز در نزدیک‌ترین مرکز محل زندگی افراد می‌توانند دیالیز شوند.وی افزود: انجمن‌ها این خدمات را پیگیری کردند، بیماران sma در قالب انجمن باید به دنبال تحقق مطالبات خود باشند.

رئیس مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت افزود: سلول‌درمانی درمان قطعی نیست، در راستای کاهش آلام این خانواده‌ها وزارت بهداشت اقداماتی انجام خواهد داد.

معیار – گیلان – مهدیه رزاقی لنگرودی

آغاز پنجمین دوره جشنواره سپرده‌های قرض‌الحسنه پس‌انداز بانک آینده

بانک آینده در سال «رونق تولید» و در راستای اشاعه سنت نیک قرض‌الحسنه و ارج نهادن به کرامت والای انسانی، برگزاری پنجمین دوره جشنواره سپرده‌های قرض‌الحسنه پس‌انداز را در دستور کار، قرار داده است.

بر همین اساس، حداقل موجودی برای شرکت در قرعه‌کشی، یک میلیون ریال بوده و به ازای هر ۱۰۰ (یک‌صد) هزار ریال در هر روز، یک امتیاز برای سپرده‌گذار در طول دوره مربوط به جشنواره (قرعه‌کشی)، محاسبه خواهد شد. شرط اعطای جایزه به برندگان نیک‌اندیش نیز حفظ حداقل موجودی، طی سه ماه یا ۹۰ روز متوالی، طی دوره می‌باشد.

این جشنواره تا سی و یکم شهریورماه سال ۱۳۹۸، ادامه خواهد داشت و زمان برگزاری قرعه‌کشی نیز حداکثر تا پایان مهرماه سال‌جاری، پیش‌بینی شده که اسامی برندگان، حداکثر ظرف یک هفته بعد از تأیید هیأت نظارت بر قرعه‌کشی، اطلاع‌رسانی خواهد شد.

شایان ذکر است؛ جوایز پنجمین دوره جشنواره سپرده‌های قرض‌الحسنه پس‌انداز بانک آینده، مشتمل بر حداقل ۱۰۰ (یک‌صد) جایزه یک میلیارد ریالی (یک‌صد میلیون تومان) کمک هزینه خرید واحد مسکونی و ده‌ها هزار جایزه نفیس و ارزنده دیگر، من جمله؛ صنایع دستی، با ارزش میلیاردها ریال می‌باشد که به‌پاس قدردانی از همراهی، هم‌گامی و حضور سپرده‌گذاران در این امر خداپسندانه و پاسخ به نیات خیرخواهانه آنها که علاقه‌مند به مشارکت در احیای ارزش‌های این فرهنگ اصیل هستند؛ طی مراسمی به برندگان خوش‌اقبال، اهدا خواهد شد.

یادآور می‌شود؛ آخرین مهلت برای افتتاح حساب یا تکمیل موجودی، ۳۱ شهریورماه سال‌جاری خواهد بود. هم‌وطنان گرامی می‌توانند برای کسب هر گونه اطلاعات تکمیلی، با مرکز ارتباط مشتریان بانک آینده به شماره ۲۷۶۶۳۲۰۰ - ۰۲۱ تماس حاصل فرمایند.

--- نیم نگاه ---

کم کردن آسیب‌های سفر

ولی تیموری معاون گردشگری سازمان میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری از تشکیل «کمیته فرهنگی ذیل ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر با هدف افزایش همکاری‌های دستگاه‌های عضو ستاد در راستای فرهنگ سازی سفر و کاهش آسیب‌های سفر» خبر داد.

ولی تیموری در چهلمین نشست ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر که با حضور نمایندگان دستگاه‌های عضو ستاد و بخش خصوصی گردشگری، درباره دستورالعمل "ساماندهی و ارتقای عملکرد ستاد مرکزی هماهنگی خدمات سفر در تابستان ۹۸" برگزار شد، گفت: «با وجود شرایط اقتصادی فعلی، مردم سفر را در سبد خانوار خود دارند، چراکه معتقدند سفر نشاط و شادابی لازم را در انسان به وجود می‌آورد، اما آنچه باید مورد توجه قرار گیرد، فرهنگ سازی سفر است.»

او با بیان این‌که تشکیل کمیته فرهنگی ذیل ستاد سفر نقش موثری در مدیریت سفرها و فرهنگ‌سازی این زمینه ایفا خواهد کرد، افزود: «تمام دستگاه‌های عضو ستاد می‌توانند در حوزه فرهنگ سازی سفر همکاری داشته باشند، این که چگونه سفر کنیم که آثار منفی آن به حداقل و آثار مثبت آن به حداکثر برسد، سفرهای داخلی ما امروز در حد بالایی است اما متاسفانه سفرها، تاسیسات گردشگری را درگیر نمی‌کند.»

تیموری اضافه کرد: «اگر این روند اصلاح شود، کم‌رونق بودن فعالیت‌ها در حوزه تاسیسات گردشگری را شاهد نخواهیم بود، گردشگران داخلی به میزانی هستند که می‌توانند چرخه اقتصاد ما را پررونق نگه‌دارند، اما متاسفانه سفرها انفرادی است و فعالان بخش خصوصی گردشگری کمتر دخیل هستند.»

نمره قبولی ایران در حفاظت آثار موزه ای

مدیرکل موزه های کشور با بیان این که در موضوع حفاظت آثار نمره قبولی از برخی کشورها اخذ کرده است، گفت: درغیر این صورت سازمان های جهانی و دیگر کشورها علاقه ای به برگزاری موزه مشترک با ایران نشان نمی دادند.

