آژیر

ثروتمندان مراقب خود باشند

الهام اسمعیلی

نقرس یک بیماری مفصلی است که در اثر افزایش اسیداوریک در خون و در نهایت رسوب آن در مفاصل ایجاد می‌شود. این بیماری با درد بسیاری همراه بوده و گاهی میزان آن به حدی است که بیمار حتی توان تحمل وزن یک ورق کاغذ را بر روی مفصل مبتلاشده خود ندارد. در واقع این درد هنگامی به اوج می‌رسد که رسوبات اسیداوریک شکل کریستال‌های نوک‌تیز به خود گرفته و در مفصل جمع شده‌اند. در بیماری نقرس علاوه بر درد، ورم مفاصل درگیر نیز آزاردهنده است. هر دو این مشکلات در هنگام شب افزایش یافته و پوست آن ناحیه نیز قرمز و داغ می‌شود. از آنجا که بیماری نقرس با اسیداوریک رابطه مستقیمی دارد و گوشت قرمز نیز حاوی میزان زیادی از این مواد است، اغلب مردم این بیماری را به ثروتمندان نسبت می‌دهند حال آنکه علاوه بر تغذیه نادرست که تنها به مصرف گوشت محدود نمی‌شود، موضوع وراثت نیز در ابتلا به این بیماری جایگاه ویژه‌ای دارد.

براساس آمارهای موجود تعداد مبتلایان به بیماری نقرس در هر هزار نفر شانزده مرد و تنها سه زن است. اغلب مبتلایان به نقرس را مردان میانسالی تشکیل می‌دهند که اضافه‌وزن داشته و معمولاً در پیشینه فامیلی آنها افراد دیگری مبتلا به این بیماری وجود داشته و یا دارند.

اکثر افرادی که به نقرس مبتلا هستند از درد مفصل انگشت شست پا شکایت می‌کنند حال آنکه بیماری نقرس برای حمله تنها به این مفصل بسنده نکرده و می‌تواند کلیه مفاصل شامل زانوها، مچ‌ها و آرنج را درگیر کند. البته خبر مسرت‌بخش اینکه حمله نقرسی معمولاً در یک زمان و تنها یک مفصل را نشانه می‌گیرد. البته این حملات و دردهای حاد ناشی از آن در افراد مسن‌تر به گونه‌ای است که گویی بیش از یک مفصل درگیر بیماری شده است و این موضوع هنگامی محسوس‌تر است که یکی از انگشتان دست را مبتلا کند. مطابق آمارها، نقرس مفاصل انگشتان دست در میان خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود.

■ **توصیه‌های درمانی**

۱ ـ استراحت کنید. طی یک حمله حاد نقرسی استراحت کرده و مفصل درگیر را در سطح بالاتری قرار دهید.

۲ ـ از مسکن‌های ضدالتهابی استفاده کنید. از آنجا که تورم زیاد اطراف مفاصل مبتلا شده نیز سبب بروز دردهای طاقت‌فرسا می‌شود هنگامی که برای کاهش درد اقدام به مصرف مسکن می‌کنید نوعی را انتخاب کنید که این تورم را نیز کاهش دهد. به عنوان مثال ایبوبروفن و ایندومتاسین از جمله این داروها هستند. البته مصرف این داروها نیز مانند بقیه می‌بایست با تجویز پزشک معالج صورت گیرد. توجه توجه، در میان مسکن‌های موجود آسپرین به جهت جلوگیری از دفع اسیداوریک، سبب تشدید بیماری می‌شود.

۳ ـ میزان زیادی آب بنوشید. با نوشیدن مقدار زیادی آب، دفع آن نیز بیشتر شده و به همین ترتیب مقدار زیادی اسیداوریک پیش از رسوب و مشکل‌ساز شدن از بدن شما خارج می‌شود. علاوه بر این مصرف زیاد آب به کلیه‌ها و دفع سنگ‌های احتمالی در آن نیز کمک می‌کند.

۴ ـ وزنتان را کم کنید. در صورتی که شما اضافه‌وزن دارید لاغر کردنتان امری ضروری است. احتمال افزایش اسیداوریک در افراد چاق بیشتر از بقیه است اما برای این منظور از رژیم‌های نادرست غذایی استفاده نکنید زیرا برخی از آنها حملات نقرس را افزایش می‌دهند بنابراین با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۵ ـ فشار خون خود را کنترل کنید. اگر شما علاوه بر بیماری نقرس به فشار خون بالا نیز مبتلا هستید، در واقع دو مشکل بزرگ دارید زیرا معمولاً داروهایی که برای کاهش فشار خون تجویز می‌شوند مانند دیوریتیک‌ها (ادرارافزاها) سطح اسیداوریک خون را بالا می‌برند. لذا شما می‌توانید با افزایش نوشیدن مایعات، کاهش مصرف نمک و اضافه‌وزن و همچنین انجام تمرینات بدنی همزمان با درمان نقرس فشار خون خود را نیز کنترل کنید.

