

[مریم بهریان]

■ **چند سال از آشنایی تان با دنیای پرندگان می گذرد؟**

روبیای داشتن باغی پر از قناری و چکاوک از کودکی همیشه با من بود و از آن دوران هر زمان که به جنگل یا دشت سفر می کردم، نگاهم مشتاقانه به دنبال پرندگان بود.

اما از ۲۰ سالگی اشتیاقم درخصوص نگهداری و پرورش پرندگان جدی تر شد و تا حالا پرندگان زیادی را نگهداری کرده‌ام و آنقدر به دنیای پرندگان علاقه‌مند هستم که اکثر نقاشی‌هایم، تصویری از پرندگان مختلف است.

■ **علاقه به دنیای پرندگان شما را به هنر نقاشی علاقه‌مند کرده است؟**

البته این دو حرفه بی‌ارتباط با یکدیگر نیستند، اماحدود ۴۵ سال است نقاشی می کنم.

همیشه رسم مناظر طبیعت و پرندگان مورد علاقه‌ام را دوست داشتم. البته کار اصلی من نقاشی روی دیوار منازل است که در قدیم بیشتر رایج بود.

گاهی اوقات هم تصویری از پرنده‌های مورد علاقه‌ام مثل سره قناری یا شاه طوطی را روی دیوارها می کشیدم و طرفدار داشت اما الآن بیشتر تابلو نقاشی می کشم.

■ **عمده‌ترین موضوعاتی که رسم می کنید؟**

ترسیم قهوه‌خانه یا طبیعت و پرندگان.

■ **از کلاس‌های نقاشی برای یادگیری این هنر استفاده کردید؟**

تا به حال آموزشگاه نقاشی نرفتم و اولین بار رنگ روغن و یک بوم خریدم و تصویری از یک قرقاول را رسم کردم که مورد استقبال خانواده قرار گرفت. ششویق آنها باعث شد از آن روز به بعد، این کار را جدی تر دنبال کنم.

■ **پرنده‌ها را می خرید یا با گذاشتن تله آنها را شکار می کنید؟**

گاهی اوقات به جنگل یا دشت‌های حومه تهران می‌روم. برای شکار سره یا طوطی‌های ماده تله‌های کوچک گذاشته می‌شود.

اطراف تهران پرنده‌هایی مانند مینا، شاه طوطی، قناری و سره، گل سر و خسته فراوان است. شکار آنها هم با دانه پاشیدن آسان است.

بیشتر پرندگان ماده شکار می‌شوند. البته جوجه پرندگان که در اصطلاح به آنها کال گفته می‌شود ارزش بیشتری دارد چون تربیت آنها آسان‌تر می‌شود.

■ **اهلی کردن آنها آسان است؟**

همه حیوانات را به راحتی می‌توان اهلی کرد، باید تکنیک‌ها را بلد بود. جوجه‌ها خیلی راحت اهلی می‌شوند. باید در طولانی‌مدت به پرنده فرصت داد تا به محیط عادت کند.

من مینیایی شکار کردم که یک ماه بیشتر از تولدش نگذشته بود، با دست دانه‌ها را یکی یکی در دهانش می‌گذاشتم و ساعت‌ها در روز با او صحبت می‌کردم. حالا خیلی اهلی شده از قفس بیرون می‌آید و روی شانه من می‌نشیند، گاهی اوقات هم در حیاط ره‌ایش می‌کنم، پرندگانی اهلی می‌شوند که جمعیت زیادی اطرافشان باشند اگر تنها باشند، گوشه قفس کز می‌کنند و احساس غریبی می‌کنند. حتی بعضی پرنده‌فروش‌ها معتقدند اگر پرنده را به مکان‌های مختلف ببریم، زودتر اهلی می‌شود.

نان های خانگی

[سرور جلیلی]

اگرچه قدمت این نان به صدها سال پیش بازمی‌گردد اما هنوز هم از استقبال زیادی برخوردار بوده و انواع آن در طعم‌های مختلف در بازار به چشم می‌خورد.

این نان در کشور‌های مختلف با نام‌ها و طعم‌های متفاوت یافت می‌شود. برای مثال در ژاپن این نان به صورت شیرین پخت می‌شود. در حالی که در رومانی، روی نان حلقوی را کنجد یا نمک می‌پاشند.

