

گاهنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی

باغچه بان

شماره اول، پاییز ۱۴۰۲ - شماره مجوز نشریه باغچه بان: ۵۱۳۰۰/۱۴۱۳/۲۵۱۳

← آنچه در این شماره میخوانیم:

- _ دستم را بگیر ای هموطن
- _ قنذاق هایی که کفن شد
- _ زندگی خاکستری یا مرگ
- _ من ناشنوا هستم
- _ درخششی که در پس کوتاه نیامدن از ناملایمات حاصل شد
- _ حصیر بافی در سرزمین نخلستانها
- _ معرفی هنر درمانی در کودکان
- _ حرکات ریتمیک در کودکان از ماهیت تا کاربرد
- _ گذری بر تغذیه دانش آموزان
- _ جنگ کریدورها





سخن سردبیر

خواستیم بیاموزیم الفبارا
بنگاریم اندیشه را
سطر کنیم احساس را
مشق کنیم پاییز و بهار را
دفتر هستی گشوده
و ما بر بستر آن غنوده
سهم هر فرزند این خاک
هدیه ای از دستان پاک

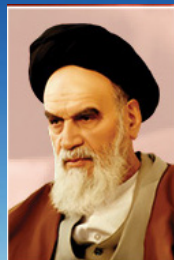
سپاس خدای بزرگ را که توفیقی عنایت فرمود تا پس از طی مراحل گوناگون و پیگیری‌های فراوان، سرانجام نخستین شماره نشریه باغچه بان را تقدیم علاقمندان به این حوزه نمائیم؛ نشریه ای که سعی دارد با همکاری دانشجویان تلاشگر در گروه‌های مختلف علمی و دانشگاهی، به صورت مستمر انتشار یافته و به بررسی موضوعات و دغدغه های اجتماعی و فرهنگی روز دنیا بپردازد.

چرا که فرهنگ سازی و ترویج علم و دانش وظیفه خطیری است که به بردوش همه ماست چنان که مقام معظم رهبری میفرمایند: ما باید به آن جا برسیم که اگر در اکناف عالم یک پژوهشگر، یک دانشمند، بخواهد به فلان نظریه ای علمی یا نظریه ای فلسفی دست پیدا کند، ناچار باشد زبان فارسی را یاد بگیرد.

و من الله توفیق
مرضیه یادگاری

سردبیر: مرضیه یادگاری
مدیر مسئول: سمیه مهر نژاد
هیئت تحریریه:

سحر عباس زاده، مینا کیانی، مهتاب ملایپور، کیانا جعفری، مرضیه یادگاری، سمیه مهر نژاد، کیمیا برزکار، نرگس فاریابی، عاطفه مرادی، شبنم کاووسی، راحله مهدی پور، فائزه آل خمیس
صاحب امتیاز: کانون ادب و گویندگی دانشگاه فرهنگیان اهواز



فهرست

۲ «سخن سردبیر

۳ _ سرویس ادبی:

۳ «دستم را بگیر ای هموطن

۳ «قنداق هایی که کفن شد

سرویس اجتماعی:

۴ «زندگی خاکستری یا مرگ

سرویس فرهنگی

۵ «من ناشنوا هستم

۶ «درخششی که در پس کوتاه نیامدن از ناملایمات حاصل

شد

سرویس هنری:

۸ «حصیر بافی در سرزمین نخلستانها

۹ «معرفی هنر درمانی در کودکان

سرویس ورزشی:

۱۰ «حرکات ریتمیک در کودکان از ماهیت تا کاربرد

۱۱ «گذری بر تغذیه دانش آموزان

سرویس سیاسی

۱۳ «جنگ کریدورها



دستم را بگیر ای هموطن

دستم را بگیر ای هموطن که تنهای غریبم در این صحرا
 ظلمت شب گرفته وطنم نجاتم دهید که بی گناهم
 فرزندانم پرپر کردند
 خون شد، دل اھالی منزلم
 من همچو گلی تنهادر این کویر
 به تاراج می برند می برند گلبرگ هایم
 ظلمت شب گرفته وطنم نجاتم دهید که بی پناهم
 بیا ای نور من که خون رسیده بر لبم
 بیا ای جان من که ظلمت این جهان به جان رسانیده مرا
 فرزندان من در انتظار یاری تو هستند
 ندارند کسی تنهای، تنها پر می کشند به آسمونا
 به دنبال کمک به دنبال تو هستند
 در این ظلمت غم می آید او می داند من
 سحرعباس زاده

قنداق هایی که کفن شد

(قنداق هایی که کفن شد)
 اهای غزه فریاد بزن
 فریاد بزن
 او دیگر بیدار نمیشود
 او را در آغوش بگیر
 من فرصت در آغوش گرفتنش را نداشتم
 از من نپرس
 این قنداق است یا کفن؟
 نمیدانم
 رفتم کبوترم را ببینم
 گفتن پنجره باز بود
 او هم پر گشود پرواز شد
 اهای غزه فریاد بزن
 من هنوز خنده ی او را ندیده بودم
 او هنوز پرواز نیاموخته بود
 چگونه پرید؟
 آن دسته کبوتری که به سوی افق میروند آنها لشکر یک روزه اند
 چشم گشودن مادر نبود
 پنجره باز بود پر گشودن
 اهای غزه من مادرم، کودک ی روزه ام زود تر از من پرواز آموخت
 خوش بحال حسین لا اقل خنده ی شیرینش را دید، گریه شبانه اش را شنید او را در آغوش کشید
 ای غزه کودکم را در آغوش بگیر و فریاد بزن
 میخواهم فردا که بر خواستم
 فریاد که خورشید دیگری تابید و سیاهی های شب هایت را برد و پرتوی خود را در میان خرابه ها کرد در هر کوی و برزن زیتونی متولد شود
 کودکم آرام بخواب آسمان غزه تا همیشه برای پرواز توست
 کودکم صبح طلوع نزدیک است فرج خواهد دمید
 کبوتر کوچکم آنها که نفس تو را گرفتن را زمین گیر خواهیم کرد
 آنها که آشیانه ی کودکانم را هدف گرفته بودن آن کرکس های کثیف در طلوع دوباره ی زیتون گم خواهند شد
 زیتون کوچکم کفن تو پرچم من است
 ای لشکر ی روزه، یک پنجره و یک پرواز ای مقاومت کوچک یادتان تا همیشه پاینده
 مینا کیانی

زندگی خاکستری یا مرگ

چیزهایی باشید

که به دلیل غرق

در افسردگی از

آنها چشم پوشی کرده

تا متوجه ابعاد دیگر زندگی شود برای

مثال شرح برای نوجوانی که به علت شکست

عاطفی به افسردگی دچار شده و اکنون با

افکار خودکشی سپری میکند، شرح انگیزه های

دیگر مانند تحصیل، محبت خانواده و دوستان،

احساسات درست تر و مناسب تری که در آینده

میتواند داشته باشد و.. میباشد

چهارم: به هیچ عنوان آنها را تنها نگذارید و

هنگام خواب هوشیار باشید تمامی وسایل

خطرناک مانند داروها و اجسام تیز را دور

از دسترس قرار دهید در اسرع وقت آنها به

روانشناس معرفی کنید

علاوه بر خانواده، دوستان هم نقش مهمی در

جلوگیری از اقدام به خودکشی نوجوانان دارند.

برای مثال شما به عنوان یک دوست موظفید در

صورت مشاهده هرگونه نوسانات خلقی مانند

گوشه گیری، بی انگیزگی، احساس ناامیدی،

عدم حضور در کلاس های درسی و... این

نشانه ها را با معلم یا خانواده دوست نوجوانتان

درمیان بگذارید

نوجوانی دورانی بسیار حساس است. نوجوانان

در این دوره بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار

می گیرند و در این دوره نیاز به حمایت کامل از

طرف اطرافیان خود به خصوص والدین خواهد

داشت اگر به سلامت فرزند خود اهمیت می

دهید، بهتر است در زمینه خودکشی نوجوان با

روانشناس مشورت نمایید در صورت بروز عوامل

مذکور در فرزند خود به یاری او بشتابید.