۶ ـ رعایت دیگر ممنوعیت‌های غذایی الزامی است. هنگامی که به بیماری نقرس مبتلا هستید، از خوردن غذاهایی که حاوی مقدار زیادی اسیداگزالیک (oxalic Acid) است بپرهیزید. ریواس، اسفناج و ترشک منابع مهمی از این اسید هستند.

۷ ـ از داروهای گیاهی استفاده کنید. الف ـ یک قاشق از هر یک از گیاهان بومادران (Yarrow)، اسپیره کوهی یا چمنی (meadowsweet) و تخم کرفس را در سه فنجان آب ریخته و پس از جوشیدن روزی سه بار میل کنید.

ب ـ برای رهایی از درد حمله نقرس مفصل مبتلا شده را در محلول چند قطره روغن میخک و آب گرم کمپرس کنید.

ج ـ علاوه بر تخم کرفس، آب و یا خود کرفس تازه نیز از جمله تجویزهای خانگی برای درمان همزمان نقرس با داروهای شیمیایی است.

د ـ از قدیم‌الایام گیلاس از جمله میوه‌های موثر در درمان نقرس بوده است. مقدار مصرف پیشنهادی حداقل ۲۵۰ گرم در روز است.

هـ ـ برای درمان نقرس گیاهان دیگری همچون ریشه باباآدم، برگ شاه‌پسند، برگ گل همیشه‌بهار و گیاهان بسیار دیگری نیز وجود دارند.

دیوارهای راه‌راه

سپیده سلیمی

یکی از روش‌های طرح‌دار کردن دیوارها ایجاد نوارهای پهن یا باریک روی آنها است. در اینجا دیوار یک اتاق خواب را ملاحظه می‌کنید که با رنگ‌های ملایم سفید و بنفش یاسی راه‌راه شده است. انتخاب رنگ‌ها متناسب با اتاق خواب بوده و در عین حال نزدیک به هم هستند به طوری که در کنار یکدیگر کنتراست چشم‌آزاری را ایجاد نمی‌کنند. بنا به ابعاد و وسعت اتاق خواب، در اتاق‌های کوچک ممکن است فقط یکی از دیوارها را که تاج تخت به آن تکیه می‌کند به این صورت طرح‌دار کرد و بقیه را ساده باقی گذاشت تا اتاق شلوغ و در نتیجه کوچک‌تر به نظر نرسد ضمن آنکه طرح راه‌راه عمودی موجب بلندتر به نظر رسیدن سقف اتاق شده آن را فضادارتر جلوه می‌دهد. برای اجرای چنین پروژه‌ای به وسایل زیر نیاز دارید: رنگ سفید و بنفش یاسی، خط‌کش بلند و مداد، شاقول، چسب کاغذ نواری، قلم‌موی متوسط مخصوص نقاشی ساختمان، یک قطعه پارچه تریکو، مقوا، قیچی، تینر. با توجه به اندازه دیوارها، پهنای نوارهای رنگی دیوار را تعیین کنید. سپس با استفاده از خط‌کش و مداد از زیرکلاف گچبری دیوار محل قرارگیری مرزهای میان نوارها را علامت‌گذاری کنید. یک روش مفید برای تقسیم‌بندی دیوار تعیین نقطه وسط مهمترین دیوار اتاق است. سپس ۷/۵ سانتی‌متر از هر سوی نقطه وسط دیوار جدا کنید و این ۱۵ سانتی‌متر اولین نوار خواهد بود. حالا از هر طرف این نوار ۱۵ سانتی‌متر، ۱۵ سانتی‌متر جدا کنید تا تمام دیوارها علامت‌گذاری شوند. با استفاده از شاقول خطوط راستی از نقاط علامت‌گذاری شده تا پایین دیوار بکشید و یا به صورت نقطه چین با فواصل زیاد علامت‌گذاری کنید. با چسب نواری کاغذی یک طرف خطوط علامت‌گذاری شده را بپوشانید به طوری که چسب در داخل نوارهایی که باید سفید بمانند چسبانده شوند.

رنگ بنفش یاسی را با تینر کاملاً رقیق کنید سپس با قلم‌موی پهن مخصوص نقاشی ساختمان هر یک از نوارهایی را که باید بنفش شوند رنگ بزنید و بلافاصله با دستمال پارچه‌ای جنس تریکو روی آن ضربه بزنید تا اثر قلم از بین برود و رنگ بافتی یکنواخت پیدا کند. نوارهایی که باید بنفش شوند را به همین ترتیب رنگ بزنید. سپس با دقت چسب‌ها را از دیوار جدا کنید. صبر کنید تا رنگ خشک شود.

