



مریم پیمان

من با ام اس زندگی می‌کنم

مریم یک؛ «تبش قلمب خیلی بالاست. احساس می‌کنم جهان می‌زند و هر چیزِ حرکت می‌کند جز من. ایستاده‌ام. ایستاده‌ای بدون حرکت و ترسیده از نبودن. در همه چهار حمله گذشته فکر می‌کردم خوشبختم، چون زنده هستم، راه می‌روم، می‌بینم و دست‌هایم مشکلی ندارند. خوشبختی را در بودن «دیگرانی» در اطرافم می‌دیدم که سببی و نسبی یا دوستانه و حتی ترحم‌آمیز در کنار من بودند. اما امروز، من اینجا ایستاده‌ام با کمی سستی در پاهایم، تاری در دید و خارش و لرزشی در دست. به هیچ «بکری» جز خدا فکر نمی‌کنم. خدایی که در هر شرایطی هست و هیچ کار غیرقابل پیش‌بینی بیدی انجام نمی‌دهد و همه سورپرایزهایش سرشار از شادی و امید است. خدایی که خود خودم را به هر شکلی که باشم، می‌پذیرد و حتی وقتی از دستم عصبانی است، فریاد شیرین همراهی می‌زند. با وجود همه نشانه‌ها نمی‌ترسم از حمله. نمی‌ترسم از ناتوانی. نمی‌ترسم از «همین» بودن. من «همینم» با «همین» مختصات؛ زنی در آستانه میان‌سالگی با یک بیماری صعب‌العلاج.

مریم دو؛ قلمب کمی تند می‌زند. «خب! طبیعی است، می‌خواستی این همه کار و استرس را اوایل بهار به جان نخری و دنبال آرمان‌های دست‌نیافتنی یک سوپرانسان نروی. اصلا حواسِت هست؟ قرص‌هایت، ساعت خواب و بیداری، فشار تصمیم‌های عجیب و غریب و... همه‌وهمه بهم ریخته است. بهار هم که بهانه‌ای برای تشدید نشانه‌هاست. پس از چی می‌خواهی نق بزنی و بگویی اوضاع بد است؟...! امان بده خب! من که چیزی نگفتم. داشتم درد دل می‌کردم. خواستم بگویم که اوضاع بد نیست و بهتر از تصور و نگاه همیشِه بدبینانه من است. خواستم بگویم اصلا فکر نمی‌کردم که بتوانم در کنکور با کمترین تلاش بهترین جواب را بگیرم و هم‌زمان رشته‌های مختلف را بخوانم و کار کنم و حتی ازدواج کنم. خواستم بگویم بالاتر از حد تصور بودم تا آن روز! آن روز کدایی... روزی که باور کردم ضعیف هستم. واقعیت این است که من در یک فرایند باور کردم که «نمی‌توانم» و چند سالی تا بقوم ناتوانی زندگی کردم. توهمی که نه‌تنها بیماری را پیشرفته کرد بلکه من را از «من» به عبارتی عقب انداخت. چشم باز کردم و دیدم دهه ۲۰ زندگی‌ام به پایان رسیده است و وای بر من و رویاهایم! بزرگ‌ترین اشتباهم این بود که محدودیت‌هایم را در کنار توانایی‌هایم ندیدم و رویاهایم را بر اساس واقعیت برای محقق شدن برنامه‌ریزی نکردم. بیماری را بیش از توانش باور کردم و فکر کردم آن است که کارها در دستش است. باید همین روزها به دکتر سر بزنم. از حجم و فشار کارها حتی دیدیدنی هم نرفتم، اما الان چشم‌هایم، بخوام و نخواهم بادم انداختند که یکی از مهم‌ترین یاوران همیشگی من، بر اساس واقعیت برای محقق شدن هزار شوخی و بزرگ‌ترین درس‌های زندگی‌ام را به من داده است. جمله‌هایش دوباره در ذهن من تکرار می‌شود: «یک‌بار حق زندگی داری و بزرگ‌ترین چیزی که داری همین حق و امکان است ... هیچ‌کس جای تو قرار نیست زندگی کند و درد بکشد، پس به خاطر «هیچ چیز» و «هیچ‌کس»، سلامتی‌ات را به بازی نگیر...». «بله! من از تنها حقی که در حقوق بشری نیست و خدایی به بزرگی خدای من، آن را به من داده است، می‌خواهم استفاده کنم.

جدول ۲۵۳۰ ■ طراح: ییزن گورانی

افقی:

۱- کشور آفریقایی در همسایگی تانزانیا- حرکتی در ژئمناستیک ۲- واکنش یک ماده با اکسیژن- کمبود آن موجب پوکی استخوان می‌شود- کام ۳- ضربه‌ای بر صورت- پشت‌سرم‌بودن کاری- اثر ترتیبی ژان ژاک روسو ۴- خروس مازندرانی- ستیزه‌کننده - از سبزی‌های خوردنی ۵- تعداد ارتعاش‌های هر نوسانگر در یک ثانیه- کشوری جزیره‌ای در همسایگی اقیانوس اطلس ۶- عود- واحد شمارش یخ- رئیس‌جمهور شهید قزوینی ۷- کشوری در منطقه آفریقای استوایی- چهره- از آفات نباتی ۸- پایین شلوار- بخشش در راه خدا- از القاب حضرت فاطمه (س) به معنی پاکدامن ۹- ارسباران امروزی- زن و شوهر- پسرکاه ۱۰- آهنگر ۱۱- اهل ارمنستان- اشاره به نزدیک- ساز پوستی ۱۱- فرمانروای کرمان در زمان اشکانیان- مجاور ۱۲- منفذ- گردهمایی- قسمت مهم و اساسی هر چیز ۱۳- اثرگذار- خراب‌کردن- هدف ۱۴- پروردگار- علاج‌کردن- نوعی ماهی استخوانی خوراکی ۱۵- زبانی از شاخه زبان‌های چینی- ترسیده.

عمودی:

۱- حقیقی و واقعی- پرستار کودک- دارای دمای زیاد ۲- مدافع موکل- از اجزای پیراهن- زیبا و دلپذیرند ۳- پیشینیان- کاربر ۴- مجرای اصلی عبور هوا در دستگاه تنفس- رقیبان- مطابق با مقتضیات زمان ۵- ماه سرد- جا و محل- وقت-

جامعه



عسکری

وقتی سودجویان، به نوزادان حیات وحش نیز رحم نمی‌کنند

سکوت بره‌ها

حمیدرضا میرزاده

کم‌توان خود را زیر سایه پوته‌ها یا سنگ‌ها مخفی می‌کند و بره آهو نیز به صورت غریزی می‌داند نباید جابه‌جا شود تا از دید شکارچیان طبیعی پنهان بماند. آهوی مادر برای چرا یا در مواقع خطر، نوزاد را در مخفیگاه رها می‌کند اما بعد از مدتی نزد نوزاد خود بازمی‌گردد. همین رفتار طبیعی باعث می‌شود برخی افراد خصوصا چوپانان تصور کنند بره‌آهویی که به صورت تنها در طبیعت دیده‌اند، رها شده است و به همین دلیل از سر دلسوزی، حیوان را از طبیعت خارج می‌کنند. اما افراد سودجویی که با

هدف سود اقتصادی بره‌گیری می‌کنند، به روشی دیگر عمل می‌کنند. «ح» می‌گوید: «بره‌گیرها معمولا محل زایمان ماده‌آهوها، میش‌ها یا بزها را می‌دانند. آنها از شب قبل در تاریکی خود را نزدیک محل زایمان می‌رسانند. تعدادی از ماده‌ها را که آماده زایمان هستند نشان می‌کنند و صبح به محض زایمان، از فرصت کوتاهی که بین زمان زایمان و زمان سرپایانستن نوزاد است، برای زنده‌گیری نوزاد استفاده می‌کنند». او می‌گوید در این زمان، حیوان مادر چندان قادر به دفاع از نوزادش نیست و از طرف دیگر، بره نیز توانایی فرار ندارد و به‌سادگی می‌توان نوزاد را با دست گرفت.

حمید ظهرایی گفته‌های «ح» را تا حدودی تأیید می‌کند، اما معتقد است در استان اصفهان، تعداد بره‌گیری‌هایی که انجام می‌شود، بحرانی نیست. بیشترین شکیات در استان اصفهان مربوط به بره آهو است و پس از آن، بره قوچ و میش نیز زنده‌گیری می‌شوند؛ «بسیاری از بره‌ها به دلیل تصور اشتباه افراد از طبیعت خارج می‌شوند اما برخی دیگر، توسط افراد سودجو و به صورت عمدی زنده‌گیری می‌شوند».

حذف می‌کند و هم مادر را».

قدیریان می‌گوید: «این امکان وجود دارد که حیوان مادر دچار مشکلاتی در ناحیه پستان شود. چراکه اولین شیری که بره از مادر خود دریافت می‌کند، شیر آغوز نام دارد که مایعی بسیار چرب با املاح فراوان است و خارج‌نشدن این شیر از پستان

مادر می‌تواند باعث التهاب و ورم شود. برخی می‌گویند این التهاب باعث مرگ حیوان می‌شود. اما در هر صورت، بره‌ای که از مادر خود جدا شده و شیر آغوز را نخورده است، بسیار ضعیف خواهد بود و به سرعت تلف می‌شود». بسیاری از بره‌هایی که در بازار زیرزمینی خرید و فروش می‌شوند، سرنوشتی مشابه دارند. «ح» می‌گوید: «کمتر بره‌ای است که در باغ و خانه مردم بیشتر از سه سال عمر کند و تلف می‌شود». ظهرایی نیز می‌گوید: «این بره‌ها به دلیل آنکه با انسان خو گرفته‌اند، حتی زمانی که از متخلفان گرفته می‌شوند نیز نمی‌توان آنها را در طبیعت رها کرد».

اگرچه در چند سال گذشته، ادارات کل حفاظت محیط‌زیست استان‌های مختلف، تمهیدات ویژه‌ای برای مقابله با پدیده زنده‌گیری نوزادان حیات‌وحش به کار می‌گیرند اما به نظر می‌رسد پیش از هر چیز، رونق بازار زیرزمینی خرید و فروش نوزادان زنده حیات‌وحش است که به این پدیده دامن می‌زند؛ بازاری که با وجود خریدارهای دست‌به‌نقد خود، تقاضاهای فراوانی را به سوی متخلفان زنده‌گیری بره‌ها روانه می‌کند. از طرفی قرارگرفتن فصل زایمان، در انتهای سرسپرد بودجه‌های سالانه ادارات، اقدامات آموزشی، اجرایی و احتیاطی برای جلوگیری از ورود متخلفان به زیستگاه‌ها را با مشکلاتی روبه‌رو می‌کند.

کسی نمی‌داند چه تعداد آهو، کل، بز، قوچ و میش زنده در باغ‌ها و مستغلات شخصی افراد نگهداری می‌شوند و احتمالا بسیاری از آنهاپی که به خاطر علاقه و زیبایی این حیوانات، آنها را از متخلفان خریداری کرده‌اند، از آسیب‌هایی که بره‌گیری به جمعیت حیات‌وحش وارد می‌کند، خبر ندارند. اما دست‌کم این را خوب می‌دانیم که برای مقابله با این پدیده آسیب‌رسان باید اقدامی صورت گیرد. در حال حاضر ادارات کل حفاظت محیط‌زیست بسیاری از استان‌های کشور از جمله فارس و اصفهان، برنامه‌های ویژه‌ای برای مبارزه با پدیده زنده‌گیری نوزادان حیات‌وحش در دست اقدام دارند اما تعداد زیاد تخلف‌ها، از موفقیت این برنامه‌ها می‌کاهد.

سودوکو سخت ۱۵۲۷

قانون های 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 ۳x۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ۱۵۲۷

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

خبر

افزایش بیماری روحی به دلیل فاصله بلوغ جنسی و بلوغ اقتصادی

● تسنیم؛ عضو هیات مدیره انجمن متخصصان ایران با ضرورت فراگرفتن آموزش‌های احیای قلبی گفت: فاصله‌افتادن بین سن بلوغ جنسی و بلوغ اقتصادی در ایران باعث افزایش بیماری‌های روحی شده است. کیوان الچیان به مباحث مختلف، از جمله وضعیت سن بلوغ جنسی، عقلی و اقتصادی در کشورمان اشاره و اظهار کرد: سن بلوغ جنسی در کشور ما در دختران ۱۱/۵ و در پسران ۱۳/۵ سال است و سن عقلی نیز بین دختران و پسران از ۱۵ تا ۱۷ سال صورت می‌گیرد؛ ولی بلوغ اقتصادی در کشور ما ۲۷سالگی به بعد است. عضو هیات‌مدیره انجمن پزشکان متخصص داخلی ایران در توضیح بیشتر عنوان کرد: بنابراین بین بلوغ جنسی تا بلوغ اقتصادی یک فاصله زیادی رخ می‌دهد که این فاصله طولانی باعث بیماری‌های مختلفی، ازجمله بیماری‌های روحی و روانی می‌شود که شایع‌ترین آن افسردگی است؛ به‌طوری‌که ۲۳ درصد دانش‌جویان کشورمان دچار افسردگی هستند؛ درحالی‌که این افراد جزء جامعه هدف‌دار کشور نیز به حساب می‌آیند. الچیان در ادامه به افزایش بی‌رویه مصرف دخانیات و مواد شبه‌مخدر ازجمله قرص اکس و کل در بین جوانان و دانش‌جویان اشاره و ابراز تأسف کرد و گفت: یکی از مهم‌ترین عوارض این مواده‌ا اضمحلال مغز و بیماری‌های اعصاب و روان است. وی همچنین به مصرف بی‌رویه و نادرست غذاهای فست‌فودی و فاصله‌گرفتن از غذاهای سنتی اشاره کرد و گفت: مصرف چربی و نمک در بین جوانانم افزایش یافته و درنتیجه میزان فشار خون را نیز افزایش می‌دهد. حتی در بررسی مشخص شده است پچه‌هایی که در سن دوسالگی مواد قندی بیشتری مصرف می‌کنند، استعداد به شیوع دیابت بیشتری خواهند داشت. الچیان همچنین با پرداختن به موضوع الکل در کشورمان گفت: نشان داده شده است ۱۰ درصد کاهش مصرف الکل منجر به بهبود زندگی و کاهش بیماری افراد می‌شود. این عضو هیات‌مدیره انجمن متخصصان داخلی کشور در توضیح علت افزایش مرگ‌های ناگهانی و قلبی، به‌ویژه در بین ورزشکاران توضیح داد: این مسئله را باید قبول کنیم که بسیاری از افراد جامعه‌مان دچار مشکلات خفیف قلبی هستند که با یک استرس یا اختلال باعث مشکلات قلبی برای آنان می‌شود و از آن بدتر این است که افراد می‌خواهند ورزش کنند؛ درحالی‌که در سیر همین ورزش دچار مشکل قلبی می‌شوند. الچیان با انتقاد از باشگاه‌های ورزشی که فاقد پزشک هستند، گفت: افراد علاقه‌مند به ورزش باید حتما تست‌های ورزش را انجام دهند و این در حالی است که مشاهده می‌کنیم خانواده‌ها کودکان را به باشگاه‌هایی می‌فرستند که پزشک ندارد. وی در ادامه با تشریح معضلی در افراد جامعه و کسانی که تریاک مصرف می‌کنند، گفت: ما هم‌اکنون آمار بسیار زیادی در بیمارستان‌ها به علت مسمومیت با سرب داریم و این سرب در بدن کسانی مشاهده می‌شود که تریاک‌های نامرغوب مصرف کرده‌اند و علت این سرب نیز آن است که در تریاک‌های نامرغوب، ازجمله روغن سوخته ماشین نیز به کار گرفته می‌شود که این باعث عوارض و حتی مرگ افراد خواهد شد. وی در خاتمه به اهمیت عشق خانواده که رکن اساسی سلامت کشور به حساب می‌آید، اشاره کرد و افزود: احیای درست پزشک خانواده از شیوع بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و اجرای درست، یعنی هر پزشکی در سطح رده خود فعالیت کند و همه جامعه پزشکی درگیر پزشک خانواده شوند و ارجاعات بیماران فقط به بیمارستان‌های دولتی و مطب‌های خاص خلاصه نشود.

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

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

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

جدول ۲۵۲۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ج	ق	و	ق	ع	ت	م	ع	ی	ع	ب	ب	ب	ن
۲	ر	ر	و	ر	و	ا	م	ر	و	ا	ب	ب	ب	ج
۳	ر	ا	و	ی	ف	ا	ی	ق	ی	ق	ی	و	ر	ت
۴	ب	ی	ر	ی	ع	ت	م	ا	ی	و	ا	ی	و	ر
۵	ر	د	ر	ی	ل	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	س
۶	ب	د	ر	ا	ن	و	ا	ع	ی	ب	ا	ب	ا	ق
۷	ا	ک	ی	ن	ر	ب	ر	ب	ر	ب	ر	ب	ر	م
۸	ش	ا	ا	ا	ی	و	ا	ن	و	ا	و	ا	ا	ر
۹	م	ر	ا	م	ر	س	و	ا	ا	ا	ا	ا	ا	س
۱۰	ک	ا	ر	و	ا	ش	ی	ا	ف	ت	ن	ب	ن	م
۱۱	و	ک	ی	ر	د	ا	ب	ی	ر	ب	و	ا	ی	ن
۱۲	ر	ش	ا	ی	ا	ب	ی	ا	ب	ی	ا	ب	ی	و
۱۳	م	ع	ر	ق	ی	ش	و	ر	ی	ر	ا	ر	ر	ر
۱۴	ا	ر	و	ی	ن	ا	م	و	س	ی	و	ر	ر	ر
۱۵	ل	ا	ل	ت	ح	ر	ر	ی	ر	ا	ی	ل	ل	ا