

پیغمبر

۹۲

رمان ادبی و سخیر سلسله نوشته های استاد پیر باز
سال دوازدهم / مایوس ۱۴۰۰



روايات عمومی
موسسه خیریه
معلومین ذهنی امیرالمؤمنین (ع)
سبزوار

نون/ديسمبر ٢٠١٩		يناير ٢٠٢٠		فبراير ٢٠٢٠		مارس ٢٠٢٠		أبريل ٢٠٢٠		مايو ٢٠٢٠	
٢٤١٤	١٦	٧	٩	٣٩	٢	٢٣	٣٤	١٨	٥	٣٧	١
٢٤١٥	١٧	٨	١٠	٤٧	٣	٣١	٣٥	١٩	٦	٣٩	٢
٢٤١٦	١٨	٩	١١	٤٨	٤	٣٢	٣٦	٢٠	٧	٣٩	٣
٢٤١٧	١٩	١٠	١٣	٤٩	٥	٢٦	٣٧	٢١	٨	٣٩	٤
٢٤١٨	٢٠	١١	١٤	٤٩	٦	٢٧	٣٨	٢٢	٩	٣٩	٥
٢٤١٩	٢١	١٢	١٥	٤٩	٧	٢٨	٣٩	٢٣	١٠	٣٩	٦
٢٤٢٠	٢٢	١٣	١٦	٤٩	٨	٢٩	٤٠	٢٤	١١	٣٩	٧
٢٤٢١	٢٣	١٤	١٧	٤٩	٩	٣٠	٤١	٢٥	١٢	٣٩	٨
٢٤٢٢	٢٤	١٥	١٨	٤٩	١٠	٣١	٤٢	٢٦	١٣	٣٩	٩
٢٤٢٣	٢٥	١٦	١٩	٤٩	١١	٣٢	٤٣	٢٧	١٤	٣٩	١٠
٢٤٢٤	٢٦	١٧	٢١	٤٩	١٢	٣٣	٤٤	٢٨	١٥	٣٩	١١
٢٤٢٥	٢٧	١٨	٢٣	٤٩	١٣	٣٤	٤٥	٢٩	١٦	٣٩	١٢
٢٤٢٦	٢٨	١٩	٢٤	٤٩	١٤	٣٥	٤٦	٢٠	١٧	٣٩	١٣
٢٤٢٧	٢٩	٢٠	٢٥	٤٩	١٥	٣٦	٤٧	٢١	١٨	٣٩	١٤
٢٤٢٨	٢٠	٢١	٢٦	٤٩	١٦	٣٧	٤٨	٢٢	١٩	٣٩	١٥
٢٤٢٩	٢١	٢٢	٢٧	٤٩	١٧	٣٨	٤٩	٢٣	٢٠	٣٩	١٦
٢٤٢٣	٢٢	٢٣	٢٨	٤٩	١٨	٣٩	٤٩	٢٤	٢١	٣٩	١٧
٢٤٢٤	٢٣	٢٤	٢٩	٤٩	١٩	٤٠	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	١٨
٢٤٢٥	٢٤	٢٥	٣٠	٤٩	٢٠	٤١	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	١٩
٢٤٢٦	٢٥	٢٦	٣١	٤٩	٢١	٤٢	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٠
٢٤٢٧	٢٦	٢٧	٣٢	٤٩	٢٢	٤٣	٤٩	٢٨	٢٥	٣٩	٢١
٢٤٢٨	٢٧	٢٨	٣٣	٤٩	٢٣	٤٤	٤٩	٢٩	٢٦	٣٩	٢٢
٢٤٢٩	٢٨	٢٩	٣٤	٤٩	٢٤	٤٥	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٣
٢٤٢٣	٢٩	٢٠	٣٥	٤٩	٢٥	٤٦	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٤
٢٤٢٤	٢٠	٢١	٣٦	٤٩	٢٦	٤٧	٤٩	٢٢	٢٩	٣٩	٢٥
٢٤٢٥	٢١	٢٢	٣٧	٤٩	٢٧	٤٨	٤٩	٢٣	٢٠	٣٩	٢٦
٢٤٢٦	٢٢	٢٣	٣٨	٤٩	٢٨	٤٩	٤٩	٢٤	٢١	٣٩	٢٧
٢٤٢٧	٢٣	٢٤	٣٩	٤٩	٢٩	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٨
٢٤٢٨	٢٤	٢٥	٣٠	٤٩	٢٠	٤٩	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	٢٩
٢٤٢٩	٢٥	٢٦	٣١	٤٩	٢١	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٠
٢٤٢٣	٢٦	٢٧	٣٢	٤٩	٢٢	٤٩	٤٩	٢٨	٢٥	٣٩	٢١
٢٤٢٤	٢٧	٢٨	٣٣	٤٩	٢٣	٤٩	٤٩	٢٩	٢٦	٣٩	٢٢
٢٤٢٥	٢٨	٢٩	٣٤	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٣
٢٤٢٦	٢٩	٢٠	٣٥	٤٩	٢٥	٤٩	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٤
٢٤٢٧	٢٠	٢١	٣٦	٤٩	٢٦	٤٩	٤٩	٢٢	٢٩	٣٩	٢٥
٢٤٢٨	٢١	٢٢	٣٧	٤٩	٢٧	٤٩	٤٩	٢٣	٢٠	٣٩	٢٦
٢٤٢٩	٢٢	٢٣	٣٨	٤٩	٢٨	٤٩	٤٩	٢٤	٢١	٣٩	٢٧
٢٤٢٣	٢٣	٢٤	٣٩	٤٩	٢٩	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٨
٢٤٢٤	٢٤	٢٥	٣٠	٤٩	٢٠	٤٩	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	٢٩
٢٤٢٥	٢٥	٢٦	٣١	٤٩	٢١	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٠
٢٤٢٦	٢٦	٢٧	٣٢	٤٩	٢٢	٤٩	٤٩	٢٨	٢٥	٣٩	٢١
٢٤٢٧	٢٧	٢٨	٣٣	٤٩	٢٣	٤٩	٤٩	٢٩	٢٦	٣٩	٢٢
٢٤٢٨	٢٨	٢٩	٣٤	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٣
٢٤٢٩	٢٩	٢٠	٣٥	٤٩	٢٥	٤٩	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٤
٢٤٢٣	٢٠	٢١	٣٦	٤٩	٢٦	٤٩	٤٩	٢٢	٢٩	٣٩	٢٥
٢٤٢٤	٢١	٢٢	٣٧	٤٩	٢٧	٤٩	٤٩	٢٣	٢٠	٣٩	٢٦
٢٤٢٥	٢٢	٢٣	٣٨	٤٩	٢٨	٤٩	٤٩	٢٤	٢١	٣٩	٢٧
٢٤٢٦	٢٣	٢٤	٣٩	٤٩	٢٩	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٨
٢٤٢٧	٢٤	٢٥	٣٠	٤٩	٢٠	٤٩	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	٢٩
٢٤٢٨	٢٥	٢٦	٣١	٤٩	٢١	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٠
٢٤٢٩	٢٦	٢٧	٣٢	٤٩	٢٢	٤٩	٤٩	٢٨	٢٥	٣٩	٢١
٢٤٢٣	٢٧	٢٨	٣٣	٤٩	٢٣	٤٩	٤٩	٢٩	٢٦	٣٩	٢٢
٢٤٢٤	٢٨	٢٩	٣٤	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٣
٢٤٢٥	٢٩	٢٠	٣٥	٤٩	٢٥	٤٩	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٤
٢٤٢٦	٢٠	٢١	٣٦	٤٩	٢٦	٤٩	٤٩	٢٢	٢٩	٣٩	٢٥
٢٤٢٧	٢١	٢٢	٣٧	٤٩	٢٧	٤٩	٤٩	٢٣	٢٠	٣٩	٢٦
٢٤٢٨	٢٢	٢٣	٣٨	٤٩	٢٨	٤٩	٤٩	٢٤	٢١	٣٩	٢٧
٢٤٢٩	٢٣	٢٤	٣٩	٤٩	٢٩	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٨
٢٤٢٣	٢٤	٢٥	٣٠	٤٩	٢٠	٤٩	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	٢٩
٢٤٢٤	٢٥	٢٦	٣١	٤٩	٢١	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٠
٢٤٢٥	٢٦	٢٧	٣٢	٤٩	٢٢	٤٩	٤٩	٢٨	٢٥	٣٩	٢١
٢٤٢٦	٢٧	٢٨	٣٢	٤٩	٢٣	٤٩	٤٩	٢٩	٢٦	٣٩	٢٢
٢٤٢٧	٢٨	٢٩	٣٣	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٣
٢٤٢٨	٢٩	٢٠	٣٤	٤٩	٢٥	٤٩	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٤
٢٤٢٩	٢٠	٢١	٣٥	٤٩	٢٦	٤٩	٤٩	٢٢	٢٩	٣٩	٢٥
٢٤٢٣	٢١	٢٢	٣٦	٤٩	٢٧	٤٩	٤٩	٢٣	٢٠	٣٩	٢٦
٢٤٢٤	٢٢	٢٣	٣٧	٤٩	٢٨	٤٩	٤٩	٢٤	٢١	٣٩	٢٧
٢٤٢٥	٢٣	٢٤	٣٨	٤٩	٢٩	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٨
٢٤٢٦	٢٤	٢٥	٣٩	٤٩	٢٠	٤٩	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	٢٩
٢٤٢٧	٢٥	٢٦	٣٠	٤٩	٢١	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٠
٢٤٢٨	٢٦	٢٧	٣١	٤٩	٢٢	٤٩	٤٩	٢٨	٢٥	٣٩	٢١
٢٤٢٩	٢٧	٢٨	٣٢	٤٩	٢٣	٤٩	٤٩	٢٩	٢٦	٣٩	٢٢
٢٤٢٣	٢٨	٢٩	٣٢	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٣
٢٤٢٤	٢٩	٢٠	٣٤	٤٩	٢٥	٤٩	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٤
٢٤٢٥	٢٠	٢١	٣٥	٤٩	٢٦	٤٩	٤٩	٢٢	٢٩	٣٩	٢٥
٢٤٢٦	٢١	٢٢	٣٦	٤٩	٢٧	٤٩	٤٩	٢٣	٢٠	٣٩	٢٦
٢٤٢٧	٢٢	٢٣	٣٧	٤٩	٢٨	٤٩	٤٩	٢٤	٢١	٣٩	٢٧
٢٤٢٨	٢٣	٢٤	٣٨	٤٩	٢٩	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٨
٢٤٢٩	٢٤	٢٥	٣٩	٤٩	٢٠	٤٩	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	٢٩
٢٤٢٣	٢٤	٢٦	٣٠	٤٩	٢١	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٠
٢٤٢٤	٢٥	٢٦	٣١	٤٩	٢٢	٤٩	٤٩	٢٨	٢٥	٣٩	٢١
٢٤٢٥	٢٦	٢٧	٣٢	٤٩	٢٣	٤٩	٤٩	٢٩	٢٦	٣٩	٢٢
٢٤٢٦	٢٧	٢٨	٣٢	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٣
٢٤٢٧	٢٨	٢٩	٣٢	٤٩	٢٥	٤٩	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٤
٢٤٢٨	٢٩	٢٠	٣٤	٤٩	٢٦	٤٩	٤٩	٢٢	٢٩	٣٩	٢٥
٢٤٢٩	٢٠	٢١	٣٥	٤٩	٢٧	٤٩	٤٩	٢٣	٢٠	٣٩	٢٦
٢٤٢٣	٢١	٢٢	٣٦	٤٩	٢٨	٤٩	٤٩	٢٤	٢١	٣٩	٢٧
٢٤٢٤	٢٢	٢٣	٣٧	٤٩	٢٩	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٨
٢٤٢٥	٢٣	٢٤	٣٨	٤٩	٢٠	٤٩	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	٢٩
٢٤٢٦	٢٤	٢٥	٣٩	٤٩	٢١	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٠
٢٤٢٧	٢٤	٢٦	٣٠	٤٩	٢٢	٤٩	٤٩	٢٨	٢٥	٣٩	٢١
٢٤٢٨	٢٥	٢٦	٣١	٤٩	٢٣	٤٩	٤٩	٢٩	٢٦	٣٩	٢٢
٢٤٢٩	٢٥	٢٧	٣٢	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٣
٢٤٢٣	٢٦	٢٨	٣٢	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٤
٢٤٢٤	٢٧	٢٩	٣٢	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٥
٢٤٢٥	٢٧	٢٠	٣٤	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٦	٢٣	٣٩	٢٦
٢٤٢٦	٢٨	٢١	٣٥	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢٧
٢٤٢٧	٢٨	٢٢	٣٦	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٠	٢٧	٣٩	٢٨
٢٤٢٨	٢٩	٢٠	٣٤	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢١	٢٨	٣٩	٢٩
٢٤٢٩	٢٠	٢١	٣٥	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٥	٢٢	٣٩	٢٠
٢٤٢٣	٢١	٢٢	٣٦	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٧	٢٤	٣٩	٢١
٢٤٢٤	٢٢	٢٣	٣٧	٤٩	٢٤	٤٩	٤٩	٢٨	٢١	٣٩	٢٢
٢٤٢٥	٢٢	٢٤	٣٨								

OUL/Rev2013		الطبعة الجديدة		الطبعة القديمة	
٢٤٥٦	١٣	١١	٢	٤	٢٦
٢٤٦٧	١٩	١٢	٧	٥	٢٧
٢٤٧٨	٢٠	١٣	٣	٦	٢٤
٢٤٨٩	٢١	١٤	٢	٧	٢٥
٢٤٩٠	٢٢	١٥	١	٨	٢٦
٢٤٩١	٢٣	١٦	٠	٩	٢٧
٢٤٩٢	٢٤	١٧	٣	١٠	٢٨
٢٤٩٣	٢٥	١٨	٤	١١	٢٩
٢٤٩٤	٢٦	١٩	٥	١٢	٣٠
٢٤٩٥	٢٧	٢٠	٦	١٣	٣١
٢٤٩٦	٢٨	٢١	٧	١٤	٣٢
٢٤٩٧	٢٩	٢٢	٨	١٥	٣٣
٢٤٩٨	٣٠	٢٣	٩	١٦	٣٤
٢٤٩٩	٣١	٢٤	١٠	١٧	٣٥
٢٤١٠	٣٢	٢٥	١١	١٨	٣٦
٢٤١١	٣٣	٢٦	١٢	١٩	٣٧
٢٤١٢	٣٤	٢٧	١٣	٢٠	٣٨

Set/ج	28913	النهاية	البداية
٢٧١	٣٠	٣٢	٣١
٢٨٥	٣١	٣٣	٣٢
٢٩٩	٣٢	٣٤	٣٣
٣٢٢	٣٣	٣٥	٣٤
٣٣٦	٣٤	٣٦	٣٥
٣٤٦	٣٥	٣٧	٣٦
٣٥٧	٣٦	٣٨	٣٧
٣٦٩	٣٧	٣٩	٣٨
٣٧٣	٣٨	٣١	٣٩
٣٨٦	٣٩	٣٢	٣٧
٣٩٦	٣٧	٣٣	٣٩
٤٠٦	٣٨	٣٥	٣٧
٤١٦	٣٩	٣٦	٣٨
٤٢٦	٣٧	٣٤	٣٩
٤٣٦	٣٨	٣٥	٣٧
٤٤٦	٣٩	٣٦	٣٨
٤٥٦	٣٧	٣٤	٣٩
٤٦٦	٣٨	٣٥	٣٧
٤٧٦	٣٩	٣٦	٣٨
٤٨٦	٣٧	٣٤	٣٩
٤٩٦	٣٨	٣٥	٣٧
٤٠٩	٣٩	٣٦	٣٨
٤١٩	٣٧	٣٤	٣٩
٤٢٩	٣٨	٣٥	٣٧
٤٣٩	٣٩	٣٦	٣٨
٤٤٩	٣٧	٣٤	٣٩
٤٥٩	٣٨	٣٥	٣٧
٤٦٩	٣٩	٣٦	٣٨
٤٧٩	٣٧	٣٤	٣٩
٤٨٩	٣٨	٣٥	٣٧
٤٩٩	٣٩	٣٦	٣٨

مehravarz

۴	⊗ سخن آغاز
۵	⊗ راویان باران مهر
۷	⊗ بازخوانی روایتی از تاریخ پیغمبر
۸	⊗ نفس از درهایست
۱۰	⊗ حق با منه!..نه...اصلاً!..حق با منه!
۱۲	⊗ پارکینسون و کلید شلی که شکست
۱۴	⊗ شاد کامن و نشاط اجتماعی
۱۵	⊗ ۱۰ فایده لبخند
۱۶	⊗ لطفاً لبخند
۱۷	⊗ اندکی تأمل
۱۸	⊗ تأثیر صنعت بر وضعیت زن در طول تاریخ
۱۹	⊗ زانو درد را باغذا درمان کنیم
۲۰	⊗ ایران شناسان غارتگر و سودجو ^۲
۲۱	⊗ باججه امید مهرورزان
۲۲	⊗ تأثیر اصوات بر انسان
۲۳	⊗ سلامت و طول عمر را در خوارگی ها بیابیم
۲۴	⊗ تفریق
۲۴	⊗ کدبانوگری
۲۴	⊗ تقدیمه سالم با میوه های تائیستانی
۲۵	⊗ جدول و لطیفه
۲۶	⊗ رویدادها

صاحب امتیاز: مؤسسه خبریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار
 مدیر مستول: حمید بلوکی
 ویرایش و نظارت: عبدالکریم شمس آبادی
 طرح جلد و صفحه ارایی: امید عابدی نیا
 عکس ها: محمود جیبه
 عکس روی جلد: روزنای شهر آمن سبزوار
 تایپ: سرایی
 نویسندهای شماره: مسیسا احمدی، حمید بلوکی، بهاره پیراپیش، سید فردیج دبیعی، محمد تقی حمزه‌ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، مرتضی سلطانی، علیرضا شاپیکان، عبدالکریم شمس آبادی، زهره فرجی‌پا، حمیدرضا کمالی مقدم، دکتر ناصر محمدی فر، دکتر علی اصغر مولوی، سوسن نوباغی، زهرا یعنی زاده

شمارگان: ۲۵۰۰

نشانی: سبزوار-بلوار کشاورز- دیوری سازمان انبویرانی

همات مددیه: ۶۴۴۵۵۱

مدیریت آسایشگاه: ۶۴۴۶۵۵۱

مرکز تلقن: ۶۴۴۳۰۰۷-۶۴۴۳۰۰۸-۶۴۴۳۰۰۹



سخن آغاز

بخشششیوه باکار

دیوانه شده بود، دختر آرام و خوب آسایشگاه مانند چوچی که روی آتش گذاشته باشی در حال سوختن و شله شکنیدن بود، گویا با یکی دیگر از دختران حرفشان شده بود و او هم در گوشه ای دیگر در حال گریه کردن بود. مریب آنها را جدا کرده و دور هر کدام را چند نفر دیگر از پنجه ها گرفته بودند. دخالت نمیکردم چون به هر کدام که نزدیک می شدم حساسیت دیگری برانگیخته فراموش کردن و دور شدن از احساسات شدیدی می شد. از دور نگاه میکردم، فاطمه و زهرا بودند که این غوغای را پایی کرده بودند، هر دو را از صمیم قلب دوست داشتم، ولی تحمل این دقایق و برخوردها سیل مشکل بود. به دفتر کارم پناه بردم و خود را غرق در کارها کردم تا زیاد اذیت نشوم، می داشتم که لحظاتی دیگر این غوغای فروکش کرده و همه چیز آرام می گردد. همان هم شد، نیم ساعت بعد دوستی در دفترم حاضر شدند و از آنجه گذشته بود معدتر خواهی کردن و همدیگر را بوسیده و رفتند. من هم با شادی آنها شاد شدم و انگار اصلاً چنین اتفاقی نیفتاده بود.

با رفتن آنها آرامش برقرار شد و در سایه‌ی این آرامش به فکر فرو رفتم، چه شد که اینقدر سریع این دو نفر که لحظاتی قبل مانند آتش و پنبه یا کارد و پنیر بودند اینطور صمیمانه با هم از اطاق من رفتدند. این دو دختر معصوم و پاک و بی‌الایش به چه راحتی از هم گذشته و یکدیگر را بخشیدند. چقدر راحت شدند از این که بخشش یکی دیگری و رحمت دوشی، اولی را شامل شد. چرا ما یاد نمی گیریم که بخشش چه نعمت بزرگی است؟!

برای ما هم بازها و بازها پیش آمده که از دست دیگران رنجیده ایم، شاید عمق این رنجش طوری بوده که توانسته ایم آن را زود فراموش کرده و راحت شده ایم، اما گاهی هم نمی‌توانیم به راحتی از اتفاق پیش آمده بگذریم، هرچند بیشتر این رنجش را با خود بکشیم بیشتر اذیت و آزار می بینیم و اگر آنرا نیز یک اتفاق ساده انتکاسته و سریعاً فراموش نماییم که متبری خواهیم خورد. بخشش دردی را که در وجود خود احساس می کنیم و عذابمان می دهد آرام می کند. بنابراین دليل سیار خوبی است که باید دیگران را

ببخشیم. نگه داشتن بخش‌هایی که از دیگران به دل گرفته ایم، اثر بسیار بدی بر سلامت جسمانی و روانی شما خواهد گذاشت. بعضی از اثار بد طولانی شدن این رنجش‌ها دردهای مانند سردید، کمر درد، زخم معده و اضطراب و نالبیدی و بی خوابی است، که برای بر طرف کردن هر کدام از آنها باید به مصرف داروهای مسکن و آرامش دهنده روى آورد، در حالیکه فقط با استفاده از یک کلمه می توان اثمار سوء را از بین برد و آن کلمه جادویی بخشناس است.

بخشناس نفس بالایی ماست.

اگر بیش از حد به میتی های خود توجه داشته باشیم و خود را چیزی فراتر از دیگران داشته و یا بخواهیم که همه‌ی دنیا درست بر مدار خواسته ما بچرخد، اینگاه بخشیدن بسیار مشکل می شود. چون همیشه نیرویی از درون، ما را فریاد می زند که او تو را ناراحت کرده چرا می خواهی او را ببخشی؛ یا چرا می گذاری کسی با تو بد رفتاری کند؟ حال اگر تحت تأثیر فشارها و مشکلات دیگری در زندگی نیز باشی، آن وقت بخشیدن برای تو بسیار مشکل تر شده و این فکر در ما به وجود می آید که باید دیگران به عنوان یک وظیفه به ما کمک کنند؛ اما گرچه تسلیم در

برابر این گونه وسوسه‌ها گذشت و بخشناس را برگزینیم، خودمان نیز به آرامش بیشتری دست می یابیم.

روی سخنم با شما خوانندگان عزیز به ویژه همکاران خودم در این مؤسسه است، شرایط کاری سخت تباید شما را از مسیر بخشناس دور نماید. همواره به خاطر داشته باشید که مر چه بیشتر پتوانید ببخشید، آرامش بیشتری خواهد یافت که در این دوران با هیچ پیز دیگری در دنیا قابل مقایسه نیست. گمان نکنید که با بخشیدن چیزی از آن کاسته می شود، این را همه‌ی انهاری که به این مؤسسه علاقه داشته و با نیت خیرخواهانه خود ادامه راه آن را میسر ساخته اند به خوبی می دانند که بخشیدن هر چیز باعث افزایش آن خواهد شد. اگر با اکره این را بخشیدن شود در واقع آن را به معنی واقعی نیخواشیده اید، نیت شما مهمنترین چیزی است که در عمل شما نهفته است.

نیت شما باید میشه ایجاد شادی و نشاط برای شما بخشانشگر باشد و بازگشت عملتان نیز به طور مستقیم به میزان بخشایش شما بستگی دارد، اگر البته این بخشایش از ته دل و بی قید و شرط باشد.

شاید برای ما بخشیدن کار ساده و آسان نباشد و به یکباره توانوں دیگران را بخشید، اما دانید که اگر با بخشش‌های کوچک شوی به تمدن عمل کنند؛ حال اگر تحت تأثیر فشارها و مشکلات دیگری در زندگی نیز باشی، آن وقت بخشیدن سلامت جسم و روانان چیزی بهتر از بخشیدن نخواهید یافت.



شند و من که مسئول امور اجتماعی مجتمع نگهداری شبانه روزی معلولین ذهنی بودم آنها را پذیرش کردم. بعد از طی مرافق پذیرش نوزادان را به بخش نیلوفر انتقال دادم، هر دو نوزاد طبق نظر پزشک متخصص هیدروسفال شدید تتخیص داده شده بودند و با توجه به پیش رونده بودن این بیماری خانواده هردو نوزاد از پذیرش آنان امتناع کرده و آنها را به بهزیستی سپرده بودند. برای ما که سالیان دراز در یک مرکز نگهداری مشغول به کار بودیم موضوع تازه ای نبود، بعضی از والدین به محض این که متوجه می شوند نوزادشان دچار معلولیت شدید است به دلیل این که آنان نیاز به مراقبت های ویژه دارند نوزادان یا کودکان خود را به مراکز نگهداری می سپارند، غافل از این که با همه شرایط و معلولیت، کودک آنها یک نوزاد است با نیازهایی مانند سایر نوزادان. حتی اغلب والدین این نوزادان را از داشتن شناسنامه و نام و نام خانوادگی نیز محروم می کنند. انسان هایی که خود در سرنوشت شان هیچ نقشی ندارند، بی هیچ نام و نشانی.

در هر حال بعد از پذیرش هر دو نوزاد که یکی از آنها پسر و دیگری دختر بود نام پسر را مهرداد و نام دختر را مهرناز گذشتیم و من هر روز جویای حال آنها بودم. حال مهرناز هر روز بدتر می شد و قطر سرش هم افزایش می یافت و بسیار بی قراری می کرد ولی حال مهرداد فرقی نکرده بود و یچه آرام و دوست داشتنی بود. همه پرستاران عاشق مهرداد شده بودند. بخوبی شیر خود را از شیشه می مکید. از همکار مددکار مان که او هم بسیار علاقمند به کارش و یچه های مجتمع بود خواستیم به زایشگاه مراجعه و در صورت امکان آدرس خانواده مهرداد را از پرونده امش

رله پیان پارک ۸۰

نسلوفر

با سلام به کسانی که به معلولین به چشم یک انسان نگاه می کنند و پذیرفته اند که آن ها هم مثل دیگران از حقوقی برابر برخوردارند. من یک مددکار هستم و افتخار این را دارم که حدود ۲۰ سال از عمر خدمتی خود را در یک مرکز نگهداری معلولین گذرانده ام.

در تمام این مدت ماه های اولیه پذیرش معلولین در مرکز برای من بدترین خاطره ها را به همراه داشتم چون دیدن آن ها تا وقتی حضور شان به صورت عادی در آید همیشه با این تصور همراه بوده که خدای! این بچه ها اگر سالم می بودند مادر و پدر آن ها که با شوق و ذوق نه ماه انتظار آنان را کشیده اند جگر گوشه ی خود را به دلیل مشکلات نگهداری آن ها رها نمی کردند. کاش قوانین حمایتی در کشور ما به گونه ای بود که خانواده ها به همین راحتی این فرزندان را تحويل مراکز نگهداری نمی دادند. می دانم که بالش مادران آن ها از اشک خیس است و پدرانشان دلشکسته و از سویی این کودکان معصوم به قدری با محبت و

وابسته به والدین هستند که دوری آن ها را نمی توانند تحمل کنند.

بگذارید خاطره ای را برایتان نقل کنم که سرانجام خوشی داشت: در ظهر یکی از روزها، ورود یک دستگاه آمبولانس از زایشگاه به مجتمع را به من خبر دادند، طبق هماهنگی که از قبل بعمل آمده بود دو پرستار هر کدام با نوزادی در بغل و یک پوشه در دست وارد دفتر مجتمع



او بیشتر شد و حتی دیگر راضی نشدم برای گرفتن سهمیه او به مجتمع بیایم و به چند متخصص مراجعه کردیم و همگی نظرشان این بود که فعلاً مورد خاصی ندارد و روز به روز حالش بهتر می‌شود و ما مطمئن هستیم که از بهره هوشی بالایی برخوردار است.

من از آنها درخواست کردم که اجازه دهدن به صدا و سیما زنگ بزنم تا از این صحنه زیبا فیلم برداری کنند تا خانواده‌ها در مورد بیماری فرزندشان زود قضاوت نکنند و اجازه بهدهن تا نوزادشان مرا حل رشد را طی کند و اگر احیاناً در مرحله رشد تأخیری وجود داشت کمکش کنند ته آن که راحت ترین و اولین راه را برگزینند ولی والدین امیر حسین برای آینده فرزندشان خواسته مرا قبول نکردن و حتی درخواست کردن که پرونده فرزندشان به کلی معذوم شود یعنی هیچ اثری از پذیرش او در بهزیستی نماند.

بیماری هیدروسفالی: کلمه هیدروسفالی از ریشه دو کلمه یونانی "هیدرو" به معنی آب و "سفالوس" به معنی سر تشکیل شده است و در اصطلاح یعنی آب درون سر، مسیر حرکت مایع مغزی-نخاعی از اطراف مغز به درون غفره‌های مغزی و سپس از یک شکاف باریک به قسمت قاعده مغز و از آن جا به اطراف نخاع است. هنگامی که به هر دلیل مراجعة بین ترشح مایع مغزی-نخاعی و تخلیه و باز جذب آن به خون به هم بخورد هیدروسفال به وجود می‌آید.



که اطراحیات خجالت بکش
تو را به گریه بندازن

کاپریل گارسیا مارکز

جستجو کرده و سراغ خانواده برود و آنان را چهت گفتگو در مورد فرزندشان به مجتمع دعوت کند ولی پدر مهرداد از آمدن به مجتمع امتناع کرده و به مددکار ما گفته بود که از نظر ما پسرمان مرده است و ما سراغ پدربرگ مهرداد رفته و با اصرار او را به مجتمع آوردیم. نوش را به او نشان دادیم و او را با مهمناز مقایسه کردیم که مهمناز حالش روز به روز بدتر می‌شود. پدر بزرگ در ابتدا حتی از دیدن نوه اش امتناع می‌کرد و می‌گفت: که فروسم پذیرفته که فرزندش مرده است، اگر او را به منزل بپرم مشکلاتش اضافه می‌شود.

هر دو بوزار طبق نظر پزشک متخصص هیدروسفال شدید تشخیص داده شده بودند و با توجه به پیش رونده بودن این بیماری خانواده هردو نوزاد از پذیرش آنان امتناع کرده و آنها را به بهزیستی سپرده بودند.

در واقع او ترس داشت که بیماری نوه اش یک دفعه عود کند و بعد از آن ما از پذیرش کودک امتناع کنیم و ما در جواب او گفتیم: که مهرداد را ترجیخ نمی‌کنیم، بلکه شما او را به مرخصی ببرید و او را مطمئن کردیم که هروقت احساس کردید که بیماری او عود کرد شما می‌توانید او را برگردانید و ضمناً در این مدت که مهرداد را به مرخصی ببرید، شما هر هفتنه به مجتمع برای گرفتن سهمیه شیرخشک، پوشاك و پوشك به پدر کنید. همان روز مقداری خوار و بار، چند دست لباس و پوشاك به پدر بزرگ که وضع مالی خوبی نداشت داده و آنها را راهی خانه کردیم. تا یکی دو ماهی پدر بزرگ به مجتمع چهت دریافت سهمیه مهرداد مراجعة می‌کرد، چند ماهی بود که از خانواده مهرداد خبری نبود و مهمناز که روزهای خیلی سختی را پشت سر گذاشته بود بیش از سه ماه دور نیاورد و فوت کرد و یک روز از نگهبانی با من تماس گرفتند که جلوی نگهبانی با شما کار دارند. رفت، دیدم یک پیکان سفید رنگ پارک کرده و مرد جوانی کنار آن ایستاده است. با او سلام کردم، او خود را پدر مهرداد معرفی کرد و خانم جوانی که یک کودک تپل و میل در بغلش بود جلو مانشین نشسته بود، او با اشاره به پرسش گفت: این هم پسرم مهرداد که اسمش را امیر حسین گذاشتیم.

من با خوشحالی بچه را از بغل مادر گرفته بطرف بخش نیلوفر دویدم و به همه همکاران نشان دادم. همگی از خوشحالی اشک شوق می‌ریختند. پدر امیر حسین گفت: قبل از تولد پسرم دکترها به من گفتند که فرزند تان هیدروسفالی دارد، این نوع بیماری پیش رونده و عواقب بسیار بدی دارد بطوری که وحشت کرده بودیم از نیش و کنایه دیگران، از حرف در و همسایه بیشتر ترسیدیم و مجبور شدیم او را از خودمان دور کنیم، وقتی پدر بزرگ با شرط و شروط پسرم را به خانمان آورد کم کم محبت مان به

بازخوانی روایتی از تاریخ پیش‌تاریخ

"ذکر بردار کردن امیر حسنک و وزیر"

مرتضی سلطانی - کارشناس ارشد ادبیات
mehrabarad@yahoo.com

حسنک و مسعود، حسن و مسعودک، حسنک و مسعود

در بلندی دار، نشان چندانی از جسد هفت
ساله حسنک پیدا نیست که پاهای همه فرو
تر اشیده اند و زحمت طابها با باد تقسیم شده
است. آن سوت در بلندی مشرف به دارگاه، گرگی،
ققههوار، زوزه می کشد....

یادگاری های کودکان بلخ بر چوبهای دار،
نشان از دریابایی و دیرسالی این مرکب چوبین
دارد: اما ابوالفضل امروز، هفت سال پیش و حتی
پیشتر از آن راه روشی روز به خاطر دارد: آن
روز که حسنک وزیر، وزیر سلطان مسعود، دل
این خداوندانزاده را، مسعود را، با سخنان نیش دار
خویش آزربده بود و پیغام داده بود که اگر روزی
پادشاه شدی مرا بر دار کن.

لاجرم چون سلطان پادشاه شد، حسنک
"بر مرکبی که هرگز نشسته بود" و به
مجازات جرمی که هرگز مرتکب نشده بود،
نشست: بر دار، که پایش سخت همیشه سخن
نیست خاصه که مخاطب سلطان باشد....

