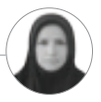
یادداشت

راه هایی که گذشتگان نرفتند



نازلی حیدرزاده
n.heydarzadeh@khorasannews.com

هرگز به ذهن مادربزرگ ها و پدربزرگ ها و حتی پدرها و مادرهای مان خطور نمی کرد روزی برسد که آیندگان بخواهند گیاهان و حتی حیوانات را فرزندشان خطاب کنند و به نوعی نوه یا نتیجه های شان موجودی غیر از انسان باشند!

در زمان آن ها تشکیل زندگی و داشتن خانواده حرمت داشت، فرزندآوری و افزایش تعداد فرزندان بسیار خوشایند و هیجان انگیز بود. با کمبود امکانات رفاهی و بهداشتی بیشتر خانواده ها حداقل ۴ بچه داشتند و با این که آن ها را با سختی بزرگ می کردند اما خم به ابرو نمی آوردند و با صبوری زمینه رشدشان را فراهم می کردند و از قد کشیدن آن ها لذت می بردند اما حالا چه شده است که بعضی از زوج ها به فرزند آوری تن نمی دهند و از آن گریزان هستند؟

در این میان زمانی که احساس خلأ می کنند گیاه یا جانوری را به خانه شان می آورند و او را بزرگ و تر و خشک می کنند و قربان صدقه اش می روند! از واژه های دخترم، پسرم یا بچه ام استفاده می کنند، برایش اسم می گذارند، هزینه زیادی صرف می کنند و تا جایی که بتوانند آن را مورد ناز و نوازش قرار می دهند و حتی حاضر هستند از مسافرت یا تفریحات شان بگذرند تا نکند فرزندشان تنها بماند یا اذیت شود.

آن را چنان به خانواده و اطرافیان شان معرفی می کنند و شخصیت می دهند که مورد پذیرش جمع قرار می گیرد و حتی دیگران زمانی که آن موجود را مورد خطاب قرار می دهند از واژه هایی مثل خاله، عمو، عمه، مادر و... استفاده می کنند!

به راستی چه شده است که برخی افراد به این سمت سوق پیدا کرده اند و به جای این که به آغوش خانواده شان پناه بیاورند زندگی شان را صرف گل، سگ، گربه، سنجاب، همستر، مرغ عشق و مینا، قناری، فنچ و ... می کنند؟!

چنان به آن ها وابسته می شوند که گویا جزئی از اعضای خانواده شان شده اند و تمام زندگی شان را وقف آن ها می کنند در حالی که اگر همین اشتیاق را به فرزندآوری و بزرگ کردن کودک شان داشته باشند زندگی برای شان پرمعناتر و بهتر خواهد شد.

سوال این جاست که چرا این موضوع ریشه یابی نمی شود؟ اگرچه به اعتقاد برخی کارشناسان، مشکلات اقتصادی این روزها گریبان گیر خیلی از خانواده ها و موجب دلسردی بعضی از آن ها برای بچه داری شده است اما بعضی از مجردها برای این که از تنهایی خارج شوند به نگهداری از حیوانات رو آورده اند و آن ها را فرزندان شان خطاب می کنند، موضوعی که با نگاهی به شبکه های اجتماعی به وفور دیده می شود؛ با ذوق و شوق، عکس گلی را که در گلدان شان شکفته است یا حیوانی را که صاحبش هستند منتشر و از آن ها به عنوان فرزندان شان یاد می کنند و این موجودات را تا عرش بالا می برند و از این طریق می خواهند تنهایی و احساس خلأشان را تسلی بخشند.

چرا در دنیای امروزی، انسان ها بیشتر از قبل احساس تنهایی می کنند و به جای این که جای خالی تنهایی شان را با همنوع خود پر کنند به حیوانات و گیاهان رو می آورند؟

این ها پرسش هایی است که با دیدن این تصاویر و رفتار برخی افراد، ذهن را درگیر می کند، راه هایی که گذشتگان ما نرفته اند و انتهای این داستان معلوم نیست به کجا می انجامد!

استرس در کمین شیفت شبی ها

علوی

شیفت شب یکی از سخت ترین و پردردسرترین شیفت های کاری محسوب می شود. کارکنان برخی مشاغل که ناچار هستند در شیفت های شبانه کار کنند، با مشکلات جسمی و روحی زیادی در گیر هستند.

به هم خوردن ساعت خواب، استرس های کاری، کم خوابی و هوشیاری اندک در کمین این افراد است و برخی از آن ها از مشکلات دیگری مانند بیماری های قلبی رنج می برند.

کمبود خواب باعث ایجاد مشکلات روانی می‌شود، افراد شب‌کار به دلیل کم‌خوابی در معرض خطر ابتلا به اختلالات خواب هستند. پرسنل بیمارستان ها، ماماها، آتش نشانان، بخش هایی از شرکت های خدمات رسان، رفتگران، کارگران کارخانه ها و برخی مشاغل دیگر ناچار هستند در شیفت های شب نیز کار کنند که گاهی اوقات این شیفت ها علاوه بر کار روزانه شان است و خستگی آن ها را دوچندان می کند و میزان کارایی را پایین می آورد.

یکی از ماماهایی که طی هفته موظف است یک یا دو بار در شیفت شب کار کند، می گوید: به طور معمول زمانی که در شیفت های شب کار می کنیم صبح آن روز شیفت بوده ایم و فرصت کافی برای استراحت نداشته ایم و حتی اگر استراحت به میزان کافی باشد، کار در شب به دلیل مغایرت با ساعت بیولوژیک بدن مشکلاتی را به دنبال دارد.

وی که نخواست نامش ذکر شود، ادامه می دهد: علاوه بر آن بیشتر مشاغلی که پر استرس هستند، شب کاری دارند و شغل ما نیز از این امر مستثنی نیست و به دلیل شرایط کاری و فاکتورهای خطر بالا مانند مرگ و میر مادران یا نوزادان دایم در استرس هستیم و همین موضوع بر سلامتی بیشتر همکاران تاثیر گذاشته است.

وی بیان می کند: علاوه بر آن میزان کارایی در روز بعد از شب کاری پایین می آید، این مسئله حتی روی روابط اجتماعی ما نیز تاثیر منفی می گذارد.

وی یادآور می شود: کار در شیفت شب و بیدار ماندن، باعث می شود افراد غذا بخورند که این امر موجب تغییر در سطح پروتئین هایی می شود که در زمینه سوزاندن کالری ها در طول روز دخالت داشته اند و افزایش وزن، چاقی و دیابت را به دنبال خواهد داشت.

رئیس سازمان آتش نشانی و تجهیزات ایمنی شهرداری بجنورد هم از سختی های کار این قشر می گوید و می افزاید: آتش نشانان در شیفت های ۲۴ ساعته کارمی کنند و پس از آن ۴۸ ساعت استراحت دارند که در ماه حدود ۱۰ شیفت ۲۴ ساعته را شامل می شود.

«گریوانی» ادامه می دهد: بیشترین سختی کار این افراد علاوه بر دیدن صحنه های دلخراش که تاثیر بسیار منفی روی آن ها می گذارد، استرس های نوبت کاری است.

وی بیان می کند: آتش نشانان در نوبت های کاری خود به ویژه در شیفت شب استرس زیادی را متحمل می شوند به ویژه شنیدن صدای آژیر در نیمه شب که ممکن است در استراحت باشند تاثیر منفی بر روح و روان آن ها می گذارد.

یک پرستار هم که حدود ۱۹ سال سابقه کار دارد و شیفت های متعدد شب را در این دوران سپری کرده است، اظهارمی کند: شیفت شب در کنار همه سختی های خود، ریتم خواب بدن را به هم می زند و به گفته پزشکان و محققان می تواند تاثیر منفی بر قلب و فشار خون بگذارد.

به گفته «رزاز» امروزه بیشتر افراد درگیر شغل و زندگی روزمره خود هستند و ساعت کافی برای استراحت ندارند، کار کردن در شیفت شب مزید بر علت شده و از میزان خواب افراد شاغل کاسته که این به ضرر سلامتی آن هاست.

وی بیان می کند: هورمون‌های خواب و بیداری که در بدن ترشح می‌شوند، یک ریتم دایمی را برای هوشیاری و بیهوشی دنبال می‌کنند و مقاومت در برابر خواب شبانه و موکول کردن آن به ساعات روز، این ریتم تکرار شونده را مختل می‌کند.

وی کمبود خواب را باعث بروز مشکلات جسمی، روحی و روانی می داند و می افزاید: بیشتر افرادی که در شیفت های شب مشغول به کار هستند در شیفت صبح یا انجام امور روزمره کارایی کافی ندارند.

