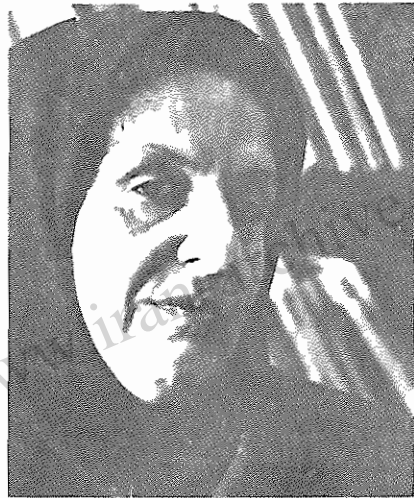


راهنمایی همکاران دیگر هیأت مدیره، همیشه در تلاش هستیم که در واقع به نوعی چرخش شورا را از نظر اقتصادی بگردانیم. در شورای کتاب کودک بیشتر امور براساس کار داوطلبانه انجام می‌شود: از هزینه‌های ابتدایی چون تأمین قند و شکر، هزینه آب، برق، و تلفن گرفته تا کتابها و حتی مکان شورا، همه اهدایی است از طرف کسانی که به کار و خط مشی شورا اعتقاد دارند. حق عضویت، بخش کوچکی از نیازهای ما را تأمین می‌کند. ما در واقع دو نوع حق عضویت داریم: از کسانی که اعضای ثابت ما هستند، سالانه ۶۰۰ تومان و از کسانی که فقط نشریات ما را می‌خواهند، سالانه ۳۰۰ تومان دریافت می‌کنیم. ما، کلاً ۷۰۰ عضو داریم که از این تعداد، فقط ۲۰۰ نفر عضو داریم شورا هستند.

● خانم راعی، بجز خزانه‌داری شورا آیا در امور دیگری هم با شورا همکاری دارید؟

منصوره راعی: بله. من مسئول کارگاههای آموزشی و در ضمن ویراستار ایرانی مجله «بوک برد» هستم. شورای کتاب کودک به منظور جذب همکاران جدید برای گروههای بررسی کتاب که در حال حاضر هفت گروه هستند، تصمیم گرفت افرادی را در کارگاهها آموزش دهد. این اعضا بعد از یک دوره یکساله به گروههای بررسی شورا می‌پیوندند. در هر جلسه کارگاه یکی از اساتید، طرح مبحث می‌کند و دوستان کارگاهی از زوایای مختلف با ویژگیهای کودکان، نیازهایشان، ادبیات کودکان، نقد و بررسی، تصویرسازی، بازنویسی و ترجمه



لازم را تدارک ببینیم. در انتخاب کتابها ما سطح را کمی بالاتر هم گرفتیم چون قرار نیست آنها در همین سطح بمانند. البته آرزوی ما این است که آنها به آغوش خانواده‌هایشان باز گردند. یعنی حرکت ما در جهت توسعه نخواهد بود ولی تا حدی که ما در ایران، مهمان‌دار این مجموعه هستیم، به هر حال باید برای آموزش صحیح آنان تلاش کنیم.

● خانم راعی شما در واقع خزانه‌دار شورا هستید. از آنجا که شورا بر اصل خودگردانی و کار داوطلبانه تکیه دارد، به نظر می‌رسد که باید با مسائل اقتصادی خاصی دست به گریبان باشد. برایمان بگویید شورا چگونه امور مالی خود را می‌گرداند؟

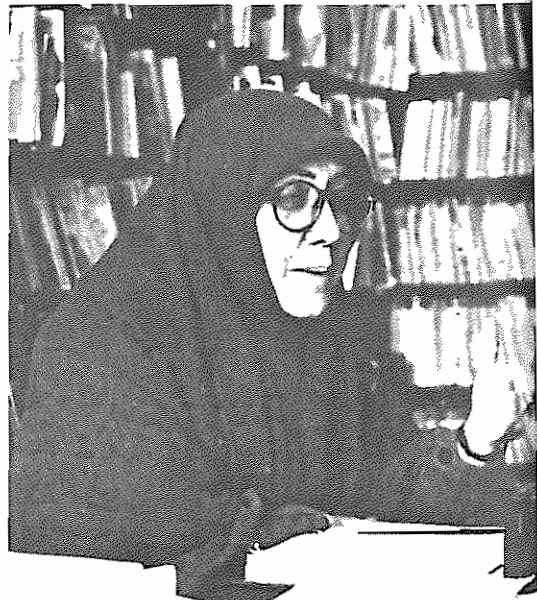
منصوره راعی: من به عنوان خزانه‌دار شه‌را بر مسائل مالی نظارت دارم و با

اردوگاههای پناهندگان عراقی و افغانی است. کار این پروژه به کجا رسیده‌است؟

نسریندخت عماد: کتابخانه‌های مهمان شهرهای ایران پروژه‌ای است که شورا با دعوت کمیساریای عالی پناهندگان و وزارت امور خارجه به طور مشترک در دست اجرا دارد. در پنج منطقه از کشور، اردوگاههایی هست که در آن کودکان و نوجوانان عراقی و افغانی نگهداری می‌شوند و از آنجا که به زبان فارسی درس می‌خوانند، بنسباً به صلاحدید مسئولان آموزشی کشور، مقرر شد برای آنها کتابخانه‌هایی در خور توانایشان ایجاد شود. این کتابخانه‌ها بزودی افتتاح می‌شود. شرکت در این کار، برای شورا تجربه خوبی بود و من افتخار این را پیدا کردم که به نمایندگی از سوی شورا بر این کار نظارت داشته باشم.

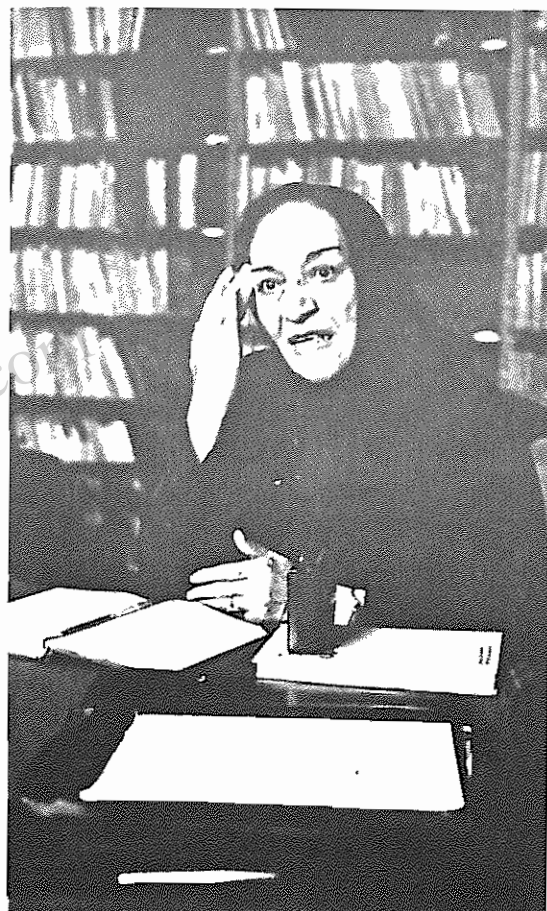
● معیار انتخاب کتابها برای این بچه‌ها چه بود؟

نسریندخت عماد: طی یک بررسی که با همکاری کمیساریای عالی انجام شد، میزان سواد، اطلاعات فارسی و سن کودکان را سنجیدیم. شورا شروع کرد به انتخاب کتابهای مورد نیاز. سپس با همکاری یکی از کتابفروشیهایی که در حوزه کتاب کودکان کار می‌کند و اتفاقاً از اعضای قدیمی شورا نیز بود، توانستیم تا حد امکان این کتابها را آماده کنیم. چون عنوان بیشتری انتخاب کرده بودیم، به راحتی توانستیم خلاءهای موجود را پر کنیم و برای هر پنج مهمان‌شهر کتابهای



## ● توران میرهادی: زنان شاغل برنامه‌ریزهای خیلی خوبی می‌شوند و یاد می‌گیرند کارهای تکراری و مداوم را خیلی سریع انجام دهند.

آشنا می‌شوند. شورای کتاب هر سال به مناسبت روز جهانی کتاب کودک که روز تولد «هانس کریستین آندرسن» است، اجرای برنامه‌ای را به عهده دارد. سالی را که گذشت، به ادبیات کودکان اختصاص دادیم و در حال حاضر هر دو ماه یکبار جلسه‌ای با شرکت کسانی که آخرین دستاوردها را در



حوزه ادبیات دارند برگزار می‌کنیم. برای سال جهانی خانواده در سال ۹۴، شورای کتاب تصمیم گرفت طرح‌های مختلفی را در جهت ارتقای خواندن و ایجاد عادت به مطالعه در خانواده‌ها اجرا کند. این طرح‌ها عبارتند از برپایی چندین کارگاه متشکل از پدر و مادرهای داوطلب، آموزش اعضای گروه‌های بررسی برای بردن این طرح به جمع خانواده‌ها و آموزش خانواده‌ها و اجرای طرح خواندن با خانواده در فرهنگسرای اندیشه. یکی دیگر از برنامه‌هایی

که شورا به همین مناسبت انجام می‌دهد، طرح خورجین خواندن با خانواده است. این طرح شامل ده خورجین و چیزی حدود ۱۵۰ کتاب است. طرح خورجین خانواده در واقع با این هدف شکل گرفت که خانواده‌ها، به وسیله کتاب، دور هم جمع شوند و در ظرف یکسال، عادت به مطالعه در جمع خانواده ایجاد شود. از میان داوطلبانی که ثبت نام کردند، براساس توزیع پرسشنامه، ده خانواده انتخاب شدند. در حال حاضر دو پدر و هشت مادر این طرح را اجرا می‌کنند. خانواده‌ها هر ماه در کتابخانه حسینیة ارشاد جمع می‌شوند، تجربه‌هایشان را بازگو و خورجین‌هایشان را با هم عوض می‌کنند. یعنی تا پایان طرح که خرداد ماه سال آینده است، هر خانواده، ۱۵۰ کتاب با هم خوانده‌اند. آنها در این کار تجربیات جالبی به دست آورده‌اند. مثلاً برای اینکه برنامه خورجین را به موقع انجام بدهند و سر وقت خورجین را برگردانند، صبح زودتر از خواب بیدار می‌شوند؛ یا شب، قبل از خواب، کتابهای خورجین را می‌خوانند؛ حتی بعضیها، خورجین را با خود به سفر می‌برند. حتی گاهی برای آنکه فلان کتاب خوانده شود، پدرها را با ترفندهای خاصی به خانه می‌کشند. ما هنوز یادداشتهای آنها را استخراج نکرده‌ایم ولی ظاهر امر حکایت از این دارد که هدفهای پیش‌بینی شده برای خورجین دارد به سرانجام می‌رسد.

مجله «بوک برد» نیز تنها نشریه فنی در حوزه ادبیات کودکان است که «دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان» منتشر می‌کند و در حال حاضر، من ویراستار ایرانی آن هستم و وظیفه‌ام منتقل کردن فعالیت‌های ایران در حوزه ادبیات کودکان در سطح بین‌المللی است.

● خانم میرهادی زمانی که شورا فعالیت خود را شروع کرد، در واقع تنها مرجع و مرکزی بود که برای هنر و ادبیات کودک و نوجوان تأسیس شده بود و سالهای متمادی را هم یک تنه در این مسیر گام برداشت. امروزه با گسترش علاقه به این حوزه‌ها، کسان دیگری هم وارد کار شده‌اند که قدری از بار مسئولیتهای شورا کم می‌کند. منتها

امروز یکی از نکاتی که می‌شود بر آن تأکید کرد، فعالیت‌هایی است که در حال حاضر شورا کماکان یک تنه پیش می‌برد. سال گذشته، شاهد انتشار اولین جلد فرهنگنامه کودکان و نوجوانان بودیم که به ابتکار شورا برای کودکان و نوجوانان انجام شده و اکنون نیز جلد دوم آن پایان یافته‌است. در مورد کم و کیف این کار برایمان توضیح بفرماید:

توران میرهادی: از زمانی که شورا تأسیس شد، نیاز به یک فرهنگنامه را به شدت احساس می‌کردیم و بارها و بارها با کانون پرورش فکری و ناشران بزرگی که امکان و توان مالی این کار را داشتند وارد مذاکره شدیم. در این میان مؤسسه انتشارات فرانکلین اقدام به ترجمه یک فرهنگنامه ۱۸ جلدی کرد. آن ترجمه، داغ ما را تازه‌تر کرد چرا که اساساً برای بچه‌های دبستانی آمریکایی تدوین شده بود و مثلاً جانوران و گیاهان منطقه آمریکای شمالی را معرفی می‌کرد و یا تاریخ آمریکا را می‌گفت. البته این کار به عنوان تجربه در کار فرهنگنامه کودکان و نوجوانان با ارزش بود ولی به درد بچه‌های مملکت ما نمی‌خورد. جرأت ما برای اقدام به تألیف فرهنگنامه کودکان و نوجوانان از سه عامل نشأت می‌گرفت: منابعی چون دایرةالمعارف فارسی مصاحب، لغت‌نامه دهخدا و فرهنگ معین، در واقع به ما می‌گفت که شروع کردن این کار به زحمتش می‌ارزد. عامل دیگر، انقلاب اسلامی بود که شور و هیجان عمومی به هر ایرانی تکلیف می‌کرد که اگر کاری از دستش برمی‌آید، انجام دهد؛ و عامل سوم در واقع جمع شدن یک گروه با تجربه در شورا بود که کودک و نوجوان ایرانی را می‌شناختند، می‌توانستند برای بچه‌ها بنویسند و از اصول و ضوابط کار با اطلاع بودند. به قول خانم نوش‌آفرین انصاری، کار فرهنگنامه مانند یک کوه سنگین است که بر دوش عنکبوتی گذاشته باشند.

اجازه دهید از آقایان ایرج جهانشاهی، هوشنگ شریف‌زاده و محمود محمودی یاد کنم که طی این ۱۵ سال کار، تا در قید حیات بودند؛ مستقیماً ما را هدایت می‌کردند و حالا هم که نیستند؛ ما هنوز از تعالیم آنان بهره می‌بریم. ما همه در محضرشان شاگردی کردیم

## ● نسریندخت عماد: ما با الهام گرفتن از نظم آفرینش و ایجاد نظم در زندگی خود، نه تنها می‌توانیم امور مهم را به سرانجام برسانیم، بلکه حتی می‌توانیم امور جنبی زندگی را نیز سروسامان دهیم.

● در زمینه عکس برای مقاله‌ها چه می‌کنید؟

توران میرهادی: تدارک، انتخاب و سامان دادن تصویرها و نقشه‌ها در حوزه مسئولیت خانم نوشین موسوی است. تصویر برای دایرةالمعارف نقش اطلاع‌رسانی دارد و در نتیجه انتخاب و تنظیم آن کاری بسیار

طرح می‌کنند. خانم میرهادی مقاله‌ای درباره آموزش و پرورش نوشته بودند که آن را در شورای مشورتی بچه‌ها مطرح کردند. واکنش و سؤالهای بچه‌ها باعث شد که خانم میرهادی حدود دو سال با گروهی دیگر روی این مقاله کار کنند تا حاصل آن چیزی شود که اکنون در فرهنگنامه آمده‌است. در واقع سؤالات بچه‌ها، انقلابی در این مقاله به وجود آورد. این بچه‌ها را نباید دست‌کم گرفت. از مزایای بسیار مهم این فرهنگنامه همین است که برای تدوین آن از مشاوره خود بچه‌ها استفاده شده‌است.

● برای انتخاب این بچه‌ها معیار خاصی داشته‌اید یعنی سطح درسی یا سطح اجتماعی خاصی را در نظر گرفته‌اید؟

نسریندخت عماد: ما هیچ معیار خاصی برای انتخاب این بچه‌ها در نظر نمی‌گیریم، جز عشق و علاقه‌شان به پیوستن به جمع شورای مشورتی. فقط مجموعاً می‌توانم بگویم که این بچه‌ها عموماً از نظر اقتصادی در سطح متوسطی قرار دارند و از نظر درسی هم همین‌طور. اینها بچه‌هایی هستند که والدینشان می‌توانند در مواقع لزوم آنها را بیاورند اینجا. مثلاً شنبه هفته گذشته، آنها را جمع کردیم تا درباره مقاله بت و بت‌پرستی با آنها مشورت کنیم.

● مشکل این مقاله چه بود؟

توران میرهادی: ما نمی‌توانستیم تعریف مناسب و جامعی برای «بت» انتخاب کنیم. مناسبی که ما در اختیار داشتیم، تعاریف پیچیده‌ای ارائه می‌داد. در جلسه مشورتی، بچه‌ها با سؤالهایشان، تعریف را کامل کردند. و از خلال سؤالات آنها برای ما روشن شد که در این مقاله باید دقیقاً چه نکاتی را توضیح دهیم. مثلاً فهمیدیم که حتماً باید بگویم بتها به چه شکلهایی بوده‌اند و چرا، یا بت‌پرستی چگونه شروع شده و چگونه از بین رفته‌است. بچه‌ها سؤالات بسیار ظریفی درباره مجسمه‌های معابد هند و کلیساهای می‌کردند. می‌خواستند بدانند فرق این نمادها با بت‌پرستی چیست. بنده از دو هفته پیش تا حالا دنبال منبع می‌گردم و چیزی که بتواند در این موارد، اطلاعات دقیقی بدهد پیدا نمی‌کنم!

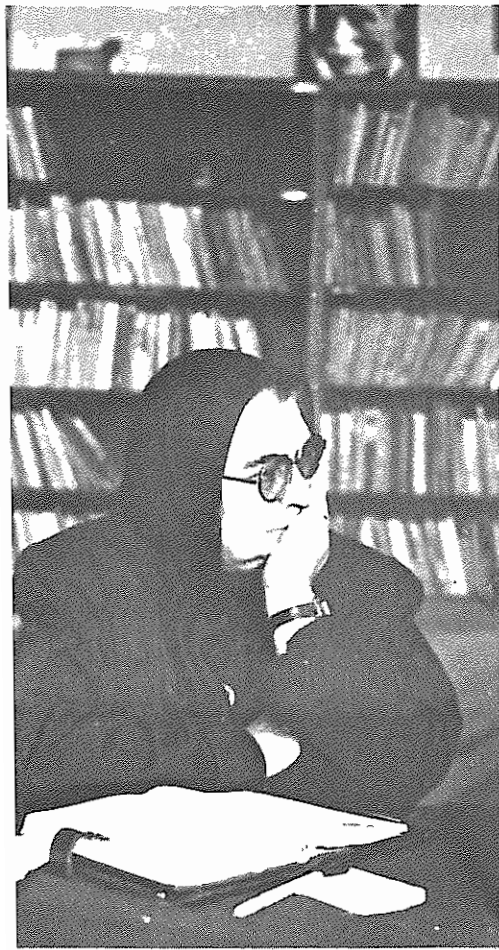
و کار یاد گرفتیم. همه به ما می‌گفتند نمی‌توانید، این کار سخت است، تجربه آن را ندارید. ولی خوب، دیوانه از آب به در شد. افتادیم در این کار و در طول سالها، تجارب بسیار اندوختیم. همه، دانشجو شدیم و همچنان دانشجو هستیم و تا آخر عمر دانشجو خواهیم بود.

کار فرهنگنامه در واقع یک کار دسته‌جمعی است. در این کار حدود ۲۰۰ نفر با ما همکاری می‌کنند؛ از استادان زبده دانشگاه گرفته تا دانشجویان و بچه‌هایی که در دوره دبستان و راهنمایی یا دبیرستان درس می‌خوانند. ۶۰ بچه به طور ثابت، مشاور ما در کارها هستند.

فرهنگنامه، ۲۰ گروه تخصصی دارد و بزودی دو گروه دیگر هم به آن افزوده خواهد شد. این ۲۰ گروه ماهی یکبار جلسه دارند که در مورد تک تک مقالات همکاری و در عین حال اظهار نظر می‌کنند. یعنی محتوا، تدوین و تنظیم هر مقاله باز حاصل یک کار گروهی است. وقتی مقاله خام از سوی گروه به ما داده شد، آن وقت وارد حوزه‌های ویرایش می‌شود، چندین بار زیر ذره‌بین می‌رود تا نهایتاً به صورت یک مقاله فرهنگنامه در بیاید، تصویر بگیرد و کار نهایی آن انجام شود. چاپ فرهنگنامه هم حاصل یک کار جمعی است. وقتی حدوداً هزار مقاله اولمان آماده شده بود، نگران آن بودیم که چه کسی می‌خواهد این کار خیلی دقیق و پر هزینه را چاپ کند. با پیشنهاد و همکاری تعداد بسیار خوبی از ناشران که من اسمشان را می‌گذارم ناشران فرهنگ‌ساز مملکت، شرکت سهامی عام تأسیس کردیم که اگر این شرکت سهامی عام به وجود نمی‌آمد؛ هیچ ناشری از عهده سرمایه‌گذاری برای این کار عظیم بر نمی‌آمد. هر حرف این دایرةالمعارف، عشق است؛ هر تصویرش، عشق است و هر لحظه کار برای آن در آن با عشق همراه بوده‌است.

● در دایرةالمعارف گاهی مطالبی دیده می‌شود که به نظر می‌رسد از سطح آگاهی کودکان و نوجوانان بالاتر باشد.

نسریندخت عماد: خیلی دلم می‌خواست یک روز به شورای مشورتی بچه‌ها تشریف می‌آوردید و ناظر بودید که بچه‌ها چه سؤالاتی



دقیق و جدی است. هر مقاله باید جداگانه از نظر تصویر بررسی شود تا تصویر آن، مقاله را کامل کند و اطلاعات جدید بدهد. ما حدود ۱۶ دوره دایرةالمعارفهای گوناگون بچه‌ها و بزرگسالان در شورا داریم که از آنها استفاده می‌کنیم، گاهی عکس می‌گیریم، از همکاری مشاوران متخصص، نویسنده‌ها و اساتید بهره می‌بریم، از سازمانها و مراکزی چون ارشاد، صدا و سیما و روزنامه‌ها هم کمک می‌گیریم.

● علاقه‌مندان چگونه می‌توانند از امکانات و برنامه‌های گوناگون شورا مثل

کتابخانه ویا شرکت در جلسات استفاده کنند؟

منصوره راعی: ما در شورا فرمهای عضویت داریم. البته سعی کرده‌ایم برای معیارهای اعضا، معیارهایی در نظر بگیریم. معیارهای ما، میزان علاقه و آشنایی افراد به ادبیات کودکان و فعالیت آنها در این حوزه است. در یکسال اول، این عزیزان به صورت آموزشی با ما کار می‌کنند تا ارزیابی کنیم که شورا تا چه حد توانسته برایشان بازدهی داشته باشد و آنها نیز تا چه حد با شورا همکاری کرده‌اند. این افراد در تمام بخشها می‌توانند حضور داشته باشند. حتی وقتی گروههای بررسی کار می‌کنند، این افراد می‌توانند به عنوان میهمان کناری بنشینند و از نحوه گفت‌وگوها و فعالیتهای گروه استفاده کنند.

