

داستان کوتاه

کفش های بزرگ خدا...



تیام باهر / داستان نویس
 خانمی که شوهرش مرده بود، دو فرزند داشت: یک پسر ده ساله و یک دختر که شش سالش بود.
 پسر بعد از مدرسه وسایل واکسی رو برمی داشت و می رفت کفش های مردم رو واکس می زد تا بتونه قوت لایموتی برای مادر و خواهرش تهیه کنه که بتونند زندگی رو سرکنند.
 یه روز هرچه زاد داد، واکسیه، واکسی. هیچ کس کفشاشو واکس نزد. هوا رو به تاریکی می رفت.
 پسرک نومیدانه با شکمی گرسنه به خانه بازگشت، خواهر کوچکش منتظر بود داداش مهربون براش غذا بیاره. وقتی که صدای درزن بردارشو شنید، مشتاقانه به سمت در رفت و در را باز کرد. ابتدا به دست های برادر نگاه کرد ولی با بغضی گلوگیر پرسید: داداش چیزی نیوردی بخوری؟

پسرک گفت: نه عزیزم امروز مشتری نداشتم.
 شب شد و با شکمی گرسنه به رختخواب رفتند.
 پسرک مادرش را صدا زد و گفت: مادر بیداری؟
 مادرش گفت: بله پسرم.
 پسرک گفت: مادر، خدا خیلی بزرگه؟
 مادر گفت: بله پسرم خدا خیلی بزرگه! چطور مگه؟
 پسرک گفت: حتما پاهاش هم بزرگن و کفشاش هم خیلی گنده ست!
 اگه خدا بذاره کفشاشو واکس بزمنم، پول زیادی بهم میده و دیگه شما گشسته نمی مونید؟ چون خدا مهربونه، منو مسخره نمی کنه...
 کاش فردا خدا بیاد تا من کفشاشو واکس بزمن!
 مادر اشکاشو با گوشه بالش پاک کرد و آرام خوابیدند!

تقدیم به کودکان کار...



تب روز

شیر خشک جایگزین ندارد



ندا اظهري
 روزنامه نگار
 بعد از پوشک که در سرتیتر خبرهای این روزهای کشور قرار دارد، شیرخشک هم چالش دیگری است که باز هم نوزادان را نشانده گرفته است. مادرانی که

به هر دلیل برای تغذیه و سیر کردن شکم نوزادان شان به شیرخشک پناه برده اند، این بار با مشکل جدی ای روبه رو شده اند و به سختی می توانند شیرخشک مناسب و مورد نیاز سن کودکشان را پیدا کنند. این در حالی است که شیر به عنوان حیاتی ترین نیاز نوزادان به ویژه در ماه های نخست زندگی محسوب می شود.

شیرخشک در بعضی موارد جایگزین شیر مادر می شود و حالا با کمبود این ماده غذایی، مشکل اینجاست که دیگر چه چیزی را می توان جایگزین آن کرد. سعید حسینی، متخصص تغذیه در گفت و گو با «فرهیختگان» به این نکته اشاره می کند: «شیرخشک که خود جایگزین شیر مادر است، هیچ جایگزینی ندارد و نوزاد در ۶ ماهه نخست زندگی فقط باید با شیر تغذیه شود که اگر شیر مادر مهیا نباشد، باید شیرخشک را جایگزین آن کرد.

بعد از ۶ ماهگی و در ۶ ماهه دوم هم باید غذای کمکی را برای او شروع کرد. همان طور که مشخص است، این غذا تنها کمکی است و همچنان شیر باید غذایی اصلی نوزاد باشد و جایگزین دیگری نمی توان برای شیر قرار داد.» حسینی درباره جایگزینی شیر گاو با شیرخشک تاکید کرد: «نوزاد تحمل شیر گاو را ندارد و نمی توان آن را جایگزین شیرخشک کرد.»

اولین بار یک داروساز سوئیس آلمانی در سال ۱۸۶۶، با ترکیب شیر گاو، آرد و شکر ماده ای به عنوان جایگزین شیر مادر برای نوزادان تولید کرد که بعدها نام شیرخشک روی آن گذاشتند و در دنیا به تولید انبوه رسید.