حسنک امیرالحاج، در راه بازگشتن از
مکه، به ناقچار و از ترس عبور از گذرگاه زدآن،
کاروان حاجان راه از راه همیشگی که از راه
امن شام، گزراید و خلفای فاطمی مصر به
پاس حرمت وزیر محتمم محمود غزنوی،
بدرقه ها فرستادند و هدیه ها و خاتمه ها، و همین
الته کافی بود تا جارچیان دروغین، این بار
بهزممه در گوش هم نجوا کنند که حسنک
قرومطی شده....

محمود، اما، حسنک را خود برکشیده بود
و با فرزندان و برادرانش برابر می داشت، این

قرمطی بودن، شکنجه ها تحمل کند و دل بوسه هل
ازین آزارها انکو خنک شود. حسنک توان
استخفاف پرده دارش بر بوسه هل را به سختی پس
می داد... تا سرانجام به دستور مسعود، کوکب های
راست شد از قضات و علماء و فقهاء و معلمان و
مزکیان و نامداران بلخ، تا این همه حکم مسعود
را به ا massa برسانند: "علی الرسم فی امثالها" و
شاهد باشند که حسنک "به طمع و رغبت" دارای
خویش را به نام سلطان، قبائله می کند و در همان
مجلس سلطانی، حسنک از زبان بوسه هل
بردار کشیدن خود را برای آخرین بار می شنود؛ به
دستور امیرالمؤمنین!

داری زند در کنار مصلای بلخ، دو پیک
مرگ آمده کرده بودند تا نمایش بردار کشیدن
حسنک را با توجیه دستور گرفتند از خلیفه بیغان،
دلپذیرتر جلوه دهن.

حسنک، در میان بہت و سوز نیشاپوریان و
در سکوت نباورانه تمامی آنانی که حق را
می دانستند و می شناختند اما هیبت مسعودی و
حفظ جایگاهشان مانع دفاع از حقیقت می شد بر
دار کشیده شد: "تعوذ بالله من قضاۓ السوء".

این چنین شد که حسنک تنها ماند
"همچنان که تنها امده بود از شکم مادر" ...

حسنک قصدهای هنوز شد که در
درازنای تاریخ تکرار شده و می شود که بیهقی هم
در گرداب یافتن مسیبان این حادثه،
خداآوندگاری مردود بود....

چشمان حقیقت بین، حسنکی را می بیند
که بی دستوری این سلطان و آن سلطان و
بی چشم داشت مثالی از دار فرود آمد تا دار
برای دیگری خالی بماند؛
که نیشاپوریان همچنان فقط
می گریستند....
و مادرش همچنان "سخت، جگر اور"
بود....

و بیهقی همچنان واژه ها را از متهم کردن
مسعود باز می داشت....
و بوسه هل همچنان می دیدی....
و گرگ همچنان زوزه کشید....
و سلطان هنوز از نشاط و شکار سه روزه
بازنگشته بود....

تهمت را برنتافت و حسنک هم چنان وزیر ماند و
محشم و مورد حسد.

تخت ملک به محمود وفادار ناماد؛
همچنان که به هیچ ستمگری نوبت به مسعود
رسید و لبته به بوسه هل زونزه بود و در پاسخ هر

خداوندانزاده "بس شنونده" بود و نایک می گفت همیشه.

دویار تهمت قرمطی بودن حسنک، دهان به
دهان چرخید و در هر بار نشستن گاهی بهتر از
سر مسعود نمی بیافتد: تا سرانجام قضا کار خوش

بکرد؛ قضای نایه کاری بوسه هل، قضای
جفاکاری های همیشه مسعود، قضای طمع
بستن مسعود در املاک و اموال حسنک، قضای
سکوت خواجه احمد و بونصر مشکان، قضای
قضایان عادل و مزکیان همیشه اماده، در خدمت
ستم پیشگان، قضای سبکسری حسنک....

آتش دیدن های مکرر بوسه هل در سلطان
مسعود، تیزتر از آن بود که اندک جرعه ای
خواجه احمد و بونصر را یاری افراد فرونشاندن آن
باشد و در برای این همه فتنه چاره ای نیست که
از سر ناچاری و همنوا با ابوالفضل بیهقی، زمزمه
کنیم: "قضايا کار خود بکرد" ...

حسنک به بوسه هل سپرده شد تا به بانه



نفس، اژدر هاست

چ. پ. ثانی

قدرت طلبی، میل به خودن، حفاظت از گرما و سرمه، و خواستن وسایل زیست، امیالی غیرمعقول نیستند.

اگر میل به قدرت ناشد و ضعفیان جای توامندان را بگیرند، آفات طبیعی نسل جانداران را مفترض می کنند. قدرت خواهی سبب می شود تا بهترین های برای ادامه نسل بمانند و همین قوی تر بودن، سبب بهتر چنگیدن زنده ماندن، و تداوم زندگی گردد. امیال است که ما را در برابر دشمنان طبیعی زنده نگاه داشته اند.

پس امیال نمی توانند نفس (به معنای نفس اماده یا نفس زیان اور) باشند. چون امیال سبب بقا و زنده ماندن آدمیان اند؛ و نفس نیز، همیشه در شکل امیال می آید. یعنی خواستن ها هستند که نفس را شناس می دهدند. اگر خواستن ها یا امیال را در نظر نگیریم، فهم نفس برای ما مشکل می شود.

ما واژه هایی داریم که در ظاهر هم معنا، و در باطن با هم متفاوتند. میل و شهوت دو واژه است که برخی اوقات معادل هم بکار گرفته می شوند. میل، خواسته ی طبیعی بدن است؛ و سرکوش خطافرمایی می باشد، و بر عکس، نفس یا شهوت، میل تحریک شده و غیرمتعادل است که اگر به بند کشیده نشود خطرناک می گردد.

چرا برخی اوقات میل و شهوت هم نام می گردند؛ و چه پیش می آید که میل جان بخش، به نفس جان ستان، تبدیل می شود؟

میل، هرگاه از حد انتدال خارج شود و رو به سوی زیاده خواهی بگذرد تبدیل به نفس امارة می گردد. نخوردن غذا زیان ایجاد و خودن بیش از اندازه ی آن نیز زیان اور. نیوشاپن لیاس مناسب رنج ایجاد و زیاده روی کردن در تن پوش نیز رنج ایجاد نداشتند قدرت درحای که خط، موضع زنده را تهدید کند چاکف عقل است، و در پی قدرت بودن در حدی که سبب تهدید و عذاب دیگران شود نیز دواز خرد.

آب، اگرچه مهم ترین نیاز ماست اما غرق شدن در آن، یعنی مردن، بر همین روال، غرق شدن در هر میلی سبب مرگ می شود. خواستن، خوب و لازم است اما زیاده خواهی مذموم و مُضر. هرچیز حدی دارد و چون از حد و اندازه اش بگذرد، سود تبدیل به زیان می گردد. نفس، یعنی هرجیزی را از اندازه بدر کردن، خواسته های به جا رای جانمودن، میل ها را تبدیل به شهوت کردن، و این یعنی کاری

که ما چاکر و کهتریم؛ و آن ها سور و مهتر؛ و این زور یا نیرنگ، برای این وجود آمده که نفس، ما را کور کرده و توان اندیشیدن را از ما گرفته، تا بدانیم که آدمیان، با هم برابرند و در طبیعت، خادم و مخدوم، آقا و مولی، سور و کهتر وجود ندارد؛ و این القاب که سبب طبقه بندی آدمیان شده، ساخته و پرداخته ی سوء استفاده گران است.

نفس؛ اگر چه خواران کرده و هزار رنج و مصیبت برای ما افریده اما، خوارش نمی شماریم و مبارزه با او را دست کم می گیریم.

«بیت شکستن سهل باشد، نیک سهل / سهل دیدن نفس را، چهل است، چهل» نفس چیست که همه ی مصلحین، چه خدا پرست و چه بی خدا انسان را به مهار آن تغییر کرده اند؟



دریاره ی نفس امارة و لواهه و مطمئنه و امثال‌هم، بسیار گفته و نوشته اند اما، در اینجا، منظور نه تعاریف اصحاب دین از نفس است و نه تعریف های اهل فلسفه. منظور از نفس در این نوشтар، همان واژه و کلمه ایست که در بین مردم رایج است. آن نفسی است که می گویند اگر بر انسان چیزه شود زیان ها به ارمی آورد. همان که بعضی به نام «نفس امارة» از آن یاد می کنند.

فهم هر چیز و از جمله نفس برای ما ممکن نیست مگر از راه حواس پنجه‌گانه. نفس رامی توان از خواسته های گوناگونی که در ما بوجود می آفربند شناخت. خواستن هایی مانند، آزو زی مال، مقام، خوارک، پوشک، خود نمایی، و مانند این ها.

اگر بت را به اشکال مختلف ببینیم؛ وذهن ما تنها روی سنگ و پوچ و فلز نرود، بت پرسنی، یکی از بدترین کارهایی است که بشر اجسام می داده و انجام می دهد.

گاه انسان سر برآستان تندیس و مجسمه ای فرود اورده، و او را گرنش می کرد؛ و گاه در برابر ژرتومندی خود را خوار و دلیل می نمود. زمانی در برابر سلطان و فرمانروایی، خویش را به هیچ می انگاشت؛ و گاهی نیز مردی، زنی را بت می کرد و یا، زنی مردی را خدای خود می خواند.

بشر، در طول تاریخ به هزار نام، هزار بت ساخت؛ و هزار دریار و درگاه و معبد برا فراشت، و اگر چه خردمندان هزار بار گفته اند که جز خالق هستی، چیزی را برتر و فراتر از خود ندانید و در برابر شکن نکیده اما، گوشی برای شنیدن بند و انسان، بت اش را پرستید و نتوزعهم می پرستند.

در حقیقت، بشر تغییر نکرده، بت هایش تغییر کرده اند.

بت، از عدم خلق نشده است. او نیز مانند دیگران، مادر و سازنده دارد. مادر بت ها، نفس انسان است. «مادر بت ها، بت نفس شمامست...»

این نفس است که برای رسیدن به خواسته هایش بشر را چنان تغیر می کند که در برابر انسانی مانند خویش، یا اشیایی پست تر از خود، خوار و دلیل می شود.

نفس، همچون اژدهای است که هر روز بتنی می زاید و سری را برآستانی می ساید.

شکستن بت، اگر چه شاه باشد، کار سختی نیست. نابودکردن کارخانه بت سازی و ازدهای نفس که این بت ها را تولید می کند و هر روز شاهی و فرمانروایی برای انسان می تراشد، کاریست بس مشکل.

ازدهایی که برای دست یافتن به خواسته ها و آرزوها، ما را بنده و بردۀ ی کسانی می کند که فرقی با ما ندارند. فرمانروایان سیاسی، و فرهنگی، و اقتصادی، به زور، یا به فربیب به ما قبولاند اند

افکار پلید شود.

کسی که می خواهد میل مقدس، تبدیل به نفس مخرب نشود، باید سبب و ابزار این تبدیل را فراهم نکند. ابزار این تبدیل، دین ها و شیوه های وسوسه ای انگشتاست. شنیدن سخنان و سوسيه انگيز چنان تفاوتی با دیدن اجناس و افراد اغواگر ندارد. هر دو عاملی هستند برای تبدیل میل به نفس و شهوت.

انهایی که قدر می کنند می توانند به هرجا بروند و با هر کس همنشینی کنند و هر فیلم را ببینند و تأثیر تبدیل نمایند، اصل علمی تأثیر مقابل را قبول ندارند و به واقعیاتی که سبب ساخت و ساز شخصیت و منش افراد می شود بی توجه آن.

به افکار، اعتقادات، اخلاق، و دیگر ویژگی هایمان توجه کنیم و ساعتی در این باره بیندیشم تا بینیم از کجا و چگونه در ما جمع شده اند و شخصیت ما را ساخته اند. انسان، بالقوه استعداد بالایی برای نیک و بد شدن دارد و جوامن، استدانی مستعد که این خمیره مستعد را شکل می دهند و او را دیو یا فرشته می سازند. حضور در جامعه خردمندان انسان را خردمند می کند و وقت به اجتماع ظاهریان اور روک و پوچ و نایق نفس می گرداند.

پس، با نرفتن به هر اجتماعی، و نبردن میل به جایی که الات و اسباب تحریک و نامتداول کردنش هست، او را تبدیل به نفس امارة نماییم. «نفس اُزدراحت است او کی مرده است / ازغم بی التی افسرده است. / ازدها را دار، در برق فراق / هین مکش او را به خورشید عراق...»

**همیشه دعا کنید چشمانی
داشته باشید که بهترین ها
را در آدم ها ببیند ...
قلبی که خطکارترین ها را
ببخشد ...
ذهنی که بیدیها را فراموش
کند ...
و روحی که هیچکاه
ایمانش به خدا را از دست
ندهد !**

— سروده ها از مولوی و بابا طاهر

کم نگردد سوزش آن خلق سوز.»

نفس یعنی ورود غیرلازم به بازارهایی که فروشنده اگاش با تبلیغ و خوشتمایی به فریب خردباران مشغول اند و خردبار به خیال این که همه چون اویند، مانند همه، فریب می خورد و چیزی می خرد که نباید بخورد؛ و سرمایه ای را از دست می دهد که تأسی آن، با آنده را در سی دارد.

اهربینی؛ و اهربین یعنی زیان و فساد. نفس امارة یعنی نفسی که برافراد امیری و فرمانروایی می کند؛ و به جای گوش به فرمان داشت، امر و نهی می نماید؛ و این امیری و فرمانروایی کردن، و انسان را برده خوبش نمودن است که نفس را بنام می نماید، و عقل فرمان مبارزه با نفس را می گهد.

میل، تبدیل به نفس

نمی شود مگر از راه تحریک؛ و تحریک صورت

نمی گیرد مگر تحت تأثیر

افرادی که به جای این که خواسته هایشان را به بند بکشند، اسری آنها می شوند.

مهار امیال توسط انسان، با بر عکس، مهار انسان توسط امیال، پیش نمی آید مگر تحت تأثیر

دوست و همسخت و هم نشین. انسان جون دیگر موجودات، اثرگذاری است، تأثیر پذیر.

کسانی که خیال می کنند دیگران در آنها تأثیر ندارند، یا ساده اند و یا مفرور و نادان.

هر کس ساخته و پرداخته ای اجتماعی است که در آن زندگی می کند. اجتماع و هم نشینان اند که

خمیره انسان را شکل می دهند و شخصیت اش را می سازند. اجتماعات تجمل گرایانه را مصرف کنند و تجمل خواه می کنند و اجتماعات سازانده و معقول، انسان را سازنده و معقول نمایند.

نفس یعنی، تلقیناتی که هم نشینان زیاده خواه می کنند و انسان را به سمتی می کشند که میل طبیعی، به زیاده روی های بیجا تبدیل شود.

نفس یعنی تأثیر گرفتن از فرهنگی که زیاده خواهی هایش را زیاده نهار نام غیرمقمول پوشانده

و بای این که لگام، برخواسته های بی جا، یا زیاده طبلی هایش نزند، با هزار سخن غیر موجه، آن را توجیه می نماید؛ و با این توجیهات و تعریفات، خواهش و آرزو را در ذهن گوینده و شنونده می آفریند و در پی رسیدن به هر خواسته ای خواسته ای دیگر بوجود می آورد. این خواستن ها و احساس نیاز کردن ها چندان زیاد می شوند که عمر به پایان رسد بی آن که خواهش و آرزو های نفس بایان باید.

«دوزخ است این نفس و، دوزخ ازدهاست / کاو به دریاها نگردد کم و کاست.

هفت دریا را در آشامد هنوز / اثر اموختن علم در کودکی مانند اثر نقش بر روی سنگ است)

حق با منه...! نه...! اصلاً...! حق با منه...!