(مهتاب ملاپور و کیانا جعفری)

«زندگی خاکستری یا مرگ» این جمله ای است

که یک فرد با افکار خودکشی با خود تکرار میکند

و در نهایت بین تئوری هایی که خودساخته

میباشند انتخاب میکند و اینجا نقش اطرافیان

و اتفاقات در حال وقوع نقش بسزایی در انتخاب

زندگی یا مرگ نوجوانان موثر میباشد اما چگونه

متوجه این بحران در نوجوانان خود بشویم؟

معمولاً رفتار نوجوانانی که قصد خودکشی

دارند مانند علائم افسردگی است؛ بنابراین ما

با مشاهده نشانه هایی چون اختلال در خواب،

کاهش اشتها، عدم حضور در جمع های دوستانه

یا خانوادگی، از دست دادن انگیزه و علاقه به

انجام فعالیت های دلخواه، احساس خستگی و

صحبت در مورد مرگ، غم و اندوه طولانی مدت،

بی تفاوتی کامل نسبت به اطراف و کناره گیری

از شخصیت شاد گذشته می توانند بفهمیم که

نوجوان ما نیاز به کمک دارد، حال آنکه تشخیص

انجام شد چگونه میتوانیم از بروز آن جلوگیری

کنیم؟

والدین در اینجا بسته به اینکه نقش خود را

چگونه میتوانند به درستی انجام دهند میتوانند

در جلوگیری از آن نقش داشته باشند و باید

حساسیت زیادی روی رفتار و گفتار خود در این

دوران داشته باشند

اولین قدم: از آنها بخواهید در باره بحرانی که

پیش رو دارد و عاملی که باعث پریشان شدن

شده است، با شما صحبت کند

دوم آنکه: پس از درمیان گذاشتن مشکل خود،

نشان دهید که او را درک می کنید و از قضاوت

و سرزنش او بپرهیزید تا صحبت کردن راجع به

مشکل با شما احساس امنیت خاطر کند تا

شمارا شریک مشکل خود بداند

و سوم: به مواردی اشاره کنید و یا یادآور

طبق مطالعات صورت گرفته، طی چندسال

گذشته تاکنون خودکشی نوجوانان در ایران

و دیگر کشورها با رشد ۲۳ درصدی همراه

بوده است. به طوری که خودکشی در نوجوانان

دومین دلیل مرگ و میر این گروه سنی محسوب

می شود افکار خودکشی در دخترها بیشتر

است، اما پسران چهار برابر بیشتر از دختران

بر اثر خودکشی می میرند؛ چراکه اراده قوی تری

خواهند داشت بنابراین این موضوع برای

خانواده ها و جامعه اهمیت بسیاری دارد اما

اولین سوالی که پس از رخ دادن آن ایجاد

میشود این است که «چرا؟»

خودکشی توسط یک عامل ایجاد نمی شود،

بلکه احتمالاً توسط ترکیبی از آنها ایجاد می شود

خودکشی اغلب در اثر عواملی مانند:

• سوء مصرف مواد

• طلاق والدین

• افسردگی

• مشکلات مالی خانوار

• انزوا از خانواده یا دوستان

• طرد شدن توسط دوست پسر یا دوست دختر

• خشونت، آزار جنسی یا سوء استفاده خانوادگی

• عدم موفقیت در مدرسه و دانشگاه

که از بین این موارد افسردگی مهمترین علت

خودکشی میباشد که میتواند خود دلایل

گوناگون و در اثر هر کدام از عوامل بالا باشد.

طبق صحبتی که با دختری در معرض خودکشی

داشتیم این دختر دلیل خود را اینگونه توضیح

میداد: «به نقطه ای رسیده بودم که هیچ راه

نجاتی جز مرگ نداشتم و ترجیح میدادم به جای

تحمل این زندگی خودم را خلاص کنم چون راه

دومی برای نجات پیدا نمیکردم! هیچ کاری

نمیشد کرد...»

به بهانه ۱۲ آذر روز جهانی معلولین

من ناشنوا هستم

روایتی از زندگی یک معلم ناشنوا



سرش بخورد. ما تصمیم گرفتیم او را به مدرسه‌ای بفرستیم که تعداد دانش‌آموزانش کمتر و برای کادر او مراقبت و توجه به چنین دانش‌آموزی بیشتر شود ولی علیرغم اینکه این مدرسه خاصی است و هزینه‌های بالایی هم دارد اما دیگر دانش‌آموزان با پسرمان ارتباط خوبی برقرار نکردند. متأسفانه حتی مسئولان این مدرسه هم زیاد به این موضوع توجه نمی‌کنند؛ در حالی که این مدرسه جزو بهترین مدارس است و تا الان هم دانش‌آموز ناشنوا داشته !!

من همیشه به این فکر می‌کنم که اگر یک روزی حادثه‌ای پیش بیاید مثلاً یک اتفاق اورژانسی چطوری با آتش نشانی، پلیس یا آمبولانس تماس بگیریم. در خانواده من سه نفر ناشنوا هستند. اگر اتفاقی برای ما بیفتد، مثلاً خانه ما آتش بگیرد، چطور می‌توانیم با آتش‌نشانی تماس بگیریم؟ اگر سلامتی ما در خطر بیفتد چطور به آمبولانس خبر بدهیم؟ صدای ما به هیچ جایی نمی‌رسد. وقتی ما هیچ فرد شنوایی در خانواده نداریم، وقتی اغلب شماره‌های اضطراری به صورت پیامکی فعال نیست، ما چطور می‌توانیم ارتباط بگیریم؟ از زمان شیوع کرونا صداوسیما هیچ اطلاع‌رسانی در زمینه کرونا برا افراد ناشنوا انجام نداده. ما هنوز نتوانستیم کاملاً کرونا رو بشناسیم؛ فقط می‌دانیم کرونا خطرناک است و باید از خودمان مراقبت کنیم. هر چند ناشنوایان قشر معدودی هستند ولی صداوسیما می‌توانست از مترجم در برنامه‌های خودش استفاده کند. در دوران قرنطینه همه از برنامه‌های سینمای خانگی استفاده می‌کردند ولی افراد ناشنوا نمی‌توانستند از این برنامه‌ها بهره‌ای ببرند حتی اخباری که به زبان اشاره ترجمه می‌شود برای ما ناشنوایان غیر قابل مفهوم است چون زبان اشاره اش با زبان اشاره مرسوم بین جامعه ما متفاوت است. اما با همه اینها من امیدوارم فرهنگ‌سازی شود و دانش مردم هم نسبت به افراد ناشنوا بیشتر شود تا نه آنها از ما بترسند و نه از ارتباط گیری با ناشنوایان خسته شوند و کمک‌شان نکنند. من یک مرتبه برای شارژ کارت مترو به گیشه رفتم؛ مسئول گیشه روی برگه برایم نوشت «شما ناشنوا هستید؟». این جمله را که دیدم خیلی خوشحال شدم که بالاخره ما را شناختن و تلاش می‌کنن به گونه‌ای با ما ارتباط برقرار کنند. خیلی خوب می‌شد اگر همه مردم می‌توانستند صدای ناشنوایان را بشنوند و بتوانند در ارتباط گرفتن به آن‌ها کمک کنند. اینکه ما بتوانیم از تجربیات دیگران استفاده کنیم و آن‌ها ما را مثل خودشان قبول کنند، برای ما خیلی ارزشمند است!

مرضیه یادگاری

تصور کنید در کشوری زندگی می‌کنید که اصلاً زبان مردم آنجا را نمی‌دانید قطعاً شما از برقراری ارتباط با دیگران احساس ناتوانی می‌کنید. اگر تا به حال در چنین موقعیتی بودید شاید بتوانید یک روز از دنیای من را بهتر درک کنید. دنیایی که روز به روز بیشتر در تنهایی و سکوت فرو میرود. می‌خواهم شما را با قسمتی از زندگی خودم و چالش‌ها و دغدغه‌هایی که با آنها مواجه می‌شوم همراه کنم.

چالش‌هایی که حتی ممکن است در طول زندگی آن‌ها را احساس هم نکنی، چون نعمت شنیدن این روزها برای همه مردم به عادت تبدیل شده اما امان از روزی که با فقدان آن روبرو شوی آن وقت شاید حرف‌های مرا بهتر درک کنی.

تنهایی هراس دائمی همه ماست چون انسان موجودی اجتماعی است و یکی از راه‌های پیشرفت در هر جامعه‌ای ارتباط موثر با افراد جامعه است.

اما زبان من را افراد بسیار کمی میدانند و برای همین از فهمیدن منظور من عاجزند و گاهی اوقات هم که از آنها می‌پرسم چی گفتید و لطفاً دوباره تکرار کن. می‌گویند ولش کن موضوع مهمی نیست اما این همه ماجرا نیست وقتی در جمعی قرار می‌گیرم که همه با هم صحبت می‌کنند من هم دوست دارم که با آنها تعامل کنم اما آنها هیچوقت نه از من نظرم را می‌پرسند و نه از من می‌خواهند در بحثشان شرکت کنم برای همین همیشه در جمع احساس تنهایی می‌کنم. نسبت به معلولان گروه‌های دیگر هم به من و ناشنوایان دیگر کمتر توجه می‌شود چون ما ناشنوایان ظاهر سالمی داریم و ممکن است از دید بعضی‌ها معلول به حساب نیاییم و این باعث شده اکثر اوقات در اولویت قرار نگیریم.

خدا نکند که کارمان در مکان‌های اداری و سازمانی به جایی گیر کند به محض اینکه متوجه ناشنوایی من میشوند آنقدر به من بی‌توجهی می‌کنند تا عاقبت خسته شوم و بروم. اکثر اوقات اگر کار ضروری داشته باشم باید با خودم یک مترجم زبان اشاره و یا یک فرد شنوا ببرم، در حالی که آرزوی من مستقل شدن است، دلم می‌خواهد زندگی کنم بدون اینکه به کسی احتیاج داشته باشم.