روی مقوا یک مثلث متساوی‌الساقین با قاعده ۱۵ سانتی‌متر و اضلاع ۱۰ سانتی‌متر رسم کنید و آن را بریده به عنوان الگو برای علامت‌گذاری مثلث‌های حاشیه بالای دیوار مورد استفاده قرار دهید. هر بار قاعده مثلث مقوایی را منطبق بر روی پهنای هر یک از نوارها بگذارید و نقطه راس مثلث را بر روی دیوار علامت‌گذاری کنید. سپس با چسباندن نوار چسب کاغذی از هر پهنای نوار تا نقطه علامت‌گذاری شده اضلاع آن را مشخص کنید. مثلث‌ها را با همان رنگ بنفش یاسی رقیق شده رنگ بزنید و بلافاصله پس از رنگ زدن با پارچه روی آن ضربه بزنید تا رنگ یکدست شود. به این ترتیب مثلث‌هایی که روی نوارهای بنفش قرار گرفته‌اند چون دو لایه رنگ خورده‌اند پررنگ‌تر خواهند بود. چسب‌ها را جدا کنید و صبر کنید تا رنگ خشک شود.

مقدار کمی رنگ بنفش یاسی را در حدود ۲۰ برابر آن تینر بریزید به طوری که تینری با ته‌مایه رنگ بنفش داشته باشید و با قلم‌مو یک لایه از این رنگ را روی کل دیوار بزنید. قلم‌مو را با حرکات چپ و راست ضربدری روی دیوار بزنید. به این ترتیب نوارهای سفید نیز ته‌مایه‌ای از رنگ یاسی بر خود می‌گیرند و از سفیدی محض خارج می‌شوند. در آخر کلاف گچبری بالای دیوار را با رنگ بنفش یاسی همرنگ نوارها رنگ بزنید. برای محافظت دیوار از رنگی شدن یک قطعه مقوا را در نقطه‌ای که رنگ می‌زنید بر روی دیوار زیر گچبری نگاه دارید. چنان که قبلاً ذکر شد ممکن است اندازه پهنای نوارها را به دلخواه خود تغییر دهید و یا دیوارها را از فاصله یک‌متری زمین به پایین راه‌راه کنید. در این صورت از یک زوار چوبی برای تقسیم دیوار استفاده کنید. چنانچه بخواهید این پروژه را با رنگ‌های دیگر اجرا کنید از رنگ‌هایی با تفاوت کم بهره بگیرید و با کمک چرخه رنگ‌ها، رنگ‌هایی متناسب با یکدیگر را انتخاب نمایید.

سلامت

رایحه‌درمانی، واقعیت یا خرافات

بهاره مهرنژاد

هم‌اکنون علم پزشکی در جهان به دو زیرگروه اصلی تقسیم می‌شود. طب غربی یا طب مدرن که به صورت رشته‌ای مجزا در دانشگاه‌های مختلف جهان تدریس می‌شود. طب مکمل یا جایگزین (Alternative medicine) که دارای اصول و روش‌های تخصصی و درمانی متفاوت با طب رایج است. امروزه بیش از ۱/۵ میلیارد نفر از مردم جهان تحت پوشش آلترناتیو مدیسین قرار دارند. در میان شاخه‌های طب مکمل از سم‌زدایی، هیپوپاتی، ماساژدرمانی تا شفای کوانتومی آنچه بیش از همه جلب توجه می‌کند، رایحه‌درمانی یا آروماتراپی است.

پیشتر از آنکه ثابت شود ترکیبات معطر طبیعی تاثیر قابل‌توجهی بر حالات و احساسات درونی ما دارند، از انواع گل‌های معطر برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شد. رایحه‌درمانی قدمتی چهارهزارساله دارد و بیش از همه در مومیایی و خوشبو کردن اجساد پادشاهان کاربرد داشته است. قبل از آنکه رایحه گل‌ها در تهیه عطر مورد استفاده قرار بگیرد، رومیان و مصریان از آن به عنوان ماده ضدعفونی کننده، ضدباکتری و دارویی برای درمان زخم کمک می‌گرفتند. ترکیبات معطر طبیعی که در گل‌ها و گیاهان یافت می‌شود، از طریق مژک‌های موجود در راه بینی وارد سیستم لیمبیک مغز شده و با تحریک اعصاب بویایی این قسمت که مسئولیت احساسات، حافظه و یادگیری را برعهده دارد، تاثیر قابل توجهی بر روحیات و خلق‌وخو می‌گذارد. عصاره معطر گیاهان به دلیل ساختار تشکیل‌دهنده‌شان که معمولاً شامل آلدئیدها، کتون‌ها و استرها است، نقش بسزایی در سلامت جسم و ذهن خواهد داشت. هر یک از رایحه‌ها خاصیت ویژه‌ای دارند. برخی مثل اسطوخودوس که حاوی آلدئیدها هستند اثرات ضدالتهابی داشته، آرام‌بخش و ضدویروس هستند. برخی دیگر از عصاره‌ها مثل یاسمن، مشک و رز باعث هوشیاری و افزایش تمرکز و یادگیری می‌شود. به‌طور کلی گیاهان معطر دارای هفت ویژگی هستند که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