دکتر ابوالقاسم رحیمی-متکر ادبیات
haghchelist@yahoo.com

بود که به انسان، این نمود بلند خدواند، به دیده‌ی احترام تگرگسته نشد، کرامت او به فراموشی سپرده شد و میعاد سپار مهم مهربانی و خدمتی به کار نیامد؛ آری، آن جا که فردی حقیقتکار و تندخو «فلک گفتی» نامیده می‌شود، آن جا که حکم و فرمان چنان تندخوی، بر هر چیز رواست:

ای ملک گفتی، گیتی تو راست
حکم تو بر هر چه تو خواهی رواست
(فرخ سیستانی، ۱۳۶۳، ۱۸)

و آن جا که «بی خردی» سر به آسمان می‌ساید و «مردمی و دانایی» روی پهنان می‌کند؛ سر به فلک برکشید، بی خردی مردمی و سروری در آهون شد (دیوان ناصر خسرو، همان)

ای تردید حال و روز مردم و اوضاع زبانه چنین خواهد بود؛ اما در آن جاست که گاه یک آشنا به علم و دانایی، به زبان خشونت سخن می‌گوید و زبان تهدید را به کار می‌آورد؛ در این حال، به قول حافظ جای آن است که خون موج زند در دل^۱ جان، به زبان روشن تر، از فردی نادان چون محمود غزنوی، انتظار چنین رفاتهای ظالمانه می‌رود و یا از خانی ناشناشا با اشای همچون گُراخان که قصد کشتن سفوفیان معاوراء النهر را داشت!!(جوع کنید به اسرار التوحید) چنین ظلم و ستمی شاید که دور از انتظار نباشد، اما وقتی می‌خواهیم که رؤسای مذاهبه کرامی و اصحاب رأی و قصد کشتن ابوعبد ابی الخیر و دیگر صوفیان را دارند، سخت شگفت زده می‌شویم و از خویش می‌پرسیم؛ راستی چه شده است؟ مگر نه این است که اینان علم اموخته اند تا مهربان باشند و جلوه‌ی محبت پروردگار، پس چگونه شده است که اینان، از کشتن یک انسان شادمان می‌گردند؟

نگاهی بیندازیم، به چنگ‌هایی که بر سر، روی و جان هم می‌کشیم و به تاریخی که پشت سر گذاشته ایم، اما گاه از آن خلاص نشده ایم و آن گاه محمود غزنوی را می‌بینیم که چگونه انگشت در همه‌ی جهان در کرده، تا قرمطی بجودی و «آن چه یافته آید و درست گرداد، بردار»(تاریخ یهیق، ۱۳۸۳:۹۳) کشش!! چرا؟ چون نظرش با ظاهر آنان همراه نبوده است و مثلاً به نظر خودش در عقیده مذهبی با آنان اختلاف دارد و باز همو را، امیر غزنوی، را می‌بینیم که چگونه عجباً دار بپی کرده است؛ آن هم نه یک دار، که دارهای سپار و «آدم» می‌کشد و این، در حالی است که به گفته‌ی فرخ سیستانی، اطاعت از او اطاعتی از درستی‌ها است و شگفتانشان از خوبی؛ طاغوت‌تuo دیلن است، آن را که او معنته د و پاکـدل و پارسـاست دار فـزوـ برـدـی، باـزارـی دـوـیـست گـفـتـیـ کـایـنـ درـخـورـ خـوـیـ شـمـاست (فرخ سیستانی، ۱۳۶۳، ۱۸)

چنین ستمی آن گاه در دنکا تر می‌شود که می‌شونیم که او، در زیر اداره، کتاب‌های بردار شدگان راه‌همان خدمتمندان دانا را به آتش می‌سپاراد!! و این همه، در شهری با مذهبی دیگر روی می‌دهد؛ ری.

بن رفاتهای های خشن، چهره‌ی فرهنگی ما را چه کرده کرده است و سیمای مهربانی را چه غمگین:

بـادـ فـرومـ اـیـگـیـ وزـیـلـ، وزـوـ صـورـتـ نـیـکـیـ، نـیـزـ وـ مـحـزـونـ شـدـ (دیوان ناصر خسرو، ۱۳۸۵:۷۸)

می‌دانید چرا این همه ستم؟ این همه ستم که جان هر دردمند آگاه را آشته می‌سازد، از آن رو

به خروس جنگی می‌مانند؛ گردن می‌کشند، تیز نگاه می‌کنند و هر یک، انکار منتظر است تا روی دیگری پرید و چنگال فرو کند؛

- حق با منه...!
- نه خیر! اصلاً هم حق با تو نیست...احق با منه...!

- شما بی خود می‌کنی که خیالات می‌فرمایید! تو بودی جلو منو گرفتی...! تو بد پیچیدی...!

- شما بی خود می‌کنی که غلط می‌کنی! هم غلط می‌کنی، هم همیشه غلط کرده‌ای...
- غلط من می‌کنم یا توی بی سرو بای بی شرف؟

- تو غلط می‌کنی که...
و تندی‌ها و عصبانیت‌ها و بندو بی راه گفتن‌ها، همچنان، تیز و تن و خشن، ادامه می‌یابد و لحظه‌ای بعد، روی آسفالت‌ها، یقه‌ی پیراهنی، افتاده است و جا به جا، لکه‌های خون...!

راتستی چرا چنین ایم؟
ما، این مردم شریف و بزرگوار، گاه خیلی دور از منطق، که چه عرض کنم، بی منطقیم؛ چنان بی منطق، که جناب مستلطاب «الدولم الوله» هم پیش ما- و البته نه همه ما- لنگ می‌اندازد، اظهار کوچکی می‌کند و برایان کف می‌زنند!!! آری، ما مردم شریف و بزرگوار، گاه بسیار بی منطقیم؛ که فراتر از این...؛ می‌گویید نه، تنهای‌کافی است



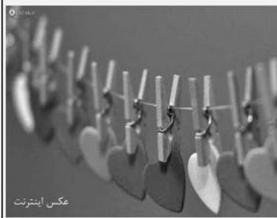
(بدترین پاداش یک استاد این است که شاگردانش تا ابد در حال شاگردی باقی بمانند)

دل آدم

دل آدم...

چه گرم می شود گاهی ساده ...
به یک دلخوشی کوچک ...
به یک احوالپرسی ساده ...
به یک دلداری کوتاه ...
به یک "تکان سر" ...
یعنی... تو را من فهم ...
به یک گوش دادن خالی ...
بدون دوری!

به هنی یک همراهی کردن ممتد
آرام ...
به یک پرسش: "روزگارت چگونه
است؟"
به یک دعوت کوچک به صرف یک
فلنجان قهوه!
به یک وقت گذاشتن برای تو ...
به شنیدن یک "من کنارت هستم..."
به یک هدیه ی بی مناسبی ...
به یک "دوستت دارم" بی دلیل ...
به یک عافتگیری به یک نگاه ...
دل آدم کاهی... چه شاد است.



عکس اینترنت

الله چین است، پس به جای چنگ دشمنی، دست دوستی به هم دهیم و به جای آن که برس هم بکوبیم، بر روی هم لیختند برادری زنیم و به خوبی به یاد داشته باشیم که تندی و خشونت، در روابط انسانی نه تنها کارها را به سامان نمی کند، که کارهای خوب را بیران می کند و آن چه پیش برندۀ کارها و تحقیق پخش آزوها و آzman هاست، شوه ی لیذری مهریانی است...؛ مهریانی...؛ مهریانی؛ که گفته هی آن دانای عمیق، مولوی؛ از محبت است که تاخ ها شیرین و مس ها، زین می شود؛ از محبت است که خارها، گل و سرکه ها، مل می شود؛ از محبت است که زندان، گلشن می شود و از نبود محبت است که گلشن، گلخن می شود

شامانی واقعی دست یابیم. اگر چنین است، که بخوانیم تا به روشنی بینیم که چگونه «استاد ابویک اسلحاق کرامی» و «دیس اصحاب رأی» و... از کشنّت «آدمیان» نه آزده، که شادمانند و این تنها به دلیل دشمنی با عقیده ی ابوسعید ای اخیر بوده است!! حکایت اسرار التوحید چنین است:

«خواه حسن موذب [...] حکایت کرد که چون [ابوسعید ای اخیر] به نیشاپور آمد و مجلس می گفت و مردم [شهر] به یک بار روی به وی نهادند [...]، مقدم کرامیان، استاد ابویک اسلحاق کرامی و رئیس اصحاب رأی [...]، ابوسعید را عظیم منکر بودند و جمگان صوفیان را دشمن داشتی [بس اینان علیه] ابوسعید شکایت نامه ای به سربلندی و شادمانی واقعی دست یابیم.

غزین خواستند مانع سخن گفتن خاص او شود. امیر غزین پاسخ داد: احوال او را برسی کنید و با او متناسب با آن برسی، رفتار کنید! مکران [ابوسعید] شادمان شدند و به هم نشستند و گفتند: فدا [جمعه] است، روز شنبه مجمعی سازیم و ابوسعید را با جمله ی صوفیان بردار کنیم، بر سر چهار سو [چهارراه] «اسرار التوحید، ۱۸۸-۶۴/۹۰»، آیا می بینید چه اسوده از کشنّت آدمیان، آن هم به جرم نقاوت عقیده می گویند؟! البته شکی نیست که هر عقیده ای روا نیست و البته برسی می طبلد: اما مسئله بر سر آن است که «عقیده» را باید با «عقیده» پاسخ داد نه با دار و درفش، که اگر چنین شود، ایمان و مهریانی از جامعه رخت برخواهد بست، هم چنان که رخت برسته بود.

بدین ترتیب باید تجدیدنظری اساسی در شوه های برخورد خویش داشته باشیم؛ چنان تجدیدنظری که حس خوب برادری انسانی را هر چه زنده تر کند و روحی تازه در کالبد سرد روابط جمعی ما بدم. اگر چنین شویم و با اگر درجه ی این چنین بودن خویش را آفون کنیم، بی تردید در همه ی عرصه های زندگی، هر روز بهتر از دیربوز خواهیم بود و هر زمان، بهتر از دیگر زمان، مهم آن است که در «مهریانی» و «مدارای» با هم را بدانیم و دریابیم که همه ی ما، من، تو و ما، تنها با همدلی و روابط برادرانه و دوستانه است که می توانیم طعم خوش زندگی را، در عرصه های گوناگون فردی و اجتماعی بچشم و به سربلندی و

پارکینسون و کلیک سالی که شکست

زهره فهیدنیا-کارشناس روانشناسی
Cp.afrodit@gmail.com

اولیه این بیماری مطرح می‌باشد. از میان عالم اصلی بیماری پارکینسون، سختی و سفتی عضلانی می‌تواند منجر به بعضی مشکلات ثانویه دیگر در برخی ابعاد شود. از جمله: شواروی در راه رفتن، گام برداشتن تغییر جهت دادن و جابجاگی. عدم تعادل و قامت خمیده نیز می‌تواند بر اعمال روزانه، مانند نشستن و برخاستن، لباس پوشیدن و بهداشت فردی بیمار تأثیر منفی داشته باشد. این زنجیره بهم پیوسته اختلالات و ناتوانی‌های ناشی از آن ها، بیماران را به سوی میل به بی‌تحرکی، انزواج اجتماعی، افسردگی، اضطراب، عدم استقلال و واستگی به دیگران در وظایف ساده روزانه، سوچ می‌دهد و نهایتاً به کاهش کیفیت زندگی آنان می‌انجامد.

از دیگر عالم این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کندی حرکتی (که در حرکات متناسب دست بهتر مشاهده می‌شود)، چهره ماسک مانند، نگاه خیره و بدون پلک زدن، قامت خمیده، راه رفتن شتاب گیرنده، ناپایداری و ضعیتی، یک حالت بی‌تحرکی ویژه، فقدان حرکات هماهنگ، تخریب حرکات ظریف و فقدان احساس که یک علامت شایع بیماری پارکینسون است.

عالائم پارکینسون زمانی مشاهده می‌شوند که با از بین رفتن حدود ۸۰٪ سلول‌های تولید کننده دوپامین (یکی از انتقال‌دهنده‌های عصبی) - شبیهایان مغز که پیام‌های عصبی را منتقل می‌کند (انتقال عصبی در بخش هایی از مغز دچار اختلال شود). بیماری پارکینسون معمولاً بعد از سن ۵۰ سالگی بروز کرده و میانگین سن ابتلا به آن حدود ۶۰ سالگی است.

تقران بیماری و سالمندی می‌تواند منجر به افزایش احتمال بی‌تحرکی گردد. بدین ترتیب حلقه معموب بیماری - سالمندی - بی‌تحرکی، ممکن است منجر به تشدید عوارض بیماری و ایجاد مشکلات ثانوی برای بیمار شود.

اختلالات همراه

بیمار پارکینسونی معمولاً افسرده است. زوال عقل (دماش) نیز در آن‌ها مشاهده می‌شود. افسردگی و زوال عقل در بیماری پارکینسون شایع‌تر از آن است که بتوان آن را به تصادف یا عوامل روانشناختی اختلال نسبت داد. شیوع افسردگی در این بیماران بین ۴۰ تا ۶۰٪ گزارش شده است. افسردگی در بین مردان مبتلا شایع‌تر از زنان است. زوال عقل نیز در این بیماران بین ۳۰-



موسقی را خوب می‌شناخت و تمام نت‌ها و سمفونی‌ها را چون قصه‌های کودکانه از بر بود. می‌گفتند در جوانی قامتی چون سرو داشته‌اما آنچه امروز از او باقی مانده بود اندازی فرتوت و خشک و لرزان بود. از موسیقی با اشیاق سخن می‌گفت، و هر بار می‌خواست نقش کلید سُل را برایم بکشد آنچه از قالمش بر صفحه سفید کاغذ به جا می‌ماند نقشی بود بی‌حال و تا مفهوم، با خطوطی شکسته و درهم.

چشم‌ماش که می‌گفتند روزی شراره اتش از آن می‌جهیده، اکنون سرد و بخ زده و بی روح می‌نمود. چهاره اس هم انگار مجسمه‌ای سنتگی شده بود. وقتی راه می‌رفت تعادل نداشت. می‌دانست که دائم وضعیش بد و بدتر خواهد شد و این مسئله او را افسرده و ناامید کرده بود.

بیماری پارکینسون یک بیماری پیشروندهٔ او اواخر بزرگسالی است. این بیماری که در سال ۱۸۱۷ برای اولین بار توسط دکتر جیمز پارکینسون، پژوهش انگلیسی توصیف شد، جزو بیماری‌های تخریب‌کننده و پیشرونده (دزئرایتو) سیستم اعصاب مرکزی شمرده می‌شود و عارضه‌ای است که بیشتر بر گروه سنی سالم‌مندان متوجه است. بیماری پارکینسون بعد از آن‌ها هم، دومین بیماری پیشرونده دستگاه عصبی مرکزی است و سیری کند و پیشرونده دارد.

علائم: پارکینسون با عالم اخصاصی کند حرکتی، سفتی عضلانی که در گردن و بازوها واضح‌تر است و لرزش در زمان استراحت مشخص است. در بعضی‌ها لرزش هرگز به جزء مهم بیماری تبدیل نمی‌شود ولی در برخی دیگر ممکن است بارزترین علامت باشد.

این سه علامت جزء عالم تشخیصی اصلی پارکینسون به حساب می‌آید. نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که از بین سه علامت تشخیصی نام برد، لرزش در حال استراحت تقریباً در ۷۰- ۷۵٪ از این بیماران به عنوان نظاهرات

لطفا وقت بذارد و بفونید، ارزش فوندن داره:

یکی از استاد های دانشگاه تعریف من کرد...

پندين سال قبل برای تضمیل در دانشگاه سانتا کلارا کالیفرنیا، وارد ایالت متمدد شد بود. سه چهار ماه از شروع سال تضمیل کذش بهد که یک کارگویی برای دانشجویان تعیین شد که در گروه های پنج شش نفری با برنامه زمانی مشخص باید آنها میشد.

دقیقاً یادم از دفتر آمریکایی که درست توی نیمکت بلفیم می نشست و اسمش کاترینا بود پرسیده: که براي اين کارگویی تضمیم شدی؟
کفت: اول باید برنامه زمانی و بیانه، ظاهرا برنامه دست یکی از دانشجوها به اسم فیلیپ بود.

پرسیده: فیلیپ و میشناس؟
کاترینا کفت: آره، همون پسری که موهای بلوند قشنگی داره و دیف جلو میشینه!

کفت: نمیدونم کیو میکنی!
کفت: همون پسر فوش تیپ که معمولاً پیداهن و شلوار ووشن شدی
تنش میکنی!

کفت: نمیدونم منظورت کیه؟
کفت همون پسری که کیف و گفتش همیشه سرت هست باهم!
بازم نهفه میدم منظورش کن بود!

اوها بود که کاترینا تن صداشو یکم پایین آورد و کفت: فیلیپ دیک،
همون پسر مهربونی که اوی و لپهپ میشنینه...

این باز دقیقاً فهمیدم کیو میکنه ولی به طرز غیر قابل باوری (فکر، آدم هقدر باید نگاهش به اطراف مثبت باشه که بتونه از ویژگی های

منفی و نقص ها پشم پوش کنه... پقدار فوبه مثبت دیدن...
یک لحظه فوده های کاترینا کذاشت، اکن از من در مود فیلیپ

میپرسید و فیلیپ میشنام، کی میکنم؟
تمام سریع میکفت: همون معلمونه دیکه!!

وقتی نگاه کاترینا رو با دید فوده مقایسه کرد فیلی فجالت کشیده...
شما هی فکر میکنید؟
پقدار عالی میشه اکه ویژگی های مثبت افراد رو بیشتر ببینیم و بتونیم از

نقص هاشون پشم پوش کنیم...



۶۰٪ گزارش شده است. آزمایشات شناختی در بیماران پارکینسونی معمولاً کاهشی در حافظه کلامی و کاهش عملکرد در تکالیف وابسته به زمان را نشان می دهد.

شیوع

شیوع سالیانه این بیماری در نیمکره غربی زمین ۲۰۰ در ۱۰۰,۰۰۰ نفر جمعیت گزارش شده است.

بیماری پارکینسون معمولاً بعد از سن ۵۰ سالگی بروز کرده و میانگین سن ابتلا به آن حدود ۶۰ سالگی است. تقارن بیماری و سالمندی می تواند منجر به افزایش احتمال بی تحرکی گردد.

سبب شناسی

در بیشتر موارد علت ناشناخته است و هنوز به درستی مشخص نیست ولی احتمال دخالت عوامل زنگی (به میزان کمتر) و عوامل محیطی مختلف از جمله شغل کشاورزی، مصرف آب چاه، زندگی روستایی و تماس با حشره کش ها در این بیماری مطرح می باشد.

درمان

پارکینسون در حال حاضر غیر قابل علاج محسوب می شود. ولی عالم آن، قابل تسکنین یا کنترل است. این بیماری طول عمر را جندان کاهش نمی دهد. با تشخیص زودرس و تجویز به موقع دارو می توان تا حدودی از سرعت پیشرفت بیماری کاست.