زمان تهیه: ۵۰ دقیقه

مواد لازم (برای تهیه ۱۲ عدد نان)

یک قاشق چای‌خوری مایه خمیر



دکتر ابوالفضل شعبانپور
مدرس دانشگاه



دکتر مریم رامشت
روانشناس و محقق آسیب‌های اجتماعی و مدرس دانشگاه

- + دکتر مهدی کرمی – روانشناس بالینی
- + دکتر بهزاد رمضانی استاد دانشگاه تهران
- + دکتر مسعود آبیار مدرس دانشگاه
- + دکتر مریم رامشت – روانشناس و محقق آسیب‌های اجتماعی

و مدرس دانشگاه

- + دکتر حسین ابراهیم مقدم – استاد دانشگاه تهران
- + دکتر ابوالفضل شعبانپور – مدرس دانشگاه

سؤالات خود را هر هفته یکشنبه ساعت ۱۱ تا ۱۲ یا ۱۶ تا ۱۷ با تلفن ۸۸۷۰۷۷۵۸ یا مشاوران در میان بگذارید و پاسخ‌ها را روز پنجشنبه در همین صفحه بخوانید.



گفت‌وگو با فتح‌الله غفاری، نقاش و تعلیم‌دهنده پرندگان

ترسیم بال پرواز برای آزادی

امسال هم دلش می‌خواست تا زودتر به استقبال بهار برود. بوم نقاشی به سفیدی برف زمستانی بود و رنگ‌ها انتظار ترسیم نقش بهار را می‌کشیدند. به پرنده کوچک قول داده بود تا پس از به گوش رسیدن اولین زمزمه بهاری، او را در آغوش طبیعت رها کند. قلم مو را به رنگی از جنس محبت و عشق آغشته کرد و تصویری زیبا از پرنده کشید، امسال آزادی پرنده کوچک نودپیش بهار بود. وقتی کار نقاش به اتمام رسید، پرنده دیگر در قفس نبود و نخستین زمزمه‌های بهار با آوای خوش او از پشت پنجره به گوش می‌رسید. فتح‌الله غفاری ۴۰ سال است که با دنیای پرندگان آشنا است و هنر نقاشی را پل ارتباطی خود با این دنیای زیبا می‌داند.

در ماه پنج تا شش پرنده

را آزادی می‌کنم. به غیر

از قناری‌ها که اگر آزاد

شوند می‌میر ند، طوطی

و بلبل، گاهی اوقات هم

مینا

■ **فلسفه شکار پرندگان آزاد چیست؟ لحظه‌ای که آنها را در قفس می‌اندازید، ناراحت نمی‌شوید؟**

شاید به خاطر علاقه زیاد باشد، یکی از خصلت‌های انسان، خودخواهی است. شاید خودخواهی باشد، پرنده‌هایی را که دوست داریم در قفس نگهداری می‌کنیم. اما بسیاری از پرنده‌ها در طبیعت مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرند، بعضی از آنها با تنگن گ تیر و کمان شکار می‌شوند، بعضی هم از بی‌غذایی می‌میرند.

از این گذشته من بسیاری از پرنده‌ها را بعد از تولد جوجه‌هایشان آزادی می‌کنم، البته جوجه‌های قفسی را آزاد نمی‌کنم، چون فقط در قفس زنده می‌مانند و روش زیستن در طبیعت را بلد نیستند.

■ **پرنده‌ها را در قفس نقاشی می‌کنید یا آزاد؟**

آزاد، دوست دارم آنها را در نقاشی‌هایم رها ببینم.

■ **تا به حال چند پرنده را آزاد کرده‌اید؟**

معمولا در ماه پنج تا شش پرنده را آزادی می‌کنم. به غیر از قناری‌ها که اگر آزاد شوند می‌میرند، طوطی و بلبل، گاهی اوقات هم مینا.

■ **زیباترین تابلویی که از پرنده مورد علاقه‌تان**

ترسیم کرده‌اید؟

زیباترین پرنده‌ای را که نقاشی کردم، یکی از طوطی‌های مورد علاقه‌ام بود که شبیه آن را در یک مدل نقاشی دیدم و تصویرش را رسم کرد.