راستی پسر من هم کم‌شناوست ما به تازگی برای او کاشت حلزون انجام دادیم چون پسرمان عمل کاشت حلزون انجام داده، باید خیلی از او مراقبت شود و به هیچ وجه نباید سرش به جایی برخورد کند یا ضربه‌ای، حتی آرام، به



درخششی در پس کوتاه نیامدن در برابر ناملایمات حاصل شد

می‌دهد و همین مساله فشار زیادی را به او وارد می‌کند. بنابراین نیازمند دستان پر محبتی است که رنج مشکلات جسمانی او را التیام بخشد. از سوی دیگر، فاطمه دم از وعده و وعیدهایی می‌زند که اغلب عملی نشده‌اند؛ اینکه در تمام این سال‌ها افراد بی‌شماری به دیدارش رفته و تنها به تحسین آثارش بسنده کرده‌اند. حال این سوال پیش می‌آید که آیا می‌توان به سادگی از کنار هنرمندی گذشت که در مقابل تمام سختی‌های معلولیت قدعلم کرده و با مشکلات مبارزه می‌کند؟

با معلولیت جنگیدم

فاطمه حمامی نصرآبادی دختری است که با معلولیت نه تنها خانه نشین نشد، بلکه از خود هنرمندی ساخت که بارقه امید را در دل مردم و معلولان ناامید ایجاد کرد. او اکنون به عنوان یکی از اعضای جامعه معلولان به حدی درخشیده است که پرچم توانمندی را به اهتزاز درآورده است و به همگان نشان داده که با وجود معلولیت هم می‌توان به زندگی رنگ داد و لحظه‌ای ناامید نشد، چرا که معلولان زیادی در کشور وجود دارند که خانه نشین شده و به دلیل طرز برخورد ناشایست برخی افراد قدرت علنی کردن استعدادهای خود را ندارند، در حالی که می‌توان با ارائه و بروز

کند، افرادی که در نگاه اول او را بی‌فایده تلقی کرده و به علت معلولیت برچسب ناتوانی را محکم به او چسبانده‌اند، در حالی که او با هنرش کاری کرده است که حالا خیلی‌ها به حال او غبطه می‌خورند.

معلولی که چهره‌ای شناخته شده است؛ فاطمه حمامی نصرآبادی را می‌گوییم؛ دختر توانمندی که با وجود معلولیت نه تنها شهره سفیدشهر کاشان است، بلکه هنرش او را آن‌چنان شاخص کرده که نمونه بارز یک بانوی هنرمند ایرانی است. دختری که با وجود معلولیت محدود نیست و آن‌چنان قلم را در میان انگشتان لرزان پاهایش پیچ و تاپ می‌دهد که همگان را مبهوت آثار هنری خود کرده است. معلولی که از نگاه ترحم‌آمیز دیگران نسبت به شرایطش ناامید نشده و تمام درهای بسته را پیش روی خود باز کرده است. او اینک هنر را بدون استفاده از دست آن‌چنان با تمام وجود و احساسش ترویج می‌دهد که دیگران را به تعجب واد می‌دارد.

دختری که اگر زمینه شکوفایی برایش مهیا باشد و از دغدغه فکری رها شود آن‌چنان توانمندی‌هایش را به رخ می‌کشد که دیگر تار و پود ذهنی آشفته در آثارش رنگ می‌بازد. او اکنون به دنبال آرامش است، چرا که فاطمه با وجود مشکلات معیشتی کلیه امور خود را با پا انجام

سختی‌ها و پیچ و خم‌های زندگی انسان را همچون کوه محکم و استوار می‌کند، یاد می‌گیرد که چگونه رشد کند، انسان است دیگر! هر چه بیشتر ناملایمتی می‌بیند قدم‌هایش را محکم‌تر برمی‌دارد تا در سرنوشتی که خداوند برایش تعیین کرده است بتواند سربلند شود، قانون خداوند بر اساس حکمت است و جهانش پیوسته در حال دوران است و قطعا روزهای خوب در راهند، شاید هم این جمله که می‌گویند خدا گر ز حکمت ببندد دری ز رحمت گشاید در دیگری، می‌تواند آرامش خاصی در دل انسان به وجود آورد و انسان را در موقعیتی که است صبورتر کند، حالا، اگر همین انسان واژه معلولیت را هم به دوش بکشد وظیفه‌اش سنگین‌تر می‌شود.

معلولیت پایان زندگی نیست. من با وجود معلولیت نه تنها ناامید نشده‌ام بلکه در طول این سال‌ها با آن جنگیده و نگذاشته‌ام که مانع رشد و رسیدن به اهدافم شود. این حرف دختری است که جمله کلیشه‌ای «معلولیت محدودیت نیست» را عملی کرده است، چرا که بدون کارایی دستانش آن‌چنان با پاهای لرزان به دنیای رنگ‌ها و طرح‌ها ورود پیدا کرده که با خلق تصویهای متنوع در جا مخاطبان خود را می‌خکوب می‌کند. بانوی هنرمندی که می‌خواهد با نقاشی‌هایش از نگاه ترحم‌آمیز برخی افراد فرار



توانمندی‌ها

همچون سایر افراد به اجتماع

راه یافت و راه انزوا را در پیش نگرفت، گرچه این مساله باید با فرهنگسازی تقویت شود، چرا که برخی شهروندان و کارفرمایان نسبت به توانایی معلولان دید مناسبی ندارند و فکر می‌کنند آنها فاقد کارایی هستند، در حالی که با یک تخمین سر انگشتی می‌توان از معلولان بسیاری نام برد که با وجود مشکلات فراوان همچنان طی مسیر می‌کنند و حتی از برخی غیر معلولان نیز توانمندتر هستند و این گوشه گیری معلولان نشأت گرفته از برخورد دیگران است که باید جامعه نوع نگاه قضאותی خود را مرتفع سازد.

فاطمه درباره چگونگی معلولیتش می‌گوید: من یک برادر بزرگ‌تر، یک برادر کوچک‌تر و یک خواهر دوقلو دارم که خدا را شکر همگی سالم هستند. هنگام تولد ۱۰ دقیقه اکسیژن به من دیر رسید و دچار معلولیت شدم. فاطمه تا کلاس نهم درس خوانده است و از بسیاری از افراد سالم توانمندتر است. او درباره چگونگی یادگیری هنر نقاشی می‌گوید: من از دوران کودکی هنر نقاشی را دوست داشته و به صورت مبتدی نقاشی می‌کشیدم، تا جایی که در سال ۱۳۸۳

زیر

نظر استاد بوجار به

سر م

را بالا گرفتم تا به همه

ثابت کنم که معلولیت آخر خط و ناامیدی نیست. از نظر من فقط جسم سالم مهم نیست. باید روح و قلب انسان‌ها هم سالم باشد، در حالی که برخی افراد فکر می‌کنند که یک انسان معلول هیچ کارایی‌ای ندارد.

فاطمه از آرزوی خود می‌گوید: دوست دارم روزی به سلامتی کامل برسم و همیشه پدر و مادرم سالم و سلامت باشند، چون آنها در تمام سختی‌های زندگی مرا تنها نگذاشته اند. آرزو دارم که نقاش بزرگی شوم و یک کارگاه داشته باشم تا به این صورت صاحب درآمد و خانه مستقل شوم.

این بانوی نقاش بیان می‌کند: من نیاز به یک اتاق شخصی با امکانات سرویس بهداشتی و حمام دارم. پدرم یک شاطر ساده است و توانایی تامین زندگی‌مان را ندارد و این مساله مشکلات مرا دوچندان کرده است.

سمیه مهر نژاد

صورت حرفه ای این هنر را دنبال کردم و در سال ۱۳۹۲ نیز با آموزش‌های استاد رعیتی هنر نقاشی را ادامه دادم. اساتید من در موفقیت‌هایم نقش بسزایی داشتند. حمای نصرآبادی عنوان می‌کند: من علاوه بر نقاشی شاعر و نویسنده ام هستم که به تازگی یکی از مطالب هم در یکی از مجله‌ها به چاپ رسیده است، حتی به کار کردن با کامپیوتر و تلفن همراه هم مسلط هستم، گرچه تایپ کردن با پا بسیار سخت است، ولی خدا را شکر که می‌توانم این کار را انجام دهم.

این بانوی هنرمند درباره اینکه معلولیتش مانع رشد او نشده است، می‌افزاید: معلولیت پایان زندگی نیست. من با وجود معلولیت نه تنها ناامید نشده ام بلکه در طول این سال‌ها با آن جنگیده و نگذاشته‌ام که مانع رشد و رسیدن به اهدافم شود. او درباره نوع نگاه مردم به معلولیتش اظهار می‌کند: نگاه‌ها و رفتارهای مردم مرا همیشه عذاب داده و می‌دهد، اما من همیشه سعی کردم که خود را محکم نگه دارم تا به زمین نخورم، حتی



معرفی هنر حصیربافی استان خوزستان

زیبایمی کنند.

هنرمندان خوزستانی برای ساخت انواع سبد و حصیر، همچنین کلاه، سایبان، گهواره اطفال و بسیاری از موارد دیگر از حصیری استفاده می کنند که ثمره حضور درخت های نخل و برگ نخل های خرما در این استان است.

حصیربافی چیست؟

«هنر بافتن رشته ها و الیاف گیاهی به یکدیگر» این مختصر و مفیدترین تعریفی است که می توان از حصیربافی ارائه داد.

حصیربافی چه انواعی دارد؟

مهم ترین انواع حصیربافی عبارتند از: چمبافی، بامبوبافی، درج بافی، ترکه بافی، مروار بافی، کپوبافی.