تاهام کاظمی
 روزنامه نگار

فرقی نمی کند خادم امام رضا باشند یا خادم حرم حضرت معصومه یا خادم حرم امام زاده حضرت عبدالعظیم حسنی، همه شان لیکنندلنشینی روی لب دارند و زمانی که قصد می کنی و به سمت شان می روی از فاصله دور با نگاه شان از آمدن و سوال پرسیدنت استقبال می کنند. البته شاید درستش همین باشد و صد البته چنین شخصیت های بزرگی باید چنین خادمانی داشته باشند. شاید شنیده باشی که در روایتی از امام هادی (ع) آمده است هر کسی قبر حضرت عبدالعظیم حسنی را درری زیارت کند گویی قبر حضرت امام حسین (ع) را در کرپلا زیارت کرده است. سیدعلی آقا سیدعلی

۱۸ سال است که خادم حرم حضرت عبدالعظیم حسنی است. او اصالتا اهل شهرری است و خانه پدری اش در حرم قرار دارد و از زمانی که خوب بد را تشخیص داده، چشمانش به این حرم و گلدسته های آن افتاده است. او بچه همین حرم است و در آنجا قد کشیده و می گوید از همان دوران نوجوانی شاید حتی قبل تر از آن دوران آرزو داشته که به عنوان خادم در حرم خدمت کند. او مدتی در بازار کار می کرده، اما نتوانسته خلق و خویش را با کار آزاد وفق دهد. همیشه در دلش بوده به حرم برگردد

و آنجا مشغول شود. تا اینکه تصمیم می گیرد به خود حضرت عبدالعظیم حسنی متوسل شود و او را به حضرت زهرا (س) قسم دهد که بتواند در این حرم خدمت کند. درخواستی که در ۲۴ سالگی اش قبول و او یکی از خادمان حرم سید الکریم شد. حالا پس از ۱۸ سال او صابط خادمان این حرم شریف است. حالا که نزدیک ماه محرم است و حال و هوای همه حسینی است، حرم حضرت عبدالعظیم نیز خود را

گفت و گویای یکی از خادم حرم حضرت عبدالعظیم حسنی در آستانه ماه محرم

بزرگ شده این حرم

امشب، شب اول محرم پرچم حرم امام حسین (ع) در حرم حضرت عبدالعظیم حسنی به اهتزاز درمی آید

برای عزاداری امسال آماده می کند، اگرچه حال و هوای این حرم از خیلی وقت پیش حسینی شده است، آقا سیدعلی می گوید که آنها چند روز قبل از ماه محرم و همزمان با شهادت سفیر حضرت سیدالشهدا برای محرم آماده می شوند. هر سال شب اول ماه محرم مراسم تعویض پرچم حرم حضرت عبدالعظیم با پرچم گنبد حرم سیدالشهدا برگزار می شود و زائران زیادی از سراسر کشور برای شرکت در این مراسم به این بارگاه معنوی وباصفا می روند. او ادامه می دهد: «از شب سوم به بعد هیات و دسته ها بعد از نماز مغرب و عشاء برای عرض تسلیت به حرم می آیند، از بازار در می شوند و روبه روی حرم می ایستند. در اولین جمعه این ماه هم مجلس شیرخواره ها همزمان با سراسر کشور در حرم حسنی دارد و می گوید: «حضرت عبدالعظیم فقط امام زاده نبودند، ایشان نایب امام، عالم و محدث بودند. ما امام زاده ای نداریم که محدث باشد و حدیث نقل کند. از قول ائمه، ایشان یک سری خصوصیات منحصر به فردی داشتند از جمله شاخصه شان این بود که به محضر امام هادی که همسن نوه ایشان بودند، تشریف می بردند و در محضرشان زانو می زدند و عرض ادب می کردند و عقاید دینی خود را به ایشان عرضه می کردند که اگر خدشه و ایرادی دارد اصلاح و درغیر این صورت تایید کنند. این خیلی مهم است که یک پیرمرد ۸۰ ساله در محضر یک نوجوان زانو بزنند و این نشان از تقوا و عمق اعتقاد ایشان به ولایت بود. دومین مطلب که درباره ایشان همیشه در ذهن من است این است که امام هادی (ع) درباره مقام ایشان فرموده اند: «اگر کسی قبر وی را در ری زیارت کند، ثواب زیارت قبر امام حسین در کربلا نصیبش می شود و این افتخار بزرگی برای من است که در چنین حرم عظیمی حضور دارم و خادم چنین مقام شریفی هستم.» او می گوید: «امیدوارم نوکر خوبی باشم و ان شاء الله خدا به ما لیاقت خدمت صادقانه بدهد یعنی آن طور خدمت کنیم که مورد قبول خدا و امام زمان واقع بشود.»