چند سال پیش هم یک سره قناری داشتم که محبوب‌ترین پرنده‌ام بود و به او عادت کرده بودم، یک روز در حال گرفتن ناخن‌هایش، بشدت ترسید و مرد. تا مدت‌ها از مرگ قناری ناراحت بودم، بعد از آن تابلویی از قناری کشیدم و آن تابلویکی از بهترین نقاشی‌هایم است.

■ **بیشتر به نگهداری کدام گونه از پرندگان علاقه‌مند هستید؟**

به نظر من زیباترین پرنده، سره قناری است. من هم بیشتر علاقه‌مند به نگهداری سره قناری‌ها هستم. از لحاظ ظاهری بسیار زیبا بوده و صدای آنها خوش است. این گونه از پرندگان خارج از دستگاه‌های موسیقی نمی‌خوانند. بعضی از انواع قناری‌ها از نژاد‌های کمیاب و بسیار خوش ترکیب هستند.

■ **گران ترین پرنده‌هایی که در ایران به فروش می‌رسد؟**

گران ترین پرنده در حال حاضر یک نوع طوطی آفریقایی است که قیمت آن حدود دو میلیون تومان است.

■ **نگهداری کدام گونه راحت‌تر است؟**

نگهداری قناری و گل‌سر راحت است، در سرما و گرما زندگی می‌کنند.

■ **طول عمر پرندگان مختلف چقدر است؟**

قناری تا ۲۰ سال زندگی می‌کند اما مرغ مینا تنها پنج تا شش سال عمر می‌کند. برخی از انواع طوطی تا ۶۰ سال هم عمر می‌کند اما عمر متوسط طوطی در ایران ۳۵ تا ۴۰ سال است.

■ **تنوع گونه‌های مختلف از پرندگان در ایران به چه صورت است؟**

در ایران گونه‌های مختلف از پرندگان زندگی می‌کنند. در نواحی شمالی ایران انواع مختلفی از پرندگان مانند قرقاول، کبک و بلبل هزارستان، سره، چکاوک و کوکو و دیگر مرغ‌های زمینی زندگی می‌کنند اما شکار آنها و انتقال‌شان به شهرهای دیگر مشکلات فراوانی دارد.

بسیاری از آنها به دلیل تطابق نیافتن با آب و هوای دیگر شهرها مریض می‌شوند یا می‌میرند. برای نمونه نگهداری بلبل هزارستان مشکل است، این پرنده در قفس زندگی نمی‌کند چون بیشتر از کرم خاکی تغذیه می‌کند و باید تغذیه آن به همین گونه باشد.

افرادی که با گونه‌های مختلف پرنده آشنایی دارند ترجیح می‌دهند گونه‌هایی را خریداری کنند که نگهداری آنها آسان‌تر باشد و تشخیص آنها بسیار راحت است. برای نمونه سره کرمانشاهی، بی‌رنگ یا کمرنگ است ولی سره‌های شمالی رنگ بال‌هایشان پرنگ‌تر از انواع دیگر سره‌ها است.

■ **زیباترین احساسی که در دنیای پرندگان شاهد آن بوده‌اید و دوست داشتید آن را نقاشی کنید؟**

زیباترین احساسی که میان پرندگان وجود دارد، اما تا به حال موفق به رسم آن نشده‌ام، ارتباط میان جوجه پرنده مادر است. بارها دیده شده است که پرنده مادر برای نجات جان فرزندش، زندگی‌اش را به خطر انداخته است.

اگر پرنده مادر احساس کند که جوجه‌اش در معرض خطر است، به شکارچی حمله می‌کند تا جان جوجه را نجات دهد. همیشه دوست داشتم این احساس را ترسیم کنم، اما موفق نشده‌ام.

■ **اگر پرنده بودید؟**

دوست داشتم سره قناری بودم و آواز خوش صلح و دوستی را می‌سرودم.



شده بچینید. سینی را حدود ۲۰ الی ۲۵ دقیقه درون فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا روی شیرینی‌ها طلایی شود. سینی را از فر خارج کنید تا شیرینی‌ها خنک شوند. طعم‌دار کردن این نان‌ها با دارچین، کشمش، کنجد یا سیر و پیاز انجام می‌گیرد.