«محمد رضا کارگر» با بیان این که نمی توان وضعیت کلی موزه های دو کشور را با یکدیگر مقایسه کرد، افزود: به عنوان مثال در برخی از موزه های شهر پاریس از تکنولوژی پیشرفته استفاده شده و برخی نیز همچنان وسایل قدیمی همچون قفل ها ی چوبی دارند.

وی با بیان این که در ایران نیز برخی از موزه ها تکنولوژی به روز دنیا رادارا هستند، گفت: در مخازن موزه ملی از جدیدترین تکنولوژی موزه داری جهان استفاده می شود که در مقابل انفجار، سرقت و رطوبت مقاوم است.

این کارشناس موزه با بیان این که دانش موزه داری در ایران در شرایط و استاندارد جهانی قرار دارد، گفت:با وجود حدود ۷۰۰ موزه در ایران و تدریس علم موزه داری در ۱۰ دانشگاه، شرایط ایران رادر وضعیت خوبی قرار داده است.

وی افزود: البته نمی توانیم خودمان را با دیگر کشور ها مانند فرانسه و روسیه مقایسه کنیم ولی به طور قطع در بحث موزه داری در منطقه، اول هستیم.

کارگر با بیان این که برخی از منتقدان می گویند مثلاً قطر در شرایط خوبی قرار دارد، گفت: قطر برای موزه ای که این اواخر افتتاح کرده از یک شرکت بین المللی مشاور بهره گرفته و حق الزحمه ۴۰۰ میلیون دلاری پرداخت کرده است. ولی به طور قطع ما از منظر دانش و تنوع موزه ای بالاتر هستیم.

کافه شهر

حمید مزرعه | بخش دهم

لذت سینما و حقیقت واقعیت

از اول پیروزی انقلاب اسلامی تا فردای روز پرواز محمد علی فردین، اراده هایی مانع از حضور فردین در سینما بودند، این در حالی بود که محمد علی فردین نشان و سمبل طبقه محروم جامعه ای بود که آرزوها و نقش‌های رویایی هر کدام از طبقه کارگر و پایین جامعه را در بستری از رویاهای دست یافتنی جان می‌بخشید، اگر پازولینی از سینمای شعر و نقش تصویر غالب بر بحث زبان شناختی، متز و وولن را ارجح و پر رنگ تر می نماید، دقیقن از همان رویایی صحبت می کند، که وولن از آن غافل می ماند و این همان رویایی است که فردین در سینمای ایران در زمانه خودش و اندوخته و داشته هایش، نثار جامعه و سینما کرد.

سینما را نمی توان در دایره محدود زبان به مثابه ارتباط انسانی قرار داد، چرا که اگر شعر را شعور هر جامعه انسانی در نظر بگیریم، شعر تنها وجه غالب اش زبان و بازی های زبانی و زیبایی شناخت زبان نیست، مولفه های دیگری همچون خیال(رویا) و ایماژ(تصویر) و ... نیز هست. لزومن این صنعت ها در زبان، قبل از به وجود آمدن و ثبت و ضبط تصویر بوده است. امروزه طیف وسیعی از تکنولوژی های مدرن و نو پای موبایل و دوربین های اش، به عکس و فیلم های سلفی و دابسمش ختم می شود که مونولوگ یا دیالوگ در آن کارکردی ندارد و در یک کلام، زبان و زیبایی هایی اش کمترین نقشی در آن ندارند. نمونه های قدیمی آن را می توان به فیلم های صامت چارلی چاپلین اشاره برد، که گویا ترین مفاهیم انسانی را به کمک تصویر و زبان بدن به مخاطب منتقل می کرد. رویایی که چارلی چاپلین و محمد علی فردین در حوزه مدیوم سینما به جوامع انسانی منتقل کرده اند آیا زبان شناسی می تواند با دیکتاتوری کلمه جلوی آن را بگیرد؟

امروزه سینما هم چون جوامع در حال گذار، از مرحله پیشامدرن وارد مرحله مدرن شده است.

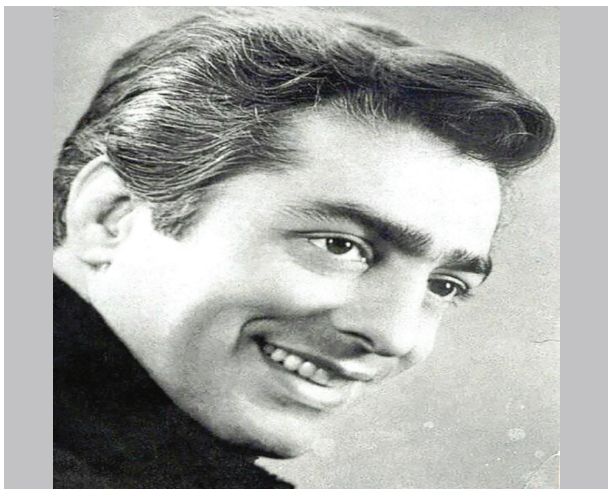
هر چقدر از زیبایی شناسی سینما و تصویر گفته شود، رشد و ارتقای آن به واسطه ابزار و تکنولوژی در حوزه علم و تخیل و رویا در بوجود آوردن تصویر و مفاهیم آن، به همان اندازه به آن اضافه کرده است.

با بوجود آمدن دوربین های کوچک و خانگی و موبایل، تولید محتوایی تصویر دگردیسی فزاینده ای را تحربه کرد، چرا که توامان با این پدیده، دنیای دیجیتال وارد جهان اینترنت و داده های آی تی شد و سرعت انتقال محتوا به شکل غیر قابل باور رسید. هر چند که این پدیده ها زیبایی شناسی فیلم و تصویر را به چالش کشیده اند، اما دستاورد های جدید و خلاقانه ای را موجب شده اند.