۱ – آنتی‌باکتریال و ضدعفونی‌کننده بوده و توانایی مقابله با هرگونه میکروبی را در خود دارند. بخور لیموترش و پرتقال در زمان سرماخوردگی بسیار توصیه می‌شود. درمانگران همچنین مالیدن افشره لیموترش را برای آنهایی که از پوست آکنه‌ای و جوش‌دار رنج می‌برند، پیشنهاد می‌کنند. ۲ – به‌عنوان پادزهر عمل نموده و در مومیایی کردن اجساد بسیار به‌کار برده می‌شوند. ۳ – تقویت‌کننده رشد سلولی بوده و روند ترمیم بافت‌های مرده را سرعت می‌بخشد. آویشن، اسطوخودوس و رزماری به لحاظ نقشی که در ترمیم بافت دارند، زخم و جراحت‌های پوستی را سریعاً درمان می‌کنند. ۴ – ضدبید بوده و در درمان گزش و جراحت‌های ناشی از نیش حشرات نقش مهمی ایفا می‌کند. آویشن و گل شمعدانی یکی از بهترین ترکیبات ضدبید به‌شمار می‌روند. ۵ – ترشح غدد درون‌ریز بدن را کنترل می‌کنند و با افزایش ترشح غده فوق‌کلیوی به رفع استرس و نگرانی کمک می‌کند. ۶ – ضدرماتیسم بوده و دردهای ماهیچه‌ای و اسکلتی را به طور چشمگیری بهبود می‌بخشد. ۷ – خاصیت ویاگرایی داشته و باعث افزایش میل جنسی می‌شود. در زنان نیز به فعالیت بهتر تخمدان و تولید تخمک گذاری کمک می‌کند. گل پرتقال، یاسمن، ساقه سرو و رازک از مهمترین گیاهان مورد استفاده برای افزایش میل جنسی هستند. اما مسئله‌ای که باعث شده تا افراد زیادی در کشورهای اروپایی و آمریکایی به سمت رایحه‌درمانی کشیده شوند، نقشی است که ترکیبات معطر در آرام‌سازی بدن ایفا می‌کنند. درمانگران از ترکیبات ساقه دارچین، گل رز و پوست پرتقال برای افزایش ساعات خواب در مبتلایان به بی‌خوابی و از ترکیب سدر، رازک، ریشه والرین، اسطوخودوس و رزماری برای درمان افسردگی و ایجاد روحیه نشاط و شادی در مبتلایان به اختلالات خلق و خوی استفاده می‌کنند.

برای انجام آروماتراپی در خانه بهترین راه چکاندن ۲ , ۳ قطره از افشره گیاهان معطر در محفظه آب اتو و سپس اتو کردن لباس، ملافه‌ها و روبالشی‌ها است. یکی دیگر از روش‌های رایج، بخور گل‌ها و ترکیبات معطر است. یک میلی‌لیتر از روغن گیاهان را در یک لیتر آب حل کرده و در دستگاه بخور ریخته تا در فضای خانه پراکنده شود. خاصیت آرام‌سازی ترکیبات معطر بخور اسطوخودوس تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و از انتشار میکروب‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کند. پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده مناسبی برای انواع پوست‌ها است. مالیدن اسفنج آغشته به افشره اسطوخودوس یکی از سریع‌ترین راه‌های درمان نیش و گزش حشرات است. افشره پرتقال تنظیم‌کننده اشتها، تب‌بر، تصفیه‌کننده بدن و مسهل است و تاثیر ویژه‌ای در خواباندن التهاب لثه دارد. رایحه نعنا قدرت تمرکز را زیاد و افکار منفی را از شخص دور می‌کند. بخور اکالیپتوس ضدعفونی‌کننده است و تاثیر ویژه‌ای در مثبت‌اندیشی افراد ناامید دارد. افشره رزماری باعث تقویت روحیه شده و میل به فعالیت‌های اجتماعی را در فرد می‌افزاید. ضمن اینکه خاصیت فوق‌العاده‌ای در آرام‌سازی ذهن دارد. بخور مریم‌گلی مناسب برای افراد سرماخورده است. مجرای هوایی را باز و از انتشار میکروب بیماری جلوگیری می‌کند.