■ **م. ق. ۲۲ ساله از بهشهر:** مدتی است استرس و اضطراب شدیدی دارم. شب‌ها با احساس ترس از خواب بیدار می‌شوم و دیگر آرامش ندارم. برای به دست آوردن آرامش چه راهی را به من پیشنهاد می‌کنید؟

گروه روانشناس بلینی

● **دکتر مریم رامشت:** استرس و اضطراب شدید علائم اختلال اضطرابی است که در اثر یک تنش حل نشده یا فراموش نشده ایجاد شده است. اضطراب ممکن است تبدیل به وسواس‌های فکری شود و در موارد شدید تبدیل به حملات اضطرابی شدیدی می‌شود که زندگی عادی فرد را مختل می‌کند.

اگر این حملات در خواب نیز تکرار شوند خواب را متشنج می‌کند و یک خواب نامناسب روزهای ناسالم و پرتنش در پی خواهد داشت و مانع عکس‌العمل و رفتار مناسب فرد در طی روز شود.

برای تشخیص علت دقیق مشکل و پیدا کردن واقعه‌ای که شما را نگران کرده صحبت با یک روان درمان یا مشاور ضروری است. بعد از پیدا کردن علت با رفع آن یا کمک به شما برای قبول کردن آن به مرور اضطراب کاهش می‌یابد

صبحانه

[مخصوص افراددنیایی]

پای کدو حلوایی و پسته

[کیانا شفیع]



مواد لازم (برای هشت نفر)

نان

یک و نیم فنجان پسته

یک فنجان کشمش

سه قاشق غذاخوری پودر تخم کتان

کمی نمک

مواد داخل پای

دو فنجان پوره کدو حلوایی

یک فنجان ماست چکیده

یک قاشق چایخوری پودر دارچین

یک قاشق غذاخوری زنجبیل

نصف قاشق چایخوری میخک

نصف قاشق چایخوری هل

یک چهارم قاشق چایخوری جوزهندی

کمی نمک

طرز تهیه

پسته را درون غذاساز ریخته و آن را خوب مخلوط کنید. سپس کشمش و پودر تخم کتان و نمک را به آن اضافه کرده و آنها را با هم ترکیب کنید تا حالت چسبنده پیدا کند. سپس آن را در ظرف پای پهن کرده و در فریزر قرار دهید.

ماست را با پوره کدو حلوایی، ادویه و نمک مخلوط کرده و پس از خارج کردن خمیر از فریزر آن را روی خمیر بریزید و تا هنگام سررو در یخچال نگهدارید.

در تهیه این پای استفاده از شکر لازم نیست زیرا کشمش شیرینی لازم را برای طعم‌دادن به این صبحانه فراهم می‌کند.

نوشیدنی‌های زمستانی

نوشیدنی پرتقال و ادویه

[شمیم آسوده]



زمان تهیه: ۳۰ دقیقه

مواد لازم (برای تهیه یک لیتر نوشیدنی)

دو فنجان آب پرتقال

پوست یک عدد پرتقال

دو عدد چوب دارچین

شش عدد میخک کامل

یک قاشق غذاخوری مخلوط ادویه

دو عدد هل

یک قاشق چایخوری پودر وانیل

۷۵۰ میلی‌لیتر دلستر

نصف فنجان شکر

پودر بادام (برای تزئین)

کشمش (برای تزئین)

طرز تهیه

آب پرتقال، پوست پرتقال، چوب دارچین، میخک، مخلوط ادویه، هل، وانیل و شکر را روی حرارت کم قرار داده و هم بزنید. پس از گذشت حدود ۱۵ دقیقه آن را از روی حرارت بردارید.

ترکیب را صاف کرده و دلستر را به آن بیفزایید و هم بزنید. نوشیدنی را درون لیوان بریزید و روی آن را با پودر بادام و کشمش تزئین کنید.

به جای دلستر امکان استفاده از شیر نیز وجود دارد. علاوه بر اینکه با استفاده از شیر این نوشیدنی برای صبحانه مناسب خواهد بود.

وسواس‌های فکری شامل چهار نوع وسواس است.

