



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سال سیزدهم / نهمستان ۱۳۹۳



۱۳۹۳

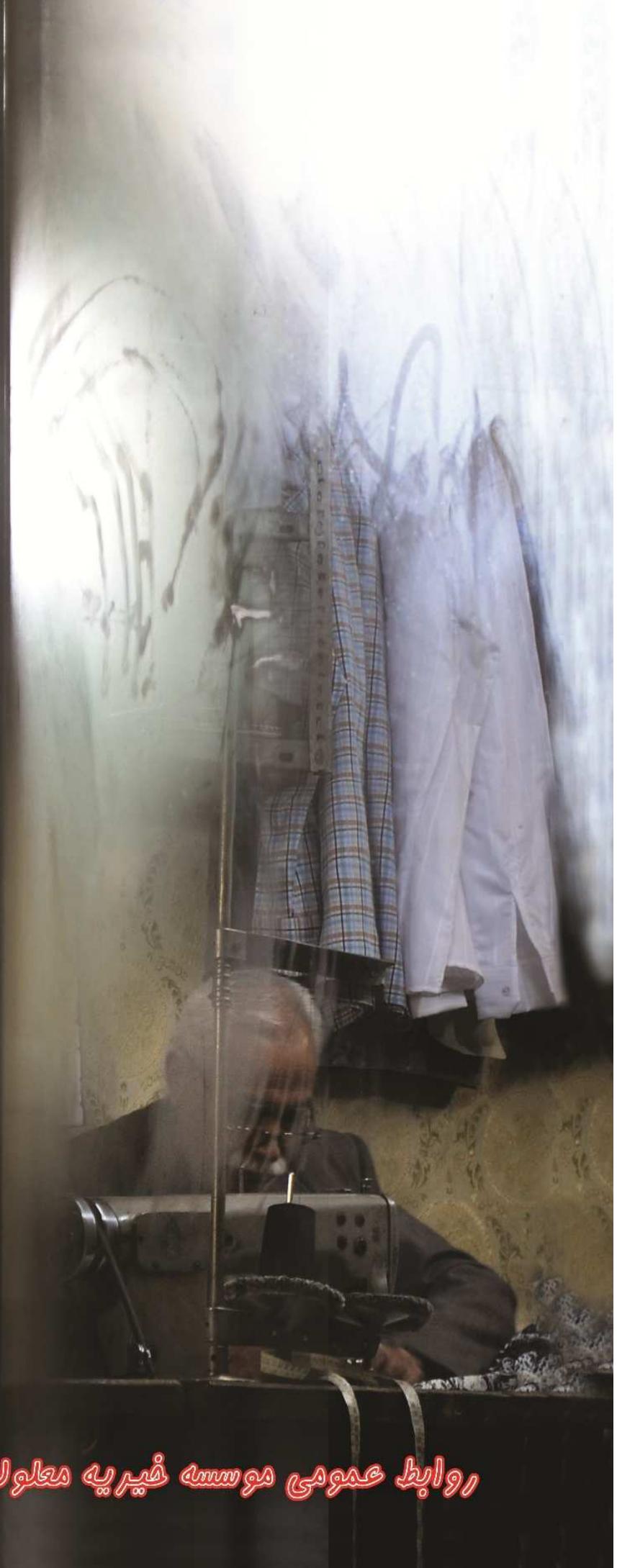


جولان						
Jan/Feb 2015						
٢٧١٧	٢٠١٩	١٣٣	٦٢	شنبه		
٢٨١٨	٢١١١	١٤٤	٧٥	یکشنبه		
٢٩١٩	٢٢٢٢	١٥٥	٨٢	دوشنبه	١٢٢	
٣٠٢٠	٢٣٢١	١٦٦	٩٧	سه شنبه	٢٣٢	
				چهارشنبه	٣٢٤	
				پنجشنبه	٤٢٥	
				جمعه	٥٢٦	
٢٩١٦	٢٢٢٢	١٩٩	١٢٢			

بلطف						
Feb/Mar 2015						
٢٥١٤	١٨٧	١١٣	٤٢	شنبه		
٢٦١٥	١٩٨	١٢١	٥٤	یکشنبه		
٢٧١٦	٢٠٩	١٣٢	٦٥	دوشنبه		
٢٨١٧	٢١٠	١٤٣	٧٢	سه شنبه		
٢٩١٨	٢٢١	١٥٤	٨٧	چهارشنبه		
٣٠١٩	٢٣٢	١٦٥	٩٨	پنجشنبه		
				جمعه	٣٢٣	
٢٤٢٣	٢٤٢٣	١٧٦	١٠٤			

السبت						
Feb/Mar 2015						
٢٣١٤	١٦٧	٩٤	٢١	شنبه		
٢٤١٥	١٧٨	١٠١	٣٢	یکشنبه		
٢٥١٦	١٨٩	١١٢	٤٢	دوشنبه		
٢٦١٧	١٩١٠	١٢٣	٥٢	سه شنبه		
٢٧١٨	٢٠١١	١٣٤	٦٢	چهارشنبه		
٢٨١٩	٢١١٢	١٤٥	٧٢	پنجشنبه		
٢٩٢٠	٢٢١٣	١٥٦	٨٢	جمعه	١٢٠	

روابط عمومی موسسه خیریہ معلولین (هئی امیر المؤمنین (ع))



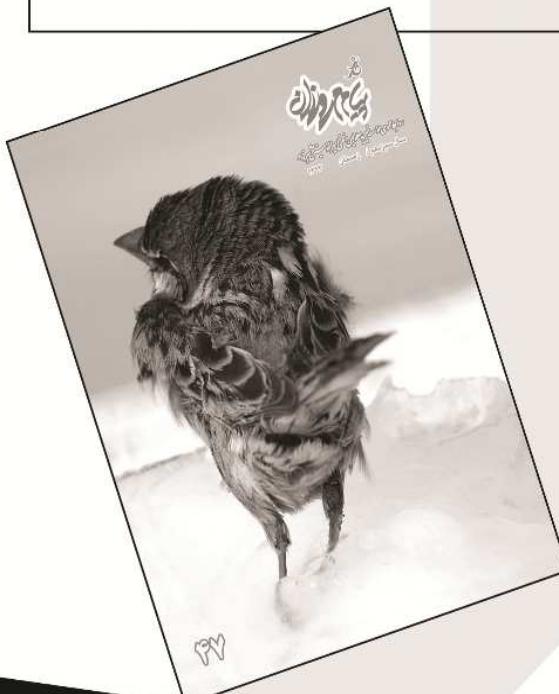
مehr اخراج

فهرست مطالب

۱	که سخن آغاز.....
۵	که از دریچه جام جم
۶	که سرزنش و حسادت
۸	که نکوداشت پاشایی یا پاسداشت زندگی
۱۰	که اختلال وسواسی-جبری
۱۲	که سوم دسامبر با معلولین
۱۴	کهای تندخوی تندگفتار...ای عزیز!
۱۵	که شادترین نقطه دنیا.....
۱۶	که ترنم روح
۱۷	که زمستون
۱۸	که اولین شهرها و دولت ها چگونه بوجود آمدند؟
۱۹	که گردن درد، علل و راه حل
۲۰	که آواز پروانه ها
۲۲	که برق چگونه به ایران آمد؟
۲۳	که قلک شکان
۲۴	که در ستایش دختران شاه ایرانی
۲۶	که باغچه امید مهرورزان
۲۷	که کدبانو گری
۲۷	که منجمد کردن سبزی ها
۲۸	که سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم
۲۹	که جدول و لطیفه
۳۰	که رویدادها

صاحب امتیاز: مؤسسه خبریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار
 مدیر مسئول: محمد بلوکی
 ویرایش و نظارت: عبدالکریم شمس آبادی
 طرح جلد و صفحه آرایی: امید عابدی نیا
 عکس ها: محمود حیطه
 تایپ: سرایی
 حمید بلوکی، پهاره پیرایش، نویسنده این شماره:
 سید فرید حبیبی، محمد تقی حمزه ای، دکتر ابوالقاسم (جیمی)، فیروزه سرابی، پریسا
 سمعیعی، علیرضا شایگان، عبدالکریم شمس آبادی، عmad عامری، زهره فرهید نیا،
 فرزانه فرهید، محسن کرمی، حمیدرضا کمالی مقدم، دکتر ناصر محمدی فر،
 سوسن نوباغی، زهرا یحیی زاده
 شمارگان: ۲۵۰ جلد

نشانی: سبزوار-بلوار کشاورز-روبو رو سازمان اتوبوسانی
 هیأت مدیره: ۴۴۶۴۳۵۵۱
 مدیریت آسایشگاه: ۴۴۶۴۶۵۵۱
 مرکز تلفن: ۰۹۰۹-۰۸۰۰-۰۷۴۴۶۴۳۰۰۷
 Website: <http://www.mehrasha.ir>
 Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com



در انتظار باران

سخن آغاز

حمید بلوکی

در تقویم، روز ۱۲ آذر، که مصادف است با روز جهانی معلولین لااقل این خوبی را دارد که یک بار هم که شده بعضی از مردم و مسئولین را به یاد این عزیزان و مشکلات آنان می‌اندازد. یک بار هم که شده مردم به پاس زحماتی که بعضی مؤسسات برای جامعه‌ی معلولین کشور کشیده اند از آن‌ها بازدید به عمل آورند، یک بار هم که شده برای لحظاتی این واقعیت تلخ را در پیش چشم خود مجسم می‌بینند که چه سختی‌هایی را باید معلولین و خانواده‌های آن‌ها تحمل نمایند، و یک بار هم که شده دست نیاش و شکر سلامت به سوی خدای بزرگ بلند می‌کنند که «بزرگ‌ما منون که نعمت سلامتی را به ما عطا نموده‌ای، خدای تو بزرگواری، به معلولین سلامتی و صبر بر سختی‌هایی را که می‌کشند عطا فرما».



اما این تنها وظیفه‌ما در قبال این عزیزان نیست. باید هر کس به فراخور حال خود در این باره احساس مسئولیت کند. باید هر کس آنچه از دستش بر می‌آید برای تسکین و آرامش معلولان جامعه انجام دهد. باید تلاش‌های دسته جمعی برای رفع اساسی مشکلات آن‌ها از سوی دولتمردان و مردم انجام پذیرد.

آنچه مرا به نوشتن مطالب فوق وادر ساخت سرنوشت خانه باران است که هنوز مظلومانه مراحل ساخت را طی می‌کند و منتظر آن است که باران رحمت الهی از طریق دست‌های شما مردم خیر و نیکوکار بر سرشن ببارد. شمایی که در طول سال‌ها و خصوصاً در سال‌های اخیر با نیکوکاری و رسیدگی به محرومان و معلولان جامعه ثابت کرده‌اید که این جا ایران است و در ایران «بندارنیک و گفتار نیک و کردار نیک» سرلوحه کنش‌های یک ایرانی اصیل و نیکو خصال است.

از دریچه جام جم

عماد عامری

۱۰:۳۰ دقیقه‌ی ۱۶ آذر ۹۳ شبکه جام جم روایت می‌کرد مهربانی دختران آسایشگاه‌ها را در قاب تصویر.

صبح روز جهانی معلولین بود که از صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران آمدند تا روز جهانی دخترانمان را در کنار ما به تصویر بکشند. ابتدا فیلم بردار هنرمندانه به تصویر کشید هنر دست و توان دختران آسایشگاه‌ها را و چه زیبا تر شد وقتی مردم سرپریز سبزوار گل می‌گرفتند از دست گل‌های آسایشگاه امیرالمؤمنین سبزوار. دوربین، اتاق به اتاق می‌رفت و گواه می‌داد تلاش‌های بی دریغ و خالصانه دوستداران و کارکنان آسایشگاه را، حدوداً ظهر روز دوازدهم آذر بود که مجری و تصویر بردار از آسایشگاه خارج شدند و به سطح شهر رفتند تا روایت کنند دوستی و پیوند میان مردم نیکوکار سبزوار و آسایشگاه امیرالمؤمنین را. امید عابدی عزیز چه زیبا می‌گفت: «حضور در اینجا سعادت می‌خواهد چون قطعه‌ای از بهشت است» و زیباتر تکمیل می‌کرد گفته مدیر آسایشگاه سرکار خانم سلیمانی وقتی می‌گفت: «من کاری دارم سحر آمیز، به شیوه‌ای سحر آمیز، با خدمتی سحر آمیز، برای پاداشی سحر آمیز» و این گفته‌ها و احساسات چه زیبا تزیین کرده بود قاب تصویر برنامه اینجا ایران است ۳ را. در پایان برنامه بود که دست سازه‌ها و هنر دختران هنرمند ما در چارچوب تصویر آگاهانه معلولیت را توصیف می‌کرد که معلولیت محدودیت نیست....



دیگران در مقابل ما احساس حقارت می کنند و ما را بالاتر و موفق تر از خود می دانند و از این بالا بودن ما، و پایین بودن خود، رنج می برنند دچار لذت می شویم.

انسان موجود پیچیده است. این پیچیدگی به معنای این نیست که از نظر اندام و فیزیک ظاهری، با دیگر جانداران متفاوت است، چون به ظاهر، فیزیک انسان با بعضی از حیوانات یکسان است. هر دو به یک اندازه چشم، گوش، دست، پا و غیره دارند. تفاوت آنها در اجتماعی بودن یا نبودنشان نیز نمی باشد چون بعضی از حیوانات، مانند انسان اجتماعی اند و بطور دسته جمعی زندگی می کنند. تفاوت عده این دو، در روح و روانی است که بعضی به نام اندیشه و تفکر می شناسند. بخشی که به قول برخی، حاصل گفتگو و زبان آوری انسان است. روح و روانی با ویژگی های بسیار و پیچ و خم فراوان.

چه دنبای شگفتی است دنبای نادانسته های ما. چه چیز هایی که در بیرون ما هستند و ما از وجود و کارکردشان بی خبریم و چه آنهایی که در درون ماست و ما نمی دانیم چیستند و چگونه اند و از کجا آمده اند. به گفته روانشناسان ضمیر ناخودآگاه ما اپاشته شده از چیزهایی است که ما را به کنش و واکنش و امداد بی آن که بدانیم منشاء این جوش و خروش کجاست. یا به قول حافظ:

در اندرون من خسته دل ندانم کیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست



از جمله بخش پنهان وجود ماء، انباری است که در آن دیده ها و شنیده های دوران کودکی نهفته است. این دیده ها و شنیده ها چیزی نیستند که بتوان دست کم گرفت. اشتباه است اگر فکر کنیم هرچه در کودکی شنیده یا دیده ایم را از یاد برده ایم. این ها همه در همان نهانخانه‌ی وجودمان انبار شده و گفتار و کردار ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. خیلی از افکار و رفتار ما ریشه در همان به ظاهر از یاد رفته ها دارند؛ و حسادت، یکی از مواردی است که می‌تواند نتیجه‌ی عملکرد مریسان دوران کودکی، ما باشد.

سازش و تعاون

ح.پ.ثانی

حسادت واژه ایست که از آن بسیار استفاده می شود و اگر چه به فراوانی، این و آن را متهمن به رشک و حсадت می کنیم اما، مثل همه، هرگز حاضر نیستیم پذیریم که ما هم جزء حسودانیم و در بسیاری اوقات ازشادی دیگران در عذابیم.

وازه حسادت مانند دروغگو، غیبت کننده، حقه باز و امثالهم واژه ایست که در رابطه با دیگران استفاده می شود و گوینده این واژه، اگر چه از نظر همه دوستان و نزدیکان، اوج حسد ورزی باشد بازهم خود را میرا از این صفت زشت می داند. به دیگر سخن، کلمه ی حسود، کلمه ایست که بیشتر برای این استفاده می شود تا دیگران را بد نشان دهیم و آنها را تحریب نماییم. کاری که بسیاری از ما به شکل های متفاوت می کنیم تا با خراب کردن و به نمایش گذاشتن بدی دیگران، خوبی خودمان را ثابت نموده، بدی هایمان را در زیر پوشش بدگویی از این و آن، پنهان کنیم.