رایحه کندر پاک‌کننده محیط از نیروهای شر و موثر بر روح و روان است. روغن چوب صندل نیز با تلفیق انرژی‌های مثبت، فکر را از احساسات پوچ‌گرایانه و بدبینانه می‌رهاند.

مهرگیاه

سدر

سحر شهنازی: گیاهی است درختی به ارتفاع ۸– ۵ متر و همیشه سبز با تاج پوشش نیم‌کروی یا تخم‌مرغی، شاخه‌ها بلند که با زاویه‌ای باز نسبت به تنه قرار دارند. شاخه‌ها به رنگ قهوه‌ای– سفیدفام. در زمان جوانی بدون کرک یا کرکدار برگ‌ها تخم‌مرغی پهن تا تخم‌مرغی بیضوی گاهی تقریباً مدور، نوک برگ کند یا اندکی نوکدار، در قاعده گرد یا نیم‌قد برگ بدون کرک یا کم و بیش کرکدار. گل آذین کرکدار، میوه سته و زردفام است. برگ‌ها بخش دارویی این گیاه را تشکیل می‌دهند. همیشه سبز یا خزان‌کننده، متناوب، ساده، بدون بریدگی غالباً گوشواره‌دار، گوشواره تقریباً چوبی و خارمانند است. مناسب‌ترین زمان جمع‌آوری برگ‌های این گیاه اواخر تابستان است. برگ سدر دارای تانن و استرول‌های گیاهی و همچنین ساپونین است که عامل کف‌کنندگی آن به شمار می‌رود. از برگ سدر به‌عنوان شست‌وشوی موی سر و بدن استفاده می‌شود، همچنین به‌عنوان ضدعفونی‌کننده و ضدقارچ مصرف موضعی دارد. مقدار لازم از پودر برگ به صورت خیسانده در آب برای شست‌وشوی موضعی استفاده می‌شود. در طب گذشته از سدر جهت بهبود زخم‌ها و شست‌وشو موی سر و بدن استفاده می‌شده است. برگ سدر علاوه بر داشتن خاصیت شست‌وشودهنده موی سر و بدن دارای خاصیت پایین‌آورنده قندخون نیز هست.

انتشار عمومی این گونه در عربستان، حبشه، آفریقای شمالی و ایران است و در ایران در اطراف کازرون، جزیره خارک، لار، بندرعباس، چابهار، بم و... به طور خودرو یافت می‌شود. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به افشره سدر، پودر سدر خالص، شامپو و صابون سدر اشاره کرد.

نام علمی: *Zizyphus spina- Christi*	خانواده: **Rhamnaceac**

نگاه

وسپا سمبل آزادی ایتالیا

به گزارش AFP در رم: در سال‌های گذشته همه خانواده‌های ایتالیایی از «ماشینی با دو چرخ» استفاده می‌کردند. امروزه موتورهای سبک و قشنگ در خیابان‌های بزرگ می‌لغزند و پیش می‌روند. وسپا این ماه شصتمین سال خود را جشن می‌گیرد و به‌عنوان اولین نشانه (سمبل) ایتالیا شناخته شده است. وسپا با شکل دوکی خود که شبیه زنبور و بدنه‌اش که از جنس فولاد است به‌عنوان نشانه یا سمبل ایتالیا در سراسر جهان مشهور شده است. این وسیله نقلیه کوچک هرگز کوچه‌های باریک و رنگارنگ رم را بند نمی‌آورد. وسپا مبدل به سمبلی از آزادی و زیبایی برای طرفدارانش شده است.

در ۲۳ آوریل ۱۹۴۶ انریکو پیاجو صاحب کارخانه‌ای به همین نام پس از دریافت تخصص خود در هوانوردی اقدام به تاسیس کارخانه ساخت وسایل جنگی نمود و به کوراندنیو آسکانیو، یکی از متخصصین ماهرش، سفارش کرد و گفت که موتوری با شکل و شمایل وسپای امروزی بسازد. آسکانیو در ابتدا موتوری ساخت که آلوده کننده هوا بود اما پس از ماه‌ها تلاش راحت‌ترین و ساده‌ترین وسیله نقلیه یعنی وسپا را تولید کرد و برای محافظت از رانندگان در مقابل گل و خاک و باران، اتاقکی به شکل سپر طراحی کرد. برای ساده و مطلوب کردن رانندگی با موتور (موتورسواری) سرعت را بر روی دسته موتور قرار داد و برای ساده کردن تعویض لاستیک‌ها به چرخ کمکی (زاپاس) اندیشید. چیزی که آسکانیو می‌خواهد ماشینی است که بر روی آن ما بتوانیم مانند یک صندلی بنشینیم.

