یادداشت

هیجان؛ عامل ایجاد و تشدید «ام‌اس»؟

مریم پیمان

● چه کسی می‌داند من چه می‌گویم! همه این روزها مدعی زندگی در سختی و زیان شده‌اند. پای صحبت هرکس بنشینی، تا ثابت نکند که از تو بدبخت‌تر است، ممکن نیست دست از سر کچلت بردارد. باشد، قبول، شما بدبخت و من خوشبخت! اما انگار کسی یادش نیست در این روزهای خوشبختی چیزی را دارد که حتی تصور شکرش هم برایش خنده‌دار است؛ «سلامتی». بهتر است بگویم «اطمینان از سلامتی». یعنی آن چیزی که من در وجود خودم به آن اعتقاد هم داشته باشم، در آزمایش‌های پزشکی سندی برای اثباتش ندارم. همین اطمینان است که یک امکان را برای همه سالم‌های جهان فراهم می‌کند و من از آن محروم. امکان «تجربه هیجان»! البته این ظاهر قصه است.

دکترها می‌گویند استرس‌های روحی و هیجانات در بروز ام‌اس تأثیر مستقیم دارد، اما آنها فقط می‌گویند. باید یک ام‌اسی باشی تا بدانی. «شنیدن کی بود مانند دیدن». هر بار که یک شرایط استرسی را چه به انتخاب خودت و چه به اجبار تجربه می‌کنی، کم‌شدن بینایی، شل‌شدن دست‌ها و ضعف در پاها به تو نهیب می‌زند که یادت باشد به خودت غَرّه نشوی! حواست باشد الان چه زمانی از سال و چه شرایطی از جسم در اختیارت است که این‌گونه در برابر هیجان واکنش داری. این روزهای خوبِ خنک بهاری به اسم زمستان که گاه آلودگی‌اش انسان را به زانو درمی‌آورد و گاه پاکی‌اش نشانه‌های بیماری را تقلیل می‌دهد، زمان خوبی است برای آنهایی که دوست دارند با وجود ام‌اس، هیجان را تجربه کنند. پریدن از ارتفاع، ورزش‌های جذابی مثل اسکی، ماشین‌سواری و لایی‌کشیدن و هر تفریح هیجانی که دوست دارد، بسم‌الله! کمتر از یک ماه زمان داریم که تجربه‌شان کنیم، چون حال‌وهوای بهار که بیاید، خودم و خودتان می‌دانیم علائم به شکل گذرا تشدید می‌شوند.

اما باور کنید همین وقت‌های سال هیجان‌هایی هست که دوست ندارید انتخابشان کنید، یا اصلا انتخابش دست شما نیست. پدرم بهمن‌ماه یکی از سال‌های گذشته فوت کرد. آن سال برف می‌بارید و از زمستان بهاری امسال، خیلی زمستانی‌تر بود. اما دما هم کمکی در جلوگیری از بروز و تشدید بیماری نکرد. سال‌هایی که فشار و هیجانی را تجربه نکردم همیشه زمستان جالبی داشتم، چندین برابر همیشه کار کردم و لذت بردم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم دکترها بی‌ربط هم نمی‌گویند اگر استرس‌های روحی و هیجانات کمتری را تجربه کنیم، اوضاع بهتری خواهیم داشت. با خودمان صادق باشیم؛ ام‌اس در دستان ماست.

افرادی هم که بیمار نیستند و فقط مستعد این بیماری هستند، در زمانی که دچار استرس و هیجان می‌شوند، علائم بیماری را تجربه می‌کنند. بنابراین همه ما و نه‌فقط بیماران، باید تمرین کنیم با خواسته‌های درونی‌مان، مشکلات خواسته و ناخواسته زندگی روزمره و مسائل زندگی با آرامش و به‌طور منطقی برخورد کنیم. باید مسئله‌هایمان را حل کنیم تا در شرایط فشار کمتری قرار گیریم و از همه امکانات موجود برای این کار استفاده کنیم.

استرس و هیجان روحی برای بیمار ام‌اس سم است، اما من نمی‌فهمم چرا دوست دارم خودم به آغوش هر کار استرس‌زا و هیجانی بروم.

شکارچی دیروز حالا محیط‌بان افتخاری است

تفنگش را زمین بُگذاشت

نگار حسینی

احمد عزیزی شکارچی مریوانی که سال ۹۲ تفنگش را شکست و شکار را کنار گذاشت

باید خیلی سال از زمانی که مرد در دشت و صحرا تیروکمان دست می‌گیرد و بعدها که دشت و کوه‌ها را با اسلحه گرم زیر پا می‌گذارد، برای شکار گردن‌کلفت‌ترین کل و بزها بگذرد تا روزی میان عشق سه دخترش و شکار، ناچار به انتخاب شود و چهارگوشه تشک را ببوسد و تفنگ را زمین بگذارد. روح مادرانه دختران، کار خودش را کرده: شکارچی دیروز، محیط‌بان امروز است.

«مجتبی کریمی»، سال‌های سال شکار می‌کرده و حالا محیط‌بان افتخاری منطقه حفاظت‌شده دماوند است. کارت محیط‌بان افتخاری‌اش را با هیجان نشانمان می‌دهد، گویی زندگی تازه‌اش را خیلی دوست داشته باشد.

کریمی بیشتر از ۳۰ سال شکار کرده است، هرچند می‌گوید در تمام این سال‌ها تنها ۱۰ شکار چهارپا زده است با این توضیح: «برای من مهم بود شکاری که می‌کنم سالخورده باشد و نبودش آسیبی به طبیعت نزند. این بود که مدت‌ها طول می‌کشید تا شکار را شناسایی کنیم و البته که معمولا برای شکارهایم پروانه شکار می‌گرفتم...».

تعریف می‌کند که یک بار برای شکار یک قوچ در منطقه سمنان چند میلیون تومان خرج کرده و چون قوچ موردنظر را نیافته درحالی‌که امکان شکار قوچ و کل‌های دیگر را داشته، دست خالی بازگشته است. خیلی از شکارچی‌ها (و شکارچی‌های سابق) مثل او معتقدند شکار کل و قوچ سن‌وسال‌دار خدمتی به طبیعت است: «قوچ و کل‌ها هنگامی که سن‌وسالی ازشان می‌گذرد، آن‌قدر بزرگ و قوی می‌شوند که حتی پلنگ هم حریف شکار آنها نمی‌شود، در چنین وضعیتی اجازه نزدیک‌شدن هیچ نر جوانی به گله‌شان را نمی‌دهند، درواقع هیچ نری توان مبارزه با آنها را ندارد؛ خود آنها هم توان باردارکردن ماده‌ها را ندارند؛ این است که گله دچار مشکل زاد و ولد می‌شود».

این نظر را خیلی‌ها قبول ندارند. از او می‌پرسم پیش از آنکه شکارچی‌ها با این روش به طبیعت خدمت کنند، گله‌های کل و میش چه می‌کردند. می‌گوید: «در آن روزگار همه چیز طبیعت سر جای خودش بود...».

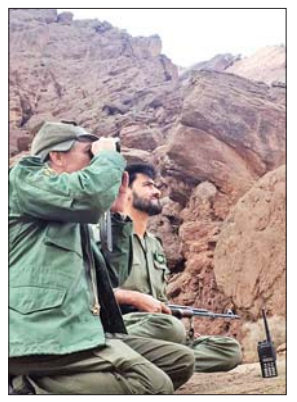
دخترم گفت گوشت شکار را در یخچال خانه نگذار

چندسالی می‌شود که موج زمین‌گذاشتن تفنگ میان شکارچی‌ها به راه افتاده است. موارد زیادی دیده شده که شکارچی‌ها بابت نگاه و قضاوت فرزندانشان، شکار را کنار گذاشته‌اند. کریمی هم کمابیش داستان مشابهی دارد. درباره ماجرای زمین‌گذاشتن تفنگ می‌گوید: «من سه دختر دارم. دخترها هیچ‌وقت با شکار موافق نبودند و به گوشت شکار لب نمی‌زدند. یک روز، یکی از دخترانم از من خواست گوشت شکار را داخل یخچال نگذارم و ادامه داد وقتی نیازی به گوشت نداریم چرا باید حیوانی را بابت آن بکشی؟» دختر جوان، دامپزشک است و حرف‌های او گویا آن روز آن‌قدر تأثیرگذار بوده که شکارچی تصمیم بگیرد برای همیشه شکار را کنار بگذارد.

اما این تصمیم موجب شده تعداد دیگری از اطرافیان مجتبی کریمی هم تصمیم بگیرند شکار را کنار بگذارند. کریمی دراین‌باره می‌گوید: «یک روز با چند نفر از دوستانم در دماوند جمع شدیم تا من در مراسمی تفنگ را زمین بگذارم، همان روز تعدادی از رفقای شکارچی‌ام تفنگشان را زمین گذاشتند...».

تصور عمومی از شکارچی‌ها این است که تفنگ را دستشان گرفته‌اند و هرچه ببینند، می‌زنند. عکس‌های تاق و جفتی در جاهای مختلف هست که نشان می‌دهد حیوان باردار را زده‌اند و جنین‌ها را خارج کرده‌اند یا به خرس، پلنگ و کفتار شلیک کرده‌اند. کریمی این افراد را شکارچی حرفه‌ای نمی‌داند کمااینکه بسیاری به آنها شکارکش می‌گویند. او درحالی‌که می‌گوید امروز بابت همان تعداد کم شکار هم خوشحال نیست و به آن افتخار نمی‌کند، اضافه می‌کند که شکار آداب و رسومی دارد که شکارچی‌های حرفه‌ای سخت به آن پایبندند: «شکارچی‌های حرفه‌ای هرگز حیوان شکارچی دیگری را نمی‌زنند، به علاوه اینکه برایشان خیلی مهم است که ماده‌ها را نزنند به‌ویژه ماده‌های باردار».

اما مجتبی کریمی، تنها شکارچی حرفه‌ای نیست که تفنگش را زمین گذاشته و حالا نگران طبیعت است. زنده‌یاد محمدعلی اینانلو نیز ازجمله شکارچیانی بود که از یک زمانی دیگر شکار نکرد و حامی محیط‌زیست شد. زمین‌گذاشتن تفنگ و نگاهبانی از طبیعت گویا مسری است؛ چنان که گفتیم بعد از آنکه کریمی شکار را کنار گذاشت، بسیاری از اطرافیان شکارچی‌اش اسلحه را زمین گذاشتند



جشن انارخوران

اما چطور می‌شود تشخیص داد حیوان ماده است و باردار؟ کریمی در این میانه به جشن انارخوران اشاره می‌کند که آیینی است برای اینکه شکارچی‌ها در تعدادی از ماه‌های سال شکار نکنند: «میانه دی‌ماه شکارچی‌های حرفه‌ای تعدادی جعبه انار می‌خرند و به کوه می‌روند. تمام روز انار می‌خورند و از آن روز تا مهرماه سال آینده شکار نمی‌کنند. این جشن، در واقع آیینی است که بابت آن از شکار در ماه‌هایی که ممکن است ماده‌های گله باردار باشند و امکان آسیب‌رسیدن به آنها وجود دارد، جلوگیری شود».

حواسم همیشه جمع است

حالا محیط‌بان امروز نه‌تنها در دشت و کوه بلکه در خیابان و جاده هم حواسش به طبیعت هست. نمونه‌اش نجات تعدادی سنجاب از دست یک شکارچی غیرمجاز: «چند وقت پیش در حال رانندگی مردی را دیدم که تعدادی سنجاب در قفس گذاشته بود و می‌خواست بفروشد. خودم را خریدار جا زدم و توافق کردیم با گرفتن مبلغی همه سنجاب‌ها را ببرم. این‌جوری شد که او را با خودم تا نزدیکی ایستگاه محیط‌بانی بردم و درنهایت سنجاب‌ها رها شدند...».

می‌خواهم جبران کنم

آخرهای گفت‌وگو از او می‌پرسم حالا که عوض شکارکردن مراقب طبیعت است، چه حسی دارد. می‌گوید: «خیلی سال به محیط‌زیست آسیب زدم و حالا خیال دارم با حفاظت از آن، سال‌های گذشته را جبران کنم».

موج شکستن تفنگ‌ها

اما مجتبی کریمی، تنها شکارچی حرفه‌ای نیست که تفنگش را زمین گذاشته و حالا نگران طبیعت است. زنده‌یاد محمدعلی اینانلو نیز ازجمله شکارچیانی بود که از یک زمانی دیگر شکار نکرد و حامی محیط‌زیست شد. نکته‌ای که در این میان خوب است به آن اشاره شود این است که زمین‌گذاشتن تفنگ و نگاهبانی از طبیعت گویا مسری است؛ چنان که گفتیم بعد از آنکه کریمی شکار را کنار گذاشت، بسیاری از اطرافیان شکارچی‌اش اسلحه را زمین گذاشتند.

از آخرین ماه‌های سال ۹۲ جریان شکستن تفنگ در برخی نقاط ایران به راه افتاد. برای نخستین‌بار در مریوان، احمد عزیزی شکارچی مریوانی اسلحه خود را به نشانه مخالفت با شکار شکست. بعد از آن بود که این جریان گسترده شد و ۱۵ شکارچی شهرستان کامیاران در مراسمی تفنگ خود را زمین گذاشتند و همیار طبیعت شدند.

پدر! نمازت قبول نیست

فرزندان شکارچی‌ها گویا در موارد بسیاری با شکار پدرانشان موافق نیستند و همین موجب می‌شود پدران نخست به خواست فرزندانشان دست از شکار بردارند. نمونه‌ای از این دست را می‌توان در سنندج دید. حدود دو سال پیش یکی از شکارچیان کبک در این منطقه با اداره محیط‌زیست تماس گرفت و گفت می‌خواهد کبک‌هایی را که اسیر کرده و در قفس به انتظار خریدارند، آزاد کند. ارزش مادی این کبک‌ها، حدود ۴۰ میلیون ریال عنوان شده بود. کبک‌ها آزاد و در مراسمی قفس‌های چوبی سوزانده شدند. شکارچی سنندجی شکار را کنار گذاشته بود. داستان او چنان که خودش گفته است از فرزندانش آغاز شده: «نماز می‌خواندم؛ سلام نماز را که گفتم، پسر ۱۲ساله‌ام گفت نمازت قبول نیست وقتی کبک‌ها هنوز در قفس‌اند. نمازت وقتی قبول است که آن کبک‌ها را آزاد کنی...». پدر نازک‌دل دست پسر و دخترش را می‌گیرد و اعلام می‌کند دیگر شکار نمی‌کند. نام این شکارچی، علی زندکریمی بود.

شکار غیرمجاز هنوز آفت طبیعت است

بررسی‌ها نشان می‌دهد حدود ۵۰۰ هزار تا یک میلیون قبضه سلاح شکاری در دست مردم است که گفته می‌شود عامل مهمی در گسترش شکار غیرمجاز است. با وجودی که در سال‌های اخیر و به دلیل کاهش بی‌سابقه تعداد کل و میش در ایران، مجوز شکار داده نمی‌شود اما این به آن معنا نیست که شکار غیرمجاز انجام نمی‌شود. به گفته «معصومه ابتکار»، رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست در هفته سه تا چهار نزاع محیط‌بانان با شکارچیان غیرمجاز گزارش می‌شود.

بازتاب

توسعه در سوداگری یا توسعه پایدار؟

نصرت‌الله تواضع . فعال محیط‌زیست

● این یادداشت پاسخی به مقاله «نقدی بر فعالیت‌های مدنی محیط‌زیستی در کشور» نوشته داود کامگار کارشناس محترم منابع آب کشور در روزنامه «شرق» در تاریخ ۱۳ دی‌ماه ۹۴ است.

مقاله با کلمات «جنایتکاران- ناقضین حقوق‌بشر- بدتر از داعش-مافیای آب و قاتلین طبیعت» آغاز می‌شود و آن را بخش ثابتی از ادبیات گفتاری و نوشتاری بعضی از فعالان و سمن‌های محیط‌زیستی می‌داند و با نسبت‌دادن انتقادات غیرمنصفانه و سیاه‌نمایی دستاوردهای توسعه‌ای کشور، فعالیت‌های محیط‌زیستی در ایران را صرفا انتقاد غیرمنصفانه و سطحی از فعالیت‌های عمرانی دانسته‌اند. من در مقام دفاع از هیچ اداره و مقام دولتی و شرکتی یا سازمانی حتی همه مردم‌نهادها نیستم؛ اما به عنوان عضو کوچک یکی از سمن‌های مورد عتاب نویسنده مطلب در گوشه‌ای دورافتاده از ایران آنچه مرا وادار به نوشتن این یادداشت کرد کتمان حقایق و انکار واقعیت‌هاست. با کدامین ترازوی انصاف می‌شود با گزینش چند کلمه نامأنوس آن را بهانه‌ای برای تخطئه مردمانی قرار داد که نه در پی پست و مقام و نام و نشان‌اند و نه به دنبال دستمزد و اضافه‌حقوق و امتیاز یا رانت؟ بلکه بسیاری از آنان با وجود تنگناهای معیشتی از بودجه خانواده و خرج روزانه‌شان کاسته و در راهی که به آن علاقه دارند با میل و رغبت هزینه می‌کنند؟ اگرچه در متن مقاله از کلمات «برخی و بعضی» برای فعالان مدنی استفاده شده، اما اگر به تیتر مقاله دقت شود همه فعالیت‌های مدنی محیط‌زیستی در کشور به دلیل استفاده از چند کلمه به چالش کشیده شده است و گویا هیچ اقدام مثبت و مفیدی از سوی کوشندگان حوزه مورد بحث صورت نگرفته است. دنیای عجیبی است؛ کاربرد چند واژه اینچنین تأثیری در برهم‌زدن معادلات عده‌ای دارد اما کارهای غیرقانونی گروهی دیگر، هرگز.

من نیز استفاده از چنین واژگانی را مصلحت نمی‌دانم ولی می‌خواهم علت استفاده برخی از کاربران را بررسی کنیم تا بدانیم عامل اصلی ظهور چنین واژگانی در میان مردم چیست و بستر آن چگونه فراهم شده است. با توجه به نمونه‌های عینی که برای هریک نقل خواهد شد، آیا واژگان و کلمات رساتری برای القای کامل مفهوم فجایع رخ‌داده جایگزینی دارد؟ ابتدا به قانون مراجعه کنیم. اصل پنجاهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران می‌گوید: «در جمهوری اسلامی حفاظت محیط‌زیست که نسل امروز و نسل‌های بعد باید در آن حیات رو به رشدی داشته باشند وظیفه عمومی تلقی می‌شود. ازاین‌رو فعالیت‌های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی محیط‌زیست یا تخریب غیرقابل جبران ملازمه پیدا کند، ممنوع است». در لغت‌نامه دهخدا برای معنی کلمه «جنایت» هم آمده است: گناه‌کردن، چیدن میوه از درخت. جنایت هر فعلی باشد که آن را منع کرده باشند و متضمن زیانی نیز باشد. حال به نقل گزارشی توجه کنید و آن را با اصل صریح قانون پیش‌گفته (اصل پنجاهم) مطابقت دهید. «برای انتقال آب چشمه لنگان به زاینده‌رود چندین تونل زده شد که بر اثر حفر آن تونل‌ها، آبخوان بسیار بزرگی شکافته شد، درنتیجه چشمه‌های متعددی در منطقه خشک شدند یا آبدهی آنها حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد کاهش یافت. شمار چشمگیری از اهالی روستاهای سیبک، نهضت‌آباد و وحدت‌آباد مجبور به مهاجرت شدند چون کشاورزی و دامپروری آنها از بین رفت!».