آثار نویسندگان، نظر ما این بود که آثار آقای هوشنگ مرادی کرمانی شانس موفقیت دارد و می‌تواند در حوزه رقابت بین‌المللی وارد شود.

آثار آقای مرادی چه ویژگی‌ای داشت که مورد قبول شورا واقع شد؟

توران میرهادی: یکی از شرایط جایزه جهانی آندرسن این است که کار نویسنده باید در ادبیات کودکان جهان یک نقش متحول‌کننده داشته باشد. کار مرادی کرمانی ممکن است برای ما ایرانیها که در اینجا زندگی می‌کنیم، ویژگی خاصی نداشته باشد ولی کمتر کتابی در سطح جهان به این سادگی، مردم ساده یک کشور را مطرح می‌کند. آقای مرادی کرمانی دیپلم افتخار آندرسن را برای مجموعه آثارشان گرفتند. ترجمه آثار ایشان در اروپا به ما ثابت می‌کند که در انتخابمان اشتباه نکرده بودیم. این مجموعه آثار به آلمانی و هلندی ترجمه شده‌است و دارد به اسپانیولی نیز ترجمه می‌شود. در اتریش بهترین کتاب سال شناخته شد، سوئیسها به ترجمه آلمانی آن جایزه دادند و در کتابهای برگزیده آلمان به آن تیترو عنوانی تعلق گرفت.

زمینه دیگر فعالیت ما، اطلاعاتی است که خانم راعی به طور منظم برای مجله «بوک برد» می‌فرستند و بالاخره آخرین کاری که می‌کنیم هماهنگی و سازماندهی برای روز جهانی کتاب کودک است. دو سال پیش، انجام این مهم به عهده ما گذاشته شد که خانم دکتر کشکولی پیام آن را دادند و آقای دکتر زرین کلک هم پوستر آن را تهیه کردند که در مجامع بین‌المللی بسیار مورد استقبال قرار گرفت. امسال مسئول برنامه ژاپنیا بودند که البته علی‌رغم آنکه پوستر زیبایی تهیه کرده‌اند ولی در ایران غیر قابل توزیع است.

● همیشه هر انتخاب و گزینشی، نظرات متفاوتی در پی دارد. طبیعتاً هر انتخاب به منزله یک نقد تلقی می‌شود و هر نقدی، مخالف و موافق خودش را دارد. انتخابهای شورای کتاب کودک، هم در کتابهای برگزیده و هم در کتابهای مناسبی که در فهرستهایشان می‌دهند، مسلماً از این نظرها و عکس‌العملهای جانبی مصون نبوده‌است. به طور مشخص در مورد انتخاب کتاب «آهوی بخت من گزل»، این موضوع مطرح شد که این کتاب با نیازهای کودکان و نوجوانان انطباق ندارد. گاهی اوقات هم در مورد

که بناست در حوزه‌های بین‌المللی مطرح شود، به‌گزینی انجام می‌دهد. برای این به‌گزینی، چه ملاکها و مواردی از سوی شورا در نظر گرفته می‌شود؟

توران میرهادی: ما در حوزه بین‌المللی، تا کنون در چهار زمینه کار کرده‌ایم: یکی شرکت در کنگره‌های بین‌المللی که باعث می‌شود همیشه برای دنیا در زمینه فعالیتهای حوزه کتاب کودک ایران گزارشی داشته باشیم. فعالیت دیگر ما، معرفی سه کتاب در زمینه ترجمه، تألیف و تصویر برای فهرست افتخار آندرسن است. گروههای بررسی به دقت کتابها را بررسی می‌کنند و فهرستها را می‌دهند. خود شورا به کتابهای ویژه هر سال و کتاب برگزیده سال جایزه می‌دهد. بنابراین از مجموعه کتابهایی که بررسی می‌شود،

● ما هر سال با توجه به تجربیات به دست آمده و نیازهای موجود، شکل کارگاههای آموزشی را تا حدودی تغییر می‌دهیم.



تعدادی برای معرفی ویژه و احیاناً یکی - دو تا، به عنوان کتاب برگزیده سال معرفی می‌شوند. از آنجا که این کتابها از صافیهای مختلف رد شده‌اند، ما برای معرفی کتاب به فهرست افتخار آندرسن، از این مجموعه استفاده می‌کنیم. در آنجا رقابت بسیار فشرده است و جایزه، به مجموعه آثار نویسنده تعلق می‌گیرد. من، چهار دوره عضو هیأت داوران جایزه آندرسن بودم و در بررسی کتابهای بهترین نویسندگان کشورهای مختلف جهان شرکت داشتم. خانم ثریا قزل ایاغ هم یک دوره عضو هیأت داوران بودند. یادم می‌آید که در جلسات متعدد هیأت مدیره شورا، بحث دایمی ما این بود که باید کاندیدایی معرفی کنیم که شانس موفقیت داشته باشد و بتواند در حوزه رقابت بین‌المللی، حداقل با رقبای خودش همسطح باشد. پس از بررسی

آنها به تمام سمینارها و جلسات و سخنرانیها دعوت می‌شوند. بعد از یکسال اطلاعاتی می‌دهیم و بعد خودشان داوطلب عضویت رسمی می‌شوند. تنها تفاوت عضو رسمی با عضو آزمایشی این است که عضو رسمی حق رأی دارد، والا از بقیه امکانات و برنامه‌ها یکسان استفاده می‌کنند. گاهی هم افرادی با معرفی‌نامه برای مطالعه و پژوهش مراجعه می‌کنند. معمولاً کار کتابخانه تحقیقاتی از سه بعداً ظهر تا شب است. ما برای دوستان روز و ساعت تعیین می‌کنیم و آنها می‌توانند در آن اوقات از کلیه امکانات کتابخانه استفاده کنند.

● در حال حاضر جدیدترین مرکز معرف فعالیتهای هنر و ادبیات کودک ایران در عرصه بین‌المللی، شورای کتاب کودک است. شورا هر سال برای انتخاب کارهایی



آثاری که به عنوان کتاب برتر و برگزیده انتخاب شده‌اند، سؤالیهای مطرح می‌شود. مثلاً پاره‌ای از دست‌اندرکاران بر این عقیده بودند که کتاب آقای احمد رضا احمدی، به عنوان یک کار برتر در حوزه ادبیات کودکان و نوجوانان قابلیت طرح ندارد. شورا این‌گونه عکس‌العملهای عمومی را در قبال انتخابهای خودش چگونه تلقی می‌کند؟

منصوره راعی: کتاب «آهوی بخت من گزل»، همان‌طور که شما فرمودید، سر و صدای زیادی برانگیخت، حتی در هیأت مدیره شورا. در آن زمان، غنای ادبی کتاب «آهوی بخت من گزل» از سوی گروههای بررسی مورد توجه قرار گرفت. این کتاب پیامهای خلاق و تصویرگریهای ذهنی بسیار دقیق و ظریفی داشت. در ضمن موجز و مختصر بود. البته محتوای کتاب برای نوجوانان دشوار تشخیص داده شد ولی همان دست و پنجه‌ای که نوجوان برای خواندنش می‌زند و رضایتی که پس از مطالعه در او ایجاد می‌شود، می‌تواند برای او رشد ذهنی به بار آورد. مجموعه این عوامل باعث شد که این کتاب، به عنوان کتاب برگزیده مطرح شود.

● در جامعه ما نقد ادبیات کودک و نوجوان جای خودش را به درستی باز نکرده‌است، بخصوص در حوزه‌های مطبوعاتی و انتشاراتی، هرگز کار پیگیری که نمود بیرونی داشته باشد انجام نشده است. آنجا که شورا از جدیترین نهادهایی است که به کار تخصصی در امور ادبیات کودکان و نوجوانان می‌پردازد، آیا طرحی برای ترویج و انعکاس بیرونی نقد ادبیات کودکان، به طور پیگیر و مستمر در دست ندارد؟

نسریندخت عماد: در واقع شورا از آغاز کار بر اساس آنچه در بازار نشر منتشر می‌شد، معیارهایی در زمینه نقد و بررسی داشت. در سال ۵۸ بر اساس شکوفایی‌ای که در حوزه ادبیات کودکان به وجود آمد، این ضرورت احساس شد که این معیارها بازنگری شوند. رشد سریع ادبیات کودکان در واقع مجدداً این نیاز را ایجاد کرده‌است که معیارها از نو دگرگون شود. جلسات نقد ادبیات هم به همین دلیل برپا شد تا شورای کتاب کودک با دستمایه‌ای که از این جلسات به دست می‌آورد، دوباره تجدید نظرهایی در زمینه نقد و بررسی ادبیات کودکان بکند. در خلال برگزاری این جلسات، ما سعی کردیم

مجموعه‌ای غنی در حوزه نقد و ادبیات کودکان و نوجوانان برای اعضای گروه بررسی تهیه کنیم.

توران میرهادی: ما داریم در زمینه نقد کارهایی انجام می‌دهیم تا زمینه‌ساز پرورش منتقدانی شود که صلاحیت، اطلاعات و مهارت لازم را برای نقد صحیح داشته باشند. روشن است که اگر نقد درست انجام نشود؛ منتقد به جای پیشبرد یک حرکت، به آن آسیب می‌زند. به همین دلیل هم وجود تعدادی منتقد زبده که به حوزه ادبیات کودکان کمک لازم را برسانند و تحلیلهای درست ارائه دهند؛ بسیار حیاتی است. ما برای کار بررسی، دو فهرست کتاب تهیه کردیم: یک فهرست از کتابهای ادبیات کودکان و نوجوانان و یک فهرست از خواندنیها. نشر

معصومه مافی: اتفاقاً من در طول سالهایی که با بچه‌ها و مدرسه سر و کار نزدیک داشتم و همین‌طور در تربیت معلم و دانشگاه، به رأی‌العین می‌دیدم که مادرهای تحصیلکرده و بخصوص آنها که به یک کار فرهنگی هم مشغولند و زندگی‌شان فقط به کارهای خانه و میهمانی و این قبیل چیزها خلاصه نمی‌شود، بسیار پربارتر از خانمهایی روزگار می‌گذرانند که فکر می‌کنند زندگی یعنی دو تا بچه و یک خانه. یک ساعتی که مادر فهمیده و فعال و اجتماعی با بچه‌اش می‌گذرانند خیلی بیشتر از ۲۴ ساعتی که یک مادر بی‌انگیزه و بی‌توجه و بی‌مطالعه با بچه‌اش می‌گذرانند، ارزش دارد. کار مادر و تحصیلات او، الزاماً نه تنها کمبودی در بچه‌ها و خانواده ایجاد نمی‌کند بلکه خیلی هم بارور

● شورا تصمیم دارد با دستمایه‌ای که از جلسات نقد ادبیات به دست می‌آورد، تجدیدنظرهایی در زمینه نقد و بررسی ادبیات کودک داشته‌باشد.