«کپوبافی» هنر بافتن ظرف های گرد و قلمبه ای دردار است! (کپو در گویش های جنوبی به هر چیز کروی و گردی گفته می شود) این محصول از گیاهی به نام کرتک به دست می آید که بیشتر در حاشیه رودها و دشت های دزفول می روید. در بافت کپو از کاموا های رنگی استفاده میکنند که باعث زیبایی بیشتر آن میشود. از مصنوعات کپوبافی به عنوان زیرکتری، زیرقوری، گلدان، جادستمالی، میوه خوری و... استفاده می شود.

طریقه بافت کپو:

کپوبافی در دو مرحله انجام می شود. مرحله اول شامل تهیه مواد اولیه برای این صنایع دستی است. در این مرحله باید برگ های سبز نخل و کرتک ها را چیده و آن ها را در سایه خشک کرد.

مرحله دوم، مرحله بافت کپو است. در این مرحله ابتدا چند ساعت پیش از شروع کار، مقداری از برگ های نخل که خشک شده بود را در آب خیسانده و از طول برش می دهیم. مقداری از برگ ها را برداشته و قسمت وسط آن را گره می زنیم. در این مرحله کرتک را در انتها قرار داده و دسته برگ هایی را که با کاموای رنگی تزئین کرده ایم را به دور آن می پیچانیم.

با توجه به پیشینه تاریخی منطقه زاگرس که در گذشته های دور مهد تمدن و فرهنگ ایلامیان بوده، سرزمین خوزستان پیوسته بستر مناسبی برای رشد و شکوفایی هنر و صنایع دستی در زمینه های مختلف به شمار آمده است. همچنین تعدد و تکرر قومی و فرهنگی مردم خوزستان موجب شده تا صنایع دستی در خوزستان از تنوع چشمگیری برخوردار شود. وجود عشایر کوچ رو که خود حافظ هنرها و صنایع دستی خاص هستند موجب تنوع رشته ها و نیز ترویج صنایع دستی به دیگر مناطق شده است.

از خوبی های نخل خرما هر چه بگوییم، کم گفته ایم! محصولات بسیار مهمی مثل سرکه، شربت، کمپوت خرما، شیر خرما و انواع فرآورده های خرمایی، از درخت های نخل حاصل می شوند. بعد از بحث های حیاتی و خوراکی، باید به خاطر داشت که صنایع دستی خوزستان که اغلب با برگ خرما و چوب خلق می شوند، طیف متنوعی را در بر می گیرند.

در مناطق عرب نشین به علت فراوانی درختان نخل، هنر و صنعت حصیربافی به موازات شغل کشاورزی رواج یافته است.

در گذشته کشاورزان این را حرفه به عنوان کار جانبی در کنار کشاورزی در نظر می گرفتند و از درآمد مختصر آن به گردش چرخ اقتصاد خانواده کمک می کردند.

امروزه محصول حصیرخوزستان به عنوان یک هنر صنعت در اغلب مناطق ایران شناخته شده است. اهمیت فرهنگی و اقتصادی محصول حصیر باعث شده است در سال های اخیر تولید کنندگان فعال در استان خوزستان به ویژه در مناطق عرب نشین توجه ویژه ای به این هنر صنعت داشته باشند.

هنر حصیربافی خوزستان اصالتی دیرینه و جنوبی دارد. از همین رو، زنان و گاه مردان جنوبی با دستهای جادویی شان و استفاده از مواد اولیه کاملاً طبیعی و محلی اقدام به طراحی و بافت کپوهای

این مرحله را باید تا جایی ادامه داد که قسمت کف یا زیرین کپو بافته شود. اگر بخواهیم به ظرف حالت منحنی بدهیم باید از طریق بافت این حالت را به کپو داد. این با میزان کشش برگ ها به دور کرتک ایجاد می شود. مراحل بافت ادامه می یابد تا به لبه ظرف برسد. برای درب ظرف هم به همان ترتیبی که گفته شد، کار را انجام می دهیم.

کپوبافان نقش ها، اشکال و رنگ ها را می شناسند. البته هنرمندان کپوباف منحصراً به بافت مواردی که ذکر شد، نمی پردازند، بلکه هر روز بنا بر نیاز جامعه و تغییر سلیقه ها، بافته های تماشایی تری را خلق می کنند.

خوب است بدانید که نقوش استفاده شده در کپو، بیشتر شامل اشکال لوزی مانند، سه پر و ستاره است. هنرمند بافنده کپو باید روانشناسی رنگ ها را بداند! چون در هنر کپوبافی خوزستان، با تند و تیز شدن رنگ ها، گیرایی اثر هنری بیشتر و تأثیرگذارتر خواهد شد. البته این امر، به کاربردی که کپو در راستای آن خلق شده است نیز بستگی دارد.

این هنر دستی مردمان جنوب ایران به عنوان یکی از صنایع دستی بسیار جذاب از دید گردشگران داخلی و خارجی تحسین شده است. بهترین آژانس های مسافرتی ایران توصیه می کنند در بازدید از مناطق جنوبی، حتی اگر گردشگران دغدغه خرید صنایع دستی را ندارند، زمانی را جهت تماشای چگونگی بافت کپو اختصاص دهند.

من به عنوان یک هنرمند و هنر دوست خوزستانی توصیه میکنم اگر قصد سفر به خوزستان را دارید، در کنار کپوبافی خوزستان، به صنایع دستی دیگر این خطه، مانند گلیم بافی، بافت قالی های محلی، گیوه بافی و نساجی سنتی نیز توجه کنید. لذت خرید صنایع دستی، که در پیوند با تار و پود اصالت جنوب و برگ درخت های خرما خلق شده است، لذتی است که می تواند برای همیشه در خانه تان معجزه بیافریند.

کیمیابزرکار

معرفی هنر درمانی کودکان

هنر درمانی راهی به قدمت هزاران سال و شکوفایی سال های کمتر از انگشتان یک دست

آیا هنر می تواند راهی برای معضل های زندگی مدرن باشد؟



افزایش عزت نفس

مدیریت اعتباری

رهایی از استرس

بهبود نشانه های اضطراب و افسردگی

کنار آمدن با بیماری های جسمی و معلولیت

سرطان استرس پس از آسیب کمک می کند.

هر نوع هنر درمانی که انتخاب کرده باشید اولین جلسه شامل صحبت کردن با درمانگر درباره دلیل مراجعه شما و اینکه هنر درمانی چگونه می تواند به شما کمک کند و با صحبت کردن با هم به یک برنامه درمانی حاوی خلق آثار هنری خواهید رسید زمانی که شروع به خلق اثر هنری کنید درمانگر فرایند کار شما را در نظر می گیرد بدون اینکه در کار شما دخالت یا قضاوتی انجام دهد، گاهی زمانی که دارید کاری انجام می دهید درمانگر سوالاتی از شما خواهد پرسید در مورد اینکه چه حسی نسبت به اثر هنری دارید، در ساخت اثر هنری چه چیزی سخت یا چه چیزی آسان بود، چه افکار و خاطراتی حین انجام کار داشتید...

هنر درمانگر می تواند از روش های متنوع و متعدد هنری در مورد بیماران، از کودکان تا سالمندان استفاده کند. در این روش با استفاده از خود بیانگری خلاقانه سعی می شود تا به نتایج برسد، خدمات هنر درمانی می تواند در مدرسه، سازمان های اجتماعی، بیمارستان و مراکز درمانی خصوصی در دسترس بیماران باشد.

طبق گفته خانم کتی مالدیوچی در کتاب مرجع هنر درمانی، در اغلب جلسات هنر درمانی تمرکز بر روی تجربیات درونی خود شخص است با وجودی که هنر درمانی ممکن است شامل یادگیری مهارت ها یا تکنیک های هنری گردد اما تاکید به طور کلی نخست بر ایجاد و بیان تصاویری است از درون فرد بر می آید نه بر آن چیزهایی که او در دنیای خارج می بیند.

طبق پژوهشی که آقای جهانگیر کرمی همراه با همکاران در سال ۲۰۱۲ در موضوع اثربخشی نقاشی درمانی در کاهش رفتارهای پرخطرانه دانش آموزان دختر دچار نارساخانی انجام دادند به این نتیجه منجر رسیدند، که هنر درمانی خصوصاً استفاده از نقاشی می تواند نقش موثری در کاهش پرخاشگری داشته باشد و از جهت دیگر چون این پژوهش بر دانش آموزان نارسا خان متمرکز بود می توان بیان کرد که با توجه به ناکامی هایی که دانش آموزان در امر تحصیل با آنها مواجه می شوند پرخاشگری در آنها می تواند امری شایع باشد بنابراین معلمان مربیان والدین باید در جریان فواید این نوع درمان که تقریباً برای همه کم هزینه و امکان پذیر است قرار گیرند و برای استفاده از آن آموزش ها و تشویق های لازم را دریافت نمایند.

طبق مقاله پژوهشی که خانم بیتا شلاتی و همکاران در سال ۱۳۹۶ درباره اثربخشی هنر درمانی با رویکرد نقاشی بر تکانشگری کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی و نارسایی توجه انجام دادند این نتیجه حاصل شد که نقاشی درمانی می تواند سبب افزایش کنترل تکانه و کاهش تکانشگری این کودکان شود از آنجا که نقاشی مهمترین راه وارد شدن به دنیای کودکان است از این طریق می توان هم به مشکلات کودکان بیشتر پی برد و هم تا حدودی در جهت رفع مشکلات ناشی از عدم کنترل تکانش گام برداشت.

با توجه به مطالب به دست آمده به نظر می آید این روش روشی نوپا در امر روانشناسی و درمانگری است. تاثیر آن بر روی افراد بسیار زیاد، آرام و پیوسته و موثر بر درمان افراد است.

نرگس فاریابی

عموماً زمانی که واژه روانشناس یا درمانگر به گوشمان می رسد یک میز و صندلی و یک اتاق و فردی که نشسته است تا به حرف هایمان گوش بدهد را به یاد می آوریم اما حالا جلسات درمانگری سعی دارد تا از این مرحله بالاتر برود البته روشی نیست که تازه و جدید باشد اما حالا درمانگران سعی در آن دارند که از این روش ها استفاده کنند تا طرز تفکر و اتفاقی که در درون فرد اتفاق می افتد را به صورت محسوس دریافت کنند، البته در این راستا تلاش های بسیاری شده است و بسیاری از درمانگران مدرن سعی در حرکت در این مسیر را دارند.

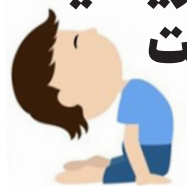
هنر درمانی در واقع تلفیقی از تکنیک های روان درمانی و ایجاد خلاقیت برای بهبود سلامت افراد است که به وسیله آن می توان به درمان اختلالات جسمی و روانی پرداخت هنر درمانی شامل بخش های مختلف از جمله موسیقی درمانی، نمایش درمانی و نقاشی درمانی است که هر بخش در درمان اختلالات گوناگونی از جمله علائم اختلالات اوتیسم افسردگی و استرس پس از سانحه کاربرد دارد در واقع هنر به بهبود روابط بین فردی کاهش استرس و آگاهی از جنبه های گوناگون شخصیت کمک می کند، همچنین به وسیله آن می توان به کشف استعدادها و افزایش توانایی ها پرداخت در نتیجه توجه به این رویکرد درمانی از اهمیت بالایی برخوردار است.

با وجود آنکه هزاران سال است که مردم با استفاده از هنر دست به بیان ارتباط و بهبود یافتن استفاده می کنند اما هنر درمانی به صورت رسمی از میانه های قرن بیستم شکل گرفته است تاریخچه هنر درمانی در مفهوم روانشناختی با نام خانم «مارگارت ناهبرگ» شناخته می شود. او زمانی که مشغول تعلیم نقاشی به کودکان بود فهمید هنر تداعی آزاد را بسیار روان و ارتباط نمادین ناخودآگاه را به شکلی بدون سانسور و عینی آسان می کند و عملاً جنبه درمانی آن در رهاسازی ناخودآگاه از طریق تصویرسازی و مشاهده آگاهانه خود است اما همزمان با خانم نامبرگ خانم آدرین هیل که هنرمند بریتانیایی بود برای اولین بار واژه هنر درمانی با نگاه هنری را به کار برد و اثر درمانی هنرهای تجسمی و تصویرسازی در قالب هنر درمانی را توصیف کرد. به دنبال این دو خانم بنیانگذار در سال ۱۹۶۱ خانم دیگری به نام ادیت کرامر بر توانایی های ذاتی هنر در درمان تاکید کرد او نیز مانند هیل معتقد بود که فرایند آفرینش هنری ذاتاً توانایی درمان و شفا بخشی دارد، در حال حاضر مارگاریت ناهبرگ به عنوان مادر رشته هنر درمانی در آمریکا شناخته می شود او با استفاده از ایده های فروید و یونگ هنر درمانی با رویکرد روان تحلیلی را مطرح کرد در انگلستان انجمن هنر درمانی ((BATT)) دانشجویان هنر درمانی را بیشتر به عنوان روان درمانگرانی با تمرکز بر روان تحلیلی آموزش می دهد.

هنر درمانی در زمینه های :

کشف احساسات

معرفی حرکات ریتمیک در کودکان از ماهیت تا کاربرد



تندرستی، تفریحات سالم و حرکات ریتمیک به عنوان حوزه های همبسته تربیت بدنی و ورزش شناخته شده اند. این حوزه ها با تربیت بدنی و ورزش اهداف مشترک بسیاری دارند.

حرکات ریتمیک سومین حوزه وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. این حرکات فعالیت هایی عمومی هستند آمیخته ای از حرکت و هنر، حرکات ریتمیک یعنی بیان زیبایی شناسی (Aesthetic expression) در قالب حرکت. میراث های فرهنگی از طریق حرکات ریتمیک منعکس و منتقل می گردد. در دوده گذشته حرکات ریتمیک هوازی و حرکاتی همراه با موزیک برای توسعه میزان آمادگی جسمانی، به خوبی گسترش یافته است.

اهداف بازی ریتمیک

- ۱- بازی ریتمیک باعث مهارت در ایجاد هماهنگی های حرکتی در کودک می شود.
- ۲- بازی ریتمیک به کودکان کمک میکند تا به درک و آگاهی کاملی از اندامهای بدن کاربرد و ارتباط آنها با یکدیگر، فرم بدن و نظیر اینها برسد
- ۳- باعث فعال شدن اراده کودک می شود
- ۴- سرعت عکس العمل کودک را افزایش می دهد
- ۵- مهارتهای ارتباطی را تقویت میکند
- ۶- باعث افزایش توازن، تعادل، دقت، تمرکز، اعتماد به نفس و مشارکت در گروه می شود
- ۷- خلاقیت کودک را افزایش می دهد

تاثیر حرکات ریتمیک در آموزش کودکان

ماریا شایب الور که از پیشگامان روش آموزش ریتمیک بود معتقد است که حرکت دروازه ای است که از طریق آن می توان به درون انسانها نگرست. حرکتهای ریتمیک ترجمان احساسهای درونی کودک اند. احساساتی که نمی توان آن را بیان کرد و تنها به وسیله انجام این حرکتهای قابل وصف اند. از

سویی دیگر به دلیل برخورداری حرکات ریتمیک از انواع محرکهای شنیداری، دیداری، لمسی و ... و تأکید آنها بر جنبه های شناختی، اجتماعی و روانی کودکان، این نوع بازیها تأثیرات چند جانبه ای را برای کودکان به همراه دارد و شرایطی را مهیا می کند تا هر کودکی به فراخور توانایی و استعدادش از آن بهره گیرد. عواملی چون: دقت، تمرکز، توجه، تعادل، اعتماد به نفس، مشارکت در گروه، سرعت پاسخ دهی به محرکها، پرورش حواس از جمله زمینه هایی می باشند که در حرکتهای ریتم دار رشد و توسعه می یابند. از آنجا که فعالیتهای حرکتی لذتبخش هستند و کل بدن کودک را درگیر و به او کمک می کنند تا توجه و تمرکز را حفظ کرده و رفتارهای ناشی از تحریک محرک آنی را کنترل کند، این روش خلاق در فرآیند حرکت درمانی روی یگانگی کودک به عنوان یک ارزش، بیشتر از استعداد تمرکز دارد.

بازیهای که محور آن حرکت است، راحت ترین و سریعترین مسیر را برای تحرک قابلیت های مغزی کودکان فراهم می کند. به دلیل جنبه نشاط و ریتمیک حرکات و بازیهای ریتم دار و نیز توأم بودن این حرکات با موسیقی، کودکان، بسیاری از مفاهیم و مضامین آموزشی و شناختی را به گونه تلویحی، ضمن انجام حرکتهای می آموزند. از سویی دیگر، درآمیختگی این حرکات و بازیها با موسیقی، اشعار و ترانه های ریتم دار و آهنگین بر اثربخشی این روش در کار با چنین کودکانی افزوده است. موسیقی به دلیل پیوند بسیار نزدیکی که با روح، هیجان، احساس و عواطف کودک دارد، به وجود آورنده و تقویت کننده مهارتهای ارتباطی، اجتماعی، گفتار و زبان و ... است. بعد ملودیک و آهنگین موسیقی آرامش بخش، تلطیف دهنده و نشاط آور برای کودکان دارای مشکلات یادگیری بوده و بعد ریتمیک آن ایجاد کننده نظم، هماهنگی، یکپارچگی و وحدت میان عناصر درونی، ذهنی و روانی کودک با دنیای پیرامونش است. حرکات ریتمیک آن نیز به دلیل تأثیراتی چون ایجاد توجه، تمرکز و به ویژه آگاهی بدنی که به کودکان می دهد برای درمان اختلال های کودکان مهم و ضروری به نظر می رسد. بسیاری از پژوهشگران معتقدند که آموزش بازی و حرکات ریتمیک می تواند:

- ۱- رفع یا کاهش مشکلات اضطرابی به ویژه اضطراب جدایی، پرخاشگری
 - ۲- گوشه گیری اجتماعی کودکان و بهبود تعاملات اجتماعی بسیار مؤثر باشد.
- بازی ریتمیک برای کودکان
- بازی ایست!
 - هر چه می شنوی، نقاشی کن!