استان مقدس خادم افتخاری حضور پیدا می کنند. این روند تا شب دوازدهم محرم ادامه دارد. «او می گوید: «اولین ویژگی ای که یک خادم خوب باید داشته باشد، این است که دارای اخلاق اسلامی باشد. این مهم ترین ویژگی ای است که خادم بقاع مترکه باید داشته باشد، زیرا اخلاق است که می تواند جاذبه ایجاد کند. یک خادم بد اخلاق هیچ وقت نمی تواند جاذبه داشته باشد. پس از اخلاق، سعه صدر مهم ترین خصوصیتی است که یک خادم باید به آن مسلح باشد. همچنین اهل مطالعه، قرآن خواندن، نماز و مجالس روضه بودن بسیار مهم است. وقتی کسی این خصوصیات را داشته باشد مقرب حرم خواهد شد.» آقا سیدعلی اردت زیادی به حضرت عبدالعظیم حسنی دارد و می گوید: «حضرت عبدالعظیم فقط امام زاده نبودند، ایشان نایب امام، عالم و محدث بودند. ما امام زاده ای نداریم که محدث باشد و حدیث نقل کند. از قول ائمه، ایشان یک سری خصوصیات منحصر به فردی داشتند از جمله شاخصه شان این بود که به محضر امام هادی که همسن نوه ایشان بودند، تشریف می بردند و در محضرشان زانو می زدند و عرض ادب می کردند و عقاید دینی خود را به ایشان عرضه می کردند که اگر خدشه و ایرادی دارد اصلاح و درغیر این صورت تایید کنند. این خیلی مهم است که یک پیرمرد ۸۰ ساله در محضر یک نوجوان زانو بزنند و این نشان از تقوا و عمق اعتقاد ایشان به ولایت بود. دومین مطلب که درباره ایشان همیشه در ذهن من است این است که امام هادی (ع) درباره مقام ایشان فرموده اند: «اگر کسی قبر وی را در ری زیارت کند، ثواب زیارت قبر امام حسین در کربلا نصیبش می شود و این افتخار بزرگی برای من است که در چنین حرم عظیمی حضور دارم و خادم چنین مقام شریفی هستم.» او می گوید: «امیدوارم نوکر خوبی باشم و ان شاء الله خدا به ما لیاقت خدمت صادقانه بدهد یعنی آن طور خدمت کنیم که مورد قبول خدا و امام زمان واقع بشود.»



با حسینی شدن حرم حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) وظایف خادمان هم عوض می شود. آقا سیدعلی می گوید: «از شب هشتم محرم در حرم ۲۴ ساعته باز است. در این ایام فراخوان عمومی زده می شود و از خادم افتخاری که طی هفته می آیند دعوت به عمل می آید که در این ایام خاص در حرم حضور داشته باشند. هم خادم حرم، هم خادم کفش داری و هم خادم انتظامات و فراشی و هم خادم امر به معروف و