حالا دوربین های موبایل و حتا دوربین های نظارتی، تمام اتفاقات را هم زمان و با هم، به یک رشد اجتماعی حرکت می دهند. هر چند بحث زیبایی شناسی این جریان جای ابهام و سوال بیشتری دارد و اصولن مقوله ای به نام زیبایی شناسی را نمی توان در آن سراغ گرفت. اگر زیبایی شناسی دچار سکته سلفی های غیر اخلاقی و خودخواهانه آدم ها شده است، اما تصاویر زیادی لحظه ی تاریخی ماندگاری را رقم زده اند.

در طول تاریخ بشر، هیچ گاه انسان به این اندازه با تصویر و فیلم ،جهان پیرامون خود را دچار اغتشاش و سردرگمی نکرده بود هر چقدر به بار محتوایی تصویر اضافه شده به همان نسبت بر اغتشاش های بصری افزوده است، مخصوص با شبکه های اجتماعی، خودخواهی "دوزاری" شبه هنرمندان و نویسندگان، بیشتر در معرض دید عموم قرار گرفته است، امروزه استفاده ابزاری از تصویر به حدی بالا رفته است که خود، عین حقیقت جلوه می کند.

این، هر چند واقعیت جوامع شده اما با حقیقت فاصله زیادی دارد.



جشنواره تهرانگردی برنا در تابستان برگزار می‌شود

پرهام جانفشان مدیر کل میراث فرهنگی استان تهران با اعلام این که تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها بهترین فرصت برای آشناسازی و علاقه مند ساختن جوانان به مقوله میراث فرهنگی و هویت شهری است گفت: برنامه‌های تورهای تابستانه به گونه‌ای برنامه ریزی شده تا جوانان در کنار بازدید از جاذبه‌های شهری، اوقات فرح بخشی نظیر شرکت و حضور در مسابقات هنری و ورزشی را تجربه کنند.

مدیر کل میراث فرهنگی استان تهران گفت: جشنواره تهرانگردی برنا به صورت رایگان و در دو بخش طبیعت گردی و میراث فرهنگی برای گروه سنی ۱۵ تا ۳۰ سال برگزار می‌شود که علاقه مندان می‌توانند با ارسال واژه برنا به سامانه ۵۰۰۰۲۰۳.۰۰۰۱۰۰ از زمان و برگزاری تورها مطلع شوند.

لحظاتی با شعر

به انتخاب نیما موسوی

حکیم نزاری قهستانی

چو عکس لعل تو بر دیده بگذرد ما را
خیال خال تو در حالت آورد ما را
کرامت می لعلت به معجزات خیال
نکرده چاشنیی، هوش می برد ما را
مگر به صیقل جام وصال ساقی عهد
غبار از آینه ی سینه بسترد ما را
به غمزه ی تو نه این چشم داشتم کآخر
به گوشه ی نظری باز بنگرد ما را
غمت مباد که بر شادی حمایت تو
به جز غم تو کسی غم نمی خورد ما را
رقیب گفت مرا تا به کی ز بی خردی
که از تهتّک تو پرده می درد ما را
جمال حور بهشت و حریم حرمت خلد
رقیب را و نزاری ی بی خرد ما را

***

خیام

آن قصر که جمشید در او جام گرفت
آهو بچه کرد و روبه آرام گرفت
بهرام که گور می‌گرفتی همه عمر
دیدی که چگونه گور بهرام گرفت

***

رهی معیری

در پیش بی دردان چرا فریاد بی حاصل کنم
گر شکوه ای دارم ز دل، با یار صاحبدل کنم
در پرده سوزم همچو گل در سینه جوشم همچو مل
من شمع رسوا نیستم تا گریه در محفل کنم
اول کنم اندیشه ای تا برگزینم پیشه ای
آخر به یک پیمانه می، اندیشه را باطل کنم
زآن رو ستانم جام را، آن مایه آرام را
تا خویشتن را لحظه ای از خویشتن غافل کنم
از گل شنیدم بوی او مستانه رفتم سوی او
تا چون غبار کوی او در کوی جان منزل کنم
روشنگری افلاکیم چون آفتاب از پاکیم
خاکی نیم تا خویش را سرگرم آب و گل کنم
غرق تمنای توام موجی ز دریای تو ام
من نخل سرکش نیستم تا خانه در ساحل کنم
دانم که آن سرو سهی از دل ندارد آگهی
چند از غم دل چون رهی فریاد بی حاصل کنم

***

مهدی اخوام ثالث

همان رنگ و همان روی
همان برگ و همان بار
همان خنده خاموش در او خفته بسی راز
همان شرم و همان ناز
همان برگ سپید به مثل ژاله ژاله به مثل اشک نگونسار
همان جلوه و رخسار
نه پژمرده شود هیچ
نه افسرده، که افسردگی روی
خورد آب ز پژمردگی دل
ولی در پس این چهره دلی نیست
گرش برگ و بری هست
ز آب و ز گلی نیست
هم از دور به بینش
به منظر بنشان و به نظاره بنشینش
ولی قصه ز امیدهایی که در او بسته دلت، هیچ مگویش مبویش
که او بوی چنین قصه شنیدن نتواند
مبر دست به سویش
که در دست تو جز کاغذ رنگین ورقی چند، نماند

زنگ تفریح

{جسارت نباشه...فقط برای انبساط خاطر شما!}

گردآورنده مریم نباتی

شماهم وقتی تو تلگرام دوستتون پیام یکی رو براتون فوروارد می‌کنه
.
.
.
سریع اول میرید عکس طرفو نیگا می‌کنید بعد می خونیدش یا فقط من به این عارضه دچارم...!

■■■■■

یه سلامی هم عرض کنیم خدمت کسایی که همیشه اف هستن و مصرف نت ندارن !
.
.
.
.
سلام مشترک کم مصرف و ای ،بی مصرف ...

■■■■■

طبق قرارداد جدید بین مدیر گروه و سازمان تامین اجتماعی.....
.
.
.
.
به اونایی که متن هارو میخونن و صداشون درنمیاد بیمه بیکاری تعلق می گیره....!!!

■■■■■

لُطفا اِنقد مَنو نَبرین گروه!
.
.
.
اَگه راست میگین بِبرین
سُفره خونه، مِهمونی، دوره هَمی، کَبابی...

این هَمه مَراکزِ تَفریحی...
والا بوخودااا..

■■■■■

دیگه اینقد جوک بسه
بذارین یکم معلوماتتون رو بالا ببرم
خصوصیات آبلیمو
.
.
.
.
ترشه

■■■■■

زن در ICU بود.
شوهرش نمی توانست جلوی اشک هایش را بگیرد
دکتر گفت؛ ما همه تلاشمان را می کنیم اما هیچ چیز رو تضمین نمی کنیم. بدن زن هیچ عکس العملی از خودش نشون نمیده، به نظر می رسه که به کما رفته.
شوهر: دکتر بهتون التماس می کنم که همسرم رو نجات بدین. اون فقط ۳۶ سالشه، خانواده بهش نیاز دارن.
-- ناگهان معجزه ای رخ داد...
دستگاه ECG قلب ،دیوانه وار شروع به زدن کرد، یکی از دستانش تکان خورد، لبانش شروع به حرکت کرد و ....
او شروع به صحبت کرد : عزیزم من ۳۴ سالمه نه ۳۶ سال

■■■■■

ولم کنییییییید میخوااااام درس بخوووونم ...
.
.
.
الکی مثلا دارن منو به زور شوهر میدن...
[از گروه دخترا دزدیدم]

■■■■■

از اتاق در اومدم رفتم اشپزخونه، به مامانم میگم مامان جون شامم رو میدی بخورم.
گفت واسه تو شام درست نکردم.

گفتم یعنی چی؟
گفت: برو شامت رو دانلود کن با بچه های گروه دور همی بخورید..!
.
.
بابام گفت لایک
داداشم گفت مامان با اجازه copy

■■■■■

زن و شوهر با هم میرن طلا فروشی
شوهر به زنش میگه: عزیزم انتخاب کن
زنه دست پاچه میشه به شوهرش میگه: واقعا راست میگی؟
شوهرش میگه: اره عزیزم تو انتخاب کن.
زنه باد تو دماغش میندازه میگه:
آقا لطفا اون گردنبند رو بیار!
خلاصه خانم های گل؛ سرتونو درد نیارم. شوهره گردنبند رو خرید.
خانم هم به شوهرش هی می گفت: عسلم تو بهترین شوهر دنیایی
شوهرش گفت:من برات کاری نکردم عزیزم.
تا این که رسیدند خونه ی... کی ....؟؟؟
اگه گفتید ؟
خونه مادر شوهر)
پسر مامانشو تو بغل گرفت گفت: مامان تولدت مبارک!
به زنش گفت:
عسلم تو کادوی مامانو بده...

--- نیم نگاه ---

سرقت مجسمه از بلوار هالیوود

مجسمه قدی مریلین مونرو بازیگر سرشناس سینمای آمریکا از بلوار هالیوود به سرقت رفت و حالا پلیس مشغول تحقیق در این مورد است.
پلیس گفت این سرقت حدود ساعت ۳ صبح در محدوده بولوار هالیوود و شمال لابریا به وقوع پیوست.
این مجسمه از آلاچیق «چهار بانوی هالیوود» به سرقت رفت.
هدف راه‌اندازی این آلاچیق تجلیل از زنان در صنعت فیلم بوده و در آن مجسمه‌هایی از دولورس دل ریو، دوروتی دندریج، می وست و آنا می وانگ دیده می‌شد.
هر یک از این چهار بازیگر یکی از ستون‌های این آلاچیق بودند.
فردی که این جرم را مشاهده کرده گفت مردی را دیده که با استفاده از یک اره مجسمه مونرو را از جا درآورده و با خود برده است. پلیس در حال حاضر هیچ مظنونی ندارد و تحقیقاتش ادامه دارد.
مونرو در سال ۱۹۶۲ در ۳۶ سالگی جان خود را از دست داد و میراثی به عنوان یکی از نمادین‌ترین بازیگران زن هالیوودی به جا گذاشت.

بازیگر جدید نقش بتمن

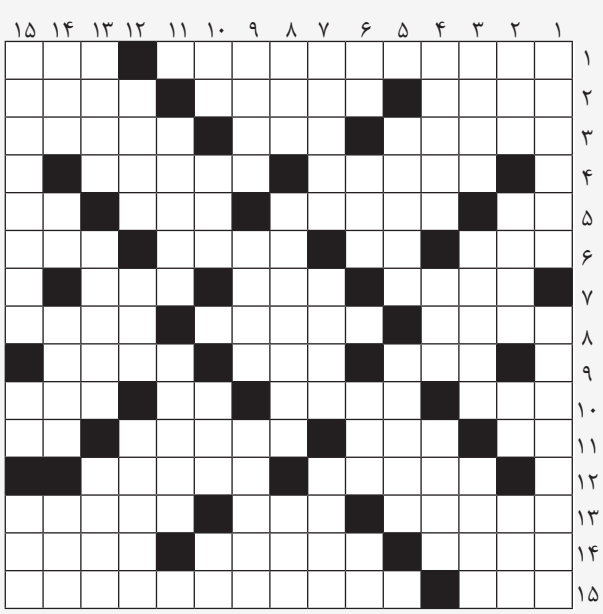
سینمادوستان جوان آمریکایی از انتخاب یک بازیگر برای ایفای نقش بتمن در سه گانه در دست ساخت کمپانی برادران وارنر حمایت کردند.
در حالی که عده‌ای معتقد بودند شاید انتخاب نیکلاس هولت بازیگر ۲۹ ساله برای ایفای نقش بتمن بهتر باشد، رابرت پتینسون ۳۳ ساله در نظرسنجی رای بیشتری را از سوی جوانان کسب کرد و نشان داد انتخاب کمپانی برادران وارنر درست بوده است.
در نظرسنجی از جوانان، ۴۲ درصد افراد ۱۸ تا ۲۹ ساله به رابرت پتینسون رای دادند و ۳۰ درصد موافق ایفای این نقش توسط هولت بودند.
این نظرسنجی در فاصله ۶ تا ۹ ژوئن از ۲۲۰۱ نفر به دست آمده است. این در حالی است که تنها چند روز پیشتر پتینسون رسماً به عنوان شوالیه تاریکی بعدی معرفی شده بود.
هر دوی این بازیگران برای ایفای این نقش در تست بازیگری شرکت کرده بودند و اگر احتمالاً کمپانی برادران وارنر شکی در انتخاب پتینسون داشت با این نظرسنجی تکلیفش روشن شد.

--- جدول و سودوکو ---

شماره ۸۴

افقی:
۱- فیلمی محصول فرانسه با بازی ریچارد برتون و الیزابت تیلور- آب رسان۲- رشته- شهری در ایلام- کالا ۳- هیاهو- رود مرزی- زشتی ۴- شیر درنده- دیوشاهنامه ۵- حرف پوست کنده- وزیر فرعون- سرند- بالا آمدن آب دریا ۶- سرسرا- حرف نفی عرب- نوعی آبگوشت- از فراورده‌های شیر ۷- نوعی نمایش- پایه- آسان ۸- روال- اضافه نمودن- سایر ۹- از قبایل صدر اسلام- طعم- زاهد مسیحی ۱۰- طناب- سطحی- جنس خشن- از حروف الفبا ۱۱- اسم ترکی- ماه پرتاب کردنی- پایان- فساد و بدی۱۲- درخور و شایسته- سدی در مصر ۱۳- از وسایل زینتی خانه- گور- خاتمه ۱۴- واحد طول- خانه‌ها- امپراطور آلمانی ۱۵- صندلی اسب- اثری از هانس کریستین اندرسن

عمودی:
۱ - سلسله- هیجان‌آور ۲- غاشیه زین- بسنده- آب بند- لجت ته حوض ۳- لقب هندی- ظرف آبخوری- امروزی و پیشرفته ۴- عقرب خطرناک- باریچه- از یکدیگر رمیدن ۵- پر و لبریز- شبروی ۶- ناپیدا- جای بدون خطر- مهار شتر- بر سر می‌روید ۷- پایتخت تبت- جنگی- از غلات ۸- جرقه آتش- پایتخت قبرس- قمر زمین ۹- مجازات مغولی- مقابل گریه- دشنام ۱۰- شهری در فرانسه- معدن- پلید- قوم خرم آبادی ۱۱- وسیله اندازه گیر قطر- ترشح کننده ۱۲- مرکز مرکزی- تلف دادن- آنچه از مرده باقی می‌ماند ۱۳- بزرگان قوم- عبادتگاه مسیحیان- معراج مومن ۱۴- باطری- رنگ موی فوری- نوعی کفش لاستیکی- زمین کشاورزی آماده کشت ۱۵- به افراد چیره دست در زمینه صنعت می‌گویند- شکوه- نمونه خروار است



سودوکو شماره ۵۴

		۹			۳			۱
			۲			۳		
۳			۴	۸				۵
	۳	۱			۵		۷	۴
		۷	۱		۸			
۲	۸		۹			۱	۵	
۸	۲			۴	۷			
		۳			۶			۸
۶						۵		۷

جواب شماره قبل

۴	۲	۷	۱	۳	۶	۹	۵	۸
۳	۱	۹	۲	۵	۸	۶	۴	۷
۶	۵	۸	۷	۴	۹	۲	۱	۳
۹	۳	۲	۵	۱	۴	۷	۸	۶
۸	۶	۴	۹	۷	۳	۵	۲	۱
۱	۷	۵	۶	۸	۲	۴	۳	۹
۷	۹	۳	۸	۲	۵	۱	۶	۴
۵	۴	۱	۳	۶	۷	۸	۹	۲
۲	۸	۶	۴	۹	۱	۳	۷	۵

معیار

«هفته‌نامه سراسری، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی»

● **صاحب امتیاز، مدیر مسوول و سردبیر:** سیدابوالقاسم موسوی ● **تلفن مدیر:** ۰۹۳۰۱۸۳۷۱۴۸ ● meyar110@gmail.com

● **صفحه آرا:** مسعود آقارفیعی ● **تلفن بازرگانی:** ۰۹۲۱۷۵۴۴۶۲۶ ● **صندوق پستی:** ۱۵۷۴۵-۱۱۳۹

● **چاپ:** کار و کارگر – **تلفن:** ۶۶۸۱۷۳۱۶ - ۶۶۸۱۷۳۱۷ ● **دفتر نشریه:** ایران - تهران - میدان شهدای هفتم تیر - خیابان شهید لطفی - پلاک ۳۴ - واحد ۲

شنبه ۱ تیر ۱۳۹۸ - ۱۸ شوال ۱۴۴۰ - ۲۲ ژوئن ۲۰۱۹ - دوره جدید - شماره ۱۲۶

--- نیم نگاه ---

سطح کیفیت زندگی مادران دارای فرزند توانخواه

- نگارش: محمد لله گانی دزکی
- استاد راهنما: دکتر عزت‌الله سام آرام
- استاد مشاور: دکتر حسین یحیی‌زاده پیرسرائی
- رشته: علوم اجتماعی
- دانشگاه علامه طباطبایی
- تاریخ دفاع: ۱۳۹۳
- کارشناسی ارشد

چکیده

هدف و زمینه:

کیفیت زندگی ابعاد متفاوت سلامت و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی زندگی افراد را در برداشته و متأثر از تجربه شخص و درک او از زندگی می باشد. داشتن کودک دارای بیماری مزمن برای تمامی اعضای خانواده استرس‌زا است و مخصوصاً برای مراقب اصلی کودک (که مادر می باشد) استرس بیشتری به همراه دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی کیفیت زندگی مادران دارای فرزند توانخواه ذهنی و تأثیر برخی عوامل بر آن طراحی شد.

روش‌شناسی:

مطالعه حاضر از نوع علّی مقایسه‌ای بوده و داده های مورد نیاز به روش پیمایشی گردآوری شد. جامعه آماری شامل کلیه مادران دارای فرزند توانخواه ذهنی (آموزش پذیر، تربیت پذیر و حمایت پذیر) و مادران دارای کودک غیرتوان‌خواه در شهر شهرکرد می باشد. نمونه مورد نیاز با توجه به فرمول کوکران برابر با ۲۸۶ نفر محاسبه شد: از هر گروه مادران دارای فرزند توانخواه ذهنی ۵۰ نفر (جمعاً ۱۵۰ نفر) و از بین مادران دارای کودک غیرتوانخواه نیز به صورت تصادفی ۱۵۰ نفر انتخاب شد.

یافته‌ها:

مادران دارای فرزند توانخواه از کیفیت زندگی، عزت نفس، حمایت اجتماعی پائین تری نسبت به مادران دارای فرزند سالم برخوردار بودند. مهارت مقابله با استرس غالب در بین مادران دارای فرزند توانخواه مهارت هیجان مدار بود. عزت نفس و مهارت های مقابله از عوامل موثر بر کیفیت زندگی مادران دارای فرزند توانخواه بود و حمایت اجتماعی نقش تعیین کننده‌ای نداشت. حضور همسر، سطح تحصیلات مادر و همسر، وضعیت اقتصادی خانواده، و برخورداری از بیمه اثر مثبتی بر کیفیت زندگی مادران دارای فرزند توانخواه داشت.

بحث و نتیجه گیری:

می‌توان با تغییر مهارت مقابله هیجان مدار در مادران به سمت مسأله مدار و هم چنین ارتقاء حمایت های اجتماعی موثر، نقش به سزایی در بهبود کیفیت زندگی این گروه از مادران ایفا نمود و در این مورد سازمان بهزیستی نقش تعیین کننده‌ای دارد.

شخصیت معلول در ژانرهای سینمایی

بررسی ۲۱۷ فیلم در آلمان نشان می‌دهد که پرداختن به موضوع معلولان در ژانرهای متفاوت سینمایی یکسان نیست. حضور شخصیت‌های معلول در ژانرهای متفاوت در این بررسی آماری به این ترتیب است: ۲/ ۴۴ درصد در فیلم‌های درام، ۵/ ۱۱ درصد در فیلم‌های کمدی، ۱/ ۱۱ درصد در فیلم‌های جنایی. حضور شخصیت‌های معلول در دیگر ژانرها به این ترتیب است: ۸/ ۸ درصد در فیلم‌های ترسناک، ۸/ ۷ درصد در فیلم‌های اکشن، حدود ۴/ ۷ در سریال‌های تلویزیونی، ۸/ ۱ درصد در فیلم‌های کودکان و ۴/ ۱ درصد در فیلم‌های علمی-تخیلی. در ژانرهای دیگر حضور شخصیت‌های توانخواه ناچیز است. (منبع: دویچه وله)

تصویر پیوست: فیلم "گوژپشت نتردام" به کارگردانی ژان دولانوا، ۱۹۵۶

مریم سادات موسوی

[گردشگری؛ رونق و رفاه!]

تکه‌ای از من، تکه‌ای از زمین!

گزارش

اول خون،بعد؛ سفر راعشق است

[گپ‌وگفتی در انجمن تالاسمی]

روز ۲۹ تیر ۱۳۹۸، حدود ساعت هشت و نیم صبح، زمانی که برادرم و همسرش برای دریافت خون قرار بود راهی "انجمن تالاسمی بزرگسالان" شوند، من هم همراهیشان کردم.

قرار بود تیم معیار (گردشگری دسترس‌پذیر)، در این انجمن بچرخد و با هرکسی که آن جا تمایل به گفتگو داشت، راجع به خاطرات سفرش صحبت کند. دوست و همکارم شمیم عطایی، کمی بعد از ورود ما به انجمن، به من ملحق شد.

تالاسمی چیست؟

بیماری ژنتیکی تالاسمی از اختلالات خونی ارثی ناشی از کاهش یا سنتز زنجیره بتا هموگلوبین خون است. این بیماری یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تک ژنی در جهان است که با کاهش و یا عدم سنتز زنجیره بتاگلوبین همراه است که در نتیجه آن، ساخت هموگلوبین کاهش می یابد و سبب ایجاد کم خونی می‌گردد.