شیوه های کنترل این بیماری متعدد و شامل درمان های پزشکی (جزاحی و دارو درمانی) به همراه شیوه های مکمل غیر پزشکی است. درمان های مکمل غیر پزشکی، با هدف بهبود عملکرد روزانه و بالا بردن کیفیت زندگی بیماران، در ابعاد مانند حرکت درمانی، مشاوره و خدمات اجتماعی انجام می شود و می تواند در تمامی مراحل بیماری موثر باشد.

توصیه هایی کوتاه

اگر در اطراف اینتان بیمار پارکینسون دارید توصیه می کنیم:
- از حمام گرم و ماساژ مکرر برای پیشگیری از سرفی عضلانی استفاده کنید.

- اصلاح را با ریش تراش برقی انجام دهید.
- استفاده از کفش های بدون بند، نظری کفش های راحت، کفش های زیپ دار یا کفش های چسبی نیز توصیه می شود.

- محیط منزل را طوری طراحی کنید که از افتادن و آسیب دیدگی جلوگیری شود.

- محدودیت های تدریجی بیماری ممکن است باعث ناتوانی او شود. برای یافتن راه هایی به منظور حفظ عملکرد و کارایی، از مشاوره تخصصی و اعضای خانواده کمک بگیرید.

شادکامی و نشاط اجتماعی

علیرضا شاپرکان- جامعه شناس ارد

alirezashayegan1354@gmail.com

کلبریل گارسیا مارکر در آخرین نامه خود که آن را خطاب به دولتشاش نگاشته است می‌گوید «من دریافت ام که همگان می‌خواهند در قله کوه زندگی کنند بی‌آنکه بدانند خوشبختی واقعی وابسته به سنگریزه‌ای است که در دست دارند.»

هنگامی که در ارتباط با خوشبختی به خود و

انسان های پیرامون خود می‌نگریم یا آن‌ها در این باره به گفت و گو می‌نشینیم؛ اغلب خود و

دیگران را انسان های خوشبختی نمی‌ناییم یا به عبارت دقیق‌تر کم تر احساس خوشبختی می‌کنیم. یکی از ملاک ها و معیارهای سنجش

خوشبختی را شادکامی و نشاط می‌دانند و ما در خانواده، کوجه، خیابان، اماکن عمومی و حتی

پارک ها و مراکز تفریحی شادی و نشاط را کمتر می‌بینیم و حس می‌کنیم.

اندیشمندان درباره شادکامی و نشاط و ارتباط آن با خوشبختی افراد سخن های بسیار گفته و

اندیشه‌دان: حتی در نگاه و نگرش سازمان ملل، برای تعیین سطح توسعه یافته‌گی کشورها معیار و

متغیر نشاط و شادکامی اجتماعی و امید به

اینده و خشنودی به عنوان یکی از شخصیت های مهم وارد محاسبات شده است و آن

بدین صورت است که اگر مردم یک جامعه احساس نشاط و خوشبختی و خشنودی نکنند

نمی‌توان آن جامعه را توسعه یافته قلمداد کرد. (صفری شالی: ۱۲۵)

انسان موجودی است هدفمند و جویاً

نشاط، خوشبختی و نیکیتی؛ و تا هنگامی که

به آن چه می‌خواهد دست پیدا نکند احساس

نشاط و خوشبختی نمی‌کند. به جرئت

می‌توان گفت که همه تلاش انسان‌ها در

جهت یافتن شادی، نشاط و خوشبختی در

اینده است.

خوشبختی، شادکامی و نشاط به این

بسیگی دارد که انسان نیازهای درونی و پنهانی خود را از طریقی که مقبول جامعه نیز

هر جامعه ای با توجه به نظام ارزشی خود هدف هایی را تعریف می‌کند که افراد خوستار رسیدن به آن ها هستند. جامعه هم چنین وسائلی پذیرفته را معرفی می‌کند که افراد به کمک آن ها خواسته و تمایلات و آرزوهای خود را محقق می‌سازند.

مرتن از جامعه شناسان معروف مکتب کارکرکدگری معتقد است که اگر افراد جامعه بین اهداف و راه های رسیدن به آن ها در جامعه سازگاری بینند «هم نواگر» می‌باشند اما اگر افراد بین اهداف و وسائل ناسازگاری بینند می‌توان گفت که افراد در حالت بی‌نهجاري به سر می‌برند. در چنین شرایطی افراد احساس نشاط و شادکامی نخواهند کرد و رفتارهایی را بری می‌گزینند که مرتن در نوع شناسی خود آن ها را افاد «نوآور»، «شعایرگر»، «آنواگر» و «شورشی» تقسیم بندی می‌کند. (کیوستو: ۱۴۸)

امید به آینده، مقولات اجتماعی، عدالت اجتماعی، نسبات بودن فضای اخلاقی عمومی، احساس امنیت، برآورده شدن نیازهای از عوامل مؤثر بر نشاط و شادکامی اجتماعی استند. در هر جامعه ای که این عوامل نمود پیشتری داشته باشند افراد جامعه احساس شادکامی بیشتری خواهند کرد از بین رفتن و یا کم رنگ شدن این عوامل نیز موجب احساس محرومیت و رنگ باختن شادکامی و نشاط در بین افراد جامعه می‌شود.

امید به آینده را از عوامل مهم و مؤثر بر شادکامی به حساب می‌آورند، جامعه ای که افراد آن نگران از اوضاع اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی باشند، دچار پائس و نامیدی می‌شوند و کارآمدی و کارایی افراد از بین می‌رسد. از آن جایی که نیروی انسانی کارآمد نیروی محرك و عامل مهم توسعه پایدار است، می‌بینیم این جامعه ای که قادر چنین عاملی باشد برپانه ها و تلاش هایش در زمینه توسعه ره بی جایی نخواهد برد.

تحقیقات و پژوهش های جامعه شناسی نشان داده اند افرادی که در سلسله مراتب اجتماعی موقعیت اجتماعی بهتری دارند از پیوندها و تمایلات اجتماعی بیشتر و مستحکم تری برخوردارند و این خود موجب حمایت اجتماعی بیشتر و در نتیجه احساس نشاط و شادکامی بیشتری می‌شود.

هست برآورده سازد. درواقع احساس نشاط به آن حالت موجود زنده گفته می‌شود که تمایلات انسان به هدف خود رسیده با برنامه ریزی فرد به ثمر رسیده و با این که فرد یقین دارد که این تمایلات و خواسته ها به نتیجه می‌رسند. به بیان دیگر می‌توان گفت که نشاط واقعی احساس خاص است که شخص هنگام رسیدن به آرزوی هایش پیدا می‌کند.

بدیهی است که احساس نشاط در زندگی اگر چه تا حد زیادی بستگی به شرایط فردی دارد؛ اما تأثیر عوامل اجتماعی در افرایش و کاهش آن سیار مؤثر است. جامعه از سوی شرایطی را به وجود می‌آورد که فرد را برای رسیدن به آرزوی هایش همراه می‌سازد و از سوی دیگر فضایی را معتقد می‌سازد که فرد در آن به تعامل و ارتباط با دیگران می‌پردازد.

بنابراین احساس نشاط و شادکامی از سوی به فرد و از سوی دیگر به جامعه و حکومت برمی‌گردد. به سخن دیگر، احساس شادکامی و نشاط به متغیرهای متفاوت اجتماعی و فردی بستگی دارد که یک طرف آن حکومت و جامعه و نظام ارزشی آن و طرف دیگر آن فرد باشند. (صفری شالی: ۱۲۲)

انسان موجودی است اجتماعی و در جامعه است که رشد یافته و استعدادهایش شکوفا می‌گردد در حقیقت این جامعه است که احساسات، عواطف، افکار، عقاید، نظرها و نگرش ها را در فرد فرد جامعه به وجود می‌آورد. در واقع



(جدیت مقصد را نزدیک می‌کند)

کشیدن هر روز تنگ و تنگ تر می شود و حتی آزادی های درونی انسان نیز در معرض این بورش ها و نابودی قرار گرفته‌اند: شادکامی و نشاط اجتماعی موجب مدین روح تازه در کالبد جامعه است. بر ماست تا زمینه های بروز این شادی و نشاط را فراهم کرده و عوامل و مواعنی را که موجب از بین رفتن شادی و نشاط در جامعه می شود از بین بیریم، بی تردید به همین دلیل بوده است که نیاکان ما در گذشته به تنشیت‌های گوناکون چشم می گرفتند و شادی و نشاط را به خود و دیگران هدیه می کردند. چشم های سده، نوروز، همراهان... گواه این امر است. و به گفته حکیم فرسوده:

چو شادی پکاهد، بکاهد روان
خرد گرد اندر میان، ناتوان

منابع:

- صفری شالی، حسن، راهنمای تدوین طرح تحقیق، ۱۳۸۶، تهران، انتشارات جامعه و فرهنگ
- کیوسوتو، بیتر، اندیشه های پیش‌بینی در جامعه شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، ۱۳۸۵، تهران، نشر نی

قابل ذکر است که رابطه نشاط اجتماعی با هر یک از این عوامل یک رابطه دو سویه است بدین معنی که هر یک از این عوامل بر روی شادکامی و نشاط اجتماعی تأثیر زیادی دارد و از سوی دیگر نشاط و شادی اجتماعی موجب امید به آینده می شود.

یکی از آثار و پیامدهای نشاط اجتماعی رابطه آن با سلامت اجتماعی است: هنگامی که افراد جامعه از شادی و نشاط برخواردار باشند

و فاق، همیستگی،

تعامد اجتماعی

مطلوب بهبود می باید

و در واقع سلامت روانی و اجتماعی افراد

ازیش می باید و این

به معنای کاهش آسیب ها و نابسامانی های اجتماعی است.

جان کلام در دنیا امروز که ماشین و آهن و صنعت و انسان خراش ها از هر سو انسان ها را احاطه کرده اند و فضای زندگی و نفس

عدالت اجتماعی نیز از عوامل مهم نشاط اجتماعی است. حتی در جوامع توسعه یافته که درآمد سرانه بالایی دارند چنانچه توزیع ثروت ناعادلانه باشد افراد احساس تبعیض و نابرابری می کنند و این خود موجب از بین رفتن نشاط و شادمانی در جامعه است.

فضای اخلاقی مناسب به معنی رعایت ارزش های اخلاقی توسط اعضای جامعه است

آن ارزش ها شامل راستگویی و صداقت، وفا، به عهد، عدم چالپلوس،

یکریگانی، توجه به منافع دیگران، خوش رفتاری،

مهربانی و احترام به دیگران نمی‌توان آن جامعه را توسعه یافته

و.... می شود. واضح است قلمداد کرد.

افرادی که در چینی فضایی در

کشن مقابل با یکدیگرند از نشاط و شادمانی بیشتری بهره می برند.

احساس امنیت، برآورده شدن نیازهای انسان، تحقیقات... را نیز از عواملی می دانند

که بر شادی و نشاط اجتماعی تأثیر بسزایی دارد.

تحقیقات نشان داده است که لبخند زدن با

تولید این سه ماده در بدن باعث بهبود روحیه می شود. می توان گفت لبخند زدن یک داروی مسکن طبیعی است.

۸. لبخند زدن چهاره تان را چالوت نشان می دهد.

۹. لبخند زدن ایستادن را آنفلوآنزا و سرماخوردگی جلوگیری کنید.

۱۰. لبخند زدن نیزدی، فشار خوتان را پایین می آورد.

۱۱. لبخند زدن ایستادن را هم شادی و جذبه و قدرت تقویت می کند.

۱۲. لبخند زدن ایستادن را هم شادی و خودتمند کنید.

۱۳. لبخند زدن ایستادن را هم شادی و مسکن های طبیعی می کند.

۱۴. لبخند می کند مثبت اندیشی باشید...

لبخند بزنید. حالا سعی کنید بدن از بین رفتن آن لبخند به یک مسئله منطقی فکر کنید. خیلی

سخت است. وقتی لبخند می نشیم بدن ما به

بچشم بدن بینام می فرستد که "زنگی خوب پیش می دو". پس با لبخند زدن از افسریدن،

استرس و مگرایی دور بمانند.

پس.... همیشه لبخند بزنید.

بهبود اوضاع وارد عمل شود.

۵. لبخند زدن سیستم یعنی بدن را تقویت می کند.

به این تلی عملکرد اینمی بدن تقویت می شود که شما احساس آرامش بیشتری دارید با

لبخند زدن از ایستادن به آنفلوآنزا و سرماخوردگی جلوگیری کنید.

۶. لبخند زدن فشار خوتان را پایین می آورد.

وقتی لبخند نیزدی، فشار خوتان به طرز قابل تقویت می شود.

۷. لبخند زدن ایستادن را هم شادی و خودتمند کنید.

۸. لبخند زدن ایستادن را هم شادی و سرماخوردگی و سروتونین و مسکن های طبیعی می کند.

۹. لبخند می کند مثبت اندیشی باشید...

لبخند زدن برایتان شادی می آورد. با لبخند

زنن قضاای محیط را هم شادتر می کنید و اطرافیان را مانند آهن ربا به سمت خود

می کشید.

۱۰. لبخند زدن سرمهی را از بین می برند...

وقتی استرس دارید، لبخند بزنید. با این کار استرستان کمتر می شود و می توانید برای

۱۰ فایده لبخند

خلاصه و کوتاهه
بخوینید لطفاً

۱. لبخند چذباتن می کند.

همه ما به سمت افرادی که لبخند می نشند کنیده می شویم. لبخند یک کشش و جذبه

فوری ایجاد می کند. دوست داریم نسبت به آنها شناخت پیدا کنیم.

۲. لبخند حال و هوایتان را تغییر می دهد.

نهفه بعدی که احسانس بی حوصلگی و ناراحتی کرید، لبخند بزنید. لبخند به بدن حقه می زند.

۳. لبخند سرمهی میست...

لبخند زدن برایتان شادی می آورد. با لبخند

زنن قضاای محیط را هم شادتر می کنید و اطرافیان را مانند آهن ربا به سمت خود

می کشید.

۴. لبخند زدن استرس را از بین می برند...

وقتی استرس دارید، لبخند بزنید. با این کار



لطفا لبخت

دکتر ناصر محمدی فر
پرنده غصه - کارشناس ارشد و مدرس
nasserhamedd@yahoo.com

ماجرای من و دوست گیاهخوار

گوش را گذاشت، با دوست گیاهخوارم عهد کردیم که تا بای جان به بیمان گیاهخواری خود وفادار باشیم، ساعت ۱۲ نیمه شب بود و حال حسابه گرسنه ام شده بود.

الو، جناب عطا!!!

سرای باقی؟

بفرمایید!

با جناب عطا کار داشتم.

گوشی لطفا...

سلام فرزندم،

سلام جناب عطا، من یکی از مسافرینی

هرستم که هفته پیش سری به «خانه آخرت» شما

در نیشاپور زدم، واقعاً جای زیبایی است. آدم

هوس «رفتن» به سرمش می‌زند.

عجله نکن جانم! بتوت تو هم می‌رسد.

سپاسگزارم استاد. موضوع آنست که من بر

فرار آرامگاه سما این سطر را دیدم:

گر تو هستی مرد گُل، گُل را بین

گُل طلب، گُل باش، گُل شو، گُل گُرین

آری فرزندم، اتفاقاً همین حالا داشتمی با

روانشناسان کل گرای المانی که مکتب گشالت

را بنیان گذاشته اند در این

باره گفت و گویی کردیم.

بین جانم، به خاطر بسیار

که اولاً کل مقابله جزء نیست درست

مثل حیات که مقابله ممات نیست بلکه پیوسته به

یکدیگرند و دوم آن که «کل» حاصل جمع اجزا

نیست. کل برتر از اجزاست. مثلاً آدمی بالاتر از

حاصل جمع دستگاه گوارش، مغز، اعصاب و دل

و روده است. گرچه جمع این ها اسمش آدم است

اما ای بسا که کی با قلب و ریه و چکر و روده

مصنوعی و بدون دست و پا باز هم اسمش آدم

باشد و نبود این بخش ها او را از آدم بودن ساقط

حقه بیرون زده بود. کدو را

برگرداندم سرجایش و بامجموون برداشتم. گمونم

تازگی به سن بلوغ رسیده بود. سیاه زغالی براق.

بردمش طرف دهانم، فکم به اندازه کافی باز نمی

شد. مشاهه... توی این سن کم حسایی تپل شده

خواننده گرامی؛

نظرات خود در مورد این مطلب یا سایر مطالب

شنبه را به شماره پایانس ۳۴۵۰۰۱۴۷ ارسال

فرمایید.



چشم‌هایی از

حده بیرون زده بود. کدو را

برگرداندم سرجایش و بامجموون برداشتم. گمونم

تازگی به سن بلوغ رسیده بود. سیاه زغالی براق.

بردمش طرف دهانم، فکم به اندازه کافی باز نمی

شد. مشاهه... توی این سن کم حسایی تپل شده

خواننده گرامی؛

نظرات خود در مورد این مطلب یا سایر مطالب

شنبه را به شماره پایانس ۳۴۵۰۰۱۴۷ ارسال

فرمایید.

نمی کند.

همین طور است درباره زندگی فرزندم. بول درآوردن، دیدن، خوردن، خوابیدن، عاشقی، ازدواج، تولید... و همه کارهایی که از صبح تا شام

آدمی بالاتر از حاصل جمیع دستگاه گوارش، مغز، اعصاب و دل و روده است. گرچه جمیع اینها اسمش آدم است اما بسا که کسی با قلب و ریه و چکر و روده مصنوعی و بدون دست و پا باز هم اسمش آدم باشد

و در طی روزها و سال ها رخ می دهد اجزا و زندگی است اما «زندگی» چیزی بالاتر از حاصل جمیع اینها است.

دارم چیک می شوم استاد!

بین فرزندم، چیزهایی در زندگی هست که اگر تمام حواس پنج گانه و دستگاه های شش گانه و مغز و منچه و نخاع و خلاصه کله پاچه ات با هم جمع و سپس در یکدیگر ضرب و بعد به توان ۱۷ بررسند نمی توانند به آن ها جواب بدhenد و از این جمله است! مرگ، معنا، نهایی، بوجی، مسئولیت، جاودانگی و... و اینجاست که آدمی را یک کلیت و تمامیت فراتر و بالاتر لازم است.

کجاوی فرزندم؟

دارم گوش می کنم استاد. انگاری باید دوباره سری به «خودم» بزنم مثل اینکه در تقلاهای روزمره حسایی کم شده ام. به سلامت فرزندم، سفر درازی در پیش خواهی داشت. بدرود.

ذهن پنجه

بان است

و کفر پنجه بزر

می توان گل رویاند

یا هر زده عللت...



فهرستی از مهم ترین مдал ها و جوایز و افتخارات محمد عبدالسلام

دانشگاه کمبریج	جایزه هایپکتیز و جایزه آدامز	۱۳۳۷
پاکستان	ستاره امتیاز، مdal و جایزه فخر کارآمدی	۱۳۳۸
انجمن فیزیک لندن	مdal و جایزه ماکسول	۱۳۴۰
انجمن سلطنتی لندن	مdal هیوز	۱۳۴۳
بنیاد اتم برای صلح	جایزه و مdal اتم برای صلح	۱۳۴۷
انجمن سلطنتی لندن	جایزه سلطنتی	۱۳۵۷
	جایزه نوبل فیزیک	۱۳۵۸
	نشان امتیاز پاکستان	۱۳۵۸
یونسکو، پاریس	جایزه اینشتین	۱۳۵۸
ایتالیا	شہسوار صلیب بزرگ، نشان لیاقت	۱۳۵۹
	نشان شہسوار افتخاری امپراطوری بریتانیا	۱۳۶۷
	اکادمی کوششهای خلاق، مسکو	۱۳۷۴

همیشه مفهوم و معنای مرکز فیزیک نظری را به ذهن متادر می کند. وی نه تنها به مرکز تحقیقاتی حوزه مذکور، تحقق بخشید و به این ترتیب موسسه مکانی مناسب برای تحقیقات داشمندان رشته فیزیک در سطح بالای علمی گردید، این مرکز تحت توافقنامه سه جانبه میان دولت ایتالیا، یونسکو و آژانس بین المللی انرژی اتمی (IAEA) فعالیت می کند.

هدف این مرکز توسعه و ایجاد اکیزه در تحقیق و تحصیل رشته های پیشرفتنه به ویژه در کشورهای در حال توسعه است. با وجود این که امام اولیه مرکز کماکان حفظ شده است، فعالیت های اکثر جنبه های علم فیزیک و کاربردهای آن را در بر می کنند. ماموریت های اصلی این مرکز عبارتند از:

- تقویت مطالعات و پژوهش های پیشرفت در علوم فیزیکی و ریاضی، به ویژه با پژوهیان از کشورهای در حال توسعه
- توسعه برنامه های علمی سطح لا اتا در نظر داشن نیازهای کشورهای در حال توسعه و تأمین پایگاهی بین المللی برای ارتباطات علمی بین دانشمندان تمام کشورها
- اجرای پژوهش در بالاترین استانداردهای بین المللی و ایجاد محیط مساعد پژوهشی برای تمام جامعه

فعالیت های علمی از این مرکز، در ارتباط تنگاتنگ با دانشگاه تریست، مدرسه بین المللی مطالعات پیشرفته (SISSA)، فرهنگستان علوم جهان در حال توسعه (TWAS) و مرکز بین المللی علوم و فناوری است. نام عبدالسلام برای

تکیه بر سرمایه های انجمن های بین المللی را تاسیس نمود.

در سال ۱۹۷۹ پروفوسر عبدالسلام برای نظریه "الکترووضعیف" که مشتمل بر ادغام نظری و ریاضی نیروهای الکترومغناطیسی و الکترووضعیف است؛ به اتفاق استون و اینبریک و شلدون گاشو آمریکایی به اخذ جایزه نوبل نایبل آمرد. سرانجام در روز ۲۱ نوامبر سال ۱۹۹۶ میلادی در اکسفورد چشم از

جهان فروپشت و در پاکستان به خاک سپرده شد.

سمت های بین المللی عبدالسلام:

عبدالسلام برای زمان ملل متعدد در سمت های مختلف از جمله دیر علمی گردشمنی های ژئو دریاره استفاده های مسالمات آمیز از انرژی (۱۳۴۴) تا (۱۳۴۷)، عنصر مجمع مشورتی علوم و فنون آن سازمان (۱۳۴۲) تا (۱۳۵۴) و ریاست آن در فاصله (۱۳۵۰) تا (۱۳۵۱) بوده است. ادامه دارد....



دکتر علی اصغر مولوی - دکترای فیزیک
aa_mowlavi@yahoo.com



بخش اول یک قطعه از بهشت:

به نظر من مرکز بین المللی فیزیک نظری عبدالسلام (ICTP) یک قطعه از بهشت است. این مرکز علمی-آموزشی را پروفوسر عبدالسلام داشتمند پاکستانی و برزنه جایزه نوبل فیزیک، در سال ۱۹۶۴ در شهر تریست ایتالیا تأسیس کرد. این مرکز تحت توافقنامه سه جانبه میان دولت ایتالیا، یونسکو و آژانس بین المللی انرژی اتمی (IAEA) فعالیت می کند.

هدف این مرکز توسعه و ایجاد اکیزه در تحقیق و تحصیل رشته های پیشرفتنه به ویژه در کشورهای در حال توسعه است. با وجود این که امام اولیه مرکز کماکان حفظ شده است، فعالیت های اکثر جنبه های علم فیزیک و کاربردهای آن را در بر می کنند. ماموریت های اصلی این مرکز عبارتند از:

- تقویت مطالعات و پژوهش های پیشرفت در علوم فیزیکی و ریاضی، به ویژه با پژوهیان از کشورهای در حال توسعه

- توسعه برنامه های علمی سطح لا اتا در نظر داشن نیازهای کشورهای در حال توسعه و تأمین پایگاهی بین المللی برای ارتباطات علمی بین دانشمندان تمام کشورها

- اجرای پژوهش در بالاترین استانداردهای بین المللی و ایجاد محیط مساعد پژوهشی برای تمام جامعه

فعالیت های علمی از این مرکز، در ارتباط تنگاتنگ با دانشگاه تریست، مدرسه بین المللی مطالعات پیشرفته (SISSA)، فرهنگستان علوم جهان در حال توسعه (TWAS) و مرکز بین المللی علوم و فناوری است. نام عبدالسلام برای

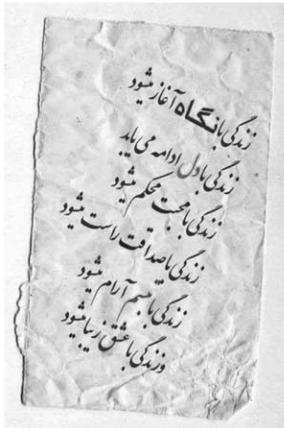
سال اصلی مرکز
علم اینترنت



تأثیر صنعت بر وضعیت زن در طول تاریخ

سوسن نوابغی

کارشناس ارشد مردم شناس پرورش از مسابع انسان شناس



مدیریت خانگی درآمد و کارفرمایان با کارگران فرادادهای فردی می بستند. البته این روند، سال های زیادی طول کشید و لی جدای فزاینده ای میان خانه و محل کار برقرار گردید. میزان استغال زنان در بیرون از خانه برای تمام طبقات تا قرن ۲۰ بسیار پایین بود و نیروی کار زنان اساساً شامل زنان جوان مجرد بودند که

دستمزدشان برای والدینشان فرستاده می شد. به مرور نیروی کار زنان مزدگیر افزایش یافت بخصوص بعد از جنگ جهانی اول که نیروی کار مردانه کم شد. در زمان جنگ به علت کمبودها بخوبی کارهایی که در قلمرو مردانه حساب می شد، بر هم خورد و زنان آن ها بر عهده گرفتند. البته هنوز هم زنان شاغل عملتاً در مشاغل معمولی که دارای دستمزد کمی هستند تمصر کر گردیده و موقعیت های بالای مدیریت، در حیطه وظایف مردانه است. بخصوص در نقش های سیاسی.

یک اصل مهم در کار وضعیت بیولوژیکی و روحی و خواهاندگی زن است. کارفرمایان در استخدام زنان حتماً به ازدواج -بچه دار شدن- تعداد بچه- سن زن و... توجه زیادی می کنند. ولی مردان از این قاعده مستثنی هستند.

آمار شناس می دهد زنان معلوونی که در سمت های ارشد مدیریت بودند همه بدون فرزند بوده اند! شتوش استمزد زنان شاغل خلیل پایین تراز مردان است. سوئد کشوری است که از نظر قوانین مربوط به ارتقاء برابری زن و مرد پیش ایابی غرب است. زنان یک جهارم کرسی های پارلمان سوئد را در اختیار دارند.

با تغییر صنعت، خانه از محل تولید به جایگاهی برای مصرف تبدیل شد. با تغییر کارمزد بگیر کارخانگی، کارخانگی ناموش شد. کار بی مzed خانگی اهمیت زیادی برای اقتصاد جامعه دارد. به طوری که برآورده شده که کارخانه بین ۲۵ تا ۴۰ درصد ثروت ایجاد شده در کشور های صنعتی را در بر می گیرد. کار خانگی با ارائه ای خدمات رایگان که بسیاری از جمعیت مشاغل به آن وابسته است، بنیه ای اقتصاد را تقویت می کند- ولی هنوز جواب، توجهی به آن نمی کنند.

اولین بار زنی به نام «اییگل آدامز» در آمریکا در خواست بهبود وضعیت زنان را کرده بود. هنگامی که شوهرش «جان آدامز» قرار بود دومین رئیس جمهور آمریکا شود، به او نوشت:

«من مایل کم شما، خانم ها را از یاد نبرید و بیشتر از پیشینیان خود نسبت به آن ها همراه و سخاوتمند باشیم. فراموش نکنید که همه مردان اگر می توانستند مستبد بودند. (۱۹۷۳)

در جامعه‌ی سنتی، فعالیت‌های تولیدی و فعالیت‌های خانگی از یکدیگر جدا نبودند. معمولاً تولید، در خانه‌ها انجام می‌شد. زنان به کارهای کشاورزی، پرورش دام و طیور، بافت پارچه، سفالگری، فرش بافی، کارهای هنری و... می‌پرداختند؛ که در کنار وظایف مادری، همسری و خانه داری انجام می‌گرفت. معمولاً اضای خانواده بخصوص بچه‌های کوچک تر در این کار با مادر سهیم می‌شدند و هر کدام وظیفه‌ای را بر عهده می‌گرفتند.

در این دوران

زنان نقش مهمی در فرایند اقتصادی و مدیریت خانه بر عهده داشتند و دارای نفوذ زیادی در درون خانواده بودند. ولی با

صنعتی شدن و جدایی کارگاهها، از خانه در اثر توسعه صنایع امروزی این وضع تعییر زیادی نمود. روز به روز نقش زن در امور اقتصادی و اجتماعی کاهش یافت. و مرد تنها یکه تاز میدان پیشرفت شد و بدین ترتیب کم این اندیشه که جای زن در جای زن در خانه است، شکل گرفت! بخصوص طبقات مرفه که درای دختمتکاران خانگی و پرستار بچه و مستخدم بودند، نفوذ زنان روز به روز کمتر شد؛ با افزایش ثروت در خانواده قدرت زنان کاسته می‌شد. البته در میان زنان فقری، وضع فرق می‌کرد، بار آن ها سنتگین بود! هم باید وظایف مادری و کارهای خانه را بر عهده داشته باشند و هم باید کمک به درآمد شوهرانشان در کارخانه‌ها کار کنند. البته مشخصاً نفوذ بیشتری بر خانه و در سرنوشت خود، داشتند.

با صنعتی شدن، کارخانه‌ها جایگزین کارگاه‌های خانگی شد. اقتصاد از



دقت کنیم: ۱- وزن خود را با تغییر عادت غذایی و ورزش کاهش دهیم -۲- از مصرف مواد قندی و چرب بخصوص چربی اشایع نشده خودداری کنیم -۳- در رژیم غذایی خود بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنیم -۴- از مواد غذایی حاوی کلسیم و آهن بیشتر استفاده کنیم -۵- حداقل مفتوحه ای دوبار از ماهی پbjای گوشت قرمز استفاده کنیم -۶- از آنجایی که رژیم غذایی پرکربوهیدرات مانند نان، برجن، ماکارونی و ... موجب اضافه وزن و همچین التهاب می شود توصیه می شود، در حد ممکن از مصرف این نوع غذاها در رژیم غذایی خودداری شود.

آووکادو یکی از این مواد غذایی است که اثر درمانی ویژه ای در درمان درد زانو دارد. مشناه، آووکادو، آمریکای جنوی بوده و از آن جا به نواحی دیگر دنیا راه پاقنه است. برگ های این درخت ضخیم و سبز و گل های آن کوچک و سبز رنگ است. میوه ای آن مانند گلابی و دارای بوستی سخت به رنگ سبز تیره و یا سیاه است در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آن ها دارای بوست صاف و سبز رنگ بوده ولی بوست برخی از آن ها سیاه و خشن است. آووکادو چرب است و دارای اسیدهای آینه مختلف مانند سیستین، ترپتوفان و تیروزین می باشد. در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی بیوتیک در آووکادو ثابت شده است.

روغن آووکادو دارای ویتامین های مختلف مانند A, B, D, E, H, K, C می باشد و از روش غذایی زیادی دارد. این روغن خرد رماتیسم است و ماساژ روغن آووکادو به محل هایی از زانو که دردناک است موجب تخفیف درد می شود. سویا نیز از مواد غذایی موثر در درد و التهاب مفاصل است. طبق بررسی متخصصین تغذیه ی دانشگاه ایالتی اکلاهما، با مصرف روزانه ای سویا به مدت سه ماه، بر درد و رنج ناشی از زانو درد می توان غلبه نمود این ماده ای غذایی منبع غنی ایزو فلافون ها است، ایزو فلافون ها به سبب توانایی خود در تعییل فعالیت استرتوژنی بدن (با اتصال به گیرنده های استرتوژنی سطح سلول ها)، شناخته می شوند. محققین آزمایشگاهی ثابت نموده اند، ایزو فلافون های سویا التهاب مفاصل را کاهش داده، بافت غضروف را بهبود می بخشدند و در نهایت سبب کاهش درد می شوند. درد و التهاب ناشی از بیماری آرتیت با

صرف

مخلوطی از

اووکادو و روغن

سویا مشخصاً

کاهش می یابد.

مخلوط غیر صابونی

اووکادو و سویا در

درمان التهاب مفاصل

توصیه می شود. این

محصول در بسیاری از نقاط

دنیا به صورت کامل مصرف

می شود).

منابع:

راز درمان مولف: دکتر احمدیه

حفظ الصحه تناصری مولف: محمد کاظم گلستانی

Physical Agents in Rehabilitation
نوشته Michelle H. Cameron

عکس اینترنت

زانو درد را با غذا درمان کنیم...

بهاره پیرایش

bahare_pirayesh@yahoo.com

فرزبورگ ایسلند

یکی از شایع ترین علت های درد زانو، استئوآرتیت است. استئو به معنی استخوان و آرتیت نیز به معنی تخریب و التهاب غضل است. در این بیماری سطح مفصل خود را بگیرد پیدا می کند و استخوان های اطراف مفصل سختیم می شوند. این تغییرات به سفتی و درد مفصل زانو در بسیاری از افراد منجر می شود. شوه های مختلفی برای درمان این بیماری بکارگرفته می شود از جمله؛ فیزیوتراپی و انجام ورزش های نظیر پیاده روی و شنا، کاهش وزن، درمان های دارویی، تزریق استرتوژن یا حتی جراحی تعویض مفصل زانو و بسیاری از روش های دیگر. اما تحقیقات جدید داشتماندان نشان داده است، تغییر رژیم غذایی، تاثیر بسیاری در درمان این بیماری دارد. بعضی از غذاها دارای اثر ضدالتهابی و ضد درد برای آرتیت و دیگر انواع زانو درد محسوب می شوند. ازین غذاها هم ردیف داروهای شیمیایی تجویز شده برای درمان این بیماری است.

مواد غذایی مناسب:

ماهی بخوردید: اسیدهای امگا ۳ موجود در ماهی، ضدالتهاب طبیعی است و باعث کاهش درد زانو می شود. می توان گفت: اثر ضدالتهابی امگا ۳ منجر به کاهش درد زانو می شود. همچنین تحقیقات دیگری نشان داده است، اسیدهای چرب امگا ۳ باعث کاهش سفتی صبحگاهی مفصل زانو در ماهی نه تنها عامل روماتوئید می شود. علاوه بر این اسیدهای امگا ۳ موجود در ماهی نه تنها عامل ایجاد کننده التهاب را مسدود می کند. بلکه از فعالیت پروتوتین هایی که به خود رگی غضروف مفصل زانو منجری شود نیز جلوگیری می کند. ماهی قزل آل، ماهی تن، ساردین، شاه ماهی و ... بهترین منابع حاوی امگا ۳ محسوب می شوند. همچنین صرف کیسه ای رونق ماهی نیز مفید است. باید به این نکته توجه شود که خوردن ماهی به دلیل نداشتن عوارض جانبی بسیار مفیدتر از مصرف داروهای ضدالتهابی شیمیایی است.

آب پرقال بدوشید:

آب پرقال منبعی بسیار غنی از ویتامین C است. تحقیقات نشان داده است در افرادی که از مقادیر قابل ملاحظه ای ویتامین C استفاده کرده اند عارضه استئوآرتیت کمتر دیده می شود. منابع غنی ویتامین C شامل پرقال، فلفل سبز، گریب فروت، توت فرنگی، آنہ و کیوی است. نوشیدن یک لیوان آب پرقال در مقایسه با خوردن آن ۲۵ درصد بیشتر ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

سویا مصرف کنید:

سویا سرشوار از ماده ای به نام ایزو فلافون (نووعی هورمون گیاهی) است که اثر ضدالتهابی دارد. اسفلاج و پیاز بیشتر مصرف کنید: اسفلاج سرشوار از آنتی اکسیدان های لوتین و زیاکسانتین است که در دنداشی از استئوآرتیت را کاهش می دهد. همچنین این آنتی اکسیدان ها از ایجاد عوارض بینایی جلوگیری می کند.

از ادویه های مناسب استفاده کنید: ماده رنگین موجود در زرد چوبه دارای خاصیت ضدالتهابی است. این ماده شیشه داروهای بازدارنده COX-2 عمل می کند و باعث کاهش تورم مفاصل می شود.

زنجبیل: از زنجبیل به طور سنتی در درمان دل درد استفاده می شود. تحقیقات نشان داده است این ماده گیاهی در بیماران مبتلا به استئوآرتیت باعث کاهش التهاب و درد مفاصل بخصوص هنگام راه رفتن و ایستادن می شود

ایران شناسان خوار تگر و سودجو ۲

محمد تقی حمزه‌ای
jafar.hamze@yahoo.com

غار تگران آثار تمدن ایرانی

در زمان حکومت پهلوی‌ها (پدر و پسر) اشخاصی با عنوان ایران شناس باید خواه وطن می‌گذاشتند و با دسیسه‌ها و انواع جیل در میان دولتمردان فنوز کردند و آثار نفیس تاریخی ایران را به یغما می‌بردند.

اقای ارتور پوب آمریکایی یکی از آن‌ها می‌باشد. ایشان که دارای مدرک باستان‌شناسی از دانشگاه هاروارد است به اتفاق همسرش خانم اکرم پژوهشگر هنری منسوجات موفق به تأسیس مرکز مطالعات آسیایی در نازنجهستان شیراز می‌شوند. اقای پوب که از سازمان جاسوسی آمریکا (CIA) مجوز فعالیت داشت با همکاری رضاخان که او را همراه با دوهزار و هشتصد اثر تاریخی ایران به نمایش گذارد.

در گمرک کرمانشاه به هنگام خروج اقای پوب محموله‌ای از ایشان توقیف می‌شود که نام تعدادی از اشیاء و وسایل محموله در لیست اشیاء قابل انتقال نوده است، پس از اطلاع رسائی با مقامات ارشد دولت مشخص می‌شود که این اشیاء و وسایل از اماکن مذهبی و عمومی سرفت شده است.

از جمله‌ای این وسایل و آثار نفیس یک جلد قرآن زنجار متعلق به قرن شانزده و یک پارچه حریر زربفت و اقلام دیگر، این موضوع با حفظ استاد در کتاب تاراج بزرگ به قلم محمد قلی مجید نگارش شده است.

متاًسفانه رضا خان اعلام کرده بود که هر چه اقای پوب می‌خواست در اختیارش قرار گیرد حتی اجازه عکس گرفتن و ورود به حرم امام رضا را هم دارد پوب از این موقعیت استفاده کرده و با عقد قرارداد با وزیر دربار و موزه داران به آنها دلالی می‌داد و اشیاء و آثار گران قدر را به هر نقطه‌ای که اراده می‌کرد منتقل می‌نمود.

محمد رضا پهلوی نیز در جانب داری از اقای پوب با قاطعیت اعلام کرده، تمام ایران متعلق به من است و همه چیز مملکت در



منابع:

- فصلنامه تخصصی تاریخ پژوهی ایران ش ۲۸ صفحه ۹۹
- خاطرات عصی صدیق
- تاراج بزرگ - محمد تقی مجید

مخلطه از خاک با چمن، کود دامی و خاک چنگلی به نسبت مساوی است.
مواد غذایی معدنی:

داوودی بر مقادیر بالایی از نیتروژن و پاتسیم نیاز دارد. تهیه این مقدار نیتروژن در طی هفت هفته اول رشد امری سیار حیاتی است. اگر در طی این مدت دجاج کمبودی گردد حتی تامین بعدی نیتروژن نمی تواند کیفیت از دست رفته گل را ترمیم نماید. کودهای مورد استفاده برای داوودی سوپر فسفات و اوره و سولو پتابس سیار مناسب می باشد.

طرز کاشت و ازدهاد:

این گل را از طریق بذر، قلمه و تقسیم ریشه ها تکثیر می کنند. از دیگر توسط بذر بدین صورت می باشد که در اولین بهار بذر را در خزانه های آزاد و روی خلوطه به فواصل ۱۵ سانتیمتر از هم دیگر کاشته و سپس گیاهان حاصله را در پاییز یا اوایل بهار سال آینده در محل اصلی می کارند.

تقسیم ریشه ها:

از دیگر این گیاهان بدین ترتیب است که در فصل پاییز، بوته های قوی و سالم را زمین در آورد آنها را بسته به بزرگی و کوچکی بوته ها به چند قسمت کرده سپس هر قسمت را جداگانه در محل اصلی می کارند. ممکن است در اوایل بهار نیز بوته ها را تقسیم کرد. فواصل کاشت این گل ها در محل اصلی معمولاً ۴۰ سانتیمتر می باشد.

مواظنه های لازمه در حین رشد و نون داوودی علت است از:

پیشمان، بدین نحو که وقتی گیاهان به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر رسیدند، آنها را از ۳۰ سانتیمتری بالای سطح خاک با دست یا قیچی با غایبانی قطع می کنند، در نتیجه عمل پیشمان گیاهان شاخه های فرعی می دهند. گیاهان موقعي که شروع به غنچه کردن نمودند، باید عمل غنچه گیری انجام داد، بدین نحو که غنچه های موسم به غنچه تاجی را که، دارای شکل تقریباً مثلثی است و در اطراف آن یکدنه برگ های نازکی قرار گرفته است، در عرض شاخه یک عدد را نگهداری نموده، سایر غنچه ها را که دارای شکل گرد بوده و مجتمعاً در روی یک پایه قرار گرفته اند چون معمولاً گل های کوچکتری می دهند، قطع می کنند. غنچه های گرد اخیر موسم به غنچه انتهائی بوده و با پیدا شی آن گایه دیگر نمود بیشتری نمی کند.

عوارض و درمان:

ساقه های دراز و منحرف گیاه داوودی به دلیل نور کم محیط است. برای اینکه گیاه متناسبی داشته باشد، آن را به محل پر نورتری ببرید. اگر سطح زیرین، برگ ها داوودی مملو از تار عنکبوتی باشد، باید با پارچه تمیزی که مطروب است آن پاک کنید و یا دو نوبت به فاصله ۱۵ روز با سم کنه کش گیاه را سماشی کنید. تامین رطوبت در کاهش افت موثر است. عامل این عارضه که ریز قرمز است، هوای خلی مطروب، برگ های این گیاه را زد می کند. غبار پاشی را متوقف کنید و گلستان را به محل خشک تری ببرید در صورتی که مشاهده کردید غنچه های داوودی باز نشده و بعضی از آنها خشک می شوند، بدانید گیاه خیلی تشنه است نور کم محیط و یا نگهداشتن تعداد زیادی غنچه روی هر ساقه، باعث بازنشدن غنچه ها می شود. برگ های پایینی گیاه در اثر قارچ بوتری تیس که خود ناشی از هوای سرد و مطروب است سیاه می شوند. برای از بین بردن علاجیم، گلستان را محل گرم تری منتقل کرده و غبار پاشی را کاهش دهید، در صورتی که هنگام غبارپاشی گل ها را هم خیس کنید، گل ها می پرسند. هوای خلی گرم نیز برگ ها و ساقه ها را چروکیده می کند

سید فرید حبیبی
farid1346@chmail.ir

معرفی گل داوودی



در دامن سبز پر تمنای چمن

بنگر گل داوودی زیبای چمن

با ناز نشسته دست در دست نسیم

گیسوش فکنده باز در پای چمن

پنهان شده در تور سفیدی چو عروس

مشخصات:

اسم علمی گیاه داوودی Chrysanthemum Compositae می باشد.

مشخصات گیاه شناسی:

گل داوودی بومی هندوستان می باشد و نباتی دائمی با ساقه یکساله که انواع متنوع پا بلند و پاکوتاه و کم پر و بُرپَر آن وجود دارد در زمستان خشک شده و در بهار سبز می شود و بعضی از انواع آن در تایستان یا اوایل پاییز و برخی در پاییز هم گل دارد. داوودی گل آذین مرکب دارد و گل های آن بر روی نهنج قرار گرفته اند.

گل داوودی به دو طریق در هوای آزاد و در گلخانه کشت می شود. اگر بخواهیم از گل داوودی در پاییز استفاده کنیم، احتیاج به گلخانه ندارد و کاشت و برداشت آن در زمین و هوای آزاد امکان پذیر می باشد. و اگر بخواهیم در زمستان استفاده کنیم، کاشت و برداشت آن نیاز به گلخانه دارد.

احتیاج های گیاه داوودی:

نور: داوودی به نور کامل احتیاج دارد ولی اواسط روز از نور مستقیم بیزار می شود.

دما: بهترین درجه حرارت برای این گیاه در تمام طول سال ۱۶ درجه سانتیگراد است.

آبیاری: اگر از داوودی داخل آپارتمان نگهداری می کنید هر ۲ هفته یک بار (در تمام فصل های سال) گیاه را آبیاری کنید و همیشه خاک را مطروب نگه دارید. مواظب باقاتلاقی شدن خاک باشید و هرگز اجازه ندیدید آب اضافی در گلستان بماند.

تهیه خاک:

داوودی تقریباً در کلیه خاک ها به شرطی که خوب آماده شده باشد به خوبی رشد می کنند. ولی بهترین پیشنهاد ما خاک غنی با زهکش مناسب،

تأثیر اصوات بر انسان

مهسا احمدی

کارشناسی ارشد سلسیو و تکوین

بنابراین موسیقی می‌تواند از آثار مزمن استرس‌ها بر بدن پیشگیری کند. اثر بر ذهن انسان: موسیقی می‌تواند باعث ایجاد تغیر مثبت در ذهن انسان شود و به همین دلیل می‌تواند در درمان افسردگی و اضطراب موثر باشد. موسیقی می‌تواند جلوی آثار مخرب استرس را بر بدن بگیرد و می‌تواند قدرت خلاقیت و خوش بینی را افزایش دهد.

آثار دیگر موسیقی: موسیقی می‌تواند آثار مهم دیگری نیز بر بدن

انسان داشته باشد مانند کاهش دادن فشار خون (با کاهش دادن خطر سکته‌های مغزی و سایر عوارض آن کاهش می‌یابد)، افزایش اینمی انسان، کاهش تنش در عضلات و اینکه موسیقی به ایجاد و حفظ سلامتی در انسان کمک می‌کند.

در یک تحقیق که در سال ۲۰۰۶ در کشور آمریکا انجام شد مشخص شد که موسیقی می‌تواند درد ناشی از آرتروز مفاصل را نیز کاهش دهد. در تحقیقی که توسط Winter پیرامون تأثیر موسیقی بر میزان درد روی ۸۰ بیمار مبتلا به سلطان در یکی از بیمارستان‌های آمریکا انجام گرفت، بیماران به صورت تصادفی در دو گروه بیمار و شاهد قرار گرفتند که پس از ثبت تأثیر موسیقی طی ۳۰ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای در هنگام صحیح مشخص شد که در در گروه بیمار به صورت معناداری کمتر از گروه شاهد بود.

در تحقیقی که توسط سرین رسول زاده و همکارانش در سال ۱۳۸۵ بر روی ۱۰۰ نمونه بیمار سلطانی در بیمارستان‌های وابسته به علوم پزشکی تهران انجام گرفت، در این تحقیق بررسی دو روش (آرام سازی پیشرونده عضلانی و موسیقی درمانی) برای کاهش درد بیماران سلطانی مورد استفاده قرار گرفت. پس از رانه آموزش‌های لازم به هر دو گروه از آن‌ها خواسته شد به مدت ۳۰ دقیقه یک بار در روز اجرا کنند(اتا) روش گوش دادن به موسیقی ادامه یابد. در گروه موسیقی برای هر بیمار بر حسب علاوه یکی از سه نوع موسیقی بدون کلام، کلامیک، سنتی انتخاب گردید. در هر دو گروه شدت درد از ۲۴ ساعت قبل تا ۳ روز حین مداخله بر اساس میزان درد مورد ارزیابی قرار گرفت که در نهایت مشخص شد در میان قبیل و بعد مداخله اختلاف اماراتی معناداری وجود داشته است اما تأثیر گروه آرام سازی به صورت معناداری بیشتر بوده است. در تحقیق دیگری که بر روی تأثیر موسیقی بر میزان افسردگی و احساس تنهایی سالماندان در شهر سریجان بر روی ۲۰ مرد و ۱۸ زن در سال ۱۳۸۹ صورت گرفته است پس از طی ۱۳ جلسه موسیقی درمانی تأثیر پژوهش حاکی از آن است که افسردگی سالماندان کاهش یافته هم چنین تنهایی زنان در قسمت ارتباط با دوستان و نشانه‌های عاطفی تنهایی بیهوده پیدا کرده ولی در احساس تنهایی مردان تأثیر معناداری نداشته است موسیقی درمانی به عنوان راهکاری برای کاهش شدت افسردگی سالماندان تأثیر بسیاری دارد.

منابع:

- نشریه تخصصی پرستاری آمریکا the journal of advanced nursing ۲۰۰۶
- شماره ۵۴، ۵۳ صفحه ۱۲، نشریه تنهایی، عباس مهران، فرناز مزادعلی زاده، تأثیر دو روش غیردرمانی (آرام سازی پیش زونده و موسیقی درمانی) بر میزان درد بیماران سلطانی، مجله دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی
- تهران (جات) دوره ۱۲، شماره ۳، ایامیز ۹۳-۷۶
- فاطمه شیبانی، «نهاد پاکدامد، اصغر دادخواه، محمدرشا حسن زاده توکلی، تأثیر موسیقی بر میزان افسردگی و احساس تنهایی، سالماندان، مجله سالمندی ایران، سال پنجم شماره شانزدهم، ۵۶»



تفصیل

خورشید،

فرو پاشیده با تمام شکوهش

میان ابرا

و در میان نوسان گلک عقریه ها

حفره های عمیق زندگی، خودنمایی می کند.

خواب نمناک مرد، رام روشن تو بر هم می زند.

سیسم مشتوش من ورد،

و من در دوزخ نگاه تو ذوب می گردم.

اینجا، خواب ها سخت تاریکند

آشناستگی قرن،

نهایی عمیق و بُدت آور آدمی،

وطنین غم انگیز آی آینه

درد تو را مکرر می کند در چشمانم.

تعییر فصل های ورق خورده زمانیم، از زایش زمین،

که بیبودگی سرگذشت آدمی را

تفسیر می کند...

حقیقت است!

حاصل ضرب توان آدمی،

تفرقی من و تو بود!

فرزانه فرهید - ۹۱/۱۱۴



سلامت و طول عمر را در خواراکی ها

بیابایم

زهرا یحیی زاده

اسفرزه

بزرقطونا، اسپغول، اسپیوش، بنگو، نامهای مختلفی است که بر اسفرزه گذاشته اند و این، گیاهی است بیانی با عمری یکساله از تیره پاره هنگ ها که بلندیش ۳۰ سانتیمتر می برسد. دانه های شیشه به اکثریت دارد که لعاب می کنند و در طب قدیم برای تسکین تب و درد سینه و نرم کردن مزاج به کار مرفته است.

اسفرزه سه گونه است. سرخ و سفید و سیاه که خواص هر سه یکسان می باشد. تمام قسمت های این گیاه لعاب دار است و این لعاب در دانه ها زیادترند.

خرد شده می دانه های اسفرزه را اگر در روغن گل سرخ پجوشاند قابض است. اگر با سرمه کشیده سرمه را به کلی از بین می برد و بدون سرمه، سرمه گرم را علاج می کند. خودن آن با روغن بادام یا روغن گل سرخ تشنجی صفرایی شدید را درمان می کند.

خیساندن دانه های این گیاه باعث شکافته شدن پوسته خارجی آن شده و لعاب

می دهد و این عمل سبب می گردد تا پس از جذب آب، شکم را نرم کند و بهترین دارو برای درمان بیوست های سخت و نفخ معده گردد. لعاب این دانه ها برای درمان نزله- اسهال ساده و خونی و جلوگیری از خونریزی سینه بهترین خاصیت را دارد. لعاب اسفرزه مسکن تشنجی و حرارت بوده و برای تب های سختی بینه و گل، دل بیجه، زخم روده و غلیان خون، مفید می باشد. خماد

دانه های این گیاه سرمه کشیده و روغن چهت تسکین درد مفاصل، نقرس، ورم پشت گوش، خنازیر و جراحات مختلف توصیه شده است. مالین لعاب اسفرزه بر موی سر، موخوره را از بین برد پرده بپلندی می گردد. لعاب این دانه ها فرجخیش است و برای رفع غم و ایجاد شادی کم نظریه می باشد.

اگر اسفرزه خیس خوردہ را با مقداری سرمه و روغن، بر روی درم های بدن و دانه های واگیردار و سوزش اور بیالمی سوزش آنها را تسکین داده و درمان می کند. اگر این دانه ها را با روغن گل سرخ بکار ببریم شقاق را بیبود بخشیده و درمان می کند.

اسفرزه دارای اسید گالیک و تانیک و نیز گلیکوژیدی به نام اوکوین بوده که سبب التهاب پوست می شود.

طرز استفاده: ۶ الی ۳۰ گرم اسفرزه را پس از پاک کردن، شب هنگام، خیس نمایید و صبح ناشتا بنوشید. برای رفع تورم چشم به شکل شستشو استفاده می شود. همچنین لعاب اسفرزه پخته به شکل ضماد برای التیام زخم ها و آسیه ها بکار می رود.

۱- فرهنگ عمید، حسن عصید، ج اول، نشر امیرکبیر.

۲- قانون، ابوعلی سیا، جرمه عبدالحق شرق‌نگذی، همه ۶۰ ج دوم، نشر سروش ۱۳۵۷.

۳- زبان خواراکی ها، دکتر غیاث الدین جزایری، نشر امیرکبیر

۴- الانیه عن حقایق الادیو، ایمن‌سازی‌الهبروی، نشر دانشگاه تهران

۵- گیاهان دارویی، پرسفسور هامس فلکو، دکتر علی صابری، دکتر صداقت، نشر روزبهان



طرز تهیه:
سبب زمینی‌ها رو می‌گذاریم تا آب بپزد.

در این فاصله بلفور رو در یک کاسه می‌ریزیم و آب رو بهش اضافه می‌کنیم و ۵ دقیقه ورز میدیم. سبب زمینی‌ها که بخت ریز و خرد می‌کنیم و بهش اضافه می‌کنیم و دوباره ۵ دقیقه ورز میدیم. آرد، نمک، فلفل‌ها رو بهش اضافه می‌کنیم و دوباره ورز میدیم طوری که مواد به دست نچسبیم.

سپس گوشت رو با کمی رونگ تفت میدیم که رنگش عوض شه و آبش گرفته شه و بعد جفری، گردو، فلفل‌ها و نمک رو اضافه می‌کنیم و بعد از ۵ دقیقه خاموش می‌کنیم. از خمیر به اندازه یه گردو برمی‌داریم و خوب رو کف دست صافش می‌کنیم کمی از مواد گوشتمنو رو می‌گذاریم وسطش و اطرافش رو به هم می‌چسبیم و بعد در رونگی که داغ شده با حرارت متوسط سرخ می‌کنیم.

رونگ به خدی باشه که روی گوته‌ها رو بگیره.

نکته: میتوانید از فلفل کمرتی استفاده کنید چون خلی تند می‌شه. من خودم فلفل کمرت ریختم، نمک هم بستگی به خودتون داره. می‌توانید مقدارشو کم و زیاد کنید. من به مواد داخل گوته یعنی به گوشت زردچوبه هم زدم.

اما دیوارم که درست کنید و خوشتون بیاد.

ایچلی کوفته (Icli Kofte)

غذای توکسی (نرگیه)

مواد لازم خمیر برای ۲ تا ۳ نفر:

بلفور ریز: ۱ بیمانه

سبب زمینی متوسط: ۳ عدد

آب: ۴/۳ بیمانه

آرد: ۲/۱ بیمانه

فلفل قرمز: ۲ ق ج

فلفل سیاه: ۲ ق ج

نمک: ۲ ق ج

مواد لازم برای داخل خمیر:

گوشت چرخ کرده: ۱۵۰ گرم

گردو خرد شده: ۲/۱ بیمانه

جعفری خرد شده: ۳ ق غ

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز: از هر کدام ۲ ق ج

رونگ: برای سرخ کردن

تجذیسه سالم با میوه های تابستانی

سلام‌امصر روزانه میوه باعث حفظ سلامت می‌شود ولی افرادی که بیماراند با حساسیت دارند باید یک سوی مواد را رعایت کنند. بیماران دیابتی باید در مصرف میوه هایی که درصد بالایی کربوهیدرات دارند احتیاط کنند. اکتور و کیلابا باید در اندازه سایز دور کمر و شکم شما اضافه نمی‌کند.

بیمارانی که آرزوی نسبت به فرو-کنور، هستامین، سوریت دارند باید با نظر پزشک و اطلاعات دقیق میوه ها را استفاده کنند. بنابراین اکثر مراعات لازم را کنند. نباید از مصرف میوه کاملاً جسم بوشی کنند.

هندوانه: رفع تشنگی

هندوانه از خانواده کدوتبلی است و جزء سبزی ها، ولی بعنوان میوه مصرف می‌شود. هندوانه از ناحیه ای در جنوب آفریقا نام کالاهاری می‌آید. وزن آن تا ۱۵ کیلوگرم و کاهی پیشتر می‌رسد. معرف هندوانه بدون علم ابد و جدان است. زیرا چیزی به اندازه سایز دور کمر و شکم شما اضافه نمی‌کند. گوشت فرمز هندوانه از درصد آب تشکیل شده و هر ۱۰۰ گرم آن فقط ۳۵ تا ۳۵ کیلوکالری دارد. هندوانه حاوی مقادیری بتاکاروتین، کلسیم، پتاسیم و ویتامین C است. گوشت و بوست هندوانه دارای ماده سیترولین است که باعث ایساط عرقی می‌شود.

الکوار، گلمنه مواد معدنی

در دخت مو، از قدیمی ترین گیاهانی است که به دست انسان کشت شده و به دلیل آب زیاد درون انگور این میوه بسیار گوارا و مصرف زیاد آن، ملین و همزمان مادر و دافع سوم بدن است. همچنین حاوی مقدار فراوان پتاسیم، کلسیم، میزیم، فسفر، آهن و ویتامین C است. انگور دارای قدرت بالایی به عنوان آئینه اکسیدان است که می‌تواند رادیکال های خطرناک تولید شده در بدن را خشی سازد و بهترین حفاظت از قلب و عروق و جلوگیری از بیماری های قلبی را ناجم دهد. ۸۱ درصد انگور از آب تشکیل می‌شود و هر ۱۰۰ گرم آن ۷۰ کیلوکالری انرژی دارد.

گیلاس، خدنقرس

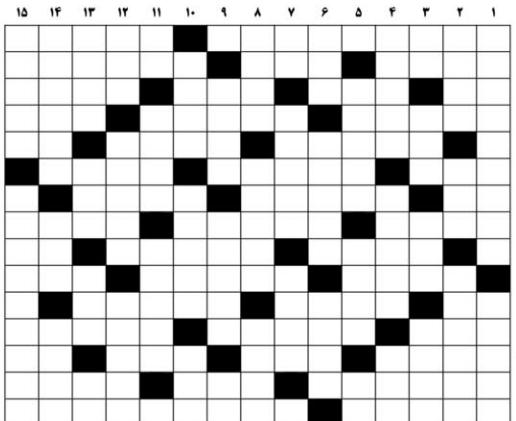
بهترین موقع برای خوردن این میوه زمانی است که مستقیماً آن را در دخت چیده و بخورد. این میوه خوشمزه بدن را با مقدار مناسبی از ویتامین ها و مواد معدنی تغذیه می‌کند. نیم لیتر آب گیلاس نیاز و ویتامین C بکم روز بدن شما را تأمین می‌کند. مصرف گرم از این میوه سلطنه اوره خون را پایین می‌آورد و باعث چلوگیری از نقرس می‌شود. علاوه بر آن مواد بیولوژیک موثر در این میوه باعث داشتن بوستی زیبا و جلوگیری از غرفت و تقویت قلب می‌شود. در درمان های غیر دارویی، از این میوه علیه بارادانتوز دندان و بیماری آرتریت مفاصل استفاده می‌شود.

گردآوردن: حمیدرضا کمالی مقدم

منبع:

نشریه سلامت و تدریستی - دکتر ضیاء الدین مظہری (متخصص تغذیه)





جدول طيفه



شرح عمودي:

۱- مختصر بزرگ و اختصار انقلابی اش- جذاب- ۲- وجود داشتن- همراه ناز-
برای تکشکر ۳- مخفف اگر- بازی اشراف- لاک پشت- جنگ تن به تن ۴-
کوچ تابستانی عشاپیر- ماه فرنگی- خدای من ۵- ضرب شمشیر- باریک
بین- از آن سو مخفف آتش است ۶- همه راه تپ- گم- مسافر مذهبی ۷-
تصدیق آلمانی مخفی- سرسکشی ۸- همه راه پور پوشک ایرانی می شود-
حرروف نوشترایی همه زبان ها- برادر خودمانی شیرازی وارونه ۹-
خدمتگزاران- خراب- زمینه ۱۰- پوست کن- اعمال- پزنده آش سردکن
۱۱- بر سر آن می روند و جان می بازند- عجله- وادار ۱۲- شهری و
استانی- حد نصایب ورزشی- جای نگهداری عکس ۱۳- از نام های خدا-
فروومایه درهم ریخته- کوزه- رعیت ۱۴- نام هلند- موس معروف- برتر-
نوعی شک- حمامه سرای بی نظیر و شهرش

شرح افقی:

۱-گروهی از نویسنده‌گان مسیحی سده ۷ میلادی- مختصر
المانی کوره ذوب آهن ۲- نوعی بیشکاب- اندیشه- صفت فاعلی از
ساختمان ۳- از آن سو روز انگلیسی- لغزنه- درخت خرما- برادر سارا
۴- کشوری در آفریقا- کلوخ انداز را ...- سینگ است- قشنگ ۵-
حکیم ادب آموز- تارا- ساز مولانا ۶- دهان جنین- در گمان
انداختن- قلعه ۷- شت- سرلشکر خارجی- رنگی است ۸- یک زیر
بیگذارید خوارک روسی می‌شود- نایسندر- سرباز ورزیده ۹- عاشق-
ای داد از...- قزم انگلیسی ۱۰- مهرسان- چپاول- از اصطلاحات
رايانه ای ۱۱- از آن سو شماره ویژه است بجهة سوزانندی- کتابی از
ماکسیم کورکی ۱۲-لقب انگلیسی- کاین کیمیای هستی..... کند
کدار را- دو حرف انگلیسی ۱۳- شهری در کرمان- ابزار اضافی
لام- فلار- سنجین- از آن سو مرتبط است ۱۴- انسان- پدر ترک-
جنس- سماور و پاختخت اروپایی ۱۵- شایستگی- کتابی از جان
کالزوژی نویسنده انگلیسی

رفتیم موزه حیوانات میگه یعنی اینا خشک شدن؟

میگم: پـ نه پـ ژست گـ فتن، بعد ساعت کاری موزه میرن جنگل پـش خانواده ها شون!!!!

به یارو میگن چرا سرت رو خیس نکر ده شامپو میز نی؟ میگه اگه سواد داشته باشی نوشته

2

فته از عاریانک بوا بگه به مسگه : وجه تقدیمه و حود نیست

10

10 of 10

تواننده گرامی:





سوم تیر ماه:

همزمان با سالروز ولادت امام زمان (ع) هنرمند گرامی هدایت هاشمی به بازدید از مؤسسه‌ی ما آمدند. در این بازدید که آقای مهدی عامل هاشمی نیز حضور داشتند. مهمانان گرامی بس از بازدید از قسمت‌های مختلف آسایشگاه در جمع مددجویان حضور پیدا کرده و با گرمی و مهربانی فراوان با اجرای برنامه‌های شادی افرین لحظات بسیار خوشی را برای آنان به وجود آورده‌اند.

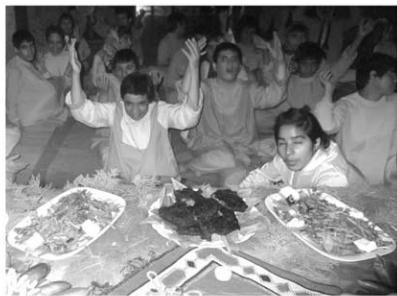


اول تیر ماه ۹۲

سفر زیارتی سیاحتی سالانه دختران مددجو به همراه کارکنان آسایشگاه آغاز شد. این سفر که با پشتیبانی خیرین همه ساله انجام می‌شود، در طی آن تقریباً همه مددجویان به مشهد مقدس مشرف می‌گردند. گروه اول آنها روزهای اول، دوم و سوم تیر ماه که همزمان با میلاد مسعود تغیرت قائم بود و روزهای چهارم و پنجم و ششم تیرماه نیز گروهی دیگر به این سفر خوب رسپسیار شدند. هر دو گروه در مسیر بازگشت به شهر تفریحی درود نیشابور نیز رفته‌اند.

۱۸ تیر ماه:

ریاست محترم شرکت نفت به همراه جمیع از کارکنان این اداره به همراه خانواده‌های خود به بازدید مؤسسه ما آمدند و ساعتی را در جمع دختران مددجوی آسایشگاه گذرانده و در بازدید از قسمت‌های مختلف با فعالیت‌های گذشته و جاری این مؤسسه آشنا شدند. حضور این جمع در بین مددجویان و بازدید از کلاس‌های آموزشی آنان بسیار مورد توجه بازدیدکنندگان قرار گرفت.



۳۱ تیر ماه:

همزمان با ایام ولادت حضرت امام حسن مجتبی(ع) و روز اکرام، بانوی بزرگواری سفره‌ی نذری امام حسن (ع) خود را به جمع مددجویان اورد. این سفره با زنگ سبز بسیار زیبائی ترتیب شده بود و همزمان با آن زیارت امام حسن مجتبی(ع) توسط همکاران و بعضی از مددجویان و عده‌ای از اعضاء انجمن بانوان نیکوکار به همراه عزیزان همراه این بانوی خیر قرائت گردید.



۲۷ تیر ماه:

در روزهای پایانی هر ماه طبق معمول چند ساله گذشته جشن تولدی برای مددجویان متولد آن ماه برگزار می‌گردد، معمولاً هزینه‌های برگزاری این جشن و مقدمات آن را اجمن بانوان نیکوکار آسایشگاه برعهده دارند و با برگزاری این جشن ساعتی خوش را برای کلیه مددجویان فراهم می‌آورند.



۸ مرداد ماه:

در روز ۲۱ مهر مبارک رمضان و سالروز شهادت اولین امام شیعیان حضرت امیر المؤمنین علی علیہ السلام که قام بزرگش بر مؤسسه‌ی ما می‌درخشد در مساله مراسم افطاری بزرگی در تالار پاسن بزرگزار می‌گردد که در آن همکاران، به اتفاق خانواده‌های عزیزان شرکت دارند.



۱۷ مرداد ماه:

روز عید سعید فطر جشن بزرگی از ساعت ۰۷:۰۰ بـد از ظهر در محظوظانه ایشانگاه با حضور هنرمندان عزیز سبزواری پرکار گردید و هنرمندان عزیز شن ایشان فطیمه و کاره خود به هنرمندان مددجویان در آن شرکت کردند. هنرمندان عزیز اکابان جواد لندرانی، مهدی زمانی، یوسفی، مهدی صفاری، علی مستکنی و امیر بلوعی در این جشن شرکت داشتند که از همه آنها تشکر می‌گردد.



۱۲ شهریور ماه:

نایابدگانی از خادمین حرم صابر امام رضا(ع) به مناسبت هدیه کرامت و همدردان با ایام تولد امام هشتم از ایشانگاه ما پذیریدند و از نزدیک هدایات متبرک شده‌ی آن امام رحمت و عطاوت را با دستان خود به دختران پاک ساکن در ایشانگاه هدیه نمودند.



۹ شهریور ماه:

به نعموت مؤسسه خیریه سالمنان پدر (حضرت میاس(ع)) تعدادی از مددجویان مؤسسه‌ی ما به اردوگاه شهید صابری رفتند و روز خوشی را سپری گرداند.

شماره حساب کنگره ای روسی خانه بیان
ملت جام: ۴۲۲۹۴۷۳۱۷۹



محالیات ساختمانی خانه بیان

مکان: آذربایجان

حسابی کنگره مددی

سیما ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۰۳

سپهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۰۴

جام ملت: ۱۶۲۲۷۲۳۸۷۲

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

۰۲۴۳۵۵۱ و ۰۲۶۴۰۰۷-۹

WWW.Mehrasha.ir

E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