حسابت، یعنی خواستن چیزی برای خود و نخواستن همان چیز برای دیگری؛ درست برعکس سخن معروفی که برخی آن را شالوده و زیرینای اخلاق بشر در همه دوران های تاریخی دانسته و معتقدند که برای فهم خوب و بد، حق و باطل بهترین کار استفاده از آیین زرین است. یعنی: «آنچه به خود نمی پسندی به دیگران نپسند و هرچه را برای خود می خواهی برای دیگران بخواه». حسود برخلاف آیین زرین، آنچه را برای خود می خواهد برای دیگران نمی خواهد و آنچه را برای دیگران می خواهد برای خود آرزو نمی کند. در تعریف واژه حسود می توان گفت: حسابت حالتی است که سبب می شود تا مل نسبت به دیگران احسان خواه، کنیه هم من احسان است که ما با این

مثال، به خانه ای دوستی می رویم و می بینیم که او وسیله ای نو خریده یا موفقیتی جدید کسب کرده است. ما که در ناخودآگاه هیچ میلی نداریم او را بالاتر از خود بینیم؛ یا به زبانی بپرسی، آرزوی قلبی ما این است که او همیشه از ما که هر و عقب ترباشد، با دیدن این شرایط، آرزوی پنهان و خفته در نهانخانه ای ذهن ما بیمار شده و به شکل حسادت خود را بروز داده، آگاه یا نا خود آگاه، باگرفتن ایرادی یا انجام کاری برعلیه او اقدام می کنیم.

باید دید، چرا و چه چیز سبب می شود تا ما نخواهیم یا نتوانیم نزدیکان یا آشنایان را شاد و نیک بخت تر از خود بینیم و برخلاف آنچه بر زبان می رانیم، در دل آزو کنیم آنها همیشه از ما عقب تر و ناموفق تر باشند.

شاید یکی از علل این بدخواهی، سرکوفت و سرزنش هایی باشد که در دوران کودکی از اولیا و مریبان دیده ایم. سرزنش هایی مثل این که «بین فلانی جی شده و تو جی!». ملامت هایی که اثراتش را سال ها بعد نشان می دهد و سبب می شود تا در ناخودآگاهیمان ترس از سرکوفت و سرزنش به دلیل پیشرفت دیگران، بوجود بیاید و زمینه حساسیت و بدخواهی های بعدی ایجاد گردد. گاهی نیز، شرایط اجتماعی سبب حساسیت می شوند. شرایطی که ما را به گونه ای رنجانده و روحمان را خشک و خشن کرده، تا دانسته و ندانسته، شادی دیگران، باعث رنج، و رنج آنها باعث شادی ما گردد. یعنی، وقتی می بینیم

این فلانی مبدل به فلانی‌ها شد و کم کم، همه‌ی خویشان و دوستان و آشنايان را در برگرفت و غصه نیز تبدیل به خشم و بدخواهی شد.



آنچه در دوران کودکی به عنوان محركی برای پیشرفت به کار می‌رفت و اولیا و مریبان از آن استفاده می‌کردند تا ما بهتر از دیگران شویم و به قول خودشان که می‌گفتند:

«یک حرف می‌گم دردت کنه / شاید تو رو مردت کنه» به مرور سبب دشمنی و بدخواهی ما شد. چیزی که امروز اگر چه آن را قبول نداریم و سفت و محکم معتقدیم که حسود نیستیم اما، در وجود بسیاری از ما نهادینه شده است. به رخ کشیدن ها، سرزنش ها، و سرکوفت زدن این و آن، که برای تحریک ما انجام می‌شد، عالی بودند که سبب شدند ما توانیم دیگران را جلوتر از خود ببینیم و موفقیت شان عامل رنج و عذابمان گردد.

چه خوب است از گذشته درس بگیریم و آن چه با ما کردند با فرزندان و شاگردانمان نکنیم؛ و با به رخ کشیدن این و آن، سبب نشویم تا سرشت و خوی آن ها را به بدی و بدخواهی آلوده کنیم.

و چه خوبتر، اگر باور کنیم و ایمان بیاوریم که ژن و عوامل اجتماعی، هر کس را به شکلی می‌سازد و ما نباید از این که درخت سرو بلندتر از درخت سیب است، سبب را سرزنش کنیم، بلکه باید بدانیم و مطمئن باشیم که سبب را

خاصیتی است که سرو ندارد؛ و سرو را خاصیتی که سبب ندارد.

بلند و کوتاه بودن، کم بار و پُرباری، چیزی نیست که شایسته‌ی سرزنش و نکوهش باشد؛ و آن که سرو را شایسته‌تر از سیب و یا بر عکس می‌داند، بهتر است بیشتر بیندیشد.

چرا باید از شادی دیگران رنج ببریم در حالی که آن دیگران، دوست خویش و از نزدیکان ما هستند؟

انسان زمانی از شادی دیگران شاد نمی‌شود، که غمگین یا در رنج باشد. کسی که واقعاً شاد و خوشحال است، امکان ندارد بدخواه دیگران باشد، مگر، قلبی غمگین داشته؛ یا بیمار و رنجور باشد، یا از کس و چیزی بترسد.

کسانی که تاثیر تسویق، تهدید، سرزنش، مهربانی و خشم را در دوران کودکی دست کم می‌گیرند دچار اشتباہ بزرگ می‌شوند. درست گفته اند که: «آنچه انسان در کودکی می‌آموزد مانند نقش و نوشه ای است که بررسنگ کنده شود».

شاید سرکوفت‌ها (مالامت) سرزنش ها و دیگران را به رخ کشیدن های دوران کودکی، یکی از بزرگترین علل بدخواهی و حساسات ما نسبت به دیگران باشد.

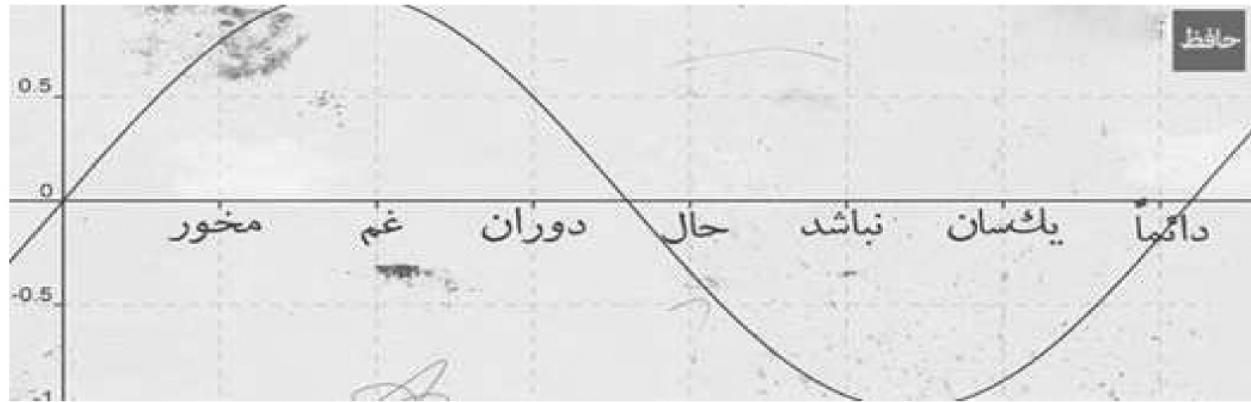
باید دید چرا گاهی، ما نسبت به برادر و خواهر و بستگان و دوستان نامهربانیم و ناخواسته و ندانسته آرزو می‌کنیم که هرگز از ما پیش نیفتند و هیچ‌گاه از ما کامروا تر نباشند؛ مگر کامروایی و پیشرفت آنان مانع از موفقیت و پیشرفت ماست که ما از پیروزی و داشته‌هایشان در رنجیم و نسبت به آنها حساسات می‌ورزیم؟

دراین که ما آن ها را دوست داریم شکی نیست اما چرا و چگونه می‌شود کسی را دوست داشت ولی پیشرفت و شادی او را نخواست؟ این دوست داشتن و دشمن بودن نمی‌تواند بی دلیل باشد. دوستش داریم چون از نزدیکان و عزیزانمان است و دشمنش هستیم چون فلان چیز و فلان جایگاه را بدست آورده و پیشرفت کرده است.

اگر به این نوع دشمنی با دوستان توجه کنیم، می‌بینیم که بسیار سببی به دوستی هایی است که در دوران کودکی، در اثر سرزنش و به رخ کشیدن همسالان تبدیل به دشمنی شدند. در دوران کودکی، به ویژه سال های نخست، دوستی ما پاک و بی غش و دور از هرنوع ریا و نیزگ بود. با دوستان بازی می‌کردیم و از این که گاه آنان، برند و پیشوپ باشند و گاه ما، شاد و رنجور نمی‌شیم، خیلی از اوقات، خیلی راحت رهبری و پیشروی آن ها را می‌پذیریم و در بازی های جمعی هرگز از این که فلانی رئیس و مستول باشد یا اسیاب‌بازیش مثل ما یا بهتر از ما باشد رنج نمی‌بردیم.

مرور زمان و این که اولیا و مریبان، موفقیت های آنان را به رخ ما می‌کشیدند و با گفتن سخنانی از این دست که «فلانی، فلان شده و تو هنوز اندر خم یک کوچه ای»، سبب گشت، تا آن دوستی خالص و بی‌غش رنگ دیگری بگیرد.

نم نرمک و در آغاز از این که فلانی از ما بهتر است غصه خوردیم و سپس



علیرضا شایگان جامعه شناس ارشد
alirezashaygan1354@gmail.com



و گام نهادن در جهان مدرن می باشد. در این رهگذار ارزش ها و هنجارهای افراد جامعه دچار دگرگونی می شود. دیگر از هم صدایی و هم نوایی که در دنیای سنت هماره به گوش می رسد خبری نیست. دنیای مدرن، جهانی چند صدایی و متکثر است؛ که در آن، از هر طرف نوایی طنی انداز بوده و مجموع این نواها سمعفونی بزرگ و شورانگیز یک جامعه را می سازند.

می توان گفت که در فرایند مدرن شدن، جامعه از نظر ارزشی دوباره و یا حتی چند پاره می شود و هر قشر و گروهی، ارزش ها و هنجارهای مقبول خود را دنبال می کنند. و در این میان عده ای که این چند صدایی و در واقع ارزش ها و اخلاقیات جدید را بر نمی تابند؛ ارزش های مخالف خود را نابهنجاری و ضد ارزش نامیده و در صدد روپارویی با آن بر می آیند.

حضور چشم گیر در بدرقه پاشایی نشان داد که ویژگی ها، علایق و نگرش های جوانانی که این گردهمایی باشکوه را آفریدند برای بسیاری از نسل های بزرگ تر و مسن تر نامعلوم است؛ چراکه خود جوانانی که در این مراسم حضور داشتند از کثرت جمعیت چندان تعجب نکردند اما برای بزرگترها و مسئولان این حضور بسیار شگفت انگیز بود.

می توان ویژگی ها و ارزش هایی را برای طیفی از جوانان که در مراسم گرامی داشت پاشایی شرکت داشتند یا با آن همدلی و همراهی کردند بر شمرد و آن ها را مورد بررسی قرار داد.

یکی از این ویژگی ها، اهمیت و نقش موسیقی در زندگی جوانان است. امروزه موسیقی برای جوانان حرمت و جایگاه ویژه ای دارد و به جای تحریم موسیقی آن را تکریم می کنند و هنرمندان را قادر می نهند و بر صدر می نشانند.

نکو داشت پاشایی پاسداشت زندگی

چند روز پیش رسانه ها بدرقه باشکوه مرتضی پاشایی هنرمند موسیقی پاپ ایران را منتشر نمودند. در این نوشته با تحلیلی جامعه شناختی به این موضوع پرداخته می شود که این رویداد اجتماعی بیانگر اعلام حضور و شکل گیری سبک خاصی از زندگی در جامعه است.

غیر قابل پیش بینی بودن را یکی از صفات بارز فرهنگ ایرانی محسوب می کنند. در آثار و نوشته های نویسندهای مختلف هم این دیدگاه به چشم می خورد. برای اثبات این موضوع، معمولاً رفتاوارهای اجتماعی بسیاری را شاهد و مثال می آورند. از نتایج غیر قابل انتظار بعضی انتخابات گرفته تا واکنش های شگفت و عجیب به برخی از رویدادهای اجتماعی.

رفتار و واکنش های غیرمنتظره مردم به خصوص جوانان نسبت به درگذشت زنده یاد مرتضی پاشایی به طوری بود که تمام فضای جامعه و رسانه ها و شبکه های اجتماعی غیررسمی از واکنش های همدلانه نسبت به مرگ او پر شد و روانشناسان و سیاستمداران را به حیرت و شگفتی واداشت.

به نظر می رسد که واکنش های مشاهده شده بیش از آن که صرفاً واکنش به درگذشت یک خواننده محبوب باشد؛ بیانگر نکوداشت و گرامی داشت نوعی از سبک زندگی است که ارزش ها و معیارها و هنجارهای خاص خود را دارد.

برخی نظام های ارزشی که سبک و شیوه خاصی از زندگی را نشان می دهند می تواند همپا و همدوش نظام ارزشی جامعه به وجود بیاند و رشد و گسترش یابند، یا حتی در بسیاری از موارد می توانند در تقابل با فرهنگ و نظام ارزشی مسلط جامعه باشند.

در حقیقت در مراسم نکوداشت پاشایی، جوانان ظهور سبک خاصی از زندگی را اعلام و به نمایش گذاشتند؛ شیوه ای از زندگی که آرمان ها و آرزوهای ویژه خود را دارد، مطابق میل و سلیقه خود می اندیشد و جهان را از دریجه ای متفاوت نسبت به دیگر آحاد جامعه، می نگرد.

یکی از مفهوم هایی که جامعه شناسان کارکردگرا بر روی آن تأکید می کنند «مناسک جمعی» است. این نوع مناسک موجب استحکام و انسجام اجتماعی می شود. در واقع در مراسم جمعی، افراد جامعه برای یک رویداد گرد هم می آیند و ارزش ها و هنجارهای مشترک شان را به اشتراک می گذارند. به بیان دیگر، افراد در این گونه مراسم جمعی ارزش ها و هنجارهای مقبول خود را گرامی می دارند و آن ها را به همیگر یادآوری کرده و موجب تقویت آن ها می شوند.

جامعه ایرانی سال هاست که در حال مدرن شدن و گذر از دنیای سنت

گله ها را بگذار!
ناله ها را بس کن!
روزگار گوش ندارد که تو هی شکوه کنی!
زندگی چشم ندارد که بیند اخم دلتگ تو را...
فرصتی نیست که صرف گله و ناله شود!
تاب جیبیم تمام است تمام!!
مهر دیدی که به برهم زدن چشم گذشت...
یاهمن سال جدید!!
باز کم مانده به عید!!
این شتاب عمراست...
من و تو باورمن نیست که نیست!!
زندگی گاه به کام است و بس است؛
زندگی گاه به نام است و کم است؛
زندگی گاه به دام است و غم است؛
چه به کام و
چه به نام و
چه به دام...
زندگی معركه همت ماست...
زندگی میگذرد...
زندگی گاه به نان است و کفایت بکند؛
زندگی گاه به جان است و چفایت بکند؛
زندگی گاه به آن است و رهایت بکند؛
چه به نان
و چه به جان
و چه به آن...
زندگی صحنه بی تابی ماست... زندگی میگذرد...
زندگی گاه به راز است و ملامت بدهد؛
زندگی گاه به ساز است و سلامت بدهد؛
زندگی گاه به ناز است و چهارت بدهد؛
چه به راز
و چه به ساز
و چه به ناز...
زندگی لحظه بیداری ماست...
زندگی میگذرد...

منبع: اینترنت



ویژگی دیگر این نسل، شادی آفرینی جمعی است. جوان امروز نیاز دارد که شوق و شور و شادی خود را با دیگران به اشتراک بگذارد. این شادی خواهی در رویدادهای دیگر اجتماعی مانند کارناوال‌های بعد از پیروزی تیم ملی نیز به چشم می‌خورد.
به نظر می‌رسد که شادی و خرسنای، گمشده‌ی انسان معاصر و مطلوب مشترک همه انسانها باشد. بنابراین باید بدیهی بدانیم که خواسته‌های جوانان ما چیزی غیر منطقی نیست. آنها دنبال زیاده‌روی و خودخواهی نیستند و تنها می‌خواهند درسایه‌آزادی و امنیت، نفس تازه‌ای بکشند و خودی نشان دهند و ابراز وجود نمایند.