است. مسأله مهم این است که حتماً پدر خانواده هم باید این مسأله را درک کند. او باید بفهمد که این مادر فقط پول به خانواده نمی‌آورد؛ شعور و برنامه‌ریزی و فرهنگ هم می‌آورد. به هر حال مغز متفکر پر باری است برای خانواده. سرمایه‌اش فقط از نظر اقتصادی به خانواده کمک نمی‌کند بلکه از هر جهت می‌تواند برای خانواده مفید باشد. وقتی این مسائل برای شوهر روشن باشد، مسلماً در همه امور همکاری خواهد کرد و اگر همکاری او باشد، اصلاً مشکلی پیش نمی‌آید. بالاخره بچه و خانه، هم متعلق به زن و هم به مرد است. اگر زن و مرد همدیگر را قبول داشته‌باشند و آقایان فکر نکنند که فقط کار خارج از خانه، برعهده آنهاست و امور خانه و بچه به آنها ربطی ندارد، مسأله‌ای به وجود نمی‌آید و زندگی، هم برای زن و شوهر و هم

کتاب کودک در ایران بیشتر گرایش به سمت خواندنیها یعنی پندآموزهای داستان‌وار دارد که اینها از حوزه ادبیات جدا هستند. ما ابتدا باید زمینه‌های رشد ادبیات کودکان را فراهم آوریم، بعد به مراحل دیگر کار هم می‌رسیم. به همین دلیل هم بود که «آهوی بخت من گزل»، کتاب برگزیده ما بود چون باید بپذیرید که این اثر واقعاً در حوزه ادبیات است و بی‌نهایت زیبا.

● اجازه دهید کمی از حوزه ادبیات کودک خارج شویم. معمولاً خانمها فکر می‌کنند که با مسئولیت داخل خانه و بخصوص اگر بچه هم داشته‌باشند، انجام مسئولیتهای بیرون خانه، کار دشوار و شاید حتی غیرممکنی است. شما به عنوان خانمهایی که کار داوطلبانه هم انجام می‌دهید، چگونه به امور زندگی خصوصیتان می‌پردازید؟

● خانم عماد شما بجز شورا، در جای دیگری هم مشغول به کار هستید؟  
 نسریندخت عماد: من در مرکز مطالعات برنامه‌ریزی و اقتصاد کشاورزی، به عنوان رئیس بخش اطلاعات و انتشارات در حال فعالیت هستم. لیسانس حقوق سیاسی و فوق لیسانس کتابداری از دانشگاه تهران دارم. دوره‌های تخصصی سیستم‌های اطلاع‌رسانی کشاورزی را در خارج از کشور، زیر نظر سازمان خواربار کشاورزی ملل متحد، فائو (FAO)، در قسمتهای مختلف و همین‌طور ا.بی.او (APO) در ژاپن گذرانده‌ام. گرایش دیگر من غیر از سیستم‌های اطلاع‌رسانی کشاورزی، ادبیات کودکان و نوجوانان، پروژه مواد خواندنی کتابخانه‌های کودکان و نوجوانان است که چون بسیار به آن علاقه‌مندم، وقت لازم را خودم برای ایجاد می‌کنم.

● خانم عماد نظر شما در مورد کار خارج از خانه چیست؟

نسریندخت عماد: مشغله داخل خانه من بسیار زیاد است. پرستار مادری هستم که متأسفانه قدرت حرکت ندارند و بیمار شدید قلبی هستند و من چندین و چند سال است که افتخار خدمت به ایشان را به صورت مستقیم دارم. حتی ظهرها، بین کار به خانه می‌روم و غذایشان را می‌دهم و دوباره برمی‌گردم و باز تا ساعت هشت - نه شب مشغول کار می‌شوم ولی برای اینکه فکر نکنید خانه ما خالی از اطعمه و اشربه است، همه شما را همین امشب دعوت می‌کنم برای افطار. من معتقدم که ما با الهام از نظمی که در آفرینش است باید بفهمیم که اگر در زندگی نظم وجود داشته‌باشد، انسان نه تنها می‌تواند تمام امور مهم را به سرانجام رساند بلکه حتی می‌تواند امور جنبی زندگی را نیز سرسامان دهد.

● خانم راعی، شما از خودتان بگویید.  
 منصوره راعی: من معلم، عضو شورای کتاب کودک و عضو انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا هستم. لیسانس ادبیات انگلیسی و فوق‌لیسانس علوم تربیتی با گرایش روش تدریس هستم. دوره‌هایی در ایران و خارج از ایران، در حوزه مدیریت آموزشی و روش تدریس تلقینی پشت سر گذاشته‌ام و درست در خدمت بچه‌ها هستم.

● با تشکر از اینکه وقت خود را در اختیار ما گذاشتید و به امید اینکه همچنان، موفق و پربربار، راه خود را ادامه دهید. ■



● تأسیس کتابخانه برای مهمان‌شهرهای ایران، پروژه‌ای است که شورا با دعوت کمیساریای عالی پناهندگان و وزارت امور خارجه به طور مشترک در دست اجرا دارد. این کتابخانه‌ها بزودی افتتاح می‌شود.

● خانم میرهادی از خودتان بگویید:  
 توران میرهادی: من لیسانس رشته تعلیم و تربیت هستم، مدت ۲۵ سال در مدرسه «فرهاد» در زمینه تعلیم و تربیت کار کردم. یک معلم ساده بودم و معلم ساده هم هستم. سه فرزند و دو نوه دارم و نوه‌داری هم می‌کنم! من معتقدم خانم‌هایی که کار می‌کنند، برنامه‌ریزی‌های خیلی خوبی می‌شوند و یاد می‌گیرند که کارهای تکراری و مداوم را خیلی سریع انجام می‌دهند. ببینید شما می‌توانید فقط مسئول انجام یک کار باشید و در حاشیه‌اش هم خیلی آرام به کارهای دیگر برسید. آنهایی که کار می‌کنند، کارهای مقرر را خیلی سریع انجام می‌دهند و در نتیجه می‌توانند از عهده کارهای مختلف بر بیایند. البته یکی از دلایلی که من الان می‌توانم برای کارهای شورا و فرهنگنامه وقت بیشتری صرف کنم، این است که دیگر بچه‌ها بزرگ شده‌اند و مسلط به زندگی خودشان هستند و بالاخره برای مادر بزرگ هم تا حدودی وظایف معین کرده‌اند؛ از یک حدودی بیشتر، دیگر کار خودشان است و من هم می‌توانم کمی به کارهای دیگرم برسم.

برای بچه‌ها شیرین و پربربار می‌شود.  
 ● خانم مافی به نظر می‌رسد شما در زندگی خودتان از چنین تفاهمی برخوردار بوده‌اید. آیا فرزند هم دارید؟

معصومه مافی: بله، من دو تا دختر دارم و چهار نوه. من و شوهرم در همه زمینه‌ها همکاری کرده‌ایم و با هم برنامه ریخته‌ایم، چه برای کارهای داخل خانه و چه خارج خانه. همیشه سخت کار کرده‌ایم؛ الان هم از زندگی و بچه‌هایمان راضی هستیم برای آنکه آنها هم در یک محیط فرهنگی و با تشریک مساعی رشد کرده‌اند.

● خانم مافی تحصیلات شما چیست؟  
 معصومه مافی: من فوق‌لیسانس جامعه‌شناسی هستم.

توران میرهادی: معمولاً می‌گویند پشت هر مرد موفقی، یک زن خوب و فداکار ایستاده‌است. من فکر می‌کنم عکس این جمله هم صادق است یعنی پشت هر زن موفقی هم یک مرد فداکار ایستاده‌است. در واقع پشتیبانی و تشویق و دلگرمی‌های شوهر در زندگی، موفقیت زن را تضمین می‌کند.

# صبحانه

برای خواهرم زاله

آمد  
با بوی نرینگی  
از مردمکان زن

در دم  
دما به صفر رسید  
و نگاهش به آینه

از چشم او  
چراغ، پیه‌سوزی بود از سفال  
تخت، سکونی از سنگ  
وزن، مادینه‌ئی از مفرغ

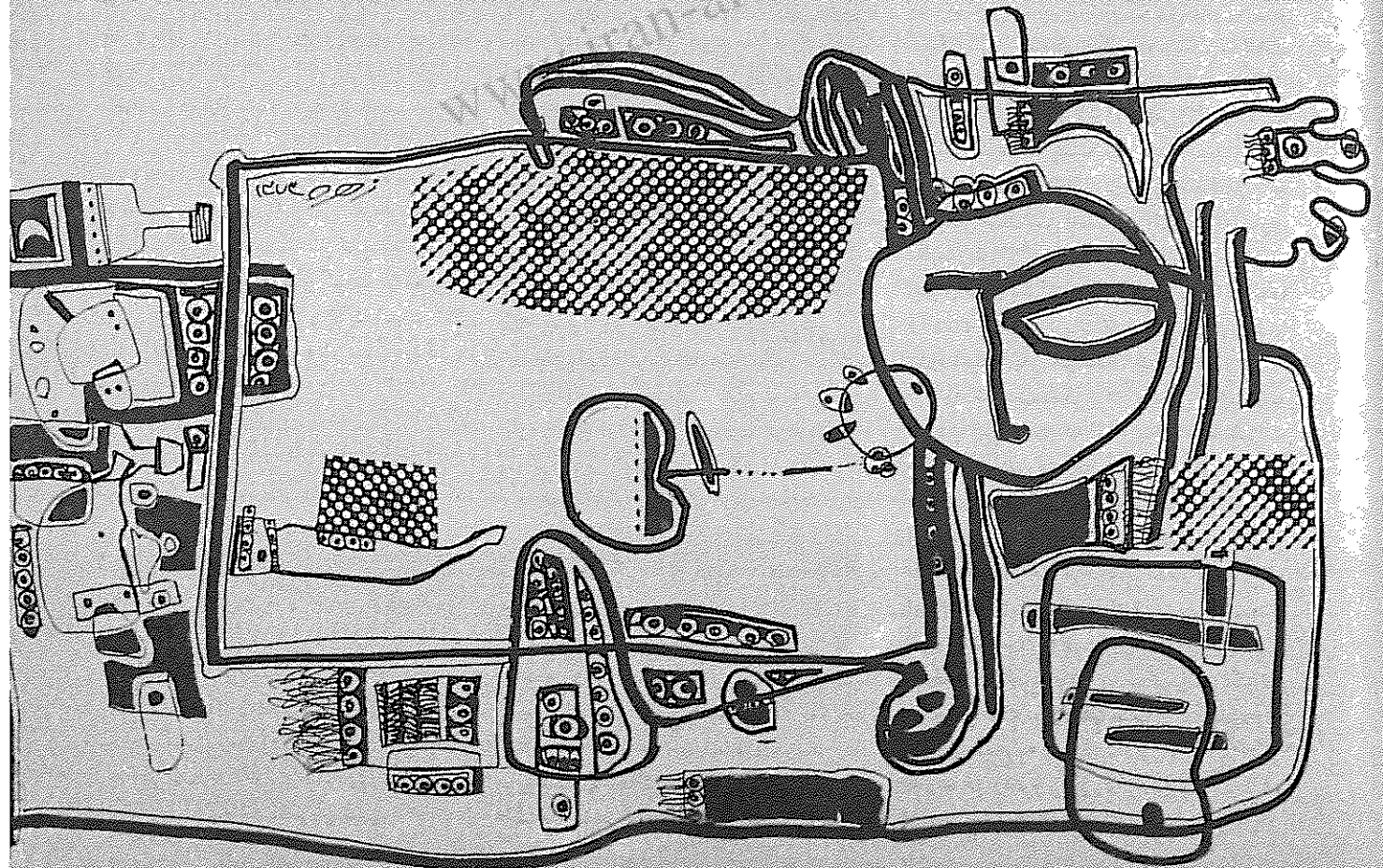
یکباره  
بر پاشنه چرخید  
نفس تازه کرد، خرناسه‌ئی کشید  
و نعره سرداد:  
«مرگ ما، به دست دستاموز!»

زن اما، امان نداد  
تا باز  
باز گردد به او  
از نگاه  
که به گاه برخاسته بود  
تا بدود از مویه به فریاد  
و از فریاد  
آینا مرگ مذکر

\*  
ساعت به کار افتاد

وزن رو به آینه  
به راه  
در نگاهش  
مردی دیگر  
که می‌آمد از پس سر  
با سیب  
و با سینی صبحانه

از آشپزخانه ■ مسعود احمدی



# مادر، چرا سر کار می روی؟!!

❏ صحت‌های شما در مورد شغل‌تان به فرزندتان کمک می‌کند که از داشتن یک مادر شاغل احساس غرور کند. روزی دختر چهار ساله‌ام با دوستش مشغول بازی بود. او در حالی که صبحانه خیالیش را تمام می‌کرد، با صدای بلند گفت: «حالا وقت رفتن به سرکار است.» وقتی آنها مشغول جمع کردن کاغذها و مدادها و گذاشتن آنها در کیفشان بودند، شنیدم که دوستش پرسید: «دلت نمی‌خواهد اینجا بمانی و مثل مادر من کارهای خانه را انجام دهی؟» و او در پاسخ گفت: «نه! اداره بهتر است.»

دخترم از زمان طفولیت شاهد کار کردن من در خارج از منزل بوده‌است. وی تمام مکالمات تلفنی مرا راجع به کارم می‌شنود و تمام یادداشتهای روزانه‌ام را مشاهده می‌کند. وقتی که بزرگتر شد اجازه داشت با ماشین تایپ و کامپیوتر بازی کند و زمانی هم که بیماری آبله‌مرغانش بهبود یافت تا یک هفته مشغول تزئین دفتر کار من با اشیای مورد علاقه‌اش بود. اما من تا زمانی که حرفهای او را ضمن بازی با دوستش نشنیده بودم؛ اطمینان نداشتم که کار کردن، از نظر او چیزی فراتر و ارزشمندتر از کسب درآمد است. از نظر او کار خارج از منزل «جالب» است. ❏

چنانکه مسلم است مشاغل گوناگون تأثیرات متفاوتی بر فرد می‌گذارد. مثلاً یک شغل می‌تواند بسیار روحبخش و انرژی‌زا و یا کاملاً کسل‌کننده و ملال‌آور باشد. البته جای تعجب نیست که در زندگی پر مشغله‌امروزی، نتوانیم بسیاری از مزایای نامحسوس اشتغال را حس کنیم. مزایایی از قبیل به کارگیری استعدادها و مهارت‌هایمان، ارائه ایده‌ها و نظرات جدید، دریافت پاداش به خاطر رسیدگی دقیق و کامل به حسابها و کارها و نیز برقراری روابط اجتماعی وسیعتر.

ایجاد فضایی پر نشاط در خانه، برای مادران شاغل بسیار حایز اهمیت است. ما می‌توانیم با شرکت دادن کودکانمان در تجارب مثبت کاری خود، آنان را در بخش مهمی از زندگی خویش شریک سازیم. به این ترتیب یک مادر شاغل می‌تواند به کودکش نمونه‌زنی را ارائه دهد که هم شغلش را دوست دارد و هم خانواده‌اش را، و چشم‌اندازی مناسب و سالم از دنیای کار و فعالیت به فرزندش ارائه دهد تا کودک نیز در این روند بیاموزد که شاغل بودن به فرد کمک می‌کند که احساس خوبی نسبت به خود داشته‌باشد.

البته صحبت با کودکان در مورد مزایای کار خارج از منزل، همیشه امری سهل و ساده نیست. در این گونه مسائل هیچ‌گاه انسان مطمئن نیست که باید تا چه حد پیش برود و یا حتی چه موقع صحبت کند. در اینجا چند نمونه از عمده‌ترین سؤالاتی که کودکان در مورد اشتغال مادرانشان مطرح می‌کنند و چگونگی پاسخگویی به آنها با توجه به سن کودک، آورده شده‌است:

## ◀ بیرون از خانه چه کار می‌کنی؟

اکثر کودکان می‌خواهند بدانند کار شما در بیرون از منزل چیست. شاید تا به حال در این مورد با کودک خود صحبت کرده باشید و یا خود او در این مورد چیزهایی از خلال صحبت‌های شما با دیگران شنیده باشد. اما سؤال او نشان‌دهنده این است که هنوز درباره‌ی چگونگی کار شما اطلاع کاملی ندارد.


برای روشن کردن موضوع، سعی کنید ساده و روشن، مسئولیتهایی را که به عهده دارید برایش توضیح دهید. مثلاً: «من سر کلاس به بچه‌ها خواندن و نوشتن یاد می‌دهم.» یا: «اگر کسی به پول احتیاج داشته‌باشد، می‌آید بانک پیش من تا پولش را

بگیرد.» و یا: «وقتی کسی حالش بد می‌شود، می‌آید بیمارستان و من فشار خونش را می‌گیرم و به او دارو می‌دهم تا خوب شود.» کودک نیاز دارد از والدینش در محل کار یک تصویر ذهنی داشته‌باشد. وقتی او بتواند شما را در محل کارتان مجسم کند، در مورد کار شما احساس بهتری خواهد داشت. برای آنکه شناخت بیشتری راجع به کار خود به فرزندتان بدهید، در صورت امکان یکبار او را با خود به محل کار ببرید و اجازه دهید شما را در حین انجام وظیفه ببیند ولی پیش از این کار، ذهن کودک را کاملاً آماده کنید. آنچه را خواهد دید، برایش توصیف کنید. به او سفارش کنید که مثلاً نباید به وسایل دیگران دست بزند و یا نام همکارانی را که ممکن است با آنها ملاقات کند، برایش بگوید. اطفال خردسال از گردشهای کوتاه و انجام برخی کارها، مانند نقاشی کردن در پشت میز شما، بسیار لذت می‌برند. بهترین توصیه در مورد بچه‌های پنج تا شش سال این است که آنها را به کاری بگمارد. از او بخواهید مدادها را بتراشد، چیزی برای یکی از همکاران برد و یا مجله‌ها را دسته کند. او از اینکه در دنیای کار شما وارد شود بسیار خوشحال خواهد شد.

راه مناسب دیگر برای معرفی شغل‌تان به کودک این است که از او بخواهید نظرات خود را در مورد موقعیتهای زندگی بگوید. می‌توانید برای کودکان پنج سال به بالا، برخی از اتفاقات محل کارتان را بگویید و در این باره از او نظرخواهی کنید. مثلاً: «آقای که امروز برای استخدام به دفتر آمده بود آن قدر هول شده بود که تمام ورقها را روی میز ریخت و فنجان چای را برگرداند. اگر تو جای من بودی به آن آقا چه می‌گفتی؟» و یا: «امروز صبح به طور تصادفی با خانم مدیر مدرسه در راهرو برخورد کردم و تمام دفترها از دستم ریخت روی زمین.» سپس از او







● یک مادر شاغل با شرکت دادن کودکانش در تجارب مثبت شغلی خود، نمونه زنی را ارائه می‌دهد که هم شغلش را دوست دارد و هم خانواده‌اش را.

پرسید اگر او در چنین موقعیتی قرار می‌گرفت چه کار می‌کرد. چنین سؤالی از جانب شما به او می‌فهماند که برای نظراتش ارزش قایلید و این خود موجب افزایش اعتماد به نفس او می‌شود. اگر سخنان کودکان را جدی بگیرید، او حس می‌کند که در خانواده عضو مهمی است.

### ◀ همه مادرها کار می‌کنند؟

دختر من وقتی سه ساله بود این سؤال را از من می‌کرد و جواب من هم بسیار ساده بود: «بله!» همچنان که او سؤالش را هر چند وقت یکبار تکرار می‌کرد، من نیز پاسخ منم را مفصلتر می‌کردم: «هر کس کاری دارد اما این کارها با هم متفاوتند. بعضی در خانه کار می‌کنند، بعضی دیگر بیرون از خانه، عده‌ای تمام وقت و عده‌ای نیمه‌وقت کار می‌کنند، بعضیها برای آنچه انجام می‌دهند پول دریافت می‌کنند و بعضیها نه، تو هم که مدرسه می‌روی داری کاری انجام می‌دهی.»

متخصصان معتقدند صحبت کردن با کودکان در مورد کار بسیار اهمیت دارد زیرا باعث می‌شود حتی در انجام کارهای ساده خودشان سعی و تلاش بیشتری کنند و در ضمن به آنها می‌آموزد برای کاری که خودشان یا دیگران انجام می‌دهند احترام قایل شوند.

از آنجایی که کار، بخش عادی و مهمی از زندگی شما را در برمی‌گیرد، از صحبت کردن درباره آن با کودکان در طول روز تردید نکنید. اگر آنها از کار شما مانند هر چیز عادی و ساده دیگر سخن بشنوند، حتی اگر خیلی هم کم سال باشند آن را به عنوان جنبه‌ای از زندگی، درست مانند خوردن، خوابیدن و سایر فعالیتهای روزانه می‌پذیرند. زمانی برای کودک این سؤال پیش می‌آید که آیا کسانی که کار می‌کنند بیشتر مورد توجه و احترامند یا افرادی که در خانه هستند؟

بنابراین تعجب نکنید اگر کودک از شما پرسید: «چرا تو نمی‌توانی مثل مادر رزتا در خانه بمانی؟» برای بچه‌ای که در سنین دوره ابتدایی است می‌توانید در مورد انتخابی که کرده‌اید صحبت کنید، بگویید کار کردن به شما کمک می‌کند مهارت‌هایتان را به کار گیرید و کارهایی را که دوست دارید انجام دهید. در نتیجه به او می‌آموزید که می‌تواند در آینده کاری داشته‌باشد و از آن لذت ببرد. در مورد کودکان خردسال طرح این سؤال تنها به دلیل آن است که بدانند آیا کار شما مهم و ارزشمند است یا نه. بهترین پاسخ این است که به طور صریح به او بگویید کار کردن اختیاری نیست. مثلاً بگویید: «می‌دانم گاهی اوقات دلت می‌خواهد من در خانه باشم، من هم دوست دارم در خانه، در کنار تو باشم و

سال بگویید: «دوست دارم چیزهای تازه یاد بگیرم و مشکلات را حل کنم.» یا: «دوست دارم با مردم کار کنم و با آنها دوست شوم، همان طور که تو در مهدکودک با بچه‌ها دوست می‌شوی.» و اگر کاری در زمینه پزشکی یا درمان دارید بگویید: «از اینکه می‌توانم به مردم کمک کنم خوشحال می‌شوم.»

می‌شود و این کسلی را به حساب دلخوری و عصبانیت شما از خودش می‌گذارد.

البته این سخن بدان معنی نیست که باید دلیل ناراضی بودن از ریستان یا مشکل بودن کار را برایش توضیح دهید، بلکه خیلی ساده بگویید: «یک روز کارم را عوض می‌کنم اما حالا که شغلم این است سعی می‌کنم آن را به خوبی انجام دهم.»