موفقیت خیلی سریع و برق‌آسا روی داد. در سال ۱۹۶۴ دو هزار نمونه از این موتور تولید شد. تولید این محصول از شصت هزار دستگاه (واحد) در سال ۱۹۵۰ به پانصد هزار در سال ۱۹۵۳ رسید در صورتی که کارخانه‌های موتورسازی قبل از آن در اروپا گسترش یافته بودند. ایتالیایی‌ها که هیچ راهی برای خریدن ماشین نداشتند دوباره به موتور وسپا روی آوردند و وسپا خیلی سریع به اتومبیل خانواده مبدل شد.

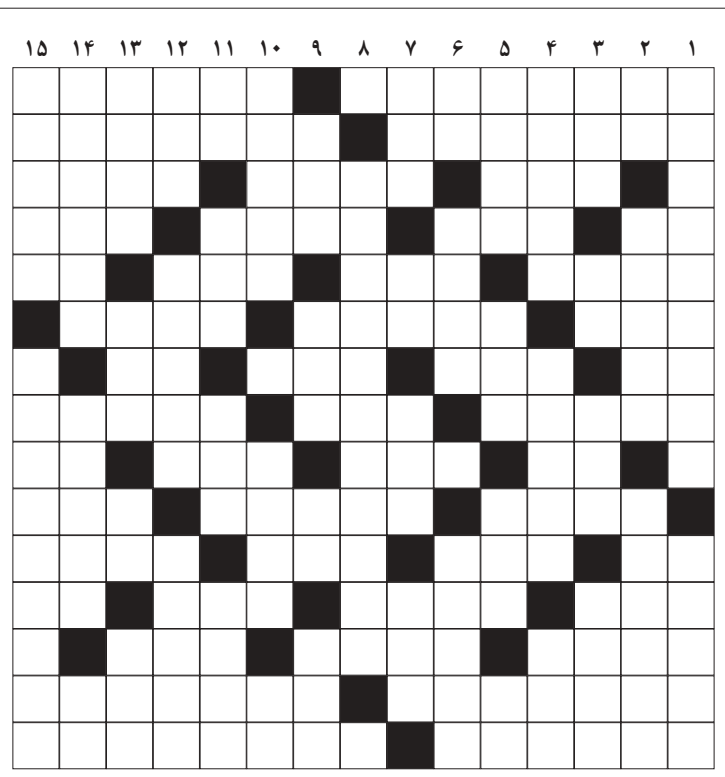
جدول شماره ۵۹۷

فرهنگ امامی

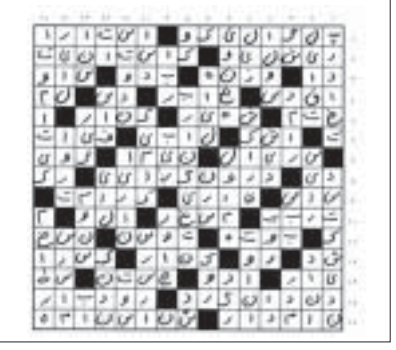
Farhang_Emami@yahoo.com

۱– فیلسوف یونانی که اصل همه اشیا را آتش می‌دانست– یکی از احزاب فعال کشور. ۲– مخترع ایتالیایی رادیو– متولی نظارت بر ساخت و سازها. ۳– دارو– روشن و درخشان– خط در این قاره پدید آمده است. ۴– بوییدن– بافتوت– سوره ۴۴– آزمون چند جوابه. ۵– مرگ و نیستی– از ماشین‌های وطنی – سازمان جاسوسی آمریکا– علامت صفت تفضیلی. ۶– زرد رنگ– یکی از شهرهای مرزی– سیاهرنگ. ۷– علامت جمع– کوچکترین ذره هر عنصر– زخم و جراحت– خط‌کش مهندسی. ۸– کتاب مقدس مسیح– گاه سبب خیر می‌شود– شهری در ایتالیا. ۹– خرس آسمانی– بازداشت کردن– کتاب ابن‌سینا– عنصر شیمیایی. ۱۰– بیماری سگ درنده– مقابل مخالف– کشتی جنگی. ۱۱– ضمیر جمع– شتر قوی هیکل– صاحب و مالک– نام دخترانه به معنی بزرگتر. ۱۲– بعد از دوم– رنگارنگ– علامتی برای راهنمایی– نیمه چیزی. ۱۳– بخشنده و کریم– باهوش انگلیسی– همگانی‌تر. ۱۴– حرکت زمین که فصل‌ها را موجب می‌شود– ناراحتی و عصبانیت. ۱۵– ورزش رزمی– فتنه‌گر و به هم زننده.

۱– عنوان کتابی از داستایفسکی– از لوازم شخصی بهداشتی. ۲– مفعول بی‌واسطه– دریانورد و کارگر کشتی– پایتخت کشور کوبا. ۳– گندم سوده– یکصدم هکتار– سوا از هم– بزرگتر و سرور. ۴– خال و سیاهی‌های روی پوست– شبه‌جزیره جنوب غربی اروپا– پایداری و ماندگاری. ۵– رودی در فرانسه– نوعی مسافرخانه– روز عرب– گوشت آذری. ۶– پول ژاپن– بدون امکان سوا کردن– قسمتی از گل یا گیاه. ۷– مرکز بین‌المللی انرژی هسته‌ای در اروپا– ماده نیست– دانش و معرفت– قیم و سرپرست. ۸– شیمیدان آلمانی و برنده نوبل ۱۹۰۷ به خاطر تحقیق درباره تخمیر. ۹– پیر و فرزانه– پهلوان– نام ترکی– غیرعرب و تاجیک. ۱۰– نام پدر الیاس پیامبر– زلال و صاف– اختلال در طنین صدا. ۱۱– بدی و زشتی– نصف– سازگاری و مدارا– شتر بی‌کوهان. ۱۲– پیش درآمد اصول– خرید و فروش– شادمان و خرسند. ۱۳– درست و مستقیم– از حروف انگلیسی– عدد منفی– واحد طول. ۱۴– بانوی نویسنده داستان‌های جنایی از کشور انگلستان– راز و نیاز– سرشت و نهاد. ۱۵– تماشاخانه– تابش فروسرخ.



حل جدول ـ ۵۹۶



گفتارها

مریخی‌ها و ونوسی‌ها

فاطمه نعمتی سارخانلو

بخش اول

برتری‌طلبی و رقابت نه تنها وجه تاریخی و روند زمانی دارد بلکه از نخستین روزهای حیات با ترشح غدد مربوط به زنان و مردان شکل می‌گیرد. هورمون تستوسترون در مردان تمایل اصلی به کسب قدرت، مقام و در واقع برتری‌طلبی را پایه‌گذاری می‌کند و ترشح هورمون زنانه به مقدار زیاد زنان را به ازدواج زودرس، کار اجتماعی و داشتن فرزند ترغیب می‌کند. شاید ترکیبات زیاد شیمیایی در دوران بلوغ در زنان احساس ارتباط و همکاری را افزایش می‌دهد و به همین دلیل استروژن با رفتارهای تغذیه کردن و پرورش دادن فرزندان مرتبط است. وکلای ستیزه‌جو، ورزشکاران و هنرپیشه‌های مرد و کسانی که بازی‌های کامپیوتری رقابتی یا شطرنج می‌کنند و در واقع مردان به مقدار زیادی تستوسترون در خون آنها دیده می‌شود. ترشح زیاد این هورمون در زنان باعث تصاحب مشاغل تخصصی، فنی و مدیریتی می‌شود.

براساس تحقیقات جانت لور پسران در گروه‌های بزرگ‌تر، نامتجانس‌تر و دختران در خانواده مشارکت می‌کنند. پسران به بازی‌های پرجمعیت و توام با رقابت و مبارزه علاقه دارند و دختران به بازی‌های آرامی مثل طناب زنی. دختران کمتر به بازی‌هایی روی می‌آورند که مبتنی بر برنده شدن یکی و بازنده شدن دیگر باشد، در نتیجه به بازی می‌پردازند که نیاز به سایرین و حقوق برابر در آن رعایت شود. در روند بازی پیشنهاداتی می‌دهند و طرف مقابل را با گفت‌وگو به کاری که راغب هستند رهنمون می‌شوند و در صورت بروز اختلاف شرایط بازی را تغییر داده و استثنا قائل می‌شوند.

رفتارهای آموخته شده در فرآیند جامعه‌پذیری در نحوه مدیریت و تصمیم‌گیری پسران و دختران موثر است. سن، طبقه اجتماعی، ثروت، منزلت و سنت فرهنگی آموزش داده شده تعیین‌کننده شناخت و تفاوت در برداشت افراد از جامعه است و بر این اساس دانشمندان معتقدند که تفاوت رفتاری در اجتماع از تفاوت در آموزش سنین کودکی ناشی می‌شود. طوری که پسران برای رقابت، برقراری ارتباط براساس سلسله‌مراتب و دختران به سوی یافتن همکاری و ارتباط با دیگران هستند و این یادگیری طی سالیان به طرز نامحسوسی در نقش افراد تاثیر می‌گذارد. همچنین پسران مهارت‌های رقابت سالم، سازماندهی کردن و استقلال را یاد می‌گیرند.