نیزجر راه جوان ترین کشور دنیا تبدیل کرده است. جالب است بدانید از بین ۱۰ کشور جوان دنیا، ۹ کشور جزء کشورهای کمتر توسعه یافته هستند. بنگلادش، برزیل، نیجریه، پاکستان، آمریکا، اندونزی، چین و هند جزء جوان ترین کشورهای جهان قرار دارند. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده در سال ۲۰۱۷، ۲۰ روزه ۱۵ هزار کودک زیر پنج سال خود را از دست داده اند. در سال ۲۰۱۶ حدود ۵/۶ میلیون کودک زیر پنج سال جان باخته که به ازای هر دقیقه، ۱۱ کودک را شامل می شود. از علت اصلی این مرگ و میرها می توان به عوارض تولد زودرس، ذات الریه، خفگی هنگام تولد، اسهال و ابتلا به مالاریا اشاره کرد. ۴۵ درصد مرگ و میر کودکان با سوء تغذیه ارتباط دارد. سالیانه حدود ۲/۷ میلیون کودک در ماه نخست پس از تولد می میرند. بانک جهانی اعلام کرده است ۶۹ میلیون کودک در دنیا از سوء تغذیه رنج می برند و به گزارش یونیسف، حدود نیمی از مرگ و میرهای کودکان زیر پنج سال با نامناسب بودن تغذیه در ارتباط است. طبق گزارش یونسکو، ۲۶۲ میلیون کودک و نوجوان به مدرسه و تحصیل دسترسی ندارند. در دنیا ۱۶۸ میلیون کودک کار زندگی می کنند که حدود ۱۱ درصد کل جمعیت کودکان را شامل می شود.

بهر روایت آمار

کودکان از نگاه جهانی

فرهیختگان کودکان سرمایه های زندگی هستند و تمام تلاش والدین و نیز کشورهای دنیا تربیت نسلی است که بتوان برای آینده روی آنها سرمایه گذاری کرد. اما کودکان یکی از آسیب پذیرترین اقشار جوامع بشری هستند که در بحران های کوچک و بزرگ بیش از هر قشری تحت تاثیر قرار می گیرند. گرسنگی و قحطی، فقر، امکان آموزش و تحصیل و مراقبت های پزشکی از جمله مواردی هستند که فقدان آنها، کودکان را به شدت متاثر می کند. در این بین، کودکان یتیم و بی سرپرست بیش از همه در معرض خطر هستند. به گزارش SOS Children's Villages، شمار کودکان زیر ۱۵ سال جهان در سال ۱۹۶۰ چیزی قریب یک میلیارد نفر بود که ۳۵ درصد جمعیت دنیا را به خود اختصاص می داد. در حال حاضر، جمعیت کودکان به ۱/۹ میلیارد نفر در دنیا رسیده است که ۲۷ درصد جمعیت جهان را تشکیل می دهند. انتظار می رود در سال ۲۰۵۰ جمعیت کودکان دنیا همان ۱/۹ میلیارد نفر باشد اما تنها ۲۰ درصد جمعیت جهان را تشکیل خواهند داد. در بین کشورهای جهان، ژاپن پربترین مردم دنیا را دارد، به طوری که تنها ۱۲ درصد جمعیت این کشور زیر ۱۵ سال هستند؛ این در حالی است که ۵۰ درصد جمعیت نیجرا کودکان زیر ۱۴ سال تشکیل می دهند و همین آمار،



یادداشت

بخش دوم

ساخت و ساز امروزی با معماری سبز



سید حسین امیری / کارشناس باغبانی
 در بخش اول از لزوم به کارگیری معماری سبز در دنیای امروز صحبت کردیم. اما چگونه باید این المان ها را به کار برد؟ در قسمت های مختلف ساها هم می توان از این فناوری نوین استفاده کرد. در راهروها و لابی ها که اغلب در باز و بسته می شود و دمای محیط تغییر می کند، باید از گیاهانی برای زیباسازی محیط استفاده کرد که در مقابل تغییرات دمایی مقاوم باشند. معمولا درختانی چون کاج، سرو یا انواع خانواده های نخل جزء گزینه های مناسب هستند. در آپارتمان های امروزی به دلیل نداشتن حیاط، معمولا سعی می شود از گیاهان برای ایجاد تنوع در محیط استفاده کرد. اما مانند گیاهان دیگر باید فاکتور نور را جدی گرفت. با اسبیری کردن آب به برگ ها هم می توان رطوبت مورد نیاز گیاه را تامین کرد. گیاهان آپارتمانی را به راحتی می توان با چیدمان اتاق ها، دیوارها و حتی وسایل خانه هماهنگ کرد. در خانه های قدیمی از طاقچه برای قرار گرفتن اشپا و گلدان استفاده می شد که بسیار کاربردی بود. اگر می توانید چنین فضایی را در فرورفتگی های دیوار ایجاد کرده و از قابلیت های آن استفاده کنید. سعی کنید برای اینکه انرژی خانه ای را که در آن زندگی می کنید، بالاتر ببرید، هرگز از گل های مصنوعی استفاده نکرده و آنها را جایگزین گل های طبیعی نکنید.