جامعه ایرانی سال هاست که در حال مدرن شدن و گذر از دنیای سنت و گام نهادن در جهان مدرن می‌باشد. در این رهگذار ارزش‌ها و هنجارهای افراد جامعه دچار دگرگونی می‌شود. دیگر از هم صدایی و هم نوایی که در دنیای سنت هماره به گوش می‌رسد خبری نیست.

عجبین شدن زندگی جوانان امروز با شبکه‌های اجتماعی نیز از دیگر ویژگی‌های این نسل و این سبک زندگی است. شبکه‌های اجتماعی حس زندگی در شرایط خاص را به جوان‌ها منتقل می‌کند. مخاطبان این شبکه‌ها با مشارکت در آنها و گفت‌و‌گو کردن و تعامل داشتن، احساس سرزندگی و پویایی می‌کنند.

شاید یکی از دلایل تأثیر و نفوذ و گسترش شبکه‌های اجتماعی در زندگی امروزی آن باشد که هم‌اکنون نهادهای فرهنگی و نهادهایی که وظیفه جامعه‌پذیری را در کشور ما برعهده دارند، تضییف شده‌اند. نهادهایی مانند صدا و سیما، مطبوعات، خانواده، آموزش و پرورش و ... که باید برای جوان‌ها معنا ایجاد کرده و حس زندگی و امیدواری را به آنها منتقل کنند، به دلایل متعددی تا اندازه‌ای ضعیف و ناکارآمد شده‌اند.

جوانان امروز، کسانی را به عنوان گروه‌های مرجع بر می‌گزینند که با انتخاب های نسل‌های پیشین متفاوت است و این خود یکی دیگر از تفاوت‌های نسل جوان امروز با نسل‌های دیگر جامعه است. دیگر جوانان امروز به ندرت اندیشمندان و فرهیختگان و سیاستمداران و... را به عنوان الگو و سرمشق و به بیان جامعه شناسان، گروه‌های مرجع انتخاب کرده و در قضاوت و شیوه نگرش خود از آن‌ها الهام می‌گیرند. این تفاوت گروه‌های مرجع را می‌توان در بسیاری از رفتارها و نوشته‌ها و شعرها و... نسل جوان به خوبی مشاهده کرد.

جان کلام، این که حضور گسترد و خودجوش جوانان در مراسم خاکسپاری و گرامی داشت این هنرمند نشان داد که قضیه، گرامی داشت نوعی از مرگ نیست بلکه گرامی داشت نوعی از زندگی است. گرامی داشت و بزرگداشت سبکی از زندگی که هرچند انکار می‌شود و عده‌ای می‌خواهند که دیده نشود اما در هر فرصت و موقعیتی که زمینه بروز پیدا کند خود را آشکار کرده و اعلام وجود می‌کند.

اهمیت دادن به موسیقی، شادی آفرینی جمعی، مقبولیت شبکه‌های اجتماعی، الهام گرفتن از گروه‌های مرجع ناشناخته و... برخی از ویژگی‌های این گروه از جوانان است که سبک و شیوه و نگرش خاص خود را در زندگی اجتماعی دنبال می‌کنند. معمولاً مسئولان و پژوهشگران به لایه‌های سطحی جامعه می‌پردازند و از عمق و لایه‌های زیرین و پنهان جامعه آگاهی چندانی ندارند.

بایسته است که پژوهشگران این لایه‌های پنهان جامعه را مورد بررسی و واکاوی قرار دهند و مستویان نیز به قول سهرباب سپهری چشم‌ها را بشویند، جور دیگری ببینند و ضروری است که ساختارها و امکانات لازم را برای جوانانی که نگاه آنان معطوف به زندگی است فراهم کنند. چرا که نسل جوان هر کشور، موتور محركه آن برای توسعه و پیشرفت در زمینه‌های مختلف است. جوانان، آینده سازان این جامعه اند و شادی، که خود با خرسنای و خوش‌بینی و اعتماد و امید همراه است می‌تواند در آنان تعلق خاطر به میهن ایجاد کرده و محرك پویایی را بوجود آورد و نقش تسریع کننده در فرایند توسعه جامعه را داشته باشد.

اختلال وسوسی جبری

(هره فرهنگی کارشناسی ارشادی
cp.afrudit@gmail.com)

همراهی به حدی است که حتی برای عده ای افسردگی و وسواس چیزی نیست جز دو نقطه نهایی یک خط پیوسته. درهم تیندگی این دو نوع اختلال تا اندازه ای است که بعضی به این اعتقاد رسیده اند که این دو بیماری یکی هستند. بررسی های مربوط به وراثت نیز نشان داده اند که رابطه ای وراثتی بین وسواس و اختلال "افسردگی - شیدایی" وجود دارد.

علائم و نشانه های وسواس

۱- افکار وسوسی: جملات، ایده ها و عقایدی هستند که بیمار آنها را از آن خود می داند این افکار به زور وارد ذهن بیمار می شوند و او سعی می کند آنها را خارج سازد. افکار وسوسی ممکن است یک کلمه، جمله یا شعر باشند. این افکار معمولاً برای بیمار ناخوشایند، هولناک، کفرآمیز و یا زننده اند.

۲- تصورات وسوسی: ورود صحنه های واضحی از تصورات به صورت اجباری که غالباً خشن یا غیر طبیعی هستند.

۳- تردیدهای وسوسی: افکاری با این مضمون که ممکن است عملی به طور کامل انجام نشده باشد مثلاً شیر گاز بسته نشده باشد. گاهی این تردیدها به مراسم مذهبی مربوط می شود مثل کافی بودن یا نبودن توبه.

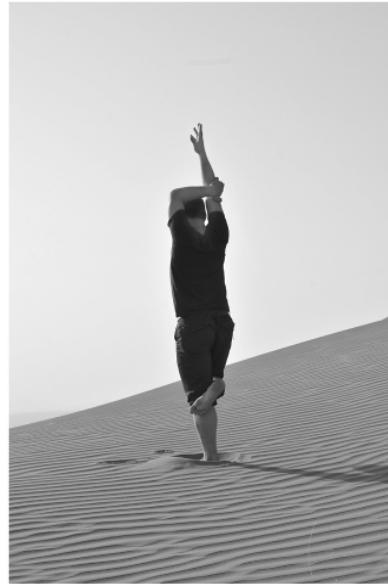
۴- تکانه های وسوسی: تمايل به انجام کارهایی است که معمولاً خشونت آمیز(مانند کتک زدن یقه یا پریدن جلو ماشین) یا شرم آور هستند. با این تمايلات قویاً مقابله می شود و این اعمال صورت نمی گیرند اما مبارزه درونی گاهی بسیار دردناک است.

۵- آداب کلیشه ای وسوسی: فعالیت های تکراری اما بیهوده ای هستند که ممکن است ذهنی(مانند شمارش مکرر اعداد به روشن ویژه یا تکرار لغاتی خاص) یا رفتاری(مانند شستن دستها ۲۰ بار در روز یا بیشتر) باشند. انجام این فعالیت ها معمولاً به طور موقع نگرانی بیمار را کم می کند هرچند گاهی باعث افزایش آن نیز می شود. بعضی از عادات، ارتباط قابل فهمی با افکار وسوسی قبل از خود دارند مثلاً شستن مکرر دستها بعد از فکر کردن به آسودگی. اما درمورد برخی دیگر این ارتباط واضح وجود ندارد. مثلاً چیدن لباسها به شکلی پیچیده قبل از پوشیدن آنها به ذنبال نشانه های وسوسی نامربوط به این کار.

۶- اضطراب: یکی از پیامدهای مهم

مشکلاتی می شود و این بیماری سراسر زندگی او را تحت الشاعر قرار می دهد.

بیمار وسوسی- جبری به خوبی می داند که افکار و اعمالش منطقی و عادی نیست و به همین دلیل معمولاً مشکل خود را از دیگران مخفی می کند. در ذهن او همواره جنگی سخت میان اراده بیمار، افکار و امیال وسوسی در جریان است. در مجموع می توان گفت فرد وسوسی کسی است که توسط بخشی از وجود خودش، در محاصره اضطرابی شدید قرار دارد.



وسوس هم به صورت فکری و هم به صورت عملی افراد مبتلا را درگیر می کند. بیمار ممکن است وسوس فکری، عملی، یا هر دو را با هم داشته باشد. فکر وسوسی، یک اندیشه، عقیده، یا حس مزاح و تکرار شونده می باشد. عمل وسوسی نیز، رفتاری آگاهانه، منظم و تکراری است. فکر وسوسی باعث ایجاد و تشدید اضطراب شخص می شود اما انجام عمل وسوسی اضطراب شخص را کاهش می دهد. معمولاً بیمار، عمل وسوسی را برای کاهش اضطراب مربوط به وسوس انجام می دهد، با این وجود نتیجه همیشه با موفقیت همراه نیست. عمل وسوسی نه تنها ممکن است اضطراب بیمار را کم نکند بلکه شاید موجب تشدید آن نیز بشود.

فقط وسوس؟؟

وسوس جبری معمولاً به تنهایی در بیمار ظاهر نمی شود بلکه تقریباً همیشه همراه با اضطراب و به ویژه افسردگی در فرد مبتلا مشاهده می شود. این

می گفت: "از وقتی یاد میاد عزیز جون همینجوری بوده. حساس، زود رنج، نگران و خیلی خیلی تمیز. تمیزیش یه جواری باعث ناراحتی خودش و بقیه است. برای بعضی از کارهایش واقعاً نمیشه دلیل منطقی درستی پیدا کرد. در طول روز بارها و بارها دستهایش می شوره و هر بار زیر لب یه چیزایی زمزمه می کنه که نه شباهتی به دعا داره و نه نقای همیشگی بعضی پیرزن. نمی دونم چه وردی میخونه! برای انجام بعضی کاراوش شروع می کنه به شمارش. اعداد رو می شماره و می شماره و تکرار می کنه. از کاراوش سر در نمیارم چون گاهی چیزایی متناقضی ازش می بینم. خیلی مهربونه ولی بعضی وقتاً از حرفای خشنی که می زنه هول می کنم. بعضی اوقات حس می کنم عمیقاً تو خودش فرو می ره."

همه ما به شکلی با بیماری وسوس آشناییم. شاید یک از خوانندگان این مطلب با آن دست و پنجه نرم می کند و یا یکی از اطرافیان و آشنایان خود را می بیند که از این اختلال رنج می برد. معمولاً جامعه ما وسوس را به شکل اصرار بر تکرار بیمارگونه شستشو، خصوصاً در زنان سنین بالا می شناسد. در حالی که دامنه این اختلال بسیار گسترده تر از شستشوی بیمارگونه است. همچنین باید خاطر نشان کرد اختلال "وسوسی - جبری"، بیشتر در نوجوانی و جوانی شروع می شود و شیوع آن در مرد و زن یکسان است و مهم تر آنکه بیماران مبتلا به این اختلال، معمولاً هوشی بالاتر از حد متوسط دارند. همانطور که از نام این بیماری پیداست، در اختلال وسوسی - جبری، بیمار با اجبار و فشار درونی مواجه است. اجبار درونی برای اندیشهاین به موضوعی خاص و یا انجام اعمالی که غالباً شکلی آینینی دارند.

شدت این اختلال تا حدی است که در زندگی روزمره بیمار مشکلات قابل ملاحظه ای ایجاد می کند. فرد بیمار در مسائل فردی، روابط اجتماعی، فعالیت های شغلی و دیگر موارد، عملاً درگیر

تمامی داروهایی که برای درمان این اختلال تجویز می‌شوند، به کنندی ظاهر می‌شوند. برای مشاهده آثار آن حداقل به ۶ هفته زمان نیاز است. نباید داروها را به شکل خودسرانه افزایش یا کاهش داد و یا مصرف آنها را قطع کرد.

• رفتار درمانی شناختی: استفاده از تکنیک‌های درمان رفتاری می‌تواند به بهبودی قابل توجه بیش از دو سوم بیمارانی که دچار آداب کلیشه‌ای نسبتاً شدید هستند منجر شود. تعداد کمتری نیز به طور کامل درمان می‌شوند.

منابع و مأخذ:

- فرهنگ جامع روانشناسی - روانپژوهی، دکتر نصرت الله پورافکاری، نشر فرهنگ معاصر، ۱۳۸۲.
- درستاده روانپژوهی، آکسفورد ۲۰۰۵. مایکل گلدر-ریخارد میو-جان گدیس، ترجمه امیرابراهیم صفرزاده - پونه حشمتی، نشر تیمورزاده ۱۳۸۵.
- بیماریهای روانی، پروفسور ژاک کراز، دکتر محمود منصور - دکتر پریخ دادستان، نشر رشد، ۱۳۸۶.
- آسیب شناسی روانی، دیویسون - نیل - کرینگ، دکتر مهدی دهستانی، نشر ویرايش، ۱۳۸۴.
- خلاصه روانپژوهی علوم رفتاری - روانپژوهی بالینی، کاپلان - سادوک - گرب، نصرت الله پورافکاری، نشر شهراب، ۱۳۷۵.

خود، جلوگیری می‌کند. باید بیمار را از شرایط استرس‌زا و از موقعیت‌هایی که منجر به خشم وی می‌شود دور نگه داشت.

• روش‌های خود یاری: انجام اعمال کلیشه‌ای وسوسی، در این بیماری بسیار اهمیت

دارد. اگرچه انجام این اعمال در کوتاه مدت منجر به احساس رهایی از اضطراب می‌شود، اما پس از مدتی انجام این اعمال باعث تثییت اختلال می‌شود. برای مقاومت در می‌شود. برای در جنگی سخت میان اراده بیمار، و افکار و امیال وسوسی در جریان است. در مجموع می‌توان گفت فرد وسوسی کسی است که به انجام آداب کلیشه‌ای، بیماران، نیاز به تشویق و

اختلالات وسوسی اجباری، اضطراب است. نشانه‌های افسردگی نیز در بیشتر موارد وجود دارند.

درمان وسوسات چیست؟

درمان اختلال وسوس فکری - عملی، از جمله دشوارترین درمانهای است. در یک بررسی که به مدت ۴۰ سال بر روی بیماران وسوسی، و روند

بهبود آنان انجام گرفته، بیمار وسوسی - جری به خوبی می‌داند مشخص شده که تنها که افکار و اعمال منطقی و عادی نیست و به همین دلیل معمولاً مشکل خود را از درمان، بهبودی کامل نشان داده‌اند. با اینکه مداخلات درمانی فراوان امیال وسوسی در جریان است. در مجموع می‌توان گفت فرد وسوسی کسی است که توسعه بخشی از وجود خودش، در محاصره معنادار این اختلال شود اضطرابی شدید قرار دارد.

تمایلات وسوسی فکری - عملی معمولاً تا حدودی پایرگا باقی می‌مانند، اما این بدان معنی نیست که اقدامات درمانی نمی‌تواند علائم را کاهش دهد. می‌توان از راهکارهای زیر جهت بهبود نسی این بیماران استفاده کرد:

• کاهش عوامل استرس‌زا و یا اجتناب از آن: نشانه‌های وسوسی اجباری غالباً در شرایط پر استرس شدت پیدا می‌کنند. خصوصاً در زمانی که بیمار شدیداً عصبانی می‌شود و از بیان عصبانیت

متن نامه مدیر عامل محترم موسسه خیریه سبزواری های مقیم مشهد(خانه سبزوار)

جناب آقای بلوکی

مدیر مسئول محترم نشریه پیام مهروروزان

با سلام و احترام،

به استحضار می‌رساند هیأت مدیره مؤسسه خیریه سبزواری های مقیم مشهد(خانه سبزوار) تصمیم گرفته در محل کتابخانه ساختمان مرکزی یک قسمت تحت نام «سبزوار شناسی» دایر نماید.

مراتب از طرق مختلف از جمله درج در روزنامه به آگاهی همگان رسیده است. خواهشمند است چنانچه مصلحت می‌دانید مراتب را در نشریه آن مؤسسه به دفعات منعکس فرماید تا چنانچه همشهريان و خوانندگان نشریه شما مطلع دارند ما را ارشاد فرمایند.

آنچه در نظر است منعکس شود:

۱- سی دی و کتب و جزویاتی که در مورد سبزوار نوشته شده است.

۲- کتب و جزویاتی که نویسنده‌گان آن سبزواری بوده اند.

۳- ویژگی‌های زندگی مردم سبزوار(غذاها، آداب و رسوم،).