توماس کولی دانشمند آمریکایی، اولین بار نام این بیماری را ترکیبی از واژه "تالاسا" به معنی دریا و کلمه "امیا" به معنی خون معرفی کرد، با این تفسیر که این بیماری ای هست که از اطراف دریا برمی‌خیزد. (ظاهرا مبتلایان به این عارضه از ساکنین اطراف دریای مدیترانه بوده‌اند.)

نوع "مینور" این بیماری ناقل این ژن نیز محسوب می‌شود. نوع "ماژور" آن که نتیجه تولد فرزند یک زوج دارای تالاسمی مینور است، نیازمند دریافت خون و سایر داروهای مربوط به این بیماری است.

سفر و تالاسمی

برادر من اهل سفر است. همسرش نیز خصوصیت مشابهی دارد. برای من که در خانواده‌ای زندگی کرده‌ام که فرزند دارای تالاسمی آن خانواده مثل سایر اعضا ،سفر را بخشی از زندگی خود قرار داده‌است، این خصیصه امری طبیعی محسوب می‌شود. در ذهن من همه کسانی که شرایط شبیه به برادرم و همسرش رادارند باید بتوانند سفر کنند و در گذشته ،تصور می‌کردم احتمالا مشکلاتی که در سفر با آن مواجه می‌شوند از یک جنس است. تجربه چند سفری که با دوستان مبتلابه تالاسمی برادرم داشته‌ام اما، به من نشان داد شرایط همه آن ها و سختی‌ها و راحتی‌هایی که در سفر دارند الزاما مشابه نیست؛ عوارض بیماری تالاسمی در همه آن‌ها یکسان نیست. دیابت یکی از این عوارض است که الزاما همه بیماران را در بر نمی‌گیرد. همین جزییات در شرایط بیماری، ممکن است نیازهای آن‌ها را در سفر از یکدیگر متفاوت کند.

تصمیم گرفتیم پاسخ به این سوال را در انجمن تالاسمی جستجو کنیم. و اولین قرارمان را صرف آشنایی با کسانی کنیم که امروز برای دریافت خون به این انجمن مراجعه کرده‌اند.

درمانگاه تالاسمی بزرگسالان

این درمانگاه در یک ساختمان چندطبقه در حوالی ظفرواقع هست و محلی برای تزریق خون به بیماران تالاسمی است. البته برخی خدمات دیگر هم در این مکان در دسترس این افراد قرار دارد. ساختمان قدیمی است. من حداقل بیش از ۲۰ سال است که گاهی با برادرم و همسرش به آن جا می‌روم.

این ساختمان دو طبقه دارد که طبقه اول برای آقایان و طبقه دوم آن برای خانم‌ها مجهز شده تا هنگام دریافت خون بتوانند در اتاق بزرگی به صورت جمعی استراحت کنند. یک حیاط نقلی با درخت توت قدیمی دارد که امروز آفتاب سوزان باعث شده بود کمتر کسی از آن لذت ببرد.

اتاق دختران

صبح، بعد از مقدماتی که معمولا باید انجام شود، با همسر برادرم به طبقه دوم و اتاق دختران رفتیم. چند دقیقه‌ای از ورودمان نگذشته بود که همسر برادرم با صدای بلند توجه همه را به سمت ما جلب کرد و "خواهر شوهر و دوستش" را معرفی کرد.

از قبل از حضورمان دنبال راهی می‌گشتیم که بتوانیم با کسانی که آن جا هستند وارد گفتگو شویم، این معرفی بی‌مقدمه، ما را از این دردسر نجات داد و شوخی‌هایی را به همراه داشت که کمک کرد حضور ما کمی آن جا راحت‌تر شود.

پرستار می‌آمد و نوبت هرکس بود، کیسه خون را به او تزریق می‌کرد. ما هم کنار چند نفری نشستیم و کمی از خودمان گفتیم. برایشان گفتیم که دغدغه سفر داریم و دوست داریم خاطرات آن‌ها را از سفر بشنویم. از شانس ما، امروز هرکس که با ما وارد گفتگو شد، "سفر برو" حرفه‌ای بود. و این همان چیزی بود که ما در ابتدای کارمان به آن نیاز داشتیم.

یکی از دخترها که از همان ابتدا سعی کرده بود با برقراری ارتباط با ما، فضای دوستانه‌ای را برایمان بسازد اولین کسی بود که با هم به گفتگو نشستیم.

ما از او برای ضبط صدایش و انتشار خاطرات سفرش اجازه گرفتیم، با این حال از کسی نام نمی‌برم تا امانت‌داری را رعایت کرده باشم.

او که کارشناسی محیط زیست و ارشد حقوق محیط زیست داشت، از تجربیات فعالیت‌های داوطلبانه‌اش برایمان گفت. از این که در این زمینه فعال بوده و به همین دلیل هم سفرهای زیادی رفته است.

توانمندسازی زنان هم یکی دیگر از فعالیت‌هایی است که این روزها به آن می‌پردازد. ظاهرا در این پروژه‌ها نقش تسهیلگری را برعهده دارد و از روند کاریش بسیار خوشحال است. وقتی از فعالیت‌هایش شنیدیم، ما هم جزییات بیشتری از حوزه کاریمان را شرح دادیم. هر سه از این که در فضای نسبتا مشترکی فعال بودیم احساس خوبی داشتیم. من و شمیم فکر کردیم شاید او بتواند در ادامه مسیر به ما هم کمک کند. این مساله را با خود او هم مطرح کردیم و ابراز تمایلش به همکاری، ما را بیشتر به شوق آورد.