در نهایت دختران به دلیل درستکاری، مطیع بودن، تواضع و احترام گذاشتن مورد تمجید قرار می‌گیرند و اگر در حین کار دستور دهند، انسان‌های مستبد و جاه‌طلبی به نظر می‌آیند. در نهایت دختران و پسران از کودکی از طریق بازی، قوانین والدین، معلمان و مدرسه، برقراری ارتباطات اجتماعی و نوع برخورد افراد جامعه ریزترین تفاوت‌های وابسته به جنسیت را می‌آموزند.

■ **روند تاریخی ورود زنان به اجتماع**

دورانی که زنان مقام سروری در اجتماع داشتند و یا آنچه به مادرشاهی معروف بوده است دوره طولانی از عصر حجر تا آهن است. این امر تا عصر یکجانشینی– کشاورزی– ادامه داشته است. زنان از لحاظ اقتصادی و اجتماعی صاحب قدرت بودند. از زمانی که مردان متوجه تقسیم کار و مالکیت خصوصی بر ابزار و وسایل تولید می‌شدند کم‌کم قدرت زنان رو به افول نهاد، حتی در مورد انسان بودن زنان ایجاد شبهه شد.

با وقوع انقلاب صنعتی زنان به کارهای اجتماعی درآمدزا روی آوردند هر چند طی جنگ جهانی اول و دوم شاهد بازیافتن نقش زنان در جامعه آن هم براساس فشار بازار کار بر روی سطح دستمزد و بهبود شرایط کار هستیم. اما در روند توطئه در خانه‌نشین کردن زنان بعد از جنگ نه پدرسالاری بلکه سنت هنجاری محیط کار در حال تکوین بود.

به هر حال از قرن ۱۴ به بعد اعتبار زن سقوط کرد. حتی در فرانسه قانونگذاران قانون فرانک‌ها را تصویب کردند که زنان حق دارا بودن املاک انحصاری را نداشتند. وضوح شرایط آن عصر در همخونی صحبت سقراط است که گفت: «مردان، سیاست و زنان، کار در منزل.» با این مقدمه در فرآیند ذهنیت تاریخی هنگام ورود زنان به محیط کار براساس نحوه تربیت و آموزش به ویژگی‌های مردان و زنان در محیط کار می‌پردازند.

■ **نگرش زنان و مردان به قدرت**

رسیدن به قدرت هم برای زنان و هم برای مردان لذت‌بخش است. اما نوع قدرت و توانایی رسیدن به آن متفاوت است. قدرت برای زنان شبکه‌ای ارتباطی با دیگران است. آنان شرایط حمایت‌گرانه، همکاری و هماهنگی را می‌پذیرند. این زنان باهوش و فراست، خود را به مراتب بالای قدرت می‌رسانند ولی اندکی از آنان قدرت را به خاطر قدرت می‌خواهند.

تلاش بی‌امان مردان برای کسب قدرت و پاسخ دادن به آن در جوامع سنتی بر سلسله‌مراتب تا حد زیادی تحت تاثیر هورمون تستوسترون است ولی در زنان شواهد علمی زیادی در دسترس نیست. قدرت برای مردان همان رسمی بودن و شأن اجتماعی بالا است. موقعیت‌های زیادی را فدای کسب پول، مقام و احترام اجتماعی می‌کنند و دنیای رقابت با دیگران و بیرون کردن رقبا از میدان بر آنان لذت‌بخش‌تر از زنان است.

با توجه به نکاتی که در رابطه با نگرش زنان و مردان نسبت به قدرت ذکر شد باید اذعان کرد که جدای از ۲۰ درصد شخصیت هر فرد که دارای خصلت جنس مخالف است، قسمت اعظم روحیات فرد مربوط به زنانگی و مردانگی او است. بدین‌ترتیب دو عالم کنار هم قرار می‌گیرند: یکی عالم خارجی و اجتماعی و مردانه که در آن قدرت حکومت می‌کند و دیگری عالم داخلی، خانگی و زنانه که در آن خدمت حاکم است. حتی وقتی «لنین» معتقد به بیرون کشیدن زنان از آشپزخانه بود تا آزادی تضمین شود در واقع در پی برداشتن موانع در راه ترقی مردان بود نه مشارکت دادن زنان در امور بزرگ.