۴- مختصات اشیاء، ساختمان‌ها و المان‌هایی که ویژه بهره سبزوار است.

۵- سی دی و نوار اشعار شاعران سبزواری که چاپ و منتشر نشده است.

توضیح اینکه هر یک از موارد بالا را خیریه هم می‌تواند خریداری کند هم می‌تواند معرفه سبزوار شناسی عرضه نماید، از همکاری‌های جنابعالی سپاسگزارم.

آدرس: مشهد- قاسم آباد- شریعتی ۴۷- جنب دبستان شاهد ۲۵۵ همواره: ۶۶۱۳۱۱۷- ۱۱۸ تلفن: ۰۹۱۵۳۱۰۵۹۹۷

محمد علی لطفی قدم

میرعلی



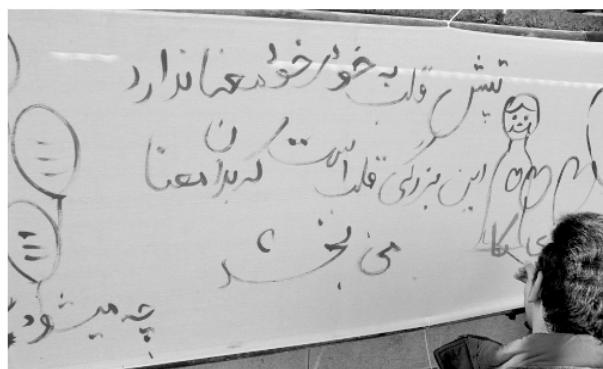
بزرگ در چارچوب آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین سبزوار بود . پارچه ای بزرگ که دیوار بیرونی آسایشگاه را پوشانده بود و دست های کودکانی که با



سوم دسامبر با معلولین

عmad عامری

قدم زنان از اول آذر به میانه اش که میرسیم روزی بزرگ پیش روی مان است روز جهانی دختران مهریانی، ۱۲ آذر روز جهانی معلولین، ساعت ۹:۳۰ صبح بود که وارد آسایشگاه میشدم. از بد و ورود هیاهو و تکاپویی عجیب به چشم می خورد. چهره های خندان و شاد دختران معلول بیانگر رویدادی بس





گل ها به ماشین های عبوری داده شد و حس عجیبی که فضای شهر سر بردار سبیلوار را پر کرد به داخل آسایشگاه رفتیم فضای زندگی بچه ها به زیبایی تزیین



شده بود. و در سالان پر بود از هدیه و کیکی که روی آن روز جهانی معلولین تبریک گفته شده بود. بچه ها ساعتی را به شادی گذرانند و کم کم هیاهوی چشم داشت به پایان میرسید. در گوشه ی دیگر آسایشگاه بازارچه خیریه ای



برپا بود که به همت اعضای کانون بانوان آسایشگاه شکل گرفته بود. غرفه‌هایی که دست سازه‌های دختران معلول را به فروش گذاشته بود و جمیع کثیر بازدیدکنندگانی که از هنر دختران ما به شگفت امده بودند. واین بود روایت چواده‌همین: دوز آذ، آسایشگاه امر المؤمنین، سبزوار.



موتور سواری که عبور کرد و گلی از دست زهره گرفت و هنوز چند مترا پیش نرفته بود که اشک همراه شد باخنده اش و بوم صورتش را در بر گرفت. وقتی که عابرین اشتیاق و مهربانی دختران معمول آسایشگاه امیرالمؤمنین را می بینند بی شک معلوماتی جهوده ای جدید در ذهنشان پیدا می کند. پس از چند دققه که



ای عزیز...!

من تو را به دلیل آن که چون من نمی‌اندیشی، نمی‌توانم و نباید به رفتار تند و خشن محکوم کنم. من فقط می‌توانم، بلکه باید با زبان آرام منطق و استدلال، با تو بحث کنم، بگویم و بشنوم و ... تا دریابیم شما درست می‌گویی
یا من؟

برادرم و خواهرم...!

ما، در فرهنگ و جامعه ای زندگی می‌کنیم که چه بسا نایبه‌هنگارکار، نارواکار و بدکردار است؛ جامعه و فرهنگی که باید با توجه به آن چه مدعی است، هر تباہی را دردناک تر بشمرد و عمیق تر مورد بررسی قرار دهد و این در حالی است که ما، در فضای جامعه، نه تنها با خشونت‌های کلامی، که حتی فیزیکی و نه تنها در فضای خانواده که در عرصه‌ی روابط اجتماعی و دردناک تر

مگر نشنیده ای که «با بهترین بیان‌ها و گفتارها، باید به مناظره و گفت و شنود پرداخت؟». مگر می‌شود «صورت‌ها»ی ما چنین با هم متفاوت و «سیرت‌ها» و «روش‌ها»ی ما چنان با هم یکسان باشد.

از همه، در عرصه‌ی روابط فکری رو به رو هستیم و دردا که در نمی‌یابیم که اختلاف نظر و حتی تضاد نظرات، ویژگی آدمی است؛ که انسان، نه حیوان است و نه فرشته؛ انسانی است با ویژگی‌های خاص انسانی. حکایت زیر را بخوانیم و به دانایی و مهربانی خویش، نه درس، که درس‌ها بگیریم:

«این همه القاب است»

در حکایت یافتم که بوظاهر حرمی، روزی بر نشسته بود و اندر بازار، با مریدی همی رفت. یکی بلند، آواز داد: این پیر زندیق بی دین آمد. آن مرید، چون آن سخن بشنید، از غیرت ارادت خواست که بدان مرد سنگ بزند. بوظاهر گفت: اگر خاموش باشی، من تو را چیزی آموزم که از محنت‌هایی از این گونه باز رهی. مرید خاموش شد. چون به خانقه خود باز رفتند، گفت مرید را: آن صندوق بیاور. آورد. نامه‌ها باز کرد. گفت: نگاه کن! هر کس مرا لقی داده است؛ یکی مرا شیخ زکی گفته، دیگری شیخ زاهد و دیگری... و من این همه نیستم؛ این همه القاب است نه اسم. اگر هر کسی بر حسب اعتقاد خود سخنی گفت، آن بیچاره که مرا کافر خواند، نیز بر حسب اعتقاد خود سخنی گفت. باری این همه خصوصیت دشمنی چرا تو انجیختی؟ مهربانی‌ها برایمان و توهشه‌ی پر بار گفت و گویی بارهایی این کجا و آن کجا؟

دکتر ابوالقاسم رفیعی دکترای ادبیات
haghchist@yahoo.com

ای تند خوی تند گفتار... ای عزیز...!



مهربانی را باز باد، آیا نبرده ای؟

از زندگی چه می‌خواهیم؟ هرگز از خود پرسیده ای؟ شاید پاسخ این باشد، این‌ها باشد: من از زندگی - حال که به این جهان آمده‌ام، نه... حال که عطیه‌ی زندگی را ناخواسته به من داده‌اند - من از زندگی، مهربانی می‌خواهم، رفتار خوب انسانی، روابط عادلانه‌ی اجتماعی می‌طلبم؛ می‌خواهم جواب پرسشم را به پاسخی آرام دهند نه به خشونتی تمام، با چشمی پر خشم! می‌خواهم حرمت انسان بودن، حرمت زندگی، حرمت تفاوت نظرم درک شود، که شناخته گردد، که جهان می‌توانست پر از فرشتگان باشد؛ فرشتگانی که «جز عبادت و جز تسبیح، هیچ کاری دیگر نداشتند»؛ می‌توانست جهان پر از زیستان نداشتند؛ می‌توانست جهان...؛ اما جهان پر از آدمی نیز هست... از تفاوت که می‌گوییم، باز تند می‌شوی! و بالحنی تند، توانم با خشونت

می‌گوییم؛ یعنی بگذاریم که هر چی که می‌خواهد بگوید...؟

و من آرام می‌گوییم: بله ای عزیز...! بله...؛ من معتقدم تا زمانی که بحث است و نظر است و استدلال است و جست و جو است و ... باید با گفتار، به مقابله با گفتار رفت، مگر نشنیده ای که «با بهترین بیان‌ها و گفتارها، باید به مناظره و گفت و شنود پرداخت؟». مگر می‌شود «صورت‌ها»ی ما چنین با هم متفاوت و «سیرت‌ها» و «روش‌ها»ی ما چنان با هم یکسان باشد. تجربه‌های من و تو هرگز چون هم نیست؛ همچنان که در ک‌ها و درد‌های من و تو، برای تو شاید که کفر، دردناک تر از ظلم باشد اما برای من، و برای کسانی چون من، ظلم، همان مفهومی که در ارتباط با انسانی دیگر و افراد جامعه است، زشت تر،

ناروا تر و تباہی اور تر است؛ از آن رو که در نگاه من، در یک رابطه‌ی ظالمانه، یک انسان، که گوشت و پوست و استخوان است، رنج می‌برد، زجر می‌کشد، در نگاه فرزندان خود، شرمزده می‌گردد و حال آن که در مقوله‌ی کفر، که نیز در پذیرفتنی نیست، اصولاً رابطه، رابطه‌ای دیگر است و مسئله، مسئله‌ای دیگر؛ سه میزان تلخی و ناروا بی این کجا و آن کجا؟



مت را پخش می کرد. زیرنویس از قول دختری به نام حنا نوشته بود: همون جایی که وایستادی شادترین نقطه‌ی دنیا.



منع: اینترنت

چند چند تا میشه چندتا

دوباره حساب کردم و این دفعه سعی کردم انگشتامو دقیق‌تر بشمرم، دو دو تا... سه سه تا... یک دو تا... یک چهارتا... یک پنج تا..... با بایی درسته، داد می‌زدم، یک پنج تا میشه پنج تا.

نگاهی با مکث تو چشام انداخت. من بی تاب شده بودم. جوابم درسته! ... یه جور غریبی خوشحال شدم. جیغ کشیدم. داد زدم. رقصیدم. بالا و پایین پریدم. از پنجره به سمت خیابان فریاد زدم. رفتم روی پشت بام و برای کفترای عمو حسین دست تکان دادم. از ناودون سرازیر شدم و توی حیاط یه ماج گنده از بی بی گرفتم. در را باز کردم و دویدم توی کوچه و سر محل تو گوش حسن آقا بقال ماجرا را توضیح دادم. همین جوری رفتم و رفتم و برای تک تک آدمای توی خیابونا و کوچه‌ها و خونه‌ها ماجرا رو گفتم. نزدیکای ظهر از شهر زدم بیرون و رفتم سراغ شهر و شهرهای بعدی و بعد کشورهای همسایه و همین طور تمام کشورهای مسیر خط استوا را دور زدم و هر جا يه دونه آدم دیدم وایستادم و ماجرا رو براش گفتم. خدا میدونه تو این دور زمین چقدر رقصیدم و شادی کردم. غروب نشده برگشتم خونه و مثل همیشه زیر پنجره رو به آفتاب لم دادم و زل زدم تو چشاش. یه خنده ریزو درشت تحولیم داد و با صدای یواشی که از بلندترین صدای دنیا هم بلندتر بود، گفت: درسته بابا درسته. مکث کوتاهی کردیم و من با همون خنده همیشگی شیرجه زدم تو شکم پر از بخیه و سوند و کیسه بابا و اون بلند گفت آخ و خنید. این جوری من تو دل بزرگ بابا، بزرگ شدم. بابا بعد از ترکشی که به گردنش خورده بود هیچ وقت نتونست پاشه و دنیای من و اون رو یه تخت $1/5 \times 2$ تmom می‌شد. ولی زندگی هیچ وقت متوقف نشد. اون استاد خنده‌های بی سروته و شادی‌های بی پایان بود. شب که می‌شد سرمه می‌ذاشتمن کنار شکم کوچولوش و با هم به تمام محله‌ها و کوچه‌ها و خیابونا و آدما و شهرها و کشورها سر می‌زدیم و و من کم کم خوابم می‌برد.

شادترین نقطه دنیا

دکتر ناصر محمدی فر

پژوهش عمومی-کارشناس ارشد و انسان‌شناسی

nasser.moh@ yahoo.com

حنا دختری در مزرعه

تلق-تولوق-تلق-تولوق

تلق-تولوق-تلق-تولوق-قووو-قووو....

تلق-تولوق-تلق-تولوق-تلق-تولوق-قووو... قووو....

ایستاد.

پیاده شدم. هوا، بگی نگی سرد بود. حیوانات، آدم‌ها و درختان از شدت سرما کز کرده بودند. به سمت باجه فروش بليط رفتم. سلام خانم، میشه یک بليط واسه شادترین نقطه دنیا بدین. روشو که برگرداند خیلی زود شناختم، حنا بود، حنا دختری در مزرعه.

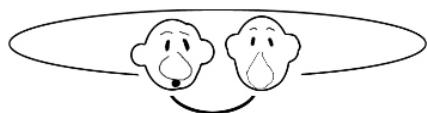
با همون صدای توی کارتون بچگی‌ها ولی به زبان مایایی جواب داد:

آن ژوکا بی جا نیتدا هورا!....

به زیر نویس توی چشم‌مانش که ترجمه فارسی را می‌نوشت نگاه

کردم، نوشته بود:

شادترین جای دنیا همون جاییه که تو وایستادی. از خوشحالی به دور خود چرخ زدم، بیچیدم، رقصیدم، پریدم. هیچ کس متوجه من نبود. داخل سالن ایستگاه شدم، یک تلویزیون LED بزرگ تصویر میلیاردها شیر را نشان می‌داد که از مقابل شیر شاه "سلطان جنگل" رژه می‌رفتند. سلطان جبروت غریبی داشت. صورتی گرد با چشم‌های سوزنی و دماغ فندقی و یک خنده بزرگ دائمی. من خیلی ساده و راحت روی صندلی خالی کنار سلطان نشستم. شیرها گاهی به طور رسمی و گاه به حالت پشتک و اورو رژه می‌رفتند. پس از شیرها نوبت به پلنگ صورتی و بازرس با آن دماغ گنده بود. من به ریز می‌خندیدم و اصلاً نگران قطار و حرکت نبودم. تام و جری که آمدند، طاقت نیاوردم و شروع به خنده‌هایی مستانه کردم. بی محابا و بدون ترس از این که آدم "بزرگ و جا افتاده ای" هستم می‌دویدم و می‌خندیدم. یک لحظه ایستادم و خشکم زد. بهترین دوستان زندگی ام مقابلم ایستاده بودند. سریع قلم و کاغذ درآوردم و آنها هم امضای مشترکشان را برایم کشیدند.



کم کم ایستگاه خالی شد و گوشه‌ای دراز کشیدم. سوت قطار به نشانه‌ی حرکت به صدا درآمد. باید می‌رفتم. نباید جا می‌ماندم. خواستم بلند شوم که گردنم به شدت درد گرفت. چشم‌هایم را باز کردم و سرم را به آرامی از زیر مبل بیرون کشیدم. تلویزیون روشن بود و کارتون پست و

«زن»

منم عجوزه شیطان صفت، منم یک زن !
منم لطیف و حرام و شراب مرد افکن !
منم که جامه روباه گشته تن پوشم !
برای شوکت ابلیس! باده می نوشم !
منم که مادر فسق و فجورم و فحشا !
گناه و شر و دنائیت پراکنم هرجا !
منم سفیه و حسود و منم که نیم تو ام !
منم که گرچه حقیرم، امید و بیم تو ام
و من، تمام وجودم، تمام، درد و درد
و تو، که زاده ای از من به هیبت یک مرد !
و من همیشه شکستم، به جرم زن بودن
به سوگ خویش نشستم، جزای "من" بودن
زن و همیشه قصه پر رنج طرد شدن
چه رنج برده ای ای مرد، بهر مرد شدن ؟
به جبر زاده شدم من، به جبر، زن گشتم !
حقیر و خوار شدم من، اسیر تن گشتم !
منم صدای ضجه تاریخ خلقت یک زن
منم حکایت حوا و راز باغ عدن....

فرزاده فرهبد

پریسا سمیعی

قلب

این قلب همیشه دلتنگ
آلزایمر گرفته
چه ساده دیگر بی تابی اش را نمی کند
دستور بعض نمی دهد
اصلا نگران هم نمی شود
و

من در میان اینهمه دیگر نبودن ها ترسم
این است
که تپیدن را هم فراموش کند
خطوط زیبای حرکاتش را برایش ترسیم
میکنم
پائین
بالا
نکند از یاد برده باشد که من
خطوط صاف
این تپش را
دوست ندارم...

«باران»

ترنیم روح

« من تفته تن کویرم » - نم بیار، باران
با وسعت غم اینجا، بی غم بیار باران
خونمرده ای سکوتم، در وادی خموشان
راه نفس ندارم، کم کم بیار، باران
در کوچه باغ هستی، پژمرده ای غبارم
تا غنچه ام بخند، شبنم بیار باران
دست ستم نشوید، رگبار سیل خیزت
تاكاخ ها بروی، محکم بیار باران
ویران سرای ما را، تارنگ لاله گیرد
تنها نه اشک حسرت، خون هم بیار باران

وفا کرمانشاهی





سرفه نمی کنی و نفس هایت دیگر بوی خدا می دهد. قلبت تند می زند و نفس هایت به شماره افتاده. متوجه می شوی که بند کفشت باز شده. اصلا هیچ وقت باز نمی شد. شاید کمی ضعیف شده ای. خم می شوی و بند ها را می بندی. اما در همین لحظه عابری که شاید از تو بیشتر عجله داشت قدم در خیابان می گذارد و تو فقط صدای یک جیغ می شنوی و برخوردی سخت یک جسم! سرت را بلند می کنی و می بینی همان عابر روی زمین نشستن نیست. شهر، این روزها نیمکت های کمی دارند! و لحظه ای به این فکر می کنی که اگر خم نمی شدی، اگر بند کفش هایت برای اولین بار باز نمی شد. اگر... اگر... اگر جای آن عابر تو بودی، زندگی شاید همان لحظه برایت تمام می شد و نمی توانستی از این تغییر استفاده کنی. پس می فهمی که تنها تغییر لازم نیست. موانع زیادی پیش رویت هست. آهسته تر و با احتیاط تر قدم بر می داری. نمی توانی به عابر روی زمین نگاه کنی. می گذری و حالا، خدا پیش رویت است. و به اولین دانه ی برف زمستان که روی دست آب شد فکر می کنی و ناخودآگاه لیختنی روی لبانست می نشینید. چشمانست را می بندی و زیر لب می گویی: ((سلام زمستان...!))

کمی سرفه هایت بیشتر از قبل طول می کشد. به سیگار هم، که روزی آن را مسکن خود می دانستی لعنت می فرستی و چشمانت را می بندی. و به این فکر می کنی که چقدر دانه های برف شبیه انسان ها هستند. اصلا چه شد که برف بارید؟! یاد گذشته می افتی. روزهایی که به دنبال خدا می گشته و می خواستی پیدایش کنی. اما پیدا نشد و تو فراموش کردی! حالا خدا را بیشتر می بینی. در تک تک دانه های برف. بلند می شوی و به راه خود ادامه می دهی. خود را در یکی از آینه های معازه ها به نظاره می نشینی. برف ها روی موهایت نشسته و سفید شده اند. لحظه ای فکر می کنی که پیر شده ای. روزها، سریع تر سپری شده و حالا دیگر هیچ کس کنارت نیست. نه شادابی چوانی را داری و نه امید به زندگی! مادر و پدرت دیگر کنارت نیستند و حسرت می خوری که از بودنشان استفاده نکردی. حالا دیگر هیچ کس نیست که نگرانست شود.

اشک در چشمانت جمع می شود. برف روی موهایت را می تکانی و دوباره چوان می شوی. حالا راهت را تغییر می دهی و تصمیم می گیری به سمت خانه ی پدر و مادرت بروی. دلت آنقدر برایشان تنگ شده که قدم هایت را سریع تر بر می داری. حالا دیگر خدا همه جا هست. حالا وقتی نفس هم که می کشی، خدا را احساس می کنی. حالا

رُزْ مِسْتَوْرٍ

محسن کرمی

پرده های انفاق را کنار می زنی و به آسمان ابری می نگری. و تو هیچ وقت ابرهای سیاه و دلگیر را دوست نداشتی. یاد دغدغه های همیشگی می افتی و بعض می کنی. و شاید حتی زیربل غرولند کنی و به این هوا لعنت بفرستی. سردد همیشگی سراغت می آید. اما نمی دانی چرا، هوای قدم زدن به سرت می زند. پالتوی کهنه ات را به تن می کنی و لحظه ای بعد خود را در خیابان می بینی. بخار از دهان خارج شده ات، تو را مجاب می کند که پاکت سیگار را از جیب بیرون آوری و سیگاری روشن کنی. به آسمان سیاه نگاه می کنی و دردها دو برابر می شود. توبی که زمانی شعار تغییر می دادی و می خواستی روزی، جهان را تغییر دهی؛ حالا در ساده ترین کارهای روزمره مانده ای، روزی رویای بهترین ها را داشتی و حالا به کمترین ها قانع شدی. فلسفه بافی می کردي و در رویای خود سیر می کردي. بی خبر از آن که روزها سریع تر از آن چه که فکر می کنی می گذرند و تو می مانی و دنیایی از آرزوها... روى یکی از نیمکت های پارک می نشینی و به اطرافت نگاه می کنی. دست پینه بسته ات را باز می کنی و دانه ای برف رویش می نشینید. تا بخواهی نگاهش کنی تبدیل به قطره ای آب می شود. دانه های بعدی روی دست ها و لیاست می نشینند و تو فرصلت می کنی تا بیشتر به آن ها دقت کنی. با خود فکر می کنی که چه نظم عجیبی دارند این دانه های برف! برف ها با نظمی خاص پایین می آیند، می نشینند و تو خوب می دانی که آن ها در نهایت تبدیل به بخار می شوند. دود سیگار مزاحم این همه نظم می شود. سیگار را خاموش می کنی و مانند همیشه

عنوان مزار استفاده می شد، فضاهای اجرای مناسک با نقاشی های دیواری پیکره های سر گاو، شاخ گاو و قوچ تزیین شده بود. نقاشی های گاوهایی را نشان می داد که بوسیله آدمک ها محاصره شده بودند و این آدمک ها در حال فرار، رقص و گاه گاه پرتتاب کردن سنگ بودند.

این تصاویر یادآور هنر غار در عصر دیرینه سنگی اند.

راه ورودی به سکونت گاه های چتل هویوک از طریق پشت بام بود. آدم ها برای رفتن از یک اطاق به اطاق دیگر می باست مانند غار سورداران خزیده می رفتند. در این خانه ها هر چه به لایه های پایین تر برویم، با هنر غنی تری رو برو می شویم، به نظر می رسد که حیات روحی این شهرک بر حول اشتغال ذهنی به جانوران، خطر و مرگ دور می زند. و شاید با گذشته آشکار و گردآوری در این جایگاه ارتباط داشته باشد دو تا سه نسل از یک خانواده زیر خانه هایشان دفن می شدند در یکی از خانه ها، باستان شناسان بقایای ۱۷ آدم را پیدا کرده اند که بیشترشان کودک اند. پس از چند نسل تدفین خانوادگی هنر آینینی را بر می داشتند و خانه را آتش می زندند و کف خانه را برای اقامتگاه تازه آماده می کردند.

ساکنان چتل هویوک با آن که در یک شهرک زندگی می کردند ولی به گونه ای مستقل از هم در گروه های خانوادگی عمل می کردند بی آن که تحت نظارت آشکار نخبگان مذهبی یا سیاسی باشند. چتل هویوک هم چنان که فاقد روحانی بود و هرگز دارای رهبرانی نشده بود که داد و ستد یا تولید را تحت نظارت یا مدیریت شان داشته باشند.

نخستین طوفان سفالی کمی پیش از ۸۰۰۰ سال پیش در اریکو پیدا شد.

برگرفته از انسان شناسی - کشف تقاضات های انسانی
کُرداد فیلیپ کُتاک - ترجمه محسن فلاٹنی

اولین شهرها و دولت ها

چگونه بوجود آمدند؟

سوسن نوباغی

کارشناس ارشد مردم شناسی

نخستین شهرک ها حدود ده هزار سال پیش در خاور میانه پیدا شدند طی چند نسل خانه های خشتمی یکی پس از دیگری در این محل ساخته می شدند و امروزه به شکل پشته های خاکی که تل نامیده می شوند بر جای مانده است.

نخستین شهرک شناخته شده «اریکو» بود که اکنون در اسرائیل جای دارد. این منطقه کار بحرالمیت قرار گرفته در این منطقه حدود ۱۱۰۰۰ سال پیش گشته زنان موسوم به ناطوفیان نخستین بار در اریکو سکونت گزیدند. این شهرک پرجمیت بود که خانه های مدور داشت و ۲۰۰۰ تن را در خود جای داده بود. آن ها مردگانشان را زیر خانه هایشان دفن می کردند. جایگاه دیگری مانند این شهر در ترکیه «چتل هویوک» می باشد.

این شهر که مربوط به ۹۰۰۰ سال پیش است بزرگترین سکونت گاه عصر نو سنگی بود. چتل هویوک که بر کرانه ای یک رودخانه جای گرفته بود، خاکی حاصلخیز داشت. محیط پربرکتی را برای دام فراهم ساخته بود اقامتگاه های خشتمی خصوصی این شهرک که از یک اطاق خواب خانه های حومه های امریکا بزرگ تر نبودند، سه جای جداگانه برای اجرای مناسک و فعالیت های دنیوی داشتند در یک خانه ای مشخص، تصویرهای آینینی روی دیوارهایی قرار داشتند که رو به سوی شمال، شرق یا غرب داشتند. از جایگاه جنوبی برای آشپزی و کارهای دیگر خانگی استفاده می شد. از محوطه ای آینینی در اصل به



گردن درد و علل و راه حل

وقتی عضله ای خسته شود جریان خونش کاهش پیدا می کند. هر عضله پس از مدتی انقباض باید استراحت کند تا خون به آن برگردد و در غیر این صورت، در اثر کاهش جریان خون دردناک می شود.

طرز صحیح نشستن:

سعی کنید مدتی طولانی در یک وضعیت ثابت پشت میز قرار نگیرید و بسته به توانایی عضلات و بدنان بلند شده و یک سری حرکات کششی انجام دهید. به خصوص حرکاتی در اندام فوقانی (دست، شانه و گردن) تا رفع خستگی شود. بهتر است افراد صفحه کارشان به گونه ای باشد که خیلی مجبور نشوند سر و گردن شان را به سمت پایین خم کنند. توصیه می شود بیشتر از ۲۵ درجه سر و گردن به سمت پایین خم شود.

از کجا این ۲۵ درجه را باید تشخیص داد؟

اگر فرد مستقیماً به جلو نگاه کند و یک خودکار بین دندان هایش قرار دهد به این صورت با خم کردن سرش و در نظر گرفتن خودکار می تواند این زاویه را تنظیم کند و به همین ۲۵ درجه ای که می گوییم در چه حدی است. مطلبی که همه افراد به خصوص پشت میزنشین ها باید بدانند، این است که صندلی باید در حدی ارتفاع داشته باشد که وقتی فرد پشت میز نشیند آرنج هایش به راحتی در سطح میز قرار بگیرد. صندلی باید دسته های کناری داشته باشد تا فرد آرنج و ساعد خود را به راحتی روی آن بگذارد و بتواند رفع خستگی از عضلات ناحیه شانه و کتف بکند. از طرفی صندلی باید طوری باشد که فرد بتواند سر و گردن خود را به آن تکیه بدهد. در نایحه ستون فقرات کمری هم باید قوس داشته باشد تا گودی کمر موقع نشستن حفظ شود.

افرادی که دچار عارضه گردن درد هستند باید یکسری موارد را رعایت کنند که از جمله انتخاب بالش مناسب می باشد. بالش مناسب باید به گونه ای انتخاب شود که تمام قوس گردن را پر کند. اگر جزء آن دسته افرادی هستید که به صورت طاق باز می خوابید باید بالش کوچکتری انتخاب کنید بدلیل اینکه این فرم خوابیدن نیازمند آن است که فاصله سر تا تشک کمتر باشد. افرادی که به پهلو می خوابند نیازمند یک بالش بزرگتری هستند بدلیل اینکه فاصله سر تا تشک بیشتر است و بهتر است بازو هایشان را در کنار خود قرار دهند.

منابع:

فیزیوتراپی در آسیب های عضلانی اسکلتی - مرضیه یاسین، دکتر امیر احمدی
سایت فیزیوتراپیست های بدون مرز
سایت خبرنگاران جوان
www.naturalnews.com

بهاره پیرایش فیزیوتراپیست
bahare_pirayesh@yahoo.com

مهره های گردن بعد از مهره های کمر به بیشترین اختلالات استخوانی و عضلانی دچار می شوند. آرتروز، ساییدگی، کاهش فاصله بین مهره ها و فتق دیسک بین مهره ای مهم ترین مشکلات گردن هستند. مهره های گردن، نخاع و ریشه های عصبی بسیار مهمی را دربر گرفته اند و بسیار حساس تر از مهره های کمری هستند.

مهره ها و عضلات گردنی از نظر ساختار و عملکرد چه اهمیتی دارند؟ ما در نایحه گردن ۷ مهره داریم که علاوه بر آن که نخاع و ریشه های عصبی را در بر گرفته اند، عروقی را که از سمت قلب به مغز می روند نیز احاطه کرده اند و همچنین نقش حمایتی از اعصاب و عروقی را دارند که از جمجمه به سمت اندام ها می روند. مشکلاتی که در این نایحه ایجاد می شود معمولاً به دلیل حرکات زیادی است که در گردن وجود دارد. از طرفی، دردهای گردن به دلیل خستگی عضلاتی است که در اطراف گردن وجود دارد؛ چون عضلات باید گردن را در موقعیت های خاص به شکل های خاصی نگه دارد و این عامل باعث ایجاد خستگی با وارد آمدن فشار روی اعصاب و عروق این منطقه شده و در نتیجه ایجاد درد می کند.

این دردها در چه کسانی شایع تر است؟

درد گردن در افراد پشت میزنشین (کارمندها، تایبیست ها، نویسنده ها، بافته ها و دست کار دقیقی انجام دهنده ها) بیشتر است. تمام آن هایی که با کنند) رایج تر عضلات گردن شان دائم در حال انقباض است و خسته می شود.



کاربران کامپیوتر توجه کنند...

به یاد داشته باشید که بیشتر دردهای نایحه گردن و پشت که هنگام کار با کامپیوتر بوجود می آیند، به دلیل قرار گیری نادرست بدن روی صندلی و پشت میز است. هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه دارید. از خم شدن روی صفحه کلید پرهیزید و سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا بیاورید تا مجبور نباشید ساعات طولانی به پایین نگاه کنید. مدام صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید. حتی می توانید یک یادداشت روی صفحه نمایشگر (مونیتور) کامپیوتر خود نصب کنید و هربار با دیدن آن طرز نشستن خود را تنظیم کنید. در طی زمان بالآخره به صاف نشستن عادت خواهید کرد. هنگام دراز کشیدن روی تخت با لپ تاپ کار نکنید. هنگام بروز درد ناشی از کار مداوم با کامپیوتر از خوردن مسکن و داروهای ضد التهاب خودداری کنید زیرا این کار عالیم درد را از بین برده و موجب می شود در دراز مدت صدمات و آسیب های جدی و دائمی به عصب و مهره های گردتتان وارد شود.

استان، در مورد اهداف برگزاری این جشنواره سخنانی را ایراد کردند و فرمودند که موسیقی برای معلولین دارای دو بعد درمانی و خودشکوفایی درونی می باشد. مراسم طوری برنامه ریزی شده بود که در ابتدای معلولین جسمی در بخش های هم خوانی، تک نوازی و تک خوانی به اجرای برنامه های خود پرداختند. اجرای معلولین ذهنی در نوبت بعد از ظهر بود. مددجویان مرکز امیرالمؤمنین در ساعت ۵/۵ بعد از ظهر اجرا داشتند. قبل از اجرا مددجویان بسیار استرس داشتند و این صحنه برای ما بسیار جالب و دیدنی بود با وجود این که خودمان هم هیجان فراوانی داشتیم سعی کردیم



نگرانی بجه ها را پایین بیاوریم. با بردن نام مرکز امیرالمؤمنین توسط مجری برنامه، بجه ها به سمت استیح رفتند. در ابتدای آغاز مسکنی به معرفی کار مددجویان پرداختند و سپس اجرا شروع شد. همگی ما نگران



این بودیم که شاید وسط اجرا بجه ها دچار مشکل شوند اما به شکر و حمد الهی بجه ها با تسلط کامل سرود خود را اجرا نمودند. سادگی و صداقت و تلاش مددجویان در هر چه بهتر اجرا کردن سروشان، حاضران در سالن را تحت تأثیر قرار داده بود طوری که پس از اتمام سرود اکثر حاضرین در



آواز پروانه ها

فیروزه سرانی

سفر هیجان انگیز مددجویان در ساعت ۱۳:۳۰ دقیقه ۲۵ شهریور ماه آغاز گردید. همگی بسیار ذوق و هیجان داشتند به خاطر این که قرار بود در



جشنواره موسیقی شرکت نمایند در طول راه دائم در مورد این مسئله با یکدیگر صحبت می کردند. با وجود این که مسافت بسیار طولانی بود ولی شادی و نشاط مددجویان این راه طولانی را کوتاه تر می نمود. سرانجام در ساعت ۱۱ شب به خوابگاه شهید طالقانی شهر خوف رسیدیم. قرار بود حدود ۹۰ نفر از مددجویان برای برگزاری جشنواره از ۱۴ شهر استان خراسان رضوی به این مدرسه بیایند. آقایان در مرکز دیگری به نام خوابگاه کوثر اسکان داشتند.

نخستین جشنواره موسیقی معلولین ذهنی-جسمی و حرکتی در تاریخ ۹۳/۶/۲۶ از ساعت ۹ صبح آغاز گردید. مراسم افتتاحیه با قرائت قرآن و



خواندن سرود جمهوری اسلامی ایران آغاز گردید. در شروع برنامه کلیپی از شهرستان خوف و جاذبه های شهرستان به معرض نمایش گذاشته شد. سپس در ادامه رئیس بهزیستی شهرستان خوف طی یک سخنرانی کوتاه به مهمانان خوش آمد گفتند. سپس دکتر پوریوسف مسئول توان بخشی

در پایان از سرپرستان گروه سبزواری ها آقایان قائم دوست و مسکنی که زمینه شادی و عوض شدن روحیه مددجویان را فراهم آورده بودند تشکر ویژه کردند.

روز بعد روز اختتامیه مراسم بود. بچه ها بسیار هیجان داشتند و دائم از ما می پرسیدند که آیا ما برندۀ می شویم یا نه؟ ما هم به آنان می گفتیم توکل به خدا کنید حتّمًا برندۀ می شوید.

ساعت ۹/۵ مراسم با سخنرانی دکتر شکیب و اجرای برنامه آوای انتظار از سبزوار آغاز گردید سپس مجری برنامه، معرفی برندگان را آغاز نمودند. به ترتیب در رده های مختلف برندگان اعلام شدند. ناگهان در عین ناباوری نام مرکز امیرالمؤمنین هم اعلام شد. با شنیدن این مطلب صدای فریاد بچه ها بلند شد و با شادی هر چه تمام تر آفای مسکنی را که برای دریافت لوح روی استیج می رفتند تشویق می نمودند. بر طبق گفته داوران علت برندۀ شدن مرکز امیرالمؤمنین سادگی بیان، حداقل امکانات، معلوم بودن تمام افراد گروه و این که مددجویان بدون حضور مسئول گروه در روی استیج، خودشان سروشان را با تسلط اجرا نموده بودند اعلام کردند، در صورتی که سایر گروه ها از آلات موسیقی مجهز و از افراد سالم در گروهشان استفاده نموده بودند.



شادی مددجویان به خاطر دریافت لوح بسیار دیدنی و جالب بود. پس از پایان مراسم اختتامیه و صرف ناهار عازم سبزوار شدیم.

یکی از نکات بسیار جالبی که در این سفر مشاهده شد این بود که مددجویان ما با وجود این که معلولیت ذهنی داشتند و دست طبیعت آنان را از داشتن یک زندگی معمولی محروم کرده بود با دیدن مددجویان و معلولین جسمی تحت تأثیر قرار گرفته و با دیدن آنان اشک در چشمانشان حلقه زده و خداوند را به خاطر داشتن جسمی سالم شکر می کردند.

از همکاری صمیمانه خانم ها فیروزه سرائی، مریم میعادی فر و اشرف دولت آبادی و آقایان عباس مسکنی و مهدی علی اکبری که با صبر و حوصله فراوان پا به پای مددجویان تا پایان سفر آن ها را یاری کردند قدردانی می شود. حمید بلوکی

سالن به احترام بچه ها قیام کردن و با تمام وجود آنان را تشویق می نمودند. ما با دیدن این صحنه بسیار تعجب کرده و از خوشحالی در پوست خود نمی گنجیدیم و به یکباره تمام نگرانی هایی که از ابتدای سفر داشتیم از بین رفت و جای آن را شادی و نشاط مضاعف گرفت طوری که اشک در چشمان همه ما حلقه زده بود و خدا را شکر می کردیم.

عده ای از مسئولین گروه ها از متن شعر مددجویان بسیار خوششان آمد، طوری که تقاضا کردند در صورت امکان متن را به آنان بدهیم.



پس از اجرای بچه های امیرالمؤمنین، سایر مراکز معلولین نیز به اجرای برنامه های خود پرداختند. اجرای مراسم تا ساعت ۸/۵ شب طول کشید و جهت صرف شام به رستوران رفتیم. پس از صرف شام یکی از مددجویان بر طبق عادت همیشگی با صدای بلند دعای سفره را خواند و همگی آمین گفتیم، این عمل باعث جلب توجه سایر افراد حاضر در رستوران شد و برای آنان بسیار جالب و دیدنی بود. صاحب رستوران با بت این عمل از مددجویان ما تشکر ویژه نمودند چون جو جالبی در آن جا حاکم شد.



پس از صرف شام به اتفاق گروه دیگری که از سبزوار به سرپرستی آقای قائم دوست در جشنواره شرکت کرده بودند به خوابگاه دختران رفتند و در حیاط به جشن و پایکوبی پرداختیم. مددجویان شهرهای دیگر که در خوابگاه های خود بودند نیز با شنیدن صدای شادی مددجویان سبزواری به حیاط آمده و به جمع ما ملحق شدند و شبی شاد و به یادماندنی برای همگی ما شد.

تأسیس کرده اند نام می بردند. این کارخانه از شرکت معتبر آگ(آلگمانیه-الکتریسیته-گرلشاف) بوده است.

حیدر عمو اوغلی در خاطرات خود می نویسد: که ماشین برق otto deuz و لوازم مربوط به ۴۰۰ چراغ را از باکو خریداری کردم و به سوی خراسان رسپار شدم. در مشهد برای خیابان بالا و قسمتی از آستانه امام رضا مراحل برق رسانی را به انجام رساندم. هزینه تمام شده برای راه اندازی این کارخانه هشت هزار تومان شد.

پس از مشهد، در تهران و توسط امین الضرب و سپس در رشت آقای میرزا محمد علی اصفهانی معروف به معین السلطنه کارخانه برق را راه اندازی کردند.

حیدر عمو اوغلی در کتاب خاطراتش تاریخ نسبتاً دقیق روشن شدن برق در آستانه امام رضا در مشهد را مهر سال ۱۲۸۱ ذکر کرده است.

اولین کارخانه کوچک برق تهران در محل خیابان باب همايون تأسیس شد و ناصرالدین شاه برای افتتاح چراغ الکتریسیته در آن مراسم شرکت نموده است. (جلد چهارم: مرآت البلدان) در آن روز ۳ چراغ روشن شد یکی در میدان توپخانه، دوم در عمارت سلطنتی و سوم مقابل سردر масیه.

در یک گزارش جالب اشاره شده است اولین چهل چراغ، لوستر در تکیه دولت آویخته شده که لحظه ای قبل از شروع مراسم تعزیه خوانی عاشورا سال ۱۲۶۳ شمسی در حضور شاه از سقف بر زمین افتاد.

منابع:

تاریخ صنعت برق-تاریخ تجارت و سرمایه گذاری در ایران-گنج شایگان



محمد تقی همراه ای
jafar.hamzei@yahoo.com

برق چگونه به ایران آمد؟

در آغاز به لحاظ آنکه برق یک صنعت پیچیده خطرناک و سرمایه بُر بود و آینده‌ی روشنی برایش نمی‌توانستند پیش بینی کنند لذا میزان پیشرفت و اثر پذیری آن در جامعه کم بوده است. سیاستمداران و سرمایه گذاران ایرانی بیشتر تمایل داشتند در صنعت تلگراف فعالیت نمایند زیرا بازگشت سود و سرمایه در زمانی کوتاه میسر می‌شد.

اوین کسی که در ایران برای دریافت امتیاز برق اقدام کرده است مشیر السلطنه بوده او هم پس از مدتی به دلایل مختلف و مشکلات بوجود آمده منصرف شده است.

در کتاب تاریخ صنعت برق از علامه قزوینی و احمد کسری مطالبی در مورد شخصی به نام حیدر خان، در ارتباط با برق نوشته شده بدین صورت که او مظفرالدین شاه را پس از مراجعت از سفر فرنگ به فواید برق آشنا کرد. صدر اعظم شاه (میرزا علی اصغر خان)، آقا حیدرخان را به عنوان مهندس چراغ برق استخدام کرد و برای دایر کردن کارخانه چراغ برق به مشهد فرستاد. میدان برق مشهد تا آستانه حضرت رضا اولین مکان روشن شدن برق بوده است. این حیدر خان به عمو اوغلی مشهور بود، وی از اهالی شهر سلماس بوده و در تعلییس درس مهندسی برق خوانده است. آقای رضا یوف از بازگانان تبریزی که تصمیم می‌گیرد در بارگاه امام رضا برق رسانی کند، حیدر عمو اوغلی را به تهران و از آنجا به

مشهد برده تا مقدمات کار را فراهم سازد. در جلد دوم کتاب صنعت برق اشاره شده است که پس از مشهد، تهران و سپس گیلان اقدام به دایر کردن کارخانه‌ی برق نموده اند.

آقای خسرو معتقد از مورخین به نام ایران در مقاله پژوهه دانشگاهی خود (تاریخ تجارت و سرمایه گذاری در ایران) از شخصی به نام امین‌الضرب نام می‌برد که در برق رسانی به ایران فعال بوده هم چنین استاد جمالزاده در کتاب گنج شایگان از آقای حاج حسن امین‌الضرب که در سال ۱۲۵۹ شمسی کارخانه برق را در تهران



قلک شکسته شد بعد از آن یکی یکی قلک ها می‌شکست و هر کدام بذری از جنس ایشار و سخاوت می‌پاشید در ضمیر مهریانی دختران معلول آسایشگاه‌ها... بارور می‌شد با عطر حضور خیرین و میهمان‌های عزیز.... قلک هایی که سبز بود و طراوت می‌بخشید محفل صمیمانه مان را،



می‌شکست و امید می‌بخشید، می‌شکست و یادآور سخاوت شما خیرین عزیز بود. در تکابوی نوشتن مجلای نشد تا دست یاوری پویا در آسایشگاه امیرالمؤمنین و یده پرداز این جشن را به گرمی بپشارم؛ سرکار خانم زیدآبادی و تشکر و سپاس گویم همیار همیشگی آسایشگاه و مدیر اجرایی مراسم علی علوی عزیز را که با ظرافت، شادی بخش محفل خالصانه و پاک نخستین جشن قلک شکان آسایشگاه امیرالمؤمنین گردید.

یاد نمی‌رود صدای بلند آمین حضار را وقتی علی مهدیون لب به دعا گشود و خواسته ای زیبا داشت. آرزو می‌کرد تمام هم وطنانش خیر باشند، سخاوتمندانه بیخشند و شاد گردانند. در لحظه های آخر بود که ساز شهرام عزیز بعض کرده بود و سخت می‌نوشت حضور دخترانی از جنس آفتاب بر روی سن چشمان ابری میهمانان را بارانی کرد و چه زیباتر شد وقتی



قلک شکان

عماد عامری

بیست و چهارم مهر ماه، به نظر من شروع ماه مهریانی در چارچوب سیزدهمین آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین بود. اتفاقی با نام شکستن ولی در حقیقت ایجاد پیوند میان دلهای گرفتن دست هایی با عشق، کاشتن لبخند با حضور و هزار هزار حس دیگر.



اولین جشن قلک شکان در آسایشگاه امیرالمؤمنین سبزوار شروع گردید. بعد از چند روز کار بی وقفه زمان حضور میهمانان و نمایش آن چه که روزها برایش کوشش شده بود فرا رسید. ساعت هفت شب بود که با تلاوت قرآن مرامی از جنس محبت آغاز شد. سالن حدوداً پر شده بود و بر تعداد میهمانان لحظه به لحظه افزوده می‌شد. رنگ سبز و چیدمان هنرمندانه قلک‌ها از در ورودی به چشم می‌خورد. قلک‌هایی که صدای بهم خوردن



سکه هاییش دلت را از زمین جدا می‌کرد، سکه هایی که با محبت و خلوص گره خورده بودند. و بیانگر خاطرات دست های سخاوتمند و پر مهر خیرین بزرگوار مان بودند. ورود دختران معلول همانند شفقتن غنچه هایی زینت‌بخش محفل صادقانه و پاکی در فضای شهر سبزوار و در آسایشگاه امیرالمؤمنین که خواستگاه عواطف بی ریا و مهریانی بی دریغ بود گردید.

جشن، جشن قلک شکان بود. جشنی که در آن میت ها می‌شکست. اشک‌ها جاری می‌شد. و باز بعد از چند لحظه با هنرمندی هنرمندان بزرگ مرز و بومان لبخند بر چهره های مهریان میهمانان می‌نشست.

شیطنت های عباس محبوب، اجرای زیبای امیر بلوکی با نوای ساز شهرام برار هیاوهی در سالن ایجاد کرده بود. زمان زمان شکستن بود. با دعوت مدیر عامل آسایشگاه یا به گفته بچه های معلول، پدر آسایشگاه اولین

در ستایش دختران شاه ایرانی!

کتابی منحصر به فرد از آلمان درباره ایران
گردآورنده: محمد درویش

متن زیبای زیر را در ستایش از ایران و ثروت‌های طبیعی ایران خواندم حیفم آمد خوانندگان محترم از آن بی‌بهله بمانند. تصمیم بر آن شد که از این به بعد صفحه‌ای هم به این موضوع مهم و حیاتی یعنی حفظ محیط زیست اختصاص داده شود.

کیلومتر آن سوتر در مقر ایستگاه فضایی شان منتشر شده است! در حالی که بررسی‌های دقیق‌تر نشان داد: آن بشقاب پرنده‌ی غول آسا و کهربایی، چیزی نیست جز مهاجرت دسته‌ی جمعی میلیاردها پروانه موسوم به مورفو که در جنگل‌های آمازون محترم از آن می‌کنند؛ شاهکاری بدیل از خلقت پروردگار که البته اگر این مجال فراهم شود تا پیش از تخریب زیست‌بوم مشترک‌مان در اثر آزمندی‌های نوع بشر با دیگر افریدگان خلقت هم مأتوس سویم، آنگاه شاید میزان شوریدگی، شگفتی و لذت ما از وجود میلیاردها زیستمند زیباروی دیگر در پیرامون مان چند صدبار افزایش باید...

کافی است بدانیم که پروانه‌ی مورفو فقط یکی از مجموع ۵ میلیون گونه از حشراتی است که ظاهرآ در کره زمین حضور دارند و ما تاکنون فقط ۲۰ درصد از آنها را توانسته‌ایم شناسایی و رده‌بندی کنیم. جالب آنکه تا چندی پیش در برخی از کشورهای امریکای لاتین از همین پروانه‌های خانواده مورفو برای آفرینش رنگی متفاوت و جعل ناشدنی در اسکناس‌ها استفاده می‌کردند. چرا که رنگ بال آنها، آبی صدفی متالیک است و زیر نور ماوراء بنفس جلوه خاصی می‌یافتد که مانع از جعل اسکناس می‌شود!

THOMAS KEIL

DIE WIDDERCHEN DES IRAN

حشرات ایران



برگزاری نخستین جشنواره کتاب سال محیط زیست، فرصتی کم‌نظیر برای نگارنده بود تا با چند اثر متفاوت و چند انسان متفاوت‌تر آشنا شود. **دختران شاه ایرانی**، اثر حشره‌شناس برجسته آلمانی توماس کایل که به صورتی همزمان و در یک همکاری کم‌نظیر توسط دکتر حسین رجایی برخوردار از برگردانی لغزان و روان به زبان فارسی هم شده است، در شمار آن رخدادها و

رویدادهای فرخنده است که خستگی فرساینده‌ی

ناشی از برگزاری چنین مراسمی را با کمترین

حمایت‌های مالی و بیشترین نیش‌های ممکن! از

تن محمد درویش و همکارانش می‌زداید. چرا

که شاید اینک بیشتر از هر زمان دیگری

دراحته‌ایم منظور سهراب سپهری از آفریدن این

وازگان در کتاب هم برای چیست:

زندگی، تجربه‌ی شبپرده در تاریکی است...

چند سال پیش فضانوران ساکن در یکی از

ایستگاه‌های خارج از قلمرو نیوار (تمسفر)، نوری

سیال و عجیب را در بخشی از کره‌زمین واقع در

نواحی مرکزی امریکای جنوبی تشخیص دادند

که در حال حرکت بود و نخست گمان کردند

شاید با نوعی سفینه‌ی فضایی یا بشقاب پرنده‌ی

غول آسا مواجه شده‌اند که تالاون نور آن تا هزاران

یک آدم موفق فکر می کنه آدم خوشبختیه، شاده، چون
می دونه که شادی از نگاه ما به مسابل ناشی می شه نه الزاما
از عوامل بیرونی

در زندگی مدل خاص خودش رو داره: تقلید نمی کنه
می دونه چی می خواهد توی زندگیش ولی جرات این رو
هم داره که هر لحظه لازم بود این خواسته رو تازه کنه
مسئول همه چیز زندگیشه، دنبال مقصیر نمی گردد
موجود خلاقی هست، زندگیش پر از اتفاقاتی ساده اما
هیجان انگیزه.

بین خریدن و ساختن ترجیح میده بسازه
چیزهای زیادی می دونه، حتی چیزهای غیر معمول و
ظاهرانه انتخاب!

ظاهرش برash مهمه، تیپ، قیافه و بدنش رو دوست داره
و مواطیشونه ولی خوبی و بدی هاش رو با الگوهایی که
سعی می کنن بهش معرفی کنن نمی سنجه.

ورزش می کنه و سلامته
دوست های موفق داره
موجود اجتماعی هست اما اگر لازم شد بلده خودش به
نهایی هم شاد باشه
چیزهای مهم زندگیش همیشه مهمه برash!
ارزش هاش بادش نمی ره
بخشنده است.

خوبی ها و خوشحالیاشو تقسیم می کنه با آدمها
بدی هارو هم پادش میره
زیاد کمک می کنه چون این کار شادترش می کنه
قوی هست
نمی ترسه
دلیل های خوشبختی و خوشحالیشو می دونه مزیت هایی که
داره و معجزه هاشو
پر از انرژی و مثبته
نگران تغییر نیست، از تغییر استقبال می کنه ...

منبع: رنگی رنگی



بروفسور نومان به احترام فارسی زبانان افغانی که در آن زیستگاه به این بیدهای روزپرداز زیبارو، لقب «دختر شاه» داده بودند، آنها را زیگنیده (به معنی دختر شاه) نامگذاری کرد؛ نامی که اینک توomas کایل هم به احترام ایرانیان بر پیشانی کتاب ارزشمندش حک کرده است.



همان طور که ملاحظه می کنید، به رغم آنکه نیم قرن پیش، سهراب از تجربه شب پره در تاریکی سخن گفته بود، انگار هستند شب پره هایی که زندگی را در روز هم تجربه می کنند! می گویند شمار گونه های مختلف شب پره ها یا شاه پرک های عالم به ۲۵۰ هزار می رسد؛ حشراتی که ظاهراً مهم ترین تفاوت شان با پروانه ها، شباخت شان با خفاش هاست! یعنی همان طور که از نامشان آشکار است، آنها اغلب در شب فعالیت دارند. با این وجود، اینک مشخص شده که داستان به آن سادگی ها هم نیست و گروه قابل توجهی از ایشان، اتحاداً روز فعال هستند که به آنها بیدهای روزپرداز هم می گویند و توomas کایل در هفده سال گذشته، سالی چندبار به ایران سفر کرد تا بتواند اینک در مجموعه نفیشن، قصه های ۶۰ گونه از این زیبارویان روزپرداز ایرانی را به تفکیک و با ذکر جزئیات دقیق زیستگاهی و خواشندهای بوم شناختی شان شرح دهد؛ زیبارویانی که اغلب آنها اندیمک (انحصاری) ایران هستند و متأسفانه اگر دیر بجنیبیم، ممکن است در اثر شتاب جریان های ناچار دانه ای مخرب در سرزمین مادری، شرایط زیستگاهی شان چنان از وضعیت کلیماکس (مطلوب) دور شود که دیگر قادر به پذیرایی از دختران شاه در ایران نباشیم؛ دخترانی که تصویر یکی از آنها - همانطور که ملاحظه می کنید - زینت بخش روی جلد این کتاب در منطقه گور سفید در ۴۰ کیلومتری شمال غربی سمنان است و در زیر آن از قول صائب تبریزی نوشته:

تو را دادست زیبایی قماشی
رفtar و شیوهی آشکار شوریدگی توmas کایل در مواجهه با موهاب طبیعی ایران زمین،
آشکارا آدمی را به یاد جمله‌ی حکیمانه‌ی آبرت شوایتر می اندازد که می گوید:
کسی که به طبیعت می پردازد، گرفتار شکنگی های حیات خواهد شد؛ همان حسی که می دانم سهراب سپه‌ری هم با یاخته‌ی یاخته‌ی وجودش درک کرد؛ و گرنه چه دلیلی داشت تا برایمان بنویسد:

می دانم، سیزه‌ای را بکنم، خواهم مرد...
توomas کایل، در آخرین برگ از کتاب ۴۶۱ صفحه‌ای نفیشن هم، تصویری از گلزاری زیبا در ارتفاعات شاهکوه گلستان منتشر کرده که به اتفاق همسرش کریستینه - که در کار انتشار این کتاب دو شادوش توomas تلاش کرده است - به دوربین لختند می زند و این بیت از حضرت حافظ را آورده است:

گر بهار عمر باشد باز بر تخت چمن
چتر گل در سرکشی، ای مرغ خوشخوان غم خور
گمان نیم حرف دیگری باقیمانده باشد، جز آنکه انگار توmas کایل در طول سفرهای متعددش به سرزمین عزیز ما، نه تنها عاشق دختران شاه ایرانی شده که عاشق تمدن و ادبیات و فرهنگ ناب این بوم و بر مقدس هم گردیده! نه؟
باشد که ما هم قدر گوهری که در آن زیست می کنیم را بیشتر بدانیم. آمین...
منبع: www.khabaronline.ir



قارچ کش‌های محلول می‌توان استفاده کرد.

بعد از ۳-۴ هفته که گل کاغذی در گلدان مستقر شد، باید آن را قدری کوتاه کرد. اگر این گیاه در گلخانه نگهداری شود در طول ۴ هفته حداقل باید دوبار کوتاه شود. دوران گلدهی آن از آذرماه آغاز و تا شهریور همچنان ادامه دارد. گرچه گل کاغذی در نقش یک گیاه اویز از فرم زیبایی برخوردار است ولی کوتاه کردن و فرم دادن به آن، به منظور جلوگیری از بلند و بدفرم شدن آن ضروری است.

تکثیر:

بهترین زمان برای تکثیر این گیاه از اواسط بهار تا اوایل تابستان می‌باشد. گل کاغذی بوسیله قلمه تکثیر می‌شود. گرچه تکثیر این گیاه کار نسبتاً مشکلی است، ولی در ریشه دهی، قلمه‌ها رشد سریعی از خود نشان می‌دهند. بسیاری از واریته‌ها با رنگهای صورتی، قرمز، پرقالی و سفید به صورت هیبرید قابل تکثیر هستند. باید به خاطر داشت که جابجا کردن قلمه ریشه دار این گیاه حساس بسیار مشکل است. از آنجا که ریشه‌های این گیاه ترد و باریک هستند، در صورت جابجایی غیر اصولی آن، به شدت صدمه می‌بینند. قلمه‌ها در محل اصلی باید به طور بسیار عمیقی کاشته شوند، و همچنین موقع جابجایی این گیاه باید توجه کرد که در تماس دست با ساقه، آوندها آسیب نیینند.

سید فرید میتو
farid.m@chmail.ir

منابع:

- http://en.wikipedia.org/wiki/Bougainvillea_glabra
- http://kermanshah.kibood.com/Plant/۳۵۲۹۱۸/گل_کاغذی.htm
- http://www.golestan-ali.com/۸۴/bouguainvillea-گل_کاغذی.htm
- <http://www.plantoftheweek.org/week-۱۰.shtml>
- <http://parks.tehran.ir/default.aspx?tabid=۹۲&ArticleId=۸۳۱>

باغچه امید مهرورزان

گل کاغذی

اسم علمی گل کاغذی *Bougainvillea glabra* و از خانواده Nyetaginaceae می‌باشد. گل کاغذی بومی بزرگی بزرگ است و دارای گونه‌های مختلف می‌باشد.

گل کاغذی از گیاهان بسیار زیبایی است که در سالهای اخیر به طور چشمگیری مورد توجه قرار گرفته است. این گیاه در طبیعت به صورت درختچه بالا رونده خاردار می‌روید و در بعضی از مناطق در طراحی‌های فضای سبز به کار می‌رود. گل کاغذی با رنگهای متنوع خود در سبدهای آویزان و داریستها کاشته می‌شود. گل کاغذی در برابر سرما حساس است و در تابستانهای گرم که دیگر گیاهان قدرت گلدهی ندارند، این گیاه تواند ای از برگه یا برآکته‌های رنگین را به ارمغان می‌آورد.

نیازهای محیطی گیاه :

حرارت: گل کاغذی بومی آمریکای جنوبی، بزرگ و نواحی گرمسیری است و نسبت به سرما و یخband بسیار حساس می‌باشد. درجه حرارت ۳۷ درجه سانتیگراد در طول روز و ۱۵ درجه سانتیگراد در شب هنگام برای این گیاه مناسب است و در خارج از این طیف دمایی گیاه رشد خوبی ندارد.

نور: این گیاه به نور فراوان نیاز دارد و باید در روشن ترین بخش گلخانه نگهداری شود.

محیط کشت: گل کاغذی محیط مرطوب را نمی‌پسند و باید در گلدانی با زهکشی مناسب کاشته شود، و در غیر این صورت این گیاه به انواع بیماریهای ریشه‌ای دچار می‌شود.

آبیاری: گل کاغذی باید هفت‌هه ای یکبار و به طور کامل آبیاری شود و تا خاک گلدان کاملاً خشک نشده، آبیاری مجدد صورت نگیرد. باید به یاد داشت که در موقع گلدهی، اگر خاک آن خیلی خشک شود، گلهای آن خواهد ریخت.

کود: این گیاه به محلولی از کود تقویت شده با عناصر غذایی نیاز دارد. افزایش ازت خاک، کمک فراوانی به رشد آن می‌کند. عناصر ریز مغذی برای بقای این گیاه بسیار مهم و ضروری محسوب می‌شوند، همانطور که عناصری مثل منیزیم، آهن و منگنز برای رشد گل کاغذی جنبه حیاتی دارد. در هنگام زرد شدن برگهای این گیاه گاه لازم است تا سولفات منیزیم به خاک اضافه شود.

آفات و حشرات: اگر مراقبت و نگهداری از این گیاه به خوبی انجام شود، آفات و حشرات مشکلی را ایجاد نخواهند کرد. ولی در موقع ضروری، از

کدبازنگ

مواد لازم برای ۲ نفر:

- سینه مرغ: ۲ عدد
 - پیاز متوسط: یک عدد، رنده شده
 - زعفران دم کرده: ۶ قاشق غذاخوری
 - روغن مایع: ۲ قашق غذاخوری
 - آبلیمو: ۴ قашق غذاخوری
 - نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
- مواد لازم برای سس ماست:**
- ماست خامه‌ای: نیم پیمانه
 - خیارشور متوسط: یک عدد، نگینی
 - سس خردل: یک قاشق غذاخوری
 - آبلیمو: ۴ قашق غذاخوری
 - نعناع ساطوری: ۲ قашق غذاخوری
 - نان سنگ: نصف، خرد شده

روش تهیه:

- ۱ - هر نصف سینه مرغ را کمی بکویید تا ضخامتش بکواخت شود.
- ۲ - آب پیاز رنده را با آبلیمو، روغن مایع، زعفران و نمک و فلفل مخلوط کنید.
- ۳ - سینه مرغ را با چاقو چند سوراخ کرده و حداقل ۲ ساعت در مایه زعفران بخوابانید.

استیک مرغ زعفرانی و نان سنگ

منبع: www.bartarinha.ir



حداکثر روش کنید و یک بار آن را در این مدت پشت و رو کنید. وقتی چغندرها پخته شد آن را بر شده و بگذارید خنک شده و بعد آن ها را دانه دار و در کیسه فریزر یا سلفون بیسیجید. این چغندرها تا سه ماه خواص خود را کاملاً حفظ می‌کنند.

هویج: سطح بیرونی هویج را کاملاً برآشید و با آب سرد بشویید. بعد آن را داخل آب در حال جوش قرار دهید. برای هویج های حلقه شده دو دقیقه و برای هویج های درسته ۵ دقیقه عمل جوشیدن طول بکشد. بعد آن را آبکش کنید و یک دقیقه زیر آب سرد بگیرید سپس خشک کنید. بعد آن را داخل کیسه فریزر قرار دهید و منجمد کنید در این حالت هویج ۳ ماه بدون از دست دادن خواص خود سالم باقی می‌ماند.

گوجه فرنگی: اگر می خواهید پوست گوجه را قبل از انجام بگیرید خیلی ساده آن را یک دقیقه در آب جوش بیندازید پوست آن را به آسانی کنده خواهد شد. بعد حدود ۱۰ دقیقه بیمانند تا خنک شوند اگر مایلید گوجه فرنگی را پوست باشد فقط آن را با آب سرد بشویید. بعد گوجه فرنگی های بدون پوست را در یک سینی قرار دهید و ۴۵ دقیقه در فریزر قرار دهید بعد گوجه های یخ زده را در کیسه فریزر گذاشته و در فریزر قرار دهید. در این حالت گوجه فرنگی تا سه ماه سالم باقی خواهد ماند و تمام مواد غذایی خود را کاملاً حفظ می نماید.

*** برای تمام مواد منجمد فراموش نکنید تاریخ شروع و زمان انجام را روی آن را بنویسید.

مکمل آوری: حمید رضا کمالی مقدم



منجمد کردن سبزی ها

منجمد
کردن چغندر: برای منجمد
برای منجمد
کردن چغندر
ابتدا آن را بپزید.

چغندر را درسته بپزید و سروته آن را نزنید زیرا برش دادن باعث می شود رنگ قرمز آن هنگام پخت خارج و مزه آن تغییر کند.

روش های پخت چغندر: در آب جوش و روی گاز، در فر و در مایکروفون، برای پختن در آب می توانید آن را در آب جوش بگذارید طوری که آب روی آن را پوشاند بعد حدود ۵ دقیقه آن را روی حرارت قرار دهید. اگر چغندر بزرگ بود مدت زمان آن را بیشتر کنید. جهت پختن در فر، فر را با حرارت ۱۵۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. آن را دانه در کاغذ فویل بیسیجانید. و با به ریزی و درشتی آن از یک تا سه ساعت در فر بگذارید و در طول پخت یک بار آن را پشت و رو کنید. هنگام استفاده از مایکروفون، چغندر را در کاسه ای قرار داده و دو قاشق آب داخل آن بپزید. مایکروفون را به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه با قدرت

سلامتی و طول عمر را در خوراکی های بیابیم

زهرا یحیی زاده

گزنه

گزنه، گزنا، گزنک، انجره، بنات النار، هرتیکه، قریض، شعر العجوزاز، گزما، نامهای گیاهی است دو پایه و پایا از طایفه نعناع، بیشتر در کنار رودخانهها و نهرها می‌روید و بلندی‌اش بسته به مکان آن، ۴۰ سانت، ۶۰، سانت و در بعضی مناطق تا ۱/۵



- * برنامه ریزی کن وقتی که دیگران مشغول بازی کردن هستند؛
- * مطالعه کن وقتی که دیگران در خواب هستند؛
- * تصمیم بگیر وقتی که دیگران مردود هستند؛
- * خود را آماده کن وقتی که دیگران در خیال پردازی هستند؛
- * شروع کن وقتی که دیگران در حال تعلل هستند؛
- * صرفه جویی کن وقتی که دیگران در حال تلف کردن هستند؛
- * گوش کن وقتی که دیگران در حال صحبت کردن هستند؛
- * لبخند بزن وقتی که دیگران خشمگین هستند؛
- * پافشاری کن وقتی که دیگران در حال رها کردن هستند.



- * گوش کن وقتی که دیگران در حال تعلل هستند؛
- * لبخند بزن وقتی که دیگران خشمگین هستند؛
- * پافشاری کن وقتی که دیگران در حال رها کردن هستند.

منبع: اینترنت

متر هم می‌رسد. برگ‌های آن بیضی و دندانه دارو تیغ‌هایی مانند مو دارد. هرگاه به برگ‌های آن دست بزنید تیغ‌ها به بدن فرورفته و ماده ای از آن مترسح شده که باعث درد و سوزش و قرمزی پوست می‌گردد. اما پس از خشک شدن گزندگی آن از میان می‌رود. این گیاه حدود سی نوع دارد که در ایران سه نوع بیشتر شناخته شده نیست و خواص همه آنها تقریباً یکسان است. گزنه دارای تانن، سوره، ترکیبات آهن، ترکیبات آهکی، یک ماده لعابی، یک ماده موئی و اسانس فرار و یک ماده تلخ است. همچنین این گیاه مقدار زیادی کلروفیل داشته و سه سوزانندۀ تارهای آن اثر دارویی دارد که این سه حاوی هیستامین و مواد دیگر می‌باشد. کلیه قسمت‌های این گیاه، حتی شیره بدست آمده از گیاه جوان مورد استفاده واقع شده و تازه آن به صورت سالاد و یا سبزی خورده می‌شود. به عنوان تونیک تقویت کننده و محرك روده و تنظیم کننده عمل روده از آن بهره می‌برند. از گزنه جهت ترشح ادرار در ورم عمومی بدن استفاده می‌شود و از طریق استعمال خارجی در رماتیسم و به عقیده بعضی برای تقویت مو از آن بهره می‌برند. گزنه گیاهی است که تمام مواد غذایی خاک را جذب می‌کند و باغبان‌ها اکثر از این خاصیتش گلایه می‌کنند. در حالی که همین موضوع باعث شده که این گیاه دارویی مناسب برای بسیاری از بیماری‌هایی که ناشی از فقر مواد غذایی هستند باشد. گزنه در طب سنتی گرم و خشک بوده و ضماد آن با سرکه تحلیل برندۀ ورم‌های سخت بخصوص ورم‌های پشت گوش می‌باشد. مزه مزه کردن جوشاندۀ این گیاه ادرار را زیاد می‌کند و بهترین درمان کننده دیابت (مرض قند) می‌باشد. سینه را باز کرده و لیزابه و خلط آن را از بین برده و تنگ نفس را درمان می‌کند. برای رفع تنگی نفس و دفع لیزابه و خلط آن خوردن برگ گزنه همراه با ماء الشعیر (جوشاندۀ چوپانی) مفید بوده و همین ضماد را برای باز شدن پیچیدگی عصب نیز تجویز کرده‌اند. ضماد تخم گزنه و عسل مفید بوده و همین ضماد را برای باز شدن پیچیدگی عصب نیز تجویز کرده‌اند. از آنجا که این گیاه اسید اوریک بدن را دفع می‌کند، برای درمان نقرس و آرتریوز مفید می‌باشد. اگریشه گزنه را در الکل ۶۰ درجه خیسانده و به مدت دو هفته در آفتاب بگذارید بعد از آن سه قاشق غذا خوری برداشته و مخلوط با آب بر موی سر بمالید از دیش آن جلوگیری می‌کند. بذر گزنه در هر حال قوی تر از سایر قسمت‌های آن بوده و اثر مسهلی نیز دارد. مقدار خوراک این بذر ۱۵ گرم می‌باشد. در مورد این گیاه اثر ضد سلطانی و ضد دیابتی و همچنین درمان بیماری‌های ناشی از فقر غذایی اهمیت بسیار دارد.

منابع تحقیق

- ۱- فرهنگ فارسی عمید - حسن عمید - نشر امیر کبیر - ۱۳۵۷
- ۲- تحفه حکیم مونن - محمد مونن حسینی - نشر ثانی - ۱۳۸۷
- ۳- زبان خوارکهها - جلد ۲ - دکتر غیاث الدین جزایری - نشر امیر کبیر - ۱۳۵۶
- ۴- الانبیه عن حقائق الادویه - ابو منصور علی الہرنی - یهیمان اردکانی - نشر دانشگاه تهران - ۱۳۷۱
- ۵- قانون در طلب - شیخ الرئیس ابو علی سینا - عبدالرحمن شرفکندي (لهه - زار) - نشر سروش - ۱۳۷۰
- ۶- گیاهان دارویی - پروفسور هانس فلواک - دکتر توکلی صابری، دکتر صداقت - نشر روزبهان - ۱۳۶۶
- ۷- درمانگر سبز - پنه لوب اوی - احمد بردباز - نشر یاهو - ۱۳۸۴

شرح افقی:

۱-نویسنده رمان ۴ جلدی سال های ابری-۲-شاعر نی تامه معروف-
شاعر بزرگ نوپرداز معاصر-پدرم به عربی ۳-وسیله باز کردن مهره-
مقابل پایین از ژنرال های معروف افغانی ۴-بدرد نخور-فقیر-بخار-
دهان ۵-مشک آب-خانه عربی-گله اسپان-بن مضارع آسودن ۶-
جوانمرد-خاکستر-اصفهان قديم اما بر عکس-دستور جستجو می
دهد ۷-شهری در شمال-تاماناسب-بخشنوش-۸-شاعر غزلسرای تازه
متوفی معاصر او ۹-سلسله جباری در آمریکا و بر عکس قله ای در
ایران-دينداری-هنوز مانده تا دانشجو شود ۱۰-آینده از مناظر
زیبای طبیعت ورزش آبی ۱۱-بی ریاضتی از خنده بلند-بهشت
شداد-دو سوم گفت ۱۲-پاسخ به جدول-شایسته-پرندۀ صلح ۱۳-از
کشیدنی های بسیار خطرناک-خاور درهم ریخته-برو این دام بر
مرغی دگر نه که..... را بلند است آشیانه ۱۴-فرش مالیدنی- محل
کار کارمند-هان ای دل عبرت بین از دیده نظر کن هان. ایوان.... را
اینه عبرت دان ۱۵-شاعر نو پرداز معاصر اهل دامغان-عدد خيطي

شرح عمودی:

۱- شاعر خراسانی با نیمی از فامیلش ۲- دوین- قلب قرآن- شاعر
سبک هندی است اگر از حرف آخر صرف نظر کنید ۳- پهلوانان-
در روزتا کار می کند- سائل ۴- دعاها- نوعی شلوار دوستی ۵- شهر
سبزواری- نوعی زندگی دریاچه روسیه ۶- ریزنمرات- سورخ نامی
سبزوار- عدد دهاتی ۷- استرس- ضمیر اشاره جمع- اعتراض ۸- عقاب
سیاه- از شاهان مغول- روستایی در نیشابور ۹- کشوری اروپایی- کاش
احوال شما چنین باشد- نوعی کاغذ ۱۰- رها- مانده تا دلیجان شود-
حیوان بارکش ۱۱- اگر ه می داشت حواری خائن می شد- نوش
دارو- نت مخمور ۱۲- پشت سر- حرف تردید- ستمگر و نوعی فعل
گلی خوشبوی- زنبیل- شن وارونه- از شرکت های خوروسازی
۱۴- شاعر غزلسرای معاصر با نام مستعار سایه- نام مجnon ۱۵- پدر
شعر نه فارس، با اثر مشهور ش

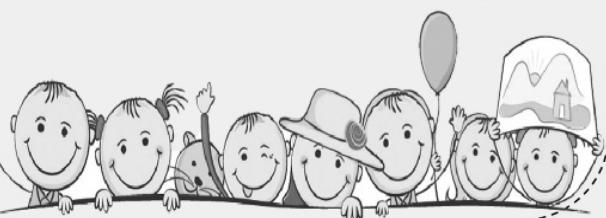
خواننده گرامی:

برای شرکت در مسابقه جواب جدول را به ایمیل payam_mehrvarzan@yahoo.com ارسال کرده و از جوابی آن پیره مند شوید.

ز سر قبر شوهرش میگفت کجا باید صمد؟
یدا... کفش نداره بیت... بلوز نداره عین... شلوار نداره.
روح شوهرش شب میاد به خوابش میکه نامرد من مردم نرفتم

یارو تو ڙاپن راننده تاکسی میشه هر کی براش دست بلند میکنه
میگه شوخي نکن تورو الان رسوندم ☺☺☺

یه پشمک خردمن روشن نوشته بود پشمک تولیدی حاج رضا حاج علی
حاج حسین حاج تقی و برادران...





۲۰ و ۲۱ آبان- بازدید انجمن بانوان نیکوکار از موسسه خیریه کهریزک

تعدادی از اعضای انجمن بانوان نیکوکار مؤسسه و مدیر آسایشگاه به بازدید از مؤسسه خیریه کهریزک رفته و از تمامی بخش‌های این مؤسسه بازدید کردن و با مددجویان و کارکنان به گفتگو نشستند.

ضمناً جهت آشنایی با کارهایی که بانوان نیکوکار کهریزک انجام می‌دهند جلساتی هم با آن‌ها داشته و قرار شد تا تجربیات حاصله خود را در مؤسسه امیرالمؤمنین به اجرا بگذارند.

۹ آذر- نشت خبری خبرنگاران

نشت خبری خبرنگاران رسانه‌ها در سبزوار با مدیر عامل مؤسسه خیریه معلولین ذهنی در تالار یاس برگزار شد در این جلسه مشکلات و مسائل مربوط به مددجویان و آسایشگاه مطرح گردید این جلسه به مناسبت نزدیکی روز ۱۲ آذر یعنی روز جهانی معلولین برگزار شد.

۱۰ آذر- برپایی بازارچه خیریه

بازارچه خیریه به مناسبت روز جهانی معلولین در تالار یاس مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار برگزار شد.

۱۲ آذر- بزرگداشت روز ۱۲ آذر

روز جهانی معلولین با اجرای برنامه‌های متنوع در مؤسسه خیریه امیرالمؤمنین(ع) سبزوار گرامی داشته شد. مژده اخبار این روز را در صفحه *** مشاهده نمایید.

در این روز سرکار خانم کسرایی فر ریاست محترم اداره بهزیستی سبزوار و همراهانشان خانم کیانی و آقای گلشن و همچنین نماینده محترم انجمن شهرمان آقای حسین بروغنی و دانشجویان دانشگاه فرهنگ و بانوان محترم عضو پاشگاه نشاط به جمع مددجویان و کارکنان مؤسسه ما آمده و این روز را حضوراً تبریک گفتند.

هم چنین در بعد از ظهر این روز مددجویان مرکز به همراه مریان خود در نمایشگاهی که توسط اداره بهزیستی جهت ارائه توانمندی‌های معلولین برگزار شده بود شرکت کردند.



۱۴ مهر- بازدید پرسنل نیروی انتظامی

این روز مصادف با اولین روز از هفته نیروی انتظامی است به همین مناسبت فرمانده نیروی انتظامی سبزوار جانب سرهنگ آزادواری به همراهی فرماندهان بخش‌های مختلف این نیرو به بازدید آسایشگاه آمدند. اینجا از قسمت‌های مختلف بازدید به عمل آورده و سپس در جمعی صمیمی به گفتگو در مورد مسائل جاری و روابط بین آن نیرو و آسایشگاه پرداختند. از جانب سرهنگ آزادواری و همکاران ارجمندانشان که هر ساله این بازدید را انجام می‌دهند صمیمانه سپاسگزاریم.



۲۷ شهریور- شرکت مددجویان در جشنواره موسیقی پرواز

گروه سرود اعزامی مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار در بخش سرود معلولین ذهنی مقام اول جشنواره پرواز را که بهزیستی خراسان رضوی در شهرستان خواه برگزار کرده بود بدست آورد. اخبار تکمیلی را که در این شماره به چاپ رسیده است بخوانید.



۱۵ آبان-

سرکار خانم آینه وند یکی از همکاران موفق مؤسسه خیریه کهریزک سه روز مهمنان مؤسسه ما بوده و در جلسات جداگانه نخست با همکاران ما و روز بعد با بانوان انجمن نیکوکار آسایشگاه به بحث و تبادل نظر پرداختند. در این جلسات قرار بر آن شد که دو تن از همکاران به اتفاق گروهی از فعالان انجمن بانوان نیکوکار جهت بازدید از خیریه کهریزک و آشنایی با این روز جهانی معلولین آسایشگاه اعزام شوند.



۲۴ مهر- برگزاری جشن قلک شکان

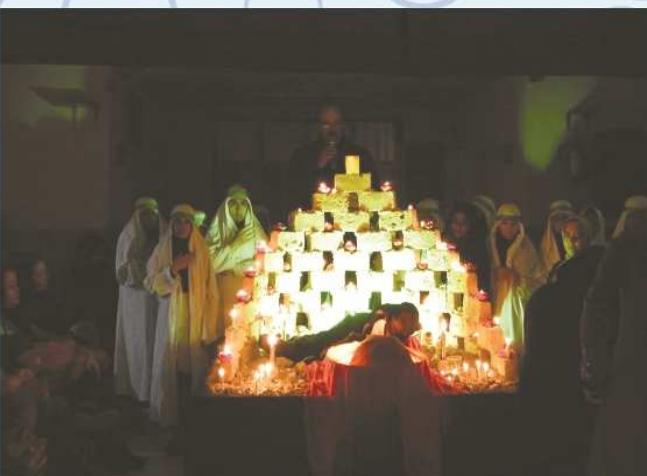
اولین جشن قلک شکان مؤسسه در این روز مناسب تقاضن با ایام عید سعید غدیر و با حضور علاقمندان آسایشگاه و خیرینی که طی یک برنامه‌ریزی نه ماهه این قلک‌ها را تحویل گرفته بودند، در حضور آن‌ها برگزار شد. در این جشن از هنرمندی آقایان عباس محبوب و شهرام برار و... برای تهیه اوقات خوشی جهت مهمانان گرامی استفاده شده و در پایان طی مراسمی با حضور مددجویان مرکز و توسط آن‌ها قلک‌های سبز آسایشگاه شکسته شد.

۱۳ و ۱۴ آبان- برگزاری مراسم ویژه تاسوعاً و عاشوراً

هیأت جان نثاران حسینی شم آبادی‌های مقیمه سبزوار به محظوظ آسایشگاه آمده و در کنار مددجویانمان مراسم عزاداری سالار شهیدان حضرت امام حسین(ع) را با زنجیر زنی و سینه زنی برپا داشته و لحظات روحانی را پدید آورده‌ند. سپس مراسم ویژه عزاداری و نوحه خوانی در کار خربه‌های شام نمادین ساخته شده برای مددجویان ادامه پیدا کرد. و در بعدازظهر روز عاشورا نیز مراسم شام غریبان حسینی با حضور دوستداران مددجویانمان در داخل آسایشگاه برگزار شد.

۲۸ مهر- شرکت مددجویان در جشن روز خانواده

به همت اداره بهزیستی و به مناسبت روز خانواده در محل سالن اجتماعات هتل کامilia، جشنی برگزار گردید. در این جشن مسئولین مراکز روزانه و شبانه روزی و مسئولین اداره بهزیستی حضور داشتند. گروه سرود پروانه‌ها از آسایشگاه امیرالمؤمنین هم در این مراسم اجرا داشتند.





در انتظار باران . . .

حسابهای کمک مردمی

سپیا ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۳

شهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۴

جام ملت: ۱۶۲۲۷۷۲۳۸۷۲

شماره کارت خیر پانک موسسه
۰۰۳۷ ۹۹۱۱ ۹۹۵۲ ۰۰۳۲

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

۴۴۶۴۳۵۵۱ و ۴۴۶۴۳۰۰۷-۹

WWW.Mehrasha.ir

E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