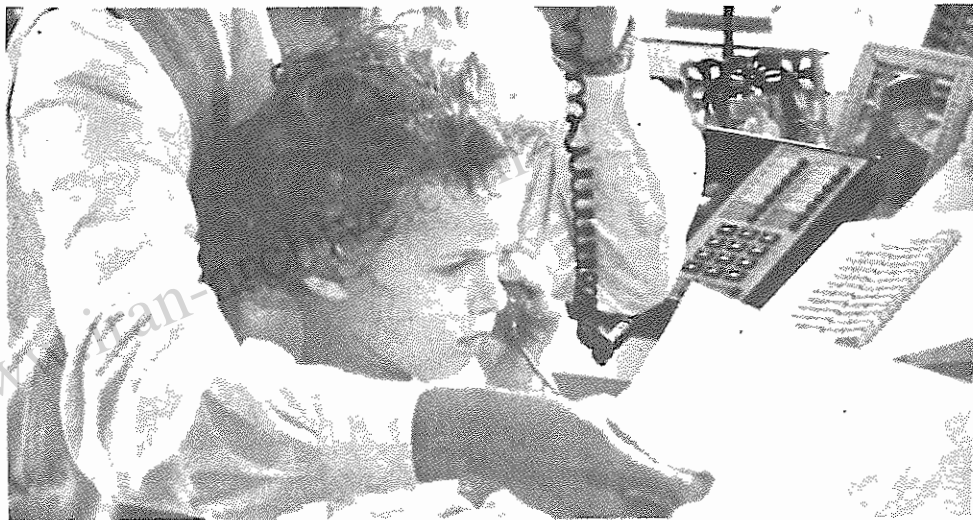
### ◀ حتماً باید بروی؟

وقتی فرزند خردسالتان هنگام خروج شما از منزل و رفتن به سر کار، به پاهایتان آویزان می‌شود و این سؤال را می‌پرسد، به طور حتم دل شما به درد می‌آید اما باید بدانید که این حالت بچه‌ها کاملاً عادی است. کودکان نوپا همیشه هنگام خداحافظی هیجانزده می‌شوند. برای اینکه خداحافظی را با اندوه کمتری به پایان برسانید، چه باید بکنید؟ در این حالت، توضیح اینکه چرا مجبورید او را ترک کنید کمک چندانی به وی نخواهد کرد. نوپایان کوچکتر از آن هستند که این دلایل را درک کنند و بدانند چرا کار شما برای شما و خانواده‌تان اهمیت دارد. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که او را در آغوش بگیرید و با گفتن چند کلمه دلگرم کننده، آرامش کنید. نیز می‌توانید او را به انجام کارهایی که دوست دارد وعده دهید: مانند بردن او به پارک و خواندن کتاب قصه. به طور دقیق به او بگویید که چه وقت باز می‌گردید یا چه وقت به دنبالش خواهید رفت: «وقتی از خواب بعدازظهر بلند شوی، به خانه می‌آیم.» یا: «مادر بعد از عصرانه به خانه می‌آید.» در این صورت او احساس امنیت بیشتری می‌کند و راحت‌تر اجازه می‌دهد که از او جدا شوید. همچنین می‌توانید یک برنامه خداحافظی به صورت بازی ترتیب دهید. سالها برنامه مورد علاقه دختر من هنگام خداحافظی ده بار بوسیدن، ده بار در آغوش گرفتن و گفتن «زود برگرد!» بود.

سخن آخر اینکه به کودک بگویید کارتان تمام ذهن شما را مشغول نمی‌کند. وقتی صحبت‌های محل کار را به خانه می‌آورید، به او بگویید در محل کار چه وظایفی دارید و چگونه وقت خود را می‌گذرانید.

مشارکت با کودکان در این بخش مهم از زندگی، نه تنها رابطه شما و آنها را قویتر می‌کند بلکه باعث می‌شود که از داشتن یک مادر شاغل احساس غرور کنند ■

برخی از مادران بدون هیچ گونه مشکلی می‌توانند مسائل مربوط به شغلشان را با امور مربوط به خانواده تطبیق دهند. برخی دیگر با اینکه از موقعیت شغلی خود رضایت دارند ولی چون کارشان، آنها را برای مدتی طولانی، در طی روز از خانه و فرزندانشان دور نگه می‌دارد، احساس گناه می‌کنند. این



● برای آنکه شناخت بیشتری راجع به کار خود به فرزندتان بدهید، در صورت امکان یکبار او را با خود به محل کار ببرید و اجازه دهید شما را در حین انجام وظیفه ببیند.

احساس در زنانی که مادران خانه‌دار داشته‌اند شدیدتر است. در هر حال باید سعی کنید این احساس را کنار بگذارید، در غیر این صورت نمی‌توانید در خانه محیط شادی فراهم آورید و کودک را نیز در پذیرش مسئولیتهای آینده‌اش دچار مشکل خواهید کرد.

اگر شما از شغلتان چندان راضی و خشنود نیستید، با کودکان صادق باشید و احساس واقعیتان را بگویید زیرا خواه ناخواه روزهایی پیش می‌آید که خسته و کسل به خانه می‌آیید و او متوجه رفتار و حالات شما

به تو بیشتر برسم اما در طول روز زمانی که تو در مهدکودک هستی، مادر کارهای مهمی دارد که باید انجام دهد.»

پاسخ کودک را با لحنی آرام و مطمئن بدهید، در این صورت او اطمینان می‌یابد که داشتن یک مادر شاغل در خانواده شما، امری عادی و ضروری است.

### ◀ کار کردن را دوست داری؟

اگر پاسخ شما مثبت است، در جواب تنها یک «بله» ساده بگویید. سپس از موقعیت استفاده کرده و توضیح دهید که چرا کارتان را دوست دارید. در مورد کودکان زیر شش



# کوتاه، درباره کتابهای تازه



## دیوان پروین اعتصامی

مقدمه، تنظیم و شرح لغات از شهرام رجبزاده  
تهران  
قدیانی  
چاپ دوم  
۱۳۷۳  
ص ۶۶۰  
تومان ۵۰۰

در مقدمه کتاب می‌خوانیم: «این چاپ دیوان پروین اعتصامی، بسامان‌ترین، بشیوه‌ترین، روشمندترین و کاربردی‌ترین متنی است که تا



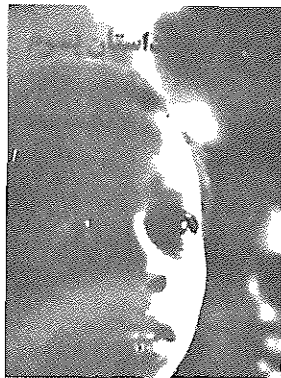
امروز از این دیوان انتشار یافته است.»

از جمله مزئیهای این چاپ، دسته‌بندی اشعار برحسب قالب، نظم الفبایی شعرهای هر بخش، رسم‌الخط امروزی، اعراب‌گذاری و نشانه‌گذاری شعرها و شرح لغات دشوار متن در زیر هر صفحه است. این امتیازات باعث شده که کتاب عامه خوانندگان و خواص آنها را در فصل مشترکی گردهم آورد. این چاپ دیوان پروین، در قطع پالتویی منتشر شده و مقدمه‌ای انتقادی ضمیمه آن است که با استفاده از معیارهای



## داستان پسر

نیدین گوردیمر  
ترجمه شیرین دخت دقیقیان  
تهران  
روشنگران  
چاپ اول  
۱۳۷۳  
ص ۳۴۶  
تومان ۶۰۰



نیدین گوردیمر پس از انتشار رمان داستان پسر در سال ۱۹۹۱، برنده جایزه ادبی نوبل شد. او زنی سفیدپوست از خانواده‌ای یهودی است که در آفریقای جنوبی متولد شده و در همان جا زندگی می‌کند. گوردیمر را به عنوان نویسنده‌ای سیاسی و ضد آپارتاید می‌شناسند. در داستان پسر همان قدر که از حیات اجتماعی سیاهپوستان و سفیدپوستان آفریقای جنوبی سخن به میان می‌آید، نگاهی دقیق به درون انسان و عواطف و انگیزه‌هایش نیز به چشم می‌خورد و با تسلطی ستودنی بر هنر نویسندگی و نظریه‌های ادبی قرن حاضر بر این مسائل جامه داستان پوشیده است.

مترجم کتاب سعی داشته سبک نگارش و شیوه نشانه‌گذاری نویسنده را عیناً در ترجمه حفظ کند. اما این وسواس، بیش از آنکه به انتقال روح اثر و شیوه نگارش نویسنده کمک کند، مانع برقراری ارتباط صحیح و بی‌مشکل خواننده با اثر شده و ترجمه را از رسایی و شیوایی درخور آن دور کرده است ■



## از این زمان، از آن مکان

ترجمه مریم خوزان  
تهران  
شرنی  
چاپ اول  
۱۳۷۳  
ص ۲۷۲  
تومان ۳۸۰

از این زمان، از آن مکان مجموعه داستانهای کوتاه و بلندی است از نویسندگان معاصر و پیشرو مغرب زمین. نام این کتاب برگرفته از داستان لاینل تریلینگ است.

مترجم در ابتدای هر داستان شرح کوتاهی از زندگی و نحوه فعالیتهای ادبی و آثار نویسنده ارائه داده است. در این مجموعه، داستانهای زیر ترجمه شده‌اند: از این زمان، از آن مکان (لاینل تریلینگ)، مهمانان ملت (فرانک آکانتر)، خمارشکن (جان کالیر)، دلنگیهای سانی (جیمز بالدوین)، چند تا جعبه (ریموند کارور)، درخت‌سیم (جان گلزورثی)، ملکه عروسکی (کارلوس فونتس)، دسته گل آبی (اوکتاویو



پاز)، گل رس (جیمز جویس)، شام خانوادگی (کازوآی‌شی گور)، ایما و اشاره‌ها (ولادیمیر ناباکف) ترجمه شده‌اند.

## فرم اشتراک

(در صورت امکان تایپ شود یا کاملاً خوان شود)



نام: .....  
نام خانوادگی: .....  
سن: .....  
تاریخ شروع اشتراک: .....  
نشانی: .....  
کد پستی: .....  
تلفن: .....

## حق اشتراک برای یکسال (۱۲)

ایران ۲۱۶۰۰ ریال  
آمریکا، کانادا و خاور دور معادل ۳۰  
اروپا معادل ۵۰ مارک  
خاورمیانه معادل ۲۸ دلار

## شرایط اشتراک

۱- فرم اشتراک را پر کنید.  
۲- حق اشتراک را به حساب جاری ۱۹۷۰ نشان، بانک ملی ایران، شعبه سمیه (قابل پرداخت سراسر کشور)، واریز فرمایید.  
اصل فیش بانکی و کارت فرم اشتراک (یا نشانی ما پست کنید تا در اسرع وقت ترتیب اشتراک شود.

خوانندگان گرامی خارج از کشور، شما حق اشتراک خود را به نشانی زیر واریز نمایید.  
بانکی را همراه با فرم اشتراک کامل شده به نشانی:  
5001419159


300  
BANK  
GERMANY

نشانی: تهران، صندوق پستی ۵۵۶۳ - ۱۵۸۷۵  
تلفن: ۸۳۶۴۹۸ - ۸۳۹۱۵۱  
فکس: ۸۸۳۹۶۷۳



آموزش طراحی و نقاشی و تجسمی  
ریر نظر استاد ما تحریر (خانم)  
با تحصیلات دانشگاهی در ایران و انگلیس  
برای خانمها و دخترخانمها و کودکان

**نگارخانه  
نقش**



قائم مقام فراهانی - ۸۸۴۵۹۶۵

**مانتو سرای تندیس**

انواع مانتو و روسری در رنگها  
و مدل‌های متنوع



آدرس: نارمک خیابان آیت نرسیده به چهار راه  
تلفنخانه، پلاک ۳۹۲  
تلفن: ۶۹۵۴۰۲

موسسهٔ زیبایی  
**آرین**

خانمهای شیرستانی  
در وقت صرفه جویی کنید

آموزش بهداشت پوست - لاغری - اکترولیز و  
آرایش دائمی گریم و آرایش و کلیه موارد را با  
کوتاهترین زمان در سطح بین‌المللی بیاموزید  
مرکز فروش دستگاه و مواد آرایشی و بهداشتی  
فرانسوی و لاغری و چاقی و بهداشت پوست



تلفن: ۲۵۸۵۴۴۲

**مجموعه آموزشی نیکوکاری**



یکی از عوامل اساسی رشد و پیشرفت انسان از زندگی و وجود خویشتن، احساس توانایی زیستن بدون اتکا به دیگران، و همچنین اعتقاد به نفس و احساس امنیت فرد در گرو انجام شغل و کاری شرافتمندانه می‌باشد.

با نگرش به اهمیت و نقش عظیمی که آموزش و اشتغال در بازسازی شخصیت و تأمین استقلال اجتماعی - اقتصادی معلولین و جانبازان ایفا می‌نماید، مجتمع آموزشی - نیکوکار اقدام به تشکیل کلاسهای آموزشی فن و حرفه‌ای رایگان برای خواهران و برادران معلول و جانباز نموده و آماده پذیرش کارآموز برای دوره‌های آموزشی خود در رشته‌های: کامپیوتر - نقشه کشی - تایپ فارسی و لاتین و ... می‌باشد.

ردیف	عنوان دوره	شرایط مورد نیاز کارآموزان جهت شرکت در دوره
۱	سیم پیچی الکتروموتور و ترانسفورماتور	داشتن حداقل تحصیلات پایان دوره راهنمایی، دوره برادرانه
۲	تفسیر لوگویم برقی خانگی	داشتن حداقل تحصیلات پایان دوره راهنمایی، دوره برادرانه
۳	نقشه کشی محاسباتی و ساختن	داشتن حداقل تحصیلات پایان دوره راهنمایی
۴	اپراتوری کامپیوتر	داشتن حداقل تحصیلات دپلم ویرستان و مهارت در امتحان هوش
۵	ماشین نویسی فارسی و لاتین دستی و برقی	داشتن حداقل تحصیلات پایان دوره راهنمایی
۶	مرامه نویسی کامپیوتر C	داشتن حداقل تحصیلات دپلم ویرستان و مهارت در امتحان هوش
۷	تراشکاری و فلزکاری	داشتن حداقل تحصیلات دوره راهنمایی

X نوبت دوم، عدلیه محاسباتی در سه نوبت: بهار، بهار، بهار، ۸ الی ۱۲ - بهار، بهار، بهار، ۱۳ الی ۱۷ - ۱۷ الی ۲۱  
۶۵۰ مریخی رکت و آمار دیدار اطلاع به مکتب آموزش معتقد است  
گالری کد ملی (غرب)، فاز ۲، خیابان هرمیان، خیابان پروژان، مقابل خیابان ششم، شماره ۷۳  
① ۸۰۸۲۴۴۴ - ۸۰۹۸۸۸۱، گدیشی: ۱۳۶۶۴، صندوق پستی: ۱۳۶۶۵/۱۴۴

**اسفنج گلو**

سازمان فیلم و تبلیغات

خیابان ستارخان،  
خیابان هخامنش،  
شماره ۲  
تلفن و فاکس: ۹۷۵۵۹۸ ۹۷۵۱۴۲

**فروش اقساطی محصولات مبلیران با مدیریت بخش خصوصی**

**آغاز شد**

شرایط فروش: ۳۰ درصد نقد، ۷۰ درصد ۱۲ ماهه

جهت استفاده از تسهیلات فوق به نمایشگاههای زیر مراجعه نمایید:

نمایشگاه شماره ۲:	خیابان طالقانی، روبروی بیمارستان ۵۰۲ ارتش
نمایشگاه شماره ۳:	خیابان میرداماد، نرسیده به میدان محسنی
نمایشگاه شماره ۴:	خیابان سهروردی، بالاتر از استاد مطهری

تلفن: ۸۳۳۴۱۹  
تلفن: ۲۲۲۶۴۶۶  
تلفن: ۸۴۵۷۵۱-۲

مبلیران بخر راحت باش

۳۰۱۰۲

## ● تحقیقات نشان می‌دهد که بعضی زنان

به طور ژنتیکی نسبت به عفونتهای مجاری ادرار آسیب‌پذیرتر و مستعدترند.

## ● آمیزش جنسی یکی از عوامل اصلی ایجاد عفونت در دستگاه دفع

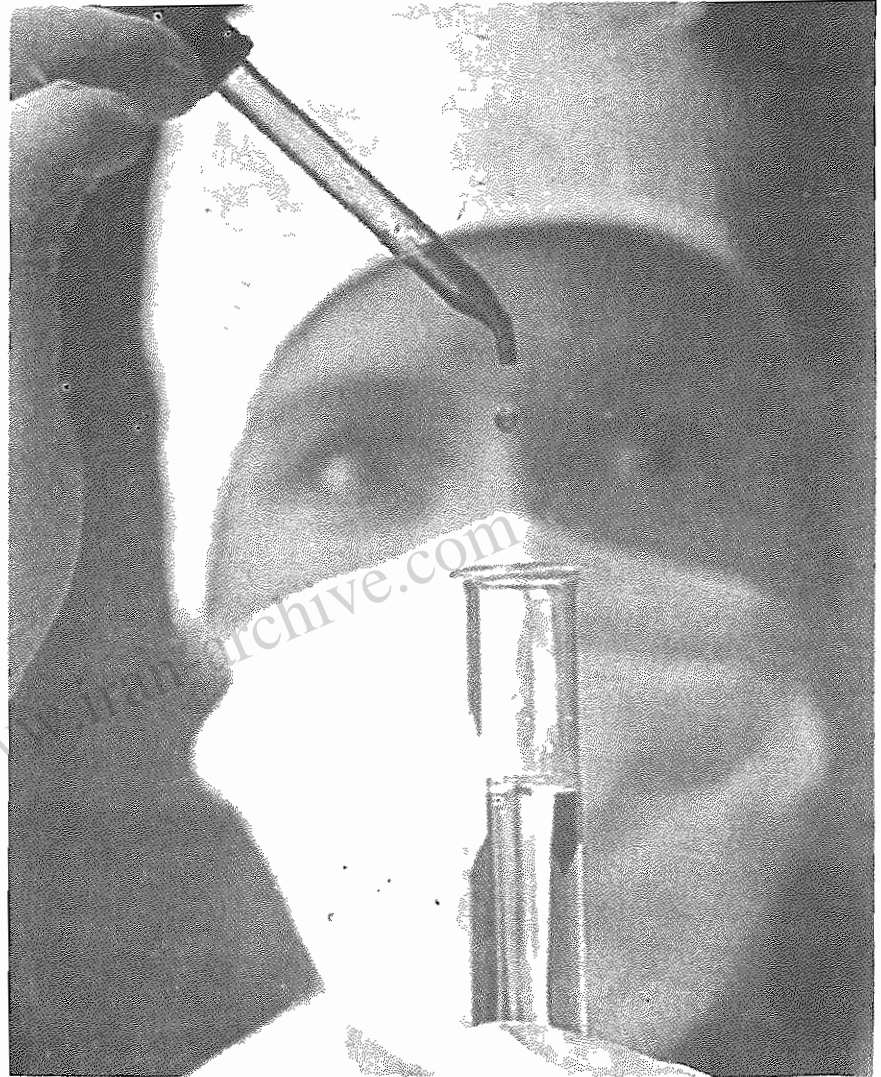
ادرار است و گاهی اوقات مرد عامل انتقال عفونت به همسر خویش است.

♣♣ او مثل همیشه صبح که از خواب برخاست، احساس کرد باید خیلی سریع خود را به دستشویی برساند. اما هنگام دفع ادرار سوزش و درد شدیدی احساس کرد و متوجه شد که نمی‌تواند مثانه را کاملاً تخلیه کند. ❏

شاید این حالت برای شما هم آشنا باشد. مشکل این خانم عفونت دستگاه ادراری بود. این بیماری، عفونتی است که باکتریها در مثانه و مجاری ادرار و حتی گاهی در کلیهها تولید می‌کنند. از هر پنج زن یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود و در ۲۵ درصد آنها احتمال بروز مجدد بیماری وجود دارد.

در گذشته علت و چگونگی عود عفونت ادراری در زنان مشخص نبود اما امروزه با پیشرفت علوم، دیگر لزومی ندارد که هر زنی بدون علت به این بیماری رنج‌آور تن در دهد. وجود باکتری بر روی پوست اطراف مجرای دفع ادرار طبیعی است. حتی میکروبیهای رودهای نظیر ای. کولای نیز اکثراً در این ناحیه تجمع می‌کنند اما معمولاً دفاع طبیعی بدن در برابر میکروبیها موجب می‌شود که این باکتریها آسیبی به شخص نرسانند و تولید بیماری نکنند. پس چرا بعضیها به راحتی دچار عفونت ادراری می‌شوند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که بعضی زنان به طور ژنتیکی نسبت به عفونتهای مجاری ادرار آسیب‌پذیرتر و مستعدترند. پزشکان دریافته‌اند که سلولهای پوشاننده داخل مجاری ادراری در زنانی که مدام دچار عفونت این مجاری می‌شوند، نوعی نقص بیولوژیکی دارد: این سلولها دارای نوعی پروتئین سطحی به نام «گلیکوپروتئینها» هستند که خصوصاً محیط رشد مناسبی برای رشد باکتری ای. کولای فراهم می‌آورند.



استفان رای‌هافمن ترجمه ندا سهیلی

# عفونت مجاری ادرار در زنان

## ◀ عوامل عفونت مجاری ادرار

آمیزش جنسی یکی از عوامل اصلی ایجاد عفونت در دستگاه دفع ادرار است. بررسی وضعیت ۱۶۸ زن که در حال معالجه این بیماری بوده‌اند، نشان داده است که ۹۵ درصد آنها ظرف ۴۸ ساعت گذشته، آمیزش جنسی داشته‌اند. در مورد این زنان هرچه دفعات آمیزش بیشتر بوده، احتمال و شدت ابتلا به بیماری نیز افزایش یافته است. اگر آمیزش با فشار و به سختی صورت گیرد،

مجرای ادرار زن آزرده و ملتهب می‌شود و برای عفونت مستعد می‌گردد و با ایجاد فشار بعدی باکتریهای موجود به داخل مثانه راه می‌یابند. پزشکان در این گونه موارد پیشنهاد می‌کنند که زوجها در آمیزش از روشهایی استفاده کنند که فشار به وجود نیاورد، بخصوص اگر زن دچار عفونت مکرر مثانه باشد.

استفاده از دیافراگم\* برای پیشگیری از بارداری، احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد اما زنانی که قرص ضد بارداری مصرف می‌کنند از این خطر برحذرند. تحقیقات آماری در مورد ۱۵۰ زن در سنین فعال جنسی که از عفونت مثانه رنج می‌بردند، نشان داده است که ۷۴ درصد آنها از دیافراگمهایی استفاده کرده‌اند که اندازه آنها بسیار بزرگ بوده است. این گونه دیافراگمها به گردن مثانه، یعنی محل خروج ادرار فشار زیادی وارد می‌کند و باعث می‌شود که دهانه مثانه در حین دفع ادرار با فشار بسته شده و ادرار کاملاً تخلیه نشود. سپس با ماندن طولانی ادرار در مثانه، باکتریهای عفونت‌زا فرصت کافی برای تکثیر و رشد و نمو می‌یابند. برای تأیید این مطلب به زنانی که از دیافراگم بزرگ استفاده می‌کردند، توصیه شد که از دیافراگمهای کوچکتر و یا از دیگر وسایل پیشگیری از بارداری استفاده کنند. در ضمن به همه آنها گفته شد که حتماً بعد از هر آمیزش، برای دفع ادرار به دستشویی بروند. یکسال بعد ۹۶ درصد این افراد کاملاً بهبود یافته بودند.

بعضی باکتریها به طور طبیعی در واژن وجود دارند که در حالت عادی ایجاد بیماری و عفونت نمی‌کنند. نتیجه دیگر تحقیقات حاکی از آن است که استفاده از دیافراگمهای ضد بارداری باعث می‌شود میکربهای بومی و طبیعی واژن تغییر کند و باکتریهایی که در واژن بیماری‌زا نیستند، در مثانه و مجاری ادرار عفونت ایجاد کنند. این باکتریها می‌توانند به راحتی از واژن به دستگاه دفع ادرار راه یابند چون فاصله این دو ناحیه از بدن بسیار کم است حتی گاهی مصرف بعضی پمادهای اسپرم‌کش برای پیشگیری از بارداری همزمان با استفاده از دیافراگم، باعث ایجاد عفونت می‌گردد.

گاهی اوقات مرد عامل انتقال عفونت به همسر خود است. مردان نیز گاهی دچار

عفونت مجاری ادرار می‌شوند اما علائم آن به قدری خفیف است که غالباً نادیده گرفته می‌شود. اما لازم است اگر زنی مدام دچار این عارضه می‌شود، به خصوص اگر همیشه عفونت یکسانی دارد، از همسرش بخواهد که او هم برای معاینه و آزمایش به پزشک مراجعه کند.

### انواع عفونتها

از آنجایی که میکربها می‌توانند در نقاط مختلف دستگاه دفع ادرار تجمع کنند و انواع آنها نیز در این دستگاه متعدد است، عفونتهایی که تولید می‌کنند نیز متفاوت است. زمانی که باکتریها فقط مجرای خروج ادرار را عفونی می‌کنند، بیماری حاصله را التهاب مجاری ادرار یا اورتیت می‌نامند و علامت آن احساس سوزش در حین دفع ادرار است. زمانی که باکتریها به سوی مثانه بالا می‌روند، عفونت حاصله را التهاب مثانه یا سیستیت می‌نامند که علامت آن تکرر ادرار و گاهی سوزش ادرار است و در بعضی مواقع خون نیز در ادرار مشاهده می‌شود. اگر باکتریها از طریق میزنا، از مثانه به کلیه بروند، التهاب کلیه و لگنچه آن یا پیلونفریت<sup>۱</sup> را به وجود می‌آورند که خطرناکترین نوع عفونت در دستگاه دفع ادرار است زیرا ممکن است به کلیه‌ها آسیب رساند و حتی عفونت وارد دستگاه گردش خون شود. علائم این بیماری تب، لرز، کمردرد، حالت تهوع و استفراغ است که در مراحل اولیه بیماری ممکن است بروز نکند و یا بسیار خفیف باشد.

التهاب نسج بینابینی مثانه یا اینترستیتیل سیستیت<sup>۲</sup>، التهاب مزمن مثانه است که علائمی مشابه با التهاب مثانه، مانند تکرر ادرار همراه با درد و سوزش دارد. به هر حال برخلاف التهاب مثانه، این بیماری در اثر عفونت باکتریایی نیست. در حقیقت متخصصان هنوز علت واقعی آن را نمی‌دانند و همین امر تشخیص بیماری را با دشواریهایی مواجه می‌سازد اما خوشبختانه راههای مؤثر و مختلفی برای درمان و معالجه آن وجود دارد. اگر از درد مثانه رنج می‌برید و آزمایش ادرار شما حاکی از عفونت مثانه نیست، ممکن است مبتلا به التهاب نسج بینابینی مثانه شده باشید و باید حتماً به یک متخصص اورولوژی<sup>۳</sup> مراجعه کنید. عفونت دستگاه

دفع ادرار، بیماری شناخته شده و نسبتاً شایعی است ولی ممکن است با بیماریهای دیگر اشتباه گرفته شود. نشانه‌های عفونت مجاری ادرار بسیار شبیه عفونت قارچی واژن یا تحلیل رفتن سلولهای جدار واژن و کم‌ترشح کردن و خشکی آنهاست که اغلب پس از یائسگی روی می‌دهد. در هر حال بهتر است اگر در ناحیه مثانه، کمر یا واژن احساس ناراحتی می‌کنید، حتماً با متخصص اورولوژی، داخلی یا زنان مشورت کنید.

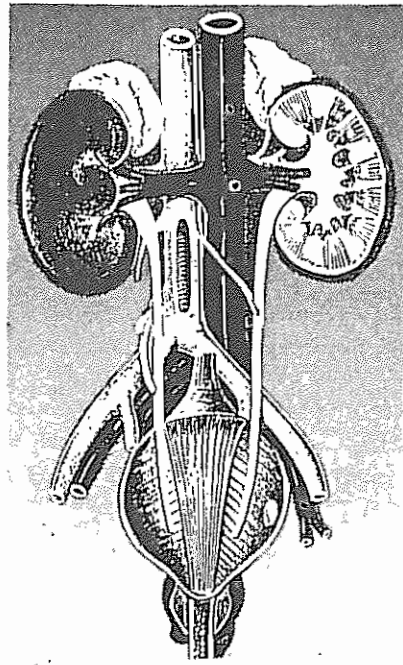
### راههای درمان

امروزه دیگر مجبور نیستید ساعتها و روزها منتظر بمانید تا جواب آزمایش و کشت ادرار شما حاضر شود تا بدانید آیا عفونت مجاری ادرار و مثانه دارید یا نه. در حال حاضر «تست سریع تجزیه ادرار» وجود دارد که می‌تواند در عرض چند دقیقه حداقل وجود باکتریها را تأیید کند. اما این تست سریع قادر به شناسایی «کلامیدیا» که از طریق آمیزش جنسی ایجاد عفونت مثانه می‌کند، نیست و تشخیص آن احتیاج به کشت مخصوص دارد. لازم به تذکر است که انجام تست برای تشخیص این بیماری نیز ضروری است زیرا اگر درمان نشود، منجر به نازایی می‌شود، بنابراین ارزش صرف هزینه بیشتر برای تشخیص احتمالی آن را دارد. در واقع حدود یک سوم زنانی که دچار عفونت دستگاه دفع ادرار هستند، آمادگی ابتلا به عفونت کلیه را نیز پیدا می‌کنند و معمولاً پزشک برای اطمینان خاطر، از بیمار تست ادرار نیز می‌گیرد.

اخیراً برای کمک به این بیماران، پزشک به مدت سه روز، نوعی آنتی بیوتیک با دوز مشخص تجویز می‌کند که نتیجه‌اش برابر است با مصرف آنتی بیوتیکهای ضعیفتر که به مدت ۷، ۱۰ یا ۱۴ روز تجویز می‌شوند. این درمان جدید نه تنها ارزانتر است، بلکه عوارض جانبی از قبیل اسهال و ناراحتی معده را که با خوردن بعضی آنتی بیوتیکها به وجود می‌آید نیز کاهش می‌دهد. درمان سه روزه نباید برای زنان باردار و کسانی که ناراحتی کلیه دارند به کار گرفته شود.

بر خلاف تصور عموم، نوشیدن برخی آبمیوه‌ها نمی‌تواند این بیماری را درمان کند و حتی گاهی باعث شدت درد و ناراحتی می‌شود. البته نوشیدن مایعات فراوان در کنار





مصرف آنتی بیوتیک باعث می شود که عوامل عفونتزا هر چه سریعتر دفع شود و از صدمه بیشتر به مجاری جلوگیری به عمل آید.

برای درمان عفونتهای راجعه، روشهای متفاوتی اتخاذ می شود. برخی تحقیقات نشان می دهد که برای درمان عفونتهایی که مدام عود می کنند، می توان از آنتی بیوتیکهای مشخصی با دُز پایین - مصرف روزانه یا چند بار در هفته به مدت ۶ ماه - استفاده کرد تا از شروع دوباره بیماری جلوگیری شود. اما در این روش عوارض جانبی شایعتر است و حتی ممکن است باکتریها نسبت به آن آنتی بیوتیک مقاوم شوند و داروی مورد نظر دیگر اثر نداشته باشد.

برای اغلب زنانی که استعداد ابتلا به این بیماری را دارند، بهترین روش مصرف یک دُز آنتی بیوتیک به عنوان پیشگیری کننده در مواقع لزوم است. زنانی که مرتباً این نوع عفونت را پس از آمیزش تجربه می کنند، بهتر است پس از هر همبستری، یک دور آنتی بیوتیک با نظر پزشک مصرف کنند. در حال حاضر محققان درصدد هستند تا نوعی واکسن علیه این بیماری پیدا کنند تا افراد فوق را برای همیشه در برابر این بیماری مصون نماید.

● **حدود یک سوم زنانی که دچار عفونت دستگاه ادراری هستند، آمادگی ابتلا به عفونت کلیه را نیز پیدا می کنند.**

◀ **چند توصیه**

□ زنانی که برای پیشگیری از بارداری از دیافراگم استفاده می کنند، باید با نظر پزشک اندازه آن را چک کنند.  
□ مصرف زیاد آب خصوصاً قبل از آمیزش جنسی مفید است و دستگاه دفع ادرار را شستشو می دهد و فعال می کند.  
□ هرگاه حس می کنید مثانه تان پُر شده است، ادرار را دفع کنید. هرگز ادرار را نگه ندارید، خصوصاً پس از آمیزش جنسی. البته اگر نیاز به دفع احساس نمی کنید، لزومی ندارد که به خودتان فشار آورید.

□ زنانی که مدام دچار عفونت مجاری ادرار می شوند و از تامپون استفاده می کنند، باید همیشه پیش از دفع ادرار، تامپون را خارج سازند. در غیر این صورت تامپون بر اثر ازدیاد حجم، گردن مثانه را تحت فشار قرار می دهد و مانع تخلیه کامل آن می شود. در نتیجه ادرار باقی مانده در مثانه زمینه مناسبی برای رشد باکتریها فراهم می کند.

□ اگر مدام دچار عفونت مجاری ادرار می شوید (عفونتهای راجعه)، از همسرتان بخواهید او هم به پزشک مراجعه کند.

مشارکت در زندگی زناشویی بسیار خوب است اما نه در مورد داشتن عفونتها!  
□ در صورت احساس ناراحتی در ناحیه مثانه یا هنگام دفع ادرار، حتماً به پزشک متخصص رجوع کنید تا علت آن دقیقاً مشخص شود. خودتان پزشک خود نشوید و از داروهای گوناگون استفاده نکنید. اگر به ناراحتی خود توجه نکنید، در ضمن طولانیتر کردن مدت بیماری، ریشه کن کردن آن را نیز دشوارتر می سازید ■

\* دیافراگم وسیله ای است که هنگام نزدیکی برای جلوگیری از بارداری، داخل واژن قرار می گیرد.  
\*\* متخصص اورولوژی به متخصص دستگاه ادراری اطلاق می گردد.

یادداشتها:

1. E.coli
2. Urethra
3. Cystitis
4. Pyelonephritis
5. Interstitial cystitis



**مانتو سرای خاتم**

میدان مشهور  
جنب مسجدالحجرات  
تلفن: ۸۷۲۵۸۵



نورسای حامی کو اندک بصورت مکانهای کتابها و راهنمای اندر من آنها را دریافت