یک کارشناس ارشد روان شناسی هم نداشتن خواب کافی را به هر دلیلی به ویژه برای افراد شاغل در شیفت شب باعث بروز اختلال خواب می داند و می گوید: نداشتن خواب کافی علاوه بر این که از میزان هوشیاری افراد می کاهد، می تواند بر خلق آن ها تاثیر منفی بگذارد.

«علیزاده» ادامه می دهد: تلاش برای خواب عمیق به منظور کاهش اختلالات خواب، استراحت برای جبران کمبود خواب طی روز در یک اتاق تاریک و تداعی کننده شب، داشتن تغذیه و استفاده از رژیم غذایی سالم مانند انواع میوه و سبزیجات می تواند این امر را تسهیل کند.

آشپزی

مواد لازم

حبوبات شامل نخود، لوبیا قرمز و لوبیا چیتی ۴۰ گرم یا معادل یک چهارم لیوان، عدس ریز ۵۰ گرم، پیاز متوسط ۳ عدد، روغن به مقدار لازم، زرد چوبه یک قاشق غذا خوری، اسفناج ۱۰ برگ متوسط، جعفری معادل ۱۰ عدد، تره ۱۵ شاخه، شوید معادل ۱۰ شاخه، گشنیز ۳۰ شاخه، نعناع خشک ۲ قاشق غذا خوری، رشته آش ۷۰ گرم، سیر ۲ حبه، کشک ۲ قاشق غذاخوری، آرد ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم.

آش رشته مجلسی

طرز تهیه

حبوبات را خیس و پیازها را خلالی می کنیم. نخود و لوبیاها را با ۵ لیوان آب می جوشانیم. پیاز را کمی سرخ می کنیم تا طلایی شود. در ظرف دیگری یک قاشق زرد چوبه و نعناع را تفت می دهیم.وقتی لوبیاها پخت، عدس و سبزی و آب جوش را می افزاییم.۲ قاشق غذاخوری آرد معادل ۲۰ گرم را با نصف لیوان آب خوب مخلوط می کنیم و به آرامی در آش می ریزیم. نصف پیاز داغ و نعناع داغ را می افزاییم و بعد از کمی هم زدن در مرحله آخر رشته، نمک و ادویه دلخواه مثل فلفل و زرد چوبه را اضافه می کنیم.

گیاهان دارویی

تب بر

علوی- گیاه دارویی «شفت» از خانواده زغال اخته است که به شکل درختچه می روید. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین قسمت های این گیاه را میوه و پوست آن می داند و می گوید: این گیاه دارای مواد موثر دارویی مانند تانن، کورنین، پکتین، موم و روغن است. «مسعود معاریانی» ادامه می دهد: گیاه «شفت» اشتهاآور، تب بر و ضد مالاریاست. به گفته وی، از این گیاه در صنعت رنگ سازی و دباغی استفاده می شود. وی بیان کرد: گیاه شفت نیروبخش است.

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی
قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته
لذت سرگرمی + جوایز نقدی و غیرنقدی هفتگی
خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

بعضی از نقش‌یاب‌ها فوق‌العاده پیچیده هستند

کتاب نقش‌یاب

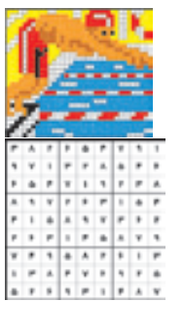
برای عاشقان سرگرمی «نقطه و شماره»

• محمدمهدی رنجبر

اولین کتاب سرگرمی «نقش‌یاب شماره» در کشور، برای بزرگسالان منتشر شد. این نوع کتاب‌ها در سراسر جهان با نام DotToDot معروف و پرطرفدار هستند اما متاسفانه مردم کشورمان از لذت این سرگرمی محروم بوده‌اند. درجه دشواری معماهای این کتاب متفاوت است. ساده‌ترین معماهای این کتاب در کمتر از ۵ دقیقه قابل حل است ولی برای حل کردن دشوارترین معماهای این کتاب باید حدود ۷۵ دقیقه وقت گذاشت تا تصویری با جزییات بیشتر را کشف کرد. اطلاعات بیشتر را در وب سایت 1sargarmi.ir ببینید.