• بازی ایست

تعدادی از آهنگ های مورد علاقه کودک خود را پخش کنید و سپس با گفتن "ایست" موسیقی را قطع کنید. در این لحظه، هر کس در هر حالتی که هست، باید از حرکت بایستد. اولین شخصی که حرکت کند، بازنده این بازی خواهد بود. این بازی جذاب و مفرحی است که می تواند به توسعه تمرکز و توجه کودکان کمک کند و در عین حال سرگرم کننده باشد.

هر چه می شنوی، نقاشی کن!

آهنگ های مختلفی را آماده کنید و یک کاغذ همراه با چند مداد رنگی یا مداد شمعی به کودک بدهید. سپس موسیقی را پخش کرده و از او بخواهید که آنچه را که می شنود نقاشی کند. در این بازی، هیچ جواب درست یا غلطی وجود ندارد و کودک می تواند به آزادی احساسات خود را از

کلام آخر

مغز کودکان هنگام شنیدن موسیقی یا نواختن یک ساز، مسیرهای ارتباطی بیشتری تولید کرده و فرایند یادگیری را آسان تر می کند. فعالیت ها و بازی های همراه با موسیقی، نه تنها مزایای تکاملی برای کودکان دارند، بلکه روشی مناسب برای ارتباط با دیگر کودکان نیز به شمار می روند. محققان همچنان افزودند که این بازی ها، آگاهی شنیداری کودکان را افزایش داده و به نظر می رسد که فرایند پردازش موسیقی و مفاهیم زبانی یکسان است. مهارت های موسیقی و ریاضی به قدری در هم تنیده اند که تقویت یکی، منجر به بهبود دیگری نیز می شود. موسیقی با آموزش ریتم به کودکان، درک آن ها از مفاهیم ریاضی همچون الگوها را افزایش می دهد.

عاطفه مرادی

طریق نقاشی بیان کند.

برای افزودن تنوع به این فعالیت، می توانید همزمان با تغییرات در ریتم موسیقی، از کودک بخواهید با رنگ های مختلف خطوطی تیره یا روشن تر بکشد. به عنوان مثال، هنگامی که آهنگ آرام است، از رنگ های تیره تر استفاده کند و خطوط بلند یا منحنی کشیده و هنگامی که ریتم موسیقی سریعتر می شود، از رنگ های روشن تر استفاده کرده و خطوط تیزتر بکشد.

این بازی نه تنها به کودکان کمک می کند تا عواطف و احساسات خود را بیان کنند، بلکه همچنین توانایی های هنری و خلاقیت آنها را تقویت می کند. این فعالیت را می توانید به کمک گچ تخته سیاه در محیطی بیرون از خانه نیز انجام دهید تا کودکان از تجربه نقاشی در فضای باز لذت ببرند.

تغذیه دانش آموزان

صبحانه دانش آموز چگونه باید باشد؟

لحاظ شود دوم اینکه انرژی طوری به بدن برسد که در طول ساعات بعدی قند خون آنها در سطح پایداری باقی بماند

لزوم استفاده از همه گروه های مواد غذایی در وعده صبحانه

جهت تأمین یک صبحانه سالم و مقوی، تلاش کنید انواع گروه های غذایی را در وعده صبحانه فرزندتان بگنجانید. از نان های سبوس دار و غلات صبحانه استفاده کنید. یک تخم مرغ نیمرو یا مقداری پنیر پروتئین مورد نیاز فرزندتان را تأمین خواهد کرد. می توانید به جای چای از یک لیوان شیر یا شیرموز در کنار صبحانه فرزندتان استفاده کنید.

از میوه های فصل یا مغزها یا گاهی کره و خامه در این وعده استفاده کنید و یکنواختی را از صبحانه دور کنید! می توانید از حبوبات در صبحانه دلبندتان بهره ببرید. لوبیا و عدس، حبوبات مناسبی برای شروع روز هستند. استفاده از برخی سبزیجات مانند خیار و گوجه فرنگی در کنار صبحانه می تواند اشتهای دانش آموزتان را افزایش دهد. همچنین می توانید با شکلات صبحانه خانگی از فرزندتان پذیرایی کنید. تهیه کره بادام زمینی، پسته، گردو، بادام و ... در خانه، می تواند خوردن صبحانه را برای دانش آموز دلپذیر کند

باید به درس فکر کرد یا گرسنگی؟!

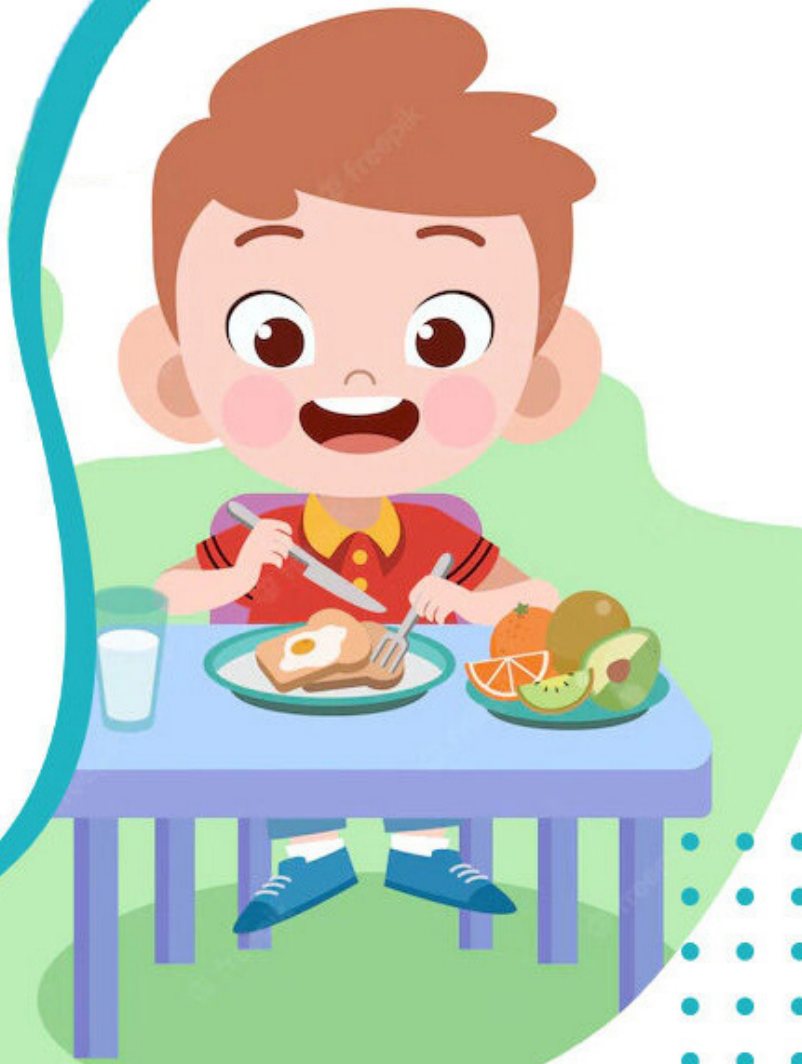
دختر سر از پانمی شناخت و در حالی که دفتر ریاضی اش را رو به مادر می گرفت گفت: "بازم امروز نمره خوب واست گرفتم مامان جون." آن گاه خود را در آغوش مادر انداخت و ادامه داد: "می دونم، به خاطر این که مامان گلم هر روز صبح زود از خواب بیدار می شه و برام صبحونه آماده می کنه." و زن به این می اندیشید که سال قبل چه قدر دخترش را به خاطر افت تحصیلی نصیحت می کرد؛ تا بعد از آن روز که معلم او را به مدرسه فراخوانده و پرسیده بود: "مینا جون صبحانه اش را کامل می خوره؟" گویی در آن لحظه آب سردی بر تن زن ریخته بودند؛ باشند حرف های معلم درباره مزایای خوردن صبحانه به این فکر می کرد که اشتباه از خود او بوده که تنها به تهیه میان وعده ی غذایی برای رنگ تفریح مینا اکتفا می کرده و...