ادامه در صفحه ۱۷

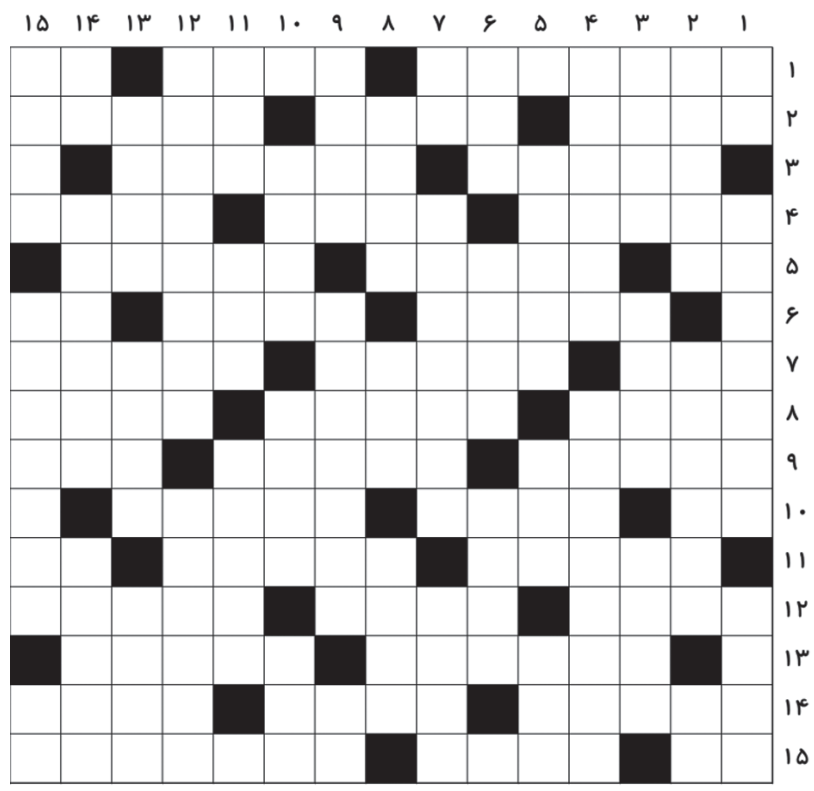
جدول ۲۴۷۳ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- مادر کوروش هخامنشی- پروتئین گیاهی- پهلوان ۲- بزرگ‌تر از حد معمول- نوعی اسباب‌بازی- توده ابری‌شکل که در قسمت‌های مختلف آسمان دیده می‌شود ۳- سارق اماکن شلوغ- پهن‌کردن ۴- مریض- روضه خوان- برملاکردن ۵- قومی ایرانی- از برادران حضرت‌یوسف(ع)- نوعی سلاح که پی‌درپی شلیک می‌کند ۶- لندهور و بدقواره- تزیین شده- آقای آلمانی ۷- ریسمان- فرنگ- دشنام ۸- پیت- نوعی آجر دانه‌درشت و مستحکم- راه و روش ۹- یکی پس از دیگری- شهری در مشرق آلمان- لقمان از بی‌ادبان آموخت ۱۰- یادداشت- از هفت سین نوروزی- احساس آزاردهنده ۱۱- شهری در چین- فرد نامعلوم- نام آذری ۱۲- نزدیک- نشان تجاری کالا- گوشه‌نشین ۱۳- ورم غده‌های بزاقی بناگوش- سیاره زهره ۱۴- مقدمه اندیشیدن- پارچه باریکی که به لبه آستین دوخته می‌شود- بحر ۱۵- شهر مدفن پروین اعتصامی- پسر ملکشاه سلجوقی- سرقت خیابانی.

عمودی:

۱- مگابایت- پرنده‌ای با منقار خمیده و بال‌های کوتاه- نانخورش ۲- میوه قرآنی- کلید انتخاب مسیر الکتریکی- تکرار یک حرف ۳- همنشین- جهان- حالتی مخصوص زن باردار ۴- رئیس ده‌فراش در دوره قاجار- اسبابی برای تمرینات مشت‌زنی ۵- فاش‌شده- بی‌هوشی- شهری در استان همدان ۶- بسیار درخشان- خداشناس- بیماری کم‌خونی ۷- ضمیر غایب- رغبت و اشتیاق فراوان- از باشگاه‌های معتبر فوتبال فرانسه ۸- واحد نظامی- نوعی شیرینی- نیم‌تنه نظامی ۹- حشره‌ای مزاحم- خزنده خانگی- صدمه ۱۰- بازدارنده حرکت چرخ اتومبیل- قانون مغول- انکارکردن ۱۱- درخت تسبیح- از الفبا- هدیه چهره گشایی عروس ۱۲- هیچ‌کس- کنایه از شخص اخمو و بدخلق است ۱۳- جان‌ها- سیاست‌مدار- برای اینکه ۱۴- تیر پیکاندار- نوعی آش نذری- نام معروف‌ترین تراژدی یونان ۱۵- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی- استراتژیک- حرف ندا.



حل سودوکو سخت

حل سودوکو ۱۴۶۹

جدول ۲۴۷۲

سودوکو سخت ۱۴۷۰

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

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

سودوکو ۱۴۷۰

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

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