موفق و پیروز باشید و حرفه‌ای

پاسخ مسابقه‌های قبل



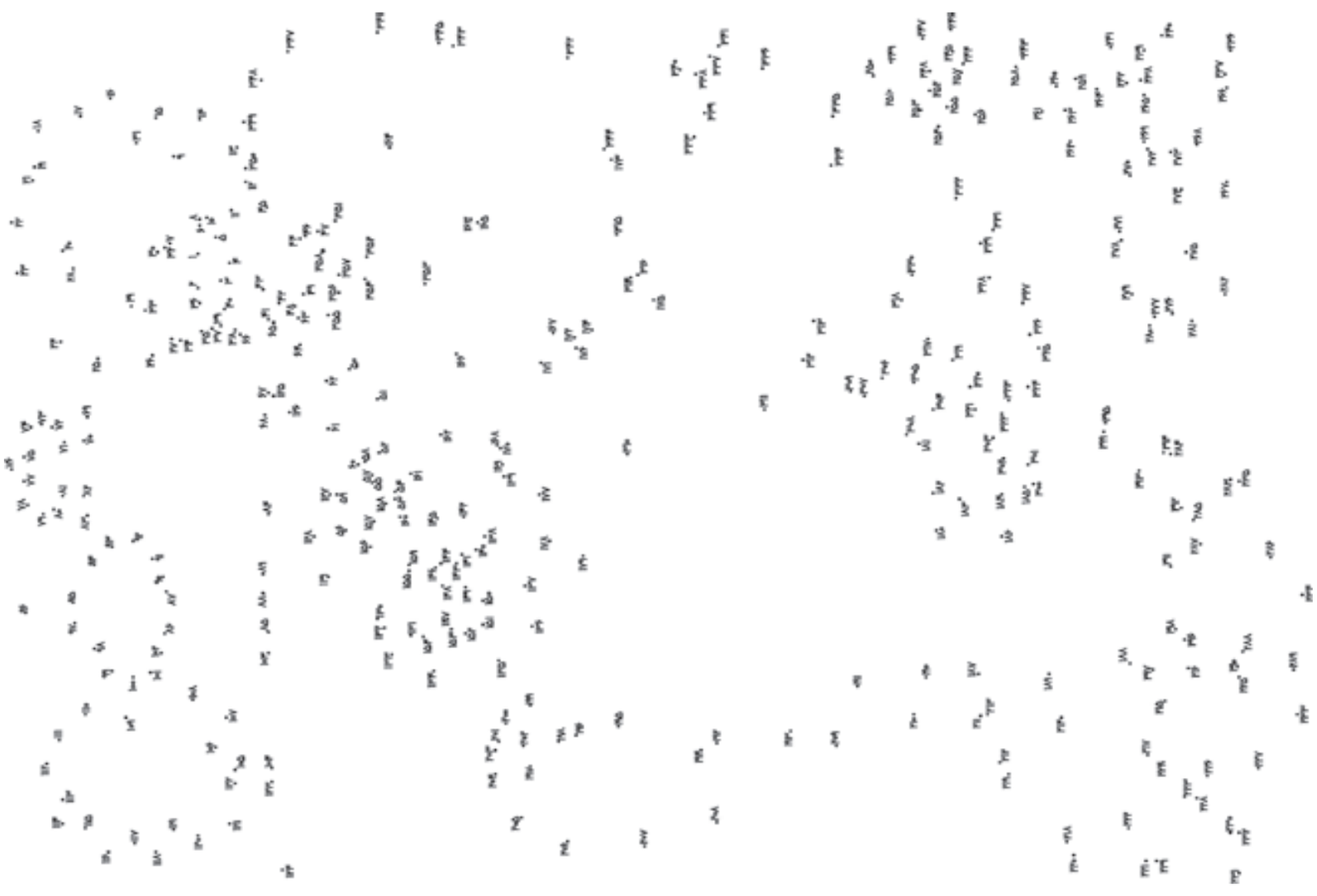
نقش‌یاب شماره

سه‌شنبه‌ها

قانون:
از شماره یک تا بزرگ‌ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره‌دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف‌شده را واضح‌تر ببینید.

ساده ۲۵ دقیقه

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دوتا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک‌تان نام ببرید.



سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

بسیار ساده ۱۰ دقیقه

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

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول، دوم و سوم از هر سودوکوی حل‌شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۲۷ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

متوسط ۳۰ دقیقه

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

حرفه‌ای‌ها و مدعیان سودوکو درجه دشواری هر سودوکو + زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

بسیار سخت ۵۰ دقیقه

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