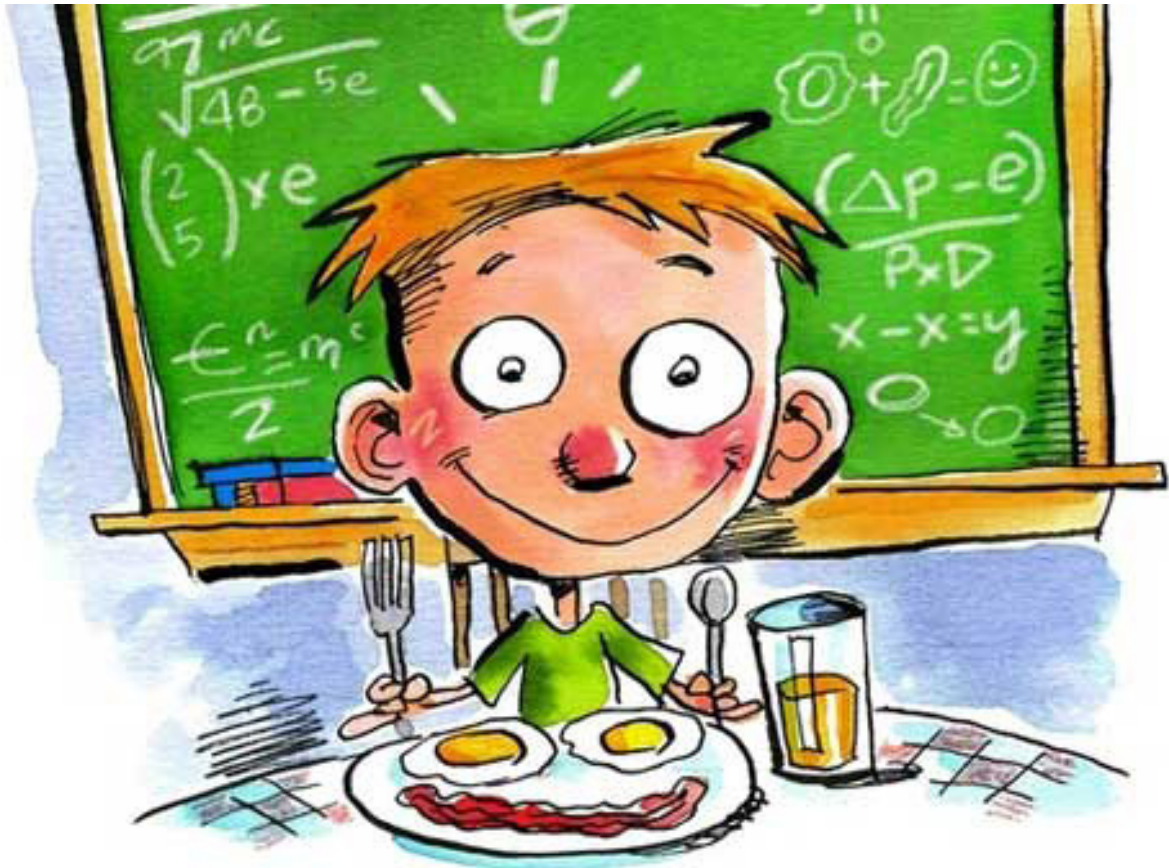
آری، همین صبحانه ای که شاید خیلی از مادرها نسبت به آن بی اعتنا باشند و گاهی کودک هم صبح زود به علت تعجیل برای از دست ندادن سرویس، دیر نرسیدن به مدرسه و به تبع آن اضطراب و بی اشتهایی رغبتی برای خوردنش ندارد؛ ممکن است عوارض جبران ناپذیری در طول سال تحصیلی برجسم، روح و حتی یادگیری کودک بگذارد. کسالت و خواب آلودگی، بدخلق، بی علاقه به فراگیری دروس و... همه از نکاتی است که تنها خوردن صبحانه می تواند راه گشای بهبود آن باشد. باید بدانید که رشد و نمو قدرت یادگیری بچه ها تا حدود زیادی به وعده غذایی صبحانه وابسته است.

همانطور که می دانید، صبحانه به عنوان یکی از مهمترین وعده های غذایی، نقش مهمی در سلامت و تأمین انرژی مورد نیاز در ابتدای روز دارد و به هیچ عنوان نباید از وعده غذایی افراد از جمله دانش آموزان حذف شود؛ بطوریکه امام صادق (ع) می فرماید: «شایسته است که مؤمن تا اول صبح غذا نخورده، از خانه خارج نشود چرا که این کار به او استواری بیشتری می دهد.» البته توجه به نوع انتخاب صبحانه نیز بسیار حائز اهمیت است و می تواند میزان تمرکز، قدرت یادگیری و ضریب هوشی بچه ها را به میزان قابل توجهی افزایش دهد، بنابراین والدین باید نسبت به انتخاب مواد غذایی وعده صبحانه دقت زیادی به خرج داده و ضمن ایجاد تنوع، تغذیه سالم را جایگزین انواع صبحانه های ناسالم کنند.

ویژگی های یک صبحانه خوب برای دانش آموزان

صبحانه باید دو ویژگی داشته باشد
ویژگی اول
مقدار انرژی در آن





بهترین صبحانه:

تنوع در مواد صبحانه سبب جلب کودک به مصرف صبحانه می شود و این روش در سنین بالاتر هم رغبت افراد را به صرف صبحانه افزایش می دهد. نان به عنوان منبع تامین انرژی؛ عدسی، پنیر یا تخم مرغ به عنوان یک منبع پروتئین و شیر برای تامین پروتئین، کلسیم، فسفر و بعضی از انواع ویتامین های گروه b و ویتامین a است که در وعده صبحانه دانش آموزان، باید گنجانیده شود.

درنهایت مادران باید این نکات را رعایت کنند:

- صبحانه را برای کودک جذاب نمایید؛ سعی کنید او را ازودتر از خواب بیدار سازید تا زمان کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد. کودکان از این که لیوان و فنجان مخصوص خود را داشته باشند، خوشحال می شوند. آن ها از این که نان تزیین شده ای را با مقداری پنیر می خورند لذت می برند.

- به کودک اجازه دهید تا در برنامه ریزی صبحانه کمک کند؛ اگر به او اجازه دهید که در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه کمک کند و در خریدن لوازم صبحانه شما را همراهی نماید، با علاقه بیشتری سر میز حاضر می شود. در نوع غذاها تنوع داشته باشید و هرچند وقت یکبار خوردنی های جدیدی را به برنامه صبحانه اضافه کنید.

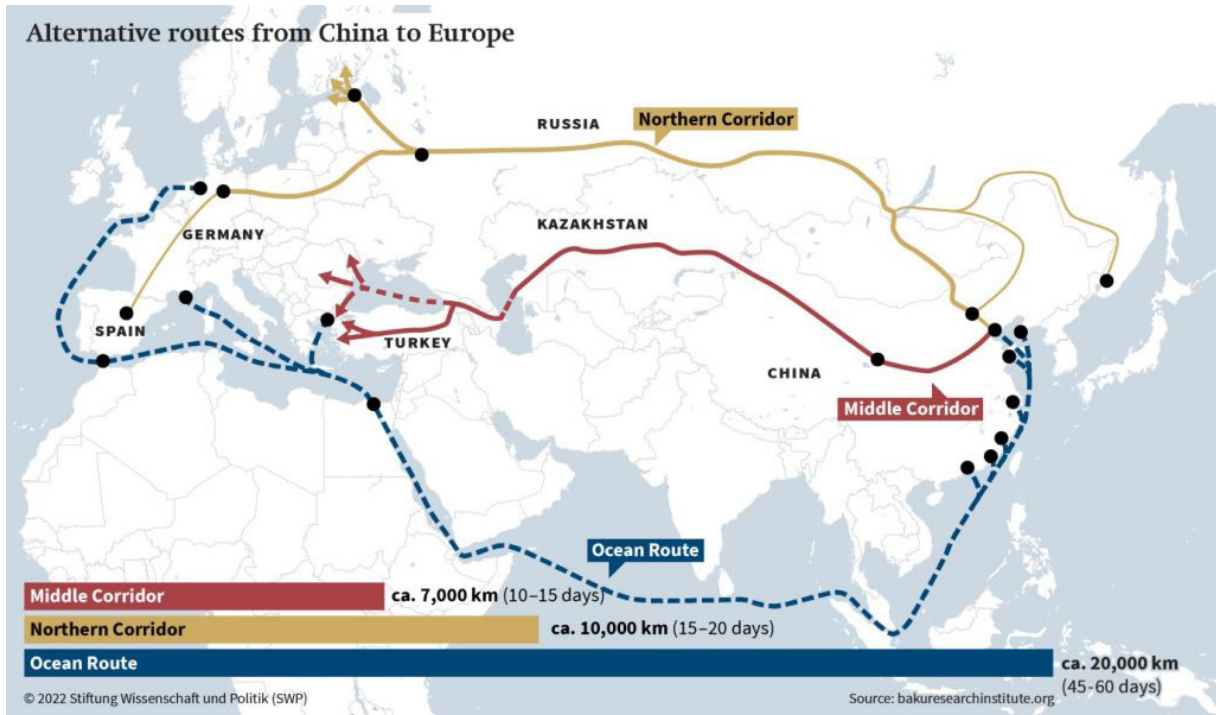
- هنگام صرف صبحانه با کودک همراه باشید؛ حتی کودکان بزرگتر نیز دوست دارند همراهی داشته باشند. اگر در آن لحظه اشتهای خوردن صبحانه را ندارید لااقل هنگامی که کودک صبحانه می خورد کنار او سر سفره بنشینید. حضور خانواده در کنار کودک به هنگام صرف غذا عامل مهمی برای راغب شدن وی به صرف غذا است.

شبم کاووسی

نخوردن صبحانه اثرات منفی بر یادگیری دانش آموزان برجای می گذارد و در نتیجه بر اثر مختل شدن فعالیت طبیعی مغز، یادگیری و تمرکز حواس کاهش می یابد. با حذف صبحانه وعده های غذایی مواد مغذی که در این وعده دریافت می شود، در وعده های دیگر جایگزین نخواهد شد و فرد را دچار کمبود کالری، ویتامین ها و املاح می کند. کمبودهای تغذیه ای در سنین کودکی از جمله کمبود ریز مغذی ها مانند آهن و روی می تواند منجر به کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی در دانش آموزان شود. دانش آموزان در سنین رشد هستند و به همین دلیل برنامه غذایی روزانه آن ها باید به گونه ای تنظیم شود که مواد مغذی مورد نیاز برای رشد جسمی و کارایی ذهنی تامین گردد.