سفری که برایمان تعریف کرد مربوط به سال ۹۰ بود. زمانی که با خانواده‌اش زمینی و با اتوبوس به پایتخت ارمنستان رفته بودند. سفر در اواخر اسفند ماه اتفاق افتاده بود؛ پس، سرمای هوا و برفی که در جاده لغزنده دیده می‌شد از لحظه‌های فراموش‌نشدنی دوست جدید ما بود.

برایمان از سختی سفر برای پدرش گفت. پدرش به محض رسیدن به ایروان ،بلیط هواپیما گرفته و به تهران بازگشته است. او به همراه مادر، خواهر و همسر خواهرش سفر را تا ۵ روز ادامه داده‌اند.

برای او سفر تجربه‌ای فراتر از دیدن موزه‌ها و مکان‌های تاریخی است. خریدکردن نه این که برایش جذاب نباشد، ولی از اولویت‌های سفرش نیست. لمس زندگی انسان‌ها در شهرها با فرهنگ‌های مختلف هدف اصلیش از هر سفر است.

برایمان از فضای شهر ایروان می‌گفت. شهری که خود من وقتی ۱۱ سال پیش برای اولین بارازآن دیدن کردم ، فضای دوران شوروی که در عکس‌ها و فیلم‌ها دیده بودم برایم زنده شده بود. وقتی او از این شهر حرف می‌زد، چشمانش برق می‌زد و طوری از زندگی آن ها تعریف می‌کرد که من دلم می‌خواست همان لحظه بلیطی بگیرم و به ایروان سفر کنم.

صحنه دیگری که برایمان شرح داد، آن قدر رنگی بودکه من تصور کردم خودم آن جا هستم، داستان مربوط به گذشتن از پل روی رود ارس برای عبور از مرز است. آن ها باید از اتوبوس در مرز ایران پیاده می‌شدند و با چمدان از روی پل می‌گذشتند و در کشوری دیگر مجدد سوار می‌شدند. گذشتن از آن پل لحظه‌ای زیبا در ذهن او ساخته بود که او امروز برای ما دوباره ساخت.

اتاق پسران

برای ناهار به طبقه پایین برگشتیم تا با برادرم غذا بخوریم. برادرم پیشنهاد داد یک ساعت باقیمانده از حضورمان را در بخش مردان بگذرانیم. این بخش خلوت‌تر و البته به مراتب آرام‌تربود. اکثرا خوابیده بودند و یا در سکوت گوشه‌ای نشسته و سر در گوشی داشتند. باز هم همسر برادرم به دادمان رسید و یکی دیگر از "سفر برو"ها را معرفی کرد. پسری که روی مبلی نشسته بود و آخرین سی‌سی‌های خون داشت وارد رگ‌هایش می‌شد. معرفی مختصری از خودمان کردیم و خواستیم از سفرهایش بگوید. او رفت سر اصل مطلب. گفت که احتمالا آن قسمتی از خاطراتش که تجربیاتی مربوط به دغدغه‌های بیماری‌اش در سفر است برای ما جذاب خواهد بود. ما هم تایید کردیم و او با یک خاطره جالب شروع کرد.

بیماران تالاسمی برای دفع آهنی که از تزریق خون در بدنشان انباشته می‌شود، دارویی به نام دسفرال را مصرف می‌کنند. این دارو باید تزریق عضلانی شود که به کمک یک دستگاه، در طول زمان این اتفاق می‌افتد. امروزه قرص‌هایی جایگزین این دارو شده است که برخی از این بیماران از آن ها استفاده می‌کنند. ولی در زمانی که او سفری به چین به همراه یکی از دوستان دیگرش داشته این امکان نبوده است. آن ها باید یک بسته شامل شیشه‌های کوچک داروی دسفرال، آب مقطر، سرنگ، پنبه، الکل و... را با خود می‌بردند.

برای حمل این داروها باید از قبل نامه‌ای از پزشک به همراه داشته باشند که مجوزی برای عبور این داروها از مرز باشد. با این وجود برایمان تعریف کرد در چند سفر داخلی و خارجی برای حراست فرودگاه که چمدانش را باز کرده‌اند مجبور به توضیحات بیشتر شده است.

به هر طریقی بوده، او و دوستش به هتلشان در یکی از شهرهای چین رسیدند. آن‌ها هر شب این دارو را مصرف می‌کرده‌اند و اول هر صبح، وقتی مسوول نظافت به اتاقشان می‌آمده با سطلی پر از شیشه‌های دارویی ناشناس، سرنگ‌هایی مصرف‌شده، پنبه و خرده‌ریزهای دیگری مواجه می‌شده است.

البته که هرگز در طول اقامتشان هیچ‌کس سوالی راجع به این سطل ناشناخته صبحگاهی از آن‌ها نپرسیده بود، با این حال سوالی که بعد از این همه سال در ذهن آن دو مانده این است، که در ذهن مسوولین هتل در آن چند روز چه گذشته است؟!

قرار بعدی

دوستانی که آن جا بودند، از غایبینی گفتند که ظاهرا بسیار اهل سفر هستند. و به ما توصیه کردند تا برای صحبت با آن دیگران بازهم به درمانگاه برویم.

ما قرار گذاشتیم که در هفته بعد هم به آن جا برویم و خاطرات جدیدی را بشنویم. البته که خیلی از خاطرات دیگر امروز را هم هنوز در حافظه گوشی‌ام ذخیره دارم تا در نوشته‌های دیگر، آن‌ها را نقل کنم.