در منازل مسکونی امروزی که اغلب آپارتمانی شده اند و خبری از حیاط نیست، پشت بام مکان مناسبی است که می توان بهترین استفاده را از فضای آن کرد. ایجاد یک باغچه با چند درخت، درختچه و گل های رنگارنگ، یک پشت بام سیمانی مرده و بی روح را به فضایی سرشار از انرژی مثبت تبدیل می کند و ساکنان آپارتمان می توانند لحظات خاطره انگیزی را در آنجا سپری کنند. تبدیل پشت بام به یک باغچه بالفعل، علاوه بر اینکه باعث می شود از کمترین فضا بیشترین استفاده را داشته باشید، میانگین دمای آن منطقه را کاهش می دهد و هوا را نیز تصفیه می کند. می توان برای آبیاری چنین فضاهایی از طریق سیستم های لوله کشی خاص، حتی از آب های بازیافتی مانند آب جمع آوری شده باران یا آب جمع شده از فاضلاب یا حمام و آشپزخانه استفاده کرد. با معماری سبز در پشت بام، همچنین به فضای سبز شهری اضافه می شود و کیفیت هوای شهر را بهبود می بخشد.

یکی دیگر از راهکارها، استفاده از دیوارهای سبز عمودی به ویژه در دیوار پارکینگ ها، حیاطها و دیوارهای بیرونی ساختمان ها است؛ به طوری که فضای سبز عمودی جایگزین دیوارهای سیمانی و سنگی می شود و به طور قطع، جلوه زیبایی بیشتری به شهر می دهد. با لکن ها هم انتخاب بسیار مناسبی هستند که با توجه به گردش هوای خوبی که در آنجا وجود دارد، می توان گونه های مختلف گیاهی را نگهداری کرد. حتی می توان از گلدان های آویز روی لبه پنجره های بالکن برای ایجاد فضایی متفاوت استفاده کرد. استفاده از گل و گیاه در فضای رستوران ها یکی از شاخص هایی است که محیط را سرزنده و باطراوت می کند. شاید اشتباه ترین کاری که می توان در چنین محیط هایی انجام داد، استفاده از گل و گیاه های مصنوعی باشد. به طور قطع، وجود یک موجود زنده و باطراوت مانند گل در کنار میزهای غذاخوری، انرژی و صف ناپذیری را در روحیه مشتریان و میهمانان ایجاد می کند.

مهارت

وقتی احساساتی هستید، تصمیم نگیرید



فرهیختگان وقتی خوشحال هستید، قول ندهید. وقتی عصبانی هستید، پاسخ ندهید و وقتی ناراحت هستید، تصمیمی نگیرید. اینها تنها عباراتی گذران نیستند بلکه بخش مهمی از زندگی بر همین چند اصل وابسته است. یک جاهایی از زندگی، آدم از کوره در می رود؛ در همان حال و هوایی که دارد لحظه ای تصمیم می گیرد و به خیال خودش بهترین تصمیم را گرفته است. اما چند ساعت یا چند روزی که می گذرد، تازه به خودش می آید و پشیمان می شود. اما مگر می توان آب ریخته را جمع کرد؟ به گزارش resiliantapp، زمانی که احساساتی چون شادی، ناراحتی و عصبانیت بر شما غلبه می کند، از تصمیم گیری خودداری کنید. مدتی به خودتان زمان دهید. اگر فرصت دارید، صبر کنید چند روز یا چند ساعت بگذرد بعد تصمیم بگیرید. این کار شما را از اتخاذ تصمیم های اشتباه باز می دارد. در زمانی که خوشحال هستید، بیش از حد خوش بین و در عصبانیت هم بیش از حد بدبین می شوید. بنابراین اجازه دهید وقتی در شرایط روحی عادی بودید، تصمیم های مهمتان را بگیرید.