مادر باید در ساعات اولیه شب، کنار بچه ها شام بخورد تا کودک یاد بگیرد باید یک زمان و روند مشخصی برای غذا خوردن داشته باشد. زود شام خوردن باعث می گردد کودک زودتر به خواب رود و صبح ها هم کمی زودتر بیدار شود، در نتیجه حوصله و وقت بیشتری برای صرف صبحانه داشته باشد. کودکی که صبحانه نخورده به مدرسه می رود، همان ساعات اولیه صبح به میزان قابل توجهی دچار افت قند خون می شود. با توجه به این که بیشترین زمان فعالیت ذهنی دانش آموزان و یادگیری مطالب درسی صبح است،

نخوردن صبحانه سبب کاهش توان ذهنی شده، میزان یادگیری آن ها را به ویژه در درس هایی که به تفکر نیاز دارند، کاهش می دهد. کودکانی که صبحانه می خورند، حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد انرژی روزانه خود را از طریق صبحانه تأمین می کنند؛ آنان در انجام تکالیف ریاضی کارایی بیشتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکارشان افزایش می یابد. چنین دانش آموزانی هیچ گاه دچار افت تحصیلی نمی شوند.



جنگ کریدورها

قدرت همیشه محل نزاع و جنگ بین کشورها در طول تاریخ بوده است.

یکی از راه‌های مهم به دست آوردن قدرت، تجارت بوده و تجارت نیز ارتباطات قوی و مسیرهای قوی نیاز مند است. اکنون در جهان موازنه‌های قدرت جهانی در حال تغییرند و ابر قدرت‌های قدیم در حال غروب و ابر قدرت‌های جدید در حال طلوع هستند.

و کشورها در حال جنگ برای به دست آوردن قدرت ۲۰۰ سال آینده هستند.

سوال اینجاست که کشور ما در کجای این جنگ قرار گرفته است و حال باید چگونه عمل کند که به سود حال و آینده باشد. همه این موارد بالا را قرار است با هم بررسی کنیم.

کشور ما از دیرباز تاکنون، محل اتصال غرب و شرق جهان به یکدیگر بوده و محل تردد کاروان‌های تجاری بوده است. امروزه نیز کشور ما مسیر امنی برای تجارت است. ایران ما دو نقطه از ۱۴ نقطه راهبردی جهان را دارد و به ما قدرت سیاسی و اقتصادی می‌دهد.

* ایران و برنامه‌های کریدوری جهان

شاید برایتان سوال شود که کریدور چیست! در معنی لغوی کریدور به معنای گذرگاه است.

و اما در معنی مفهومی، کریدور مسیری است که برای حمل و نقل استفاده می‌شود.

در هر کریدور ترانزیتی می‌توان از شیوه‌های مختلف حمل و نقل بار از جمله دریایی، ریلی، جاده ای برای جا به جایی بار در کمترین هزینه و زمان ممکن استفاده نمود.

اکنون چند برنامه کریدوری در جهان در حال طراحی و برنامه‌ریزی است؛ یکی از این طرح‌ها، طرح احیای جاده ابریشم (یک کمربند یک جاده) چینی‌ها است. که بیش از ۱۱۰ کشور را در بر می‌گیرد و از چین تا اروپا امتداد دارد و شامل راه‌های آبی و زمینی است.

ایران نیز یکی از کشورهای مهم این طرح است. این طرح می‌تواند برای ما مزیت‌های سیاسی و اقتصادی بسیاری داشته باشد. اما جبهه غرب خوب می‌داند با تشکیل این کریدور بخش بزرگی از قدرت خود در این منطقه را از دست می‌دهند. به این دلیل سعی بر این دارد که در کشورهای این مسیر ناامنی ایجاد کند.

برای مثال:

چین (شورش کاغذهای سفید)

مغولستان (موضوع گران شدن ذغال سنگ)

عراق (جماعت جوکر)

ایران (شورش‌های پاییز ۱۴۰۱)

تا وقتی این مسیر ناامن باشد هیچ سرمایه‌گذاری در این مسیر سرمایه‌گذاری نمی‌کند.

در مقابل طرح ابریشم دو طرح جبهه غربی نیز هستند که نقطه اشتراک آنها حذف ایران و دشمنان جبهه غرب از کریدورهای جدید است.

* کریدور دالان تورانی ناتو

این کریدور از چین، قزاقستان، ازبکستان، ترکمنستان، باکو و ترکیه تا اسرائیل وسعت دارد. و برای صادر کردن انرژی است. این کریدور می‌توانست از شمال ایران عبور کند؛ اما آن را از بالای دریای مازندران عبور دادند. جبهه غرب نمی‌خواهد که ما در این کریدور باشیم. چرا که حضور ما باعث قوی‌تر شدن ما در حوزه سیاست اقتصاد و حتی فرهنگ است.

* کریدور عرب مد

این کریدور طرحی کاملاً غربی است. که از بمبئی امارات عربستان حیف و تا یونان امتداد دارد. برای این طرح ۵۰۰ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری شده است؛ که قرار است از آن کالا هیدروژن گاز فیبر نوری انتقال پیدا کند.

که باز هم این کریدور می‌توانست از ایران عبور کند. اما این اتفاق صورت نگرفت!



* کانال بن گورین

کانالی است که اسرائیلی‌ها با آن دریای سرخ را دو شاخه می‌کنند. که به این صورت آنها نیز کانالی مانند کانال سوئز داشته باشند. تا بتوانند یک موقعیت راهبردی برای خود ایجاد کنند. بخشی از این کانال دقیقاً از شمال غزه عبور می‌کند. یکی از دلایل این حجم از بمباران شمال غزه این می‌تواند باشد که: اسرائیل می‌خواهد شمال غزه را خالی از سکنه کند تا به اهداف خود برسد.

ارتباط کریدورها با محور مقاومت و ایران

با عملیات طوفان الاقصی که توسط حماس صورت گرفت؛ عملاً برنامه‌های کریدوری غرب را یعنی کریدور دالان تورانی ناتو و کریدور عرب-مد و کانال بن گورین را از کار انداخت.

اینجا متوجه این نکته می‌شویم؛ که وقتی رهبر فرزانه انقلاب فرمودند این ضربه غیر قابل ترمیم است یعنی چه!..

عربستان سعودی این برنامه را دارد که خاصیت راهبردی تنگه هرمز و جزایر سه گانه را کم کند. با کشیدن خطوط لوله از پالایشگاه آرامکو تا بعد از تنگه هرمز است که وقتی یمنی‌ها آرامکو را مورد هدف قرار دادن این خطوط را از کار انداختن و چه سودی به ما رسانند.

و در آخر از همه مسئولین و نمایندگان مجلس خواستاریم که زیرساخت‌های کشور را در حوزه ریلی، جاده‌ای، گمرک، بنادر و همه حوزه‌های تجارت را تقویت کنند.

و روابط ما را با کشورهای همسایه قوی‌تر کنند.

و نیز از همه دانشجویان کشورم خواست دارم که به این موضوع مهم و سرنوشت ساز اهمیت دهند و در رساندن کشورمان به قله‌ها لحظه‌ای آرام نگیرند.

به امید ایران قوی و سربلند

فائزه آل خمیس - راحله مهدی‌پور



ازدواج استاد

استاد درس روانشناسی مان در دوره کارشناسی در سن پنجاه سالگی ازدواج کرد. دلیل اینکه چرا ازدواجش به تأخیر افتاده بود را نمی دانم ولی هر چه بود ظاهر استاد نشان می داد که از ازدواجش رضایت دارد چون در تمام کلاس هایش شیرینی توزیع کرده بود.

او همچون اکثر روانشناسان، مهارت کلامی و کنترل هیجانی خوبی داشت در کلاس ما بین او و دانشجویان رابطه گرم تری حکمفرما بود و زود تر از سایر کلاس ها شیرینی توزیع شد. پس از شیرینی باب گفت و گو گشوده و یکی از دانشجویان گفت: (جناب استاد آیا راست است که میگویند ازدواج مثل کلبه در بسته ای است که افراد داخل تلاش می کنند که خود را از داخل آن نجات یافته و افراد بیرون سعی می کنند وارد آن شوند؟) استاد هم با خنده گفت، من هنوز به داخل کلبه عادت نکرده ام ولی به درد آنهایی که به بیرون از کلبه هستند به خوبی واقف هستم! با این جمله بنای خنده و قهقهه دانشجویان به هوا برخاست یکی دیگر از دانشجویان ادامه داد: (استاد من می خواستم یکی از همین روزها اقدام خواستگاری و ازدواج کنم ولی همین الان تصمیم گرفتم آن را به سن شما موکول نمایم.)

استاد حاضر جواب با خنده گفت: (ولی بدانید همه انتظاراتها مثل انتظار من مثمر ثمر نخواهد بود) این بار شدت خنده و خوشحالی کلاس به حدی بود

که حوصله ادامه آن باقی نماند و استاد هم کلاس را خاتمه داد.

استاد مهناز خیاط زاده



کانون ادب و گویندگی دانشگاه فرهنگیان اهواز