وسواس فکری تکرار شامل تکرار در یک عمل یا فکر خاص، وسواس فکری توازی یا جفت چینی که فرد اصرار بر قرار دادن هر شیء در کنار جفت آن دارد و یا تأکید بر گذاشتن هر چیزی در جای خاص و مشخص خود، وسواس فکری چک کردن که باعث می‌شود فرد بسته‌شدن هر قفل یا هر دری را چندبار چک می‌کند و وسواس فکری دیگری که فرد مبتلا همیشه درگیری ذهنی در مورد موضوع خاصی دارد.

وسواس‌های فکری اگرچه روی عملکرد فرد در زندگی عادی وی تأثیرگذار نیست ولی نیاز به بررسی‌های تخصصی وجود دارد.

روان‌شناس با روان‌درمانی‌های تخصصی و استفاده از دارودرمانی برای سرعت بخشیدن به روند درمان، به بهبود بیماری کمک می‌کند. البته داروهای مورد نیاز برای این بیماری داروهایی در حد بالا و وابستگی‌آور نیست.

دوره درمان این بیماری از ۶ ماه تا یک سال متغیر است ولی در صورتی که این مشکل ناشی از اختلال شخصیتی جبری باشد نیاز به دوره درمان یک تا ۳ ساله است و باید ریشه آن را در کودکی و مسائل ژنتیکی پیدا کرد.

دارد. پسرم تیک چشم دارد و حالا مدتی است که می‌گوید می‌خواهد ازدواج کند. می‌خواهم بپرسم با او چه برخوردی داشته باشیم؟

● **دکتر مریم رامشت:** بهتر است قبل از هر تصمیمی پسر شما توسط یک متخصص ویزیت جسمانی شده تا بررسی شود. همچنین گروه محدودی از تیک‌های عصبی ریشه در صدمات مغزی دارند و غالب آنها ناشی از فشارهای روانی‌اند.

در مورد پسر شما احتمال اینکه تیک و ناتوانی او زمینه روانی داشته باشد و ناشی از مشکلات جسمی نباشد زیاد است. پس برای جلوگیری از بروز یک تجربه ناموفق دیگر که برمشکلات و ناکامی وی خواهد افزود مراجعه به یک متخصص روان درمانی ضروری است تا علت دقیق تیک پیدا شود. مشکلات روانی با روان‌درمانی و در صورت شدت بیماری با دارو درمانی قابل درمان است.

■ **ز – باقصری ۲۲ ساله از شهرری:** فرد نکته‌سنج و حساس هستم. مدت زیادی را صرف فکر کردن روی حرف‌هایی که به من زده‌اند می‌کنم. آیا این حالت من نیاز به درمان دارد؟

● **دکتر ابوالفضل شعبانپور:** از نظر روانشناسی

و از بین می‌رود.
■ **م – حیدری از کرج:** پسر ۱۴ ساله‌ام بشدت گوشه‌گیر، منزوی، خجالتی، حساس و عصبی است. هیچ دوستی ندارد و همیشه تنهایی را به جمع ترجیح می‌دهد. گاهی شب ادراری دارد. برای درمان او چه راهی را پیشنهاد می‌کنید.

● **دکتر مریم رامشت:** پسر شما با توجه به این علائم مبتلا به یک اختلال اضطرابی شده است که این اختلال در بخش اعظمی از رفتارهای او نمود پیدا کرده است. برای پیدا کردن علت دقیق رفتارهای وی بررسی سابقه او در کودکی نیاز است.

اگر در کودکی او مبتلا به اختلال بیش فعالی بوده باشد و یا شب ادراری از کودکی وی ادامه پیدا کرده باشد در روش درمان او تأثیرگذار است. همچنین این اختلال ممکن است ناشی از مشکلی باشد که در مدرسه یا خانه برای وی ایجاد شده باشد که یادآوری آن فکر او را آزار می‌دهد یا مرتباً تکرار می‌شود.

■ **وحیده – سن از پرند:** پسر ۲۴ ساله‌ام از ۳ سال پیش آمادگی خود را برای ازدواج اعلام کرد. دختری را برای او عقد کردیم ولی بعد از ۳ ماه دختر اعلام کرد قصد جدایی