

پرندان

دیلپوشی و سفره سالیان هنری سایه سینمای ایران
سال چهاردهم / تابستان ۱۳۹۴



۱۹



گزارش تصویری یک روز به یاد ماندنی



پانزدهمین بار است که گزارش مالی سال گذشته را در اولین شماره‌ی پیام مهوروزان در سال جاری برای آگاهی و اطلاع عموم، خصوصاً علاقمندان و خیرین آسایشگاه می‌نویسم. به مشکلات موجود این روزها که توجه کنیم می‌بینیم با سال‌های گذشته تفاوت آنچنانی ندارد، همان‌ها است که به علت وسیع شدن دامنه‌ی کار و پذیرش مددجویان بیشتر به ظاهر حل نشدنی تر دیده می‌شود. اما از همان ابتدا بر این باور بوده و هستیم که با امید و کوشش می‌توان بر سختی‌ها غلبه کرده و پس از آن قویتر از قبل به راه خود ادامه داده و به هدف مشخص شده

خواهیم رسید. ضمناً پس از این همه سال و با توجه به مشارکت‌های مردمی فراوان سال گذشته، مطمئن‌هستیم که شما بزرگواران که در لحظات سخت گذشته ما را تنها نگذاشتند اید، در ادامه‌ی راه هم همکاری شما ما را مصمم‌تر و استوار‌تر خواهد کرد.

این وظیفه ماست که ضمیر تشکر و سپاس، برای آگاهی شما از عملکرد مؤسسه‌ای که به آن اعتماد نموده و در طول سال گذشته هم، همانند سال‌های قبل به یاریمان شتافته اید، صورت عملیات حسابداری را به اطلاع شما برسانیم، زیرا مصراحته اذعان داریم که یکی از وظایف و اهداف مؤسسه‌ی خیریه، ایجاد انگیزه برای کلیه کسانی است که در محدوده‌ی جغرافیایی آن مؤسسه یا حتی در دور دست زندگی نموده و آمادگی انجام امور خیر را داشته و فقط منتظر آن هستند که نقطه روشنی در کارنامه‌ی مؤسسه‌ای بینند تا از جان و دل به آن کمک نموده و باعث رشد و توسعه آن گردند.

در طی دوره‌ی عملکرد دارائی‌های

مرکز به رقم ۱۸/۱۰۴/۷۴۴/۶۶۱ (هجده

میلیارد و یکصد و چهار میلیون و هفتاد و

چهل و چهار هزار و ششصد و شصت و

یک) ریال رسید، که معادل آن بدھی و

سرمایه‌های مؤسسه به شرح جدول ۱

یعنی ترازنامه‌ی مؤسسه خیریه آسایشگاه

معلومین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

در سال مالی منتهی به ۱۳۹۳/۱۲/۲۹

است.

هنوز هم هزینه‌های پرداختی به کارکنان بیشترین رقم را در هزینه‌های این مؤسسه با رقم ۶/۴۳۴/۷۷۷/۳۶۶ (شش میلیارد و چهارصد و سی و چهار میلیون و هفتاد و هفتاد و هفت هزار و سیصد و شصت و شش) ریال به خود اختصاص داده است ولی خوشحالیم که توانسته این شصت و دو نفر همکار خوب خودمان را برای کار سخت و جانفروساً نگهداری معلومین ذهنی مشغول کار داشته باشیم.

جدول شماره ۱

ترازنامه مؤسسه خیریه معلومین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

منتشر به تاریخ: ۱۳۹۳/۱۲/۲۹

بدھی‌ها:		دارائی‌ها:	
۶۵/۸۵۲/...	بستانکاران	۲/۴۹۷/۷۷۶/۶۵۳	بانک‌ها
۷۴/۲۵۰/...	وام دریافتی	۱۳۶/۷۵۴/...	صندوق
۱/۰۷۳/۴۷۰/۰۲۰	استهلاک انباشتہ	۵۶۵/۶۱۳/۴۴۱	بدھکاران
		۸.۰۰۰.۰۰۰	سرمایه‌گذاری در شرکتهای سهامی
		۷۷۷/۷۹۳/۱۵۰	اثانه
		۴۶/۳۹۴/۰۰۰	ابزار آلات
		۲/۵۰۲/۱۹۶/۵۰۰	اموال
		۲/۶۰۸/۴۳۵/۱۲۰	وسایل نقلیه
		۱۳۶/۸۰۴/۲۰۰	حق الامتیاز‌ها
		۸/۸۷۴/۹۷۷/۵۹۷	ساختمان
جمع کل بدهی و سرمایه		جمع کل دارائیها	
<u>۱۸/۱۰۴/۷۴۴/۶۶۱</u>		<u>۱۸/۱۰۴/۷۴۴/۶۶۱</u>	

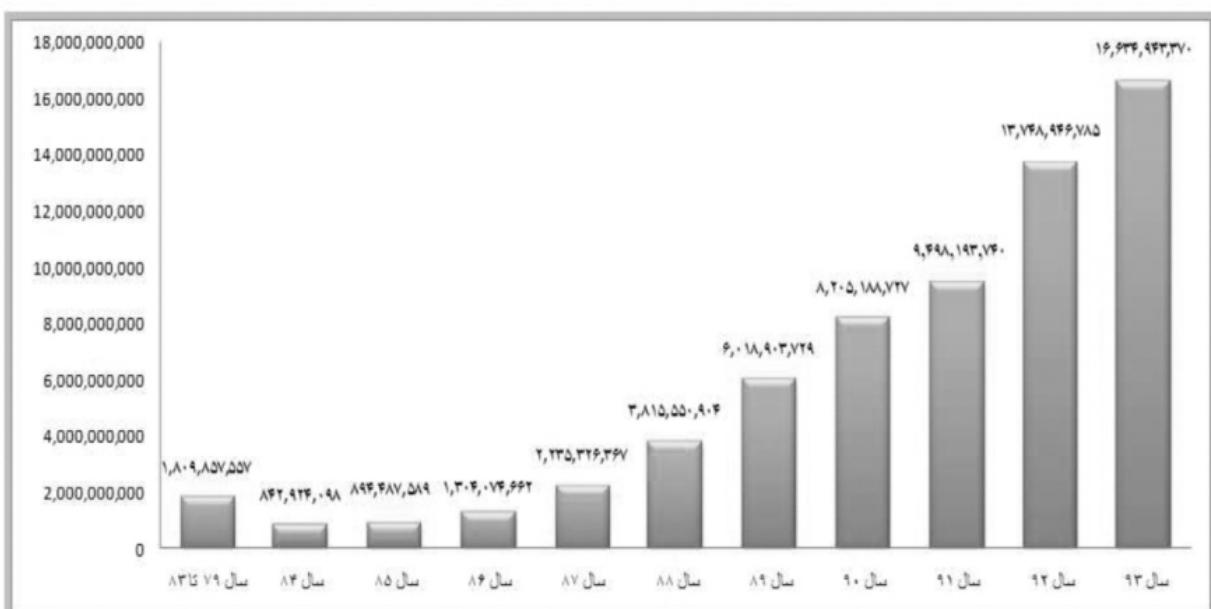
در طول سال ۹۳ توانستیم بالاخره محوطه‌ی آسایشگاه را به نحو مطلوبی در آورده و محیط امنی را برای بازی و تفریح مددجویان و استفاده بهتر آنها فراهم آوریم. این کار باعث شده که مبلغ ۱/۲۰۷/۳۳۴/۶۰۰ (یک میلیارد و دویست و هفت میلیون و سیصد و سی و چهار هزار و ششصد) ریال به ارزش ساختمان‌های مؤسسه اضافه گردد. با تغییراتی که در سایر اقلام سرمایه‌ای مانند ابزار آلات، اموال، وسایل نقلیه و حق الامتیاز‌ها به همراه ساختمان اتفاق افتاد، سرمایه مؤسسه به مبلغ ۱۶/۸۹۱/۱۷۲/۶۴۱ (شانزده میلیارد و هشتصد و نود و یک میلیون و یکصد و هفتاد و دو هزار و ششصد و چهل و یک) ریال بالغ گردید.



آنچه در بررسی عملکرد سال ۹۳ حائز اهمیت بیشتری است آن است که روند افزایش کمک های مردمی متناسب با نیازهای مؤسسه در همه ی سال های گذشته روند افزایشی داشته حکایت از آن دارد که خیرین و علاقمندان ما، فارغ از همه ی مشکلات معیشتی و درآمدی سال های اخیر در اراده ی خود برای تأمین نیازهای مددجویان از قبل مصمم تر شده اند.

اینجاست که باید با تواضع فراوان مقابله همت والا این عزیزان سر تعظیم فرود آورده و دست همه ی آنها را بوسیده و دعای خیر خود و مددجویانمان را بدرقه ی راه این عزیزان نمود که در طول پانزده سال گذشته همیشه و در لحظات سخت به باری ما شتابته اند. امیدوارم که این اعتماد و اطمینان بین آنها و ما در آینده نیز بیشتر و بیشتر شده و همه ی خیرین ما در ادامه ی کاری که در پیش گرفته اند موفق تر از گذشته باشند.

نمودار در آمدهای غیر دولتی در سال های ۱۳۷۹ تا ۱۳۹۳



دیگر مرگ

ح.ب.ثانی

بین رفته، و دیگر علی خوف و هراس نیست، پس بشر شهر نشین، آسوده‌تر و آرامتر از اجداد غارت‌شین اش زندگی می‌کند.

ظاهر امر چنین است که، چون انسان امروز توانسته شیر درنده را در زنجیر و مارگزنده را در زنبيل کند و از نهنگ دریا، تا پلنگ صحراء همه را اسیر و دریند خود نماید پس دغدغه‌ی خاطری ندارد. اما، واقعیات چیزی دیگر را نشان می‌دهند و آن این که، انسان جدید به مراتب از انسان‌های گذشته ترسوتو و مضطرب‌تر است.

انسان غارت‌شین دغدغه‌ی غذا و امنیت داشت و چون هر دو فراهم می‌شد، آرام و آسوده زندگی را می‌گذراند؛ همچنان که هر جانداری، اگر امنیت جانی و غذایی داشته باشد، به آرامش می‌رسد. اما انسان امروز، با همه‌ی امنیت‌جانی و غذایی که بوجود آورده است توان خواب راحت و زیستنی آسوده را ندارد و دائم در ترس و نگرانی بسر می‌برد.

انسان امروز، از کودک دبستانی تا پیران کهنسال، هریک به نوعی در تشویش و ترس زندگی می‌کنند. کودکان نگران کارنامه‌ی تحصیلی و تشویق و تنبیه والدین، و کم نیاوردن از همسالان هستند و پیران، از ترس آبرو و آینده، و ناتوانی در کورس و رقبابت با دیگران، زندگی پر تشویشی را می‌گذرانند.

عمومی شدن اضطراب و نگرانی سبب شده تا این مشکل امری عادی دیده شود و مردم به آن عادت کرده در پی چاره جویی برپایند. مثل جامعه‌ایی که در گیر جنگ، قحطی، دروغ، فقر یا بی‌سوادی است. در چنین جوامعی چون همه گرفتار امری واحدند، مشکل را بزرگ نمی‌بینند و هرگاه که مشکلی بزرگ دیده شد، نیازی به رفع آن احساس نمی‌شود مگر این که، تشویش و اضطراب به جایی بررسد که عملای

مبلاپانش را به وادی جنون و بی خوابی و پرخاشگری‌های تندد بشاند. برخی براین باورند که ریشه‌ی نگرانی و تشویش‌ها در باورهای اجتماعی ما قرار دارند.

در خارج از ما چیزی وحشتناک یا نگران کننده نیست. نگرانی و اضطراب ما حاصل مشتی گمان و خیال ذهنی است که به ما تلقین شده و ما تحت تاثیر تلقینات، آنها را باور کرده و به مرور به این خیالات ایمان آورده و فکر می‌کنیم که این اوهام، حقایقی عینی و ترسناک می‌باشد.

بسیار کم پیش می‌آید که ما نگران حال و ساعتی که در آن زندگی می‌کنیم باشیم، رنج ما یا از دیروز است و یا از فردا. یا به آنچه در گذشته بوده و گارهایی که ظاهرا باید می‌کردیم و نکردم افسوس می‌خوریم و از آن رنج می‌بریم، و یا به فکر آینده‌ی نیامده هستیم و از آنچه ممکن است پیش بیاید، و هنوز نیامده، عذاب می‌کشیم.

این همه رنج برای دیروز مرده و فردای نیامده از کجا می‌آیند؟ جامعه، بسته به نوع و فرهنگ آن، انسان را اسیر و دریند خود می‌کند. واژه‌هایی مثل زرنگ، خنگ، شایسته، لایق، نالایق، شجاع، ترسو، با غرضه،

جمله ایست زیبا و مشهور که می‌گوید: «ترس برادر مرگ است». آیا تا به حال به علل پیدایش ترس، چیزی که در فرهنگ مردم، معادل و برابر با مرگ آمده، فکر کرده ایم؟ همان چیزی که بسیاری از نگرانی‌های ما را می‌سازد؛ و عامل بسیاری از اشتباهات و رنج‌های ما می‌شود؟ برخی ترس را به دوگونه تعریف می‌کنند:

۱- ترس طبیعی و برخاسته از ذات و نهاد انسان.

۲- ترس مصنوعی و ساخته جوامعی که در آن زندگی می‌کنیم. ترس طبیعی آن است که در همه‌ی موجودات زنده وجود دارد و یکی از ارکان حفظ حیات و زنده ماندن می‌باشد. این گونه ترس مُخرب و زیان‌آور نیست چون سببی است تا جانداران نسبت به آنچه زندگی شان را تهدید می‌کند بی تفاوت نباشند و زود گرفتار دشمنان موجود در طبیعت نشده، از بین نزوند.

ترس طبیعی مانند دیگر امیال که سبب ماندگاری فرد و نوع می‌شوند وجودی ارزشمند دارد و کسانی که به هر دلیل، بخواهند این موجود ارزشمند را از خود برانند یا آن را تعییف کنند به سختی آسیب خواهند دید. این که کسی از درنده و گزندۀ، گرسنگی و تشنگی، و امثال‌هم بترسند نشانگر سلامت روحی و فکری اوست و ضربه زدن به این ابزار امنیتی، کاریست ناجا.

ترس دوم، که برخی به آن نگرانی و اضطراب می‌گویند، حاصل تلقین‌های اجتماعی است. این گونه ترس را، اجتماع با ارزش‌ها و ضد ارزش‌هایی که خلق کرده، در وجود افراد قرار می‌دهد. این نوع ترس، سبب نگرانی و تشویش خاطر می‌شود و زیان‌های بسیاری ببار می‌آورد. نیاز به یادآوری است که ترس مصنوعی یا مخلوق جامعه نیز به دو گونه است. ترسی که در ناخود آگاه افراد قرار دارد و به یاد ندارند که علت این که از فلان چیز می‌ترسند چیست، و ترسی که بدون نیاز به اندیشیدن یا، با اندکی تأمل و تفکر ریشه و علت آن را می‌فهمند.

امروز، ترس طبیعی نقش کارآمدی در بین افراد ندارد و افراد و اجتماعات، بطور معمول از گرسنگی، تشنگی، درنده و گزندۀ نمی‌ترسند. در گذشته‌های دور، چون بشر در غار و کوه و جنگل می‌زیست، بطور طبیعی دغدغه‌ی این را داشت که مورد هجوم حیوانات خطرناک قرار گیرد یا در اثر نبود غذا محکوم به مرگ گردد؛ اما امروز، به ندرت کسی یافت می‌شود که از گرسنگی، تشنگی یا در اثر حمله حیوانات بمیرد.

در نگاه نخست این خوش خیالی پیش می‌آید که چون، عوامل ترسیدن از

پذیرایی از دیگران، شرمنده نشود. شرمنده ی چه؟ اگر آن کالای غیرلازم خریده نشود، اگر نمره ی بیست، پانزده گردد، اگر آن سفره ی رنگین ساده شود، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ مارا بی عرضه خواهند گفت و این یعنی اضطراب، تشویش، نگرانی، و ترس. ترس از حرف این و آن، ترس از دیگران، براستی که «امان از حرف مردم».

آیا تا به حال به ریشه ی نگرانی ها توجه و فکر کرده ایم و هرگز از خود پرسیده ایم؛ با وجودی که همه ی نیازهای خبروری را داریم و از این بابت هیچ کمبودی نیست چرا این همه مشوش و نگرانیم؟

آیا تا به حال فکر کرده ایم چرا پدر و مادران ما، با این که یک پنجم امکانات ما را نداشتند، به اندازه ما مضطرب و نگران نبودند؟ آیا به راستی ما بیشتر از آنها احساس مسئولیت می کنیم یا نه، به اسم احساس مسئولیت خود را گویی زنیم تا ترس و وحشت خود را از زندگی، با به زبان بپُهْرَ، از حرف مردم توجیه کنیم؟

ما می ترسیم اما نه از گرسنگی و تشنگی، یا درنده و گزنه. ما از گزش زبان دیگران می ترسیم. از گزنه نیش زبان و زخم زبان هایی که برایمان از هر زخم درنده و گزش گزنه ای بدتر شده است.

ما می ترسیم و این ترس سببی است که اگر چه نیاز نداشته باشیم، خود را نیازمند بدانیم و اگر چه همه چیز در دسترسمان باشد باز هم دم از کمبود و کسری وسایل زندگی بزنیم.

عصر تکنولوژی هر دقیقه وسیله ای نو وارد بازار می کند و ما با وجودی که می دانیم که می توانیم با وسایل موجود به راحتی زیست کنیم تحت تاثیر تبلیغات و ترس از کم اوردن در بین سر و همسر، باز هم عمرمان را می فروشیم و پوش را آلت و اسبابی می خریم که اگر هم نباشد اتفاقی نمی افتد.

دو چیز در این خرید دخیل است. نخست ترس از تحریر شدن توسط دارندگان آن کالا، دوم تبلیغات فروشندگان. هر دو عامل نیز از ضعف و ناتوانی ما بر می خیزد.

اگر ما اعتماد به نفس لازم را دارا و به خود ایمان داشته باشیم و بدانیم که از دیگران کمتر نیستیم، حرف و سخن این و آن در ما تاثیری نخواهد گذاشت. چنان که بارها شاهد بوده ایم حرف و سخن کودکان برایمان بی اهمیت بوده و گاه سخن آنها سبب خنده و نشاط ما شده است. همان حرفی که اگر آن را یک نفر بزرگتر می گفت به شدت مکدر و دلگیرمان می کرد. علت این که آن سخن ما را ترنجانید چون ایمان داشتیم که گوینده از ما بهتر و بالاتر نیست. اگر یاد می گرفتیم خود را هم طراز دیگران بدانیم و نه کمتر و بیشتر، و سخنان ارزشمندان را به گوش بگیریم و حرف های بی ارزش شان را به زباله دان ذهن بسیاریم، چون خود را قوی و هم طراز دیگران می دیدیم، ترس و اضطراب پنجه بر جانمان نمی انداخت.

اگر ما باور می کردیم که از این و آن نیستیم، پروپاگاند بنجل فروشان بازار زندگی، تاثیری در ما نمی گذاشت تا عمرمان را تبدیل به پول و پول را مبدل به کالایی کنیم که نیازی به آن نداریم بل، سقراط وار می گفتیم: «چه بسیارند چیزهایی که من به آن ها نیازی ندارم».

بی عرضه و امثال پنهان، واژگانی هستند که برخلاف ظاهر کم اثرشان، بسیار تاثیر گذارند.

نگاه کنید به عملکرد افراد در اثرگیری از این واژگان. مثلاً زمانی که کسی را تشویق به خرید فلان کالا می کنند.

در چنین زمانی، یا صریح و مستقیم می گویند: تو عرضه نداری که مثل فلانی، فلان چیز را بخری. یا به گونه ای مُحرک می گویند: دیدی فلانی فلان چیز را خرید، خوش به حالت.

در هر دو صورت، چنان می نمایانند که خریدار با عرضه است و آن که نخریده بی عرضه.



بینندگان، یا شنونده، با وجودی که نه الزاماً به خرید دارد و نه توانایی اش را، در ظاهر به اسم لازم است، و در باطن برای این که تحکیر نشود، در شرایطی تن به خرید قسطی کالا می دهد که تورم، قدرت همگان از جمله او را کاهش داده، و حقوق، به سختی کفاف معاش را می دهد و می داند، برای پرداخت اقساط، دچار دردسرهای ویژه ای خواهد شد.

نگرانی عقب افتادن اقساط و این که آنها را چگونه پرداخت کند، تشویش و اضطراب می آورد، و این تشویش و اضطراب او را تحت تاثیر قرار داده.

زندگی شیرینیش را تاخ می کند.

این داستان از کجا شروع شد؟ از آن تعریف. ازان واژه ی بی عرضه که یا مستقیم به خریدار گفته شد، و یا خریدار از ترس این که به او این واژه را نگویند، تن به خریدی داد که می دانست درد سرساز خواهد شد.

کودک نگران است که اگر نمره هایش بیست نشود چه کند. او در پی این نیست که از این بیست ها پلی بسازد تا به مقامی بالا در دنیای علم و دانش دست یابد. بلکه از ترس سرکوفت، و این که نگویند فلانی با عرضه است و تو بی عرضه ای در پی گرفتن بیست می رود و عوارض این بیست گرفتن، یعنی فشارهای عصبی و نگرانی های موجود در بیست مسابقه، جویدن ناخن و فلان را نیز تحمل می کند.

کهنه‌سال با خود می اندیشد که اگر فلان غذا را جلو عروس و داماد، و دوست و آشنا نگذارد و می‌لمان فلان نداشته باشد، دیگران در حضور یا غیاب، سرکوفتش خواهند زد و مستقیم یا غیر مستقیم خواهند گفت بی عرضه است. پس با سخت گیری به خود و همسرش زمینه ای فراهم می کند تا در هنگام

جوان و فراغت

تلنپ همراه و هولو

علی‌رضا شایگان مامعه شناس ارشد
alirezashaygani355@gmail.com

بدون تردید، مدرنیته تمامی شئون زندگی اجتماعی انسان را در نوردهیده است. مدرنیته به نحو بی‌سابقه‌ای موجودیت انسان معاصر را دگرگون ساخته و جوانگ گوناگون زندگی او را زیر و رو ساخته است. این یورش و دست درازی مدرنیه به نحوی است که اگر به هر یک از جنبه‌های مختلف حیات انسان نظری بیندازیم خواه ناخواه اثر و رد پای آن را به روشی مشاهده و احساس خواهیم کرد.

یک از جنبه‌های زندگی و حیات اجتماعی انسان، حوزه فراغت انسان است. در گذشته و در دنیای پیشامدرن، زندگی انسان بیشتر با کار و تلاش و کوشش همراه و عجین بوده است به طوری که بیشتر هم و غم و اهمام او برای تسلط و غلبه بر طبیعت برای گذران زندگی بوده است. چنین می‌نماید که انسان دنیای سنت و پیشامدرن مجال کمتری برای پرداختن به فراغت داشته است؛ اما در حقیقت آنان هر گاه مجالی پیدا می‌کرده‌اند، زندگی و اوقات خود را با فراغت و آسایش و آسودگی پیوند می‌زنند. بازی‌ها، هنرها، رقص‌ها، آئین‌ها، نگارها و ... همه و همه گویای این واقعیت اند که انسان گذشته با فراغت و آسایش بیگانه نبوده و از آن به نحو احسان بهره می‌برده است.

اما هنگامی که مدرنیته بر روی انسان امروزی سایه افکند، عرصه‌ی آسایش و فراغت هم از این تأثیرات بی‌نصیب نماند و ما امروزه شاهد دگرگونی‌های شکرفی در چگونگی گذران اوقات فراغت هستیم. دیگر انسان امروزی و به خصوص جوانان مانند گذشته به خود و به اوقات فراغت نمی‌نگرند.

جوان امروزی در پی آن نیست که در روزگار جوانی اش، مقدمات ورود به دوره‌ی بزرگ سالی را فراهم کند؛ بلکه آن را دوره‌ای مستقل می‌بیند که باید حداقل استفاده را از آن برد و به همین ترتیب است که اوقات



یعنی افراد با بهره گیری از آن به نوعی به بیان از خود می‌پردازنند. تلفن همراه این امکان را به افراد می‌دهد تا با آزادی عمل و سلیقه‌ی بیشتری عمل کنند و بسیاری از امور جاری زندگی خود را به شیوه‌ای دلخواه مدیریت کنند و روایت دلخواهانه‌تری از خویشن را شکل بدهند.

به نظر می‌رسد که فرهنگ خاصی در استفاده از تلفن همراه شکل گرفته است که بر اساس آن به گوشی همراه به عنوان یک ابزار کلیدی اجتماعی نگریسته می‌شود. در این فرهنگ افراد به گوشی‌هایشان به عنوان وسیله‌ای برای مدیریت امور روزمره می‌نگرند. همچنین این ابزار ارتباطی طیفی از کارکردها و استفاده‌های متنوع و گسترده را در بر می‌گیرد که افراد با سلاطیق و علاقت خود از آن‌ها برخوردار می‌شوند.

در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که با ورود جهان به عصر مدرنیته، فراغت انسان‌ها دچار تحول و دگرگونی عمیقی شد و نیز با پیدایش و گسترش جامعه‌ی مصرفی و تولید انبوه کالاها از جمله تلفن همراه و مدل‌ها و امکانات فوق العاده‌اش، همواره ڈافنه و نوع مصرف افراد تغییر پیدا می‌کند و افراد با استفاده از تلفن همراه، سبکها و شیوه‌های جدیدی از زندگی و ارتباط را تجربه می‌کنند. این شکل گیری هویت تغییر می‌دهند و به این ترتیب هویت‌های جدیدی پیدا می‌کنند. این این شکل گیری هویت پیش از پیش با آن چه می‌خریم و یا می‌خواهیم بخریم ارتباط پیدا می‌کند. امروزه افراد هویت خود را با استفاده و به کار بردن کالاهایی شکل می‌دهند که بیانگر ویژگی‌های فردی و گروهی است. به دیگر سخن، افراد با به کار بردن نوع خاصی از کالاها نشان می‌دهند که چه ویژگی‌های فردی دارند و به چه گروه و طبقه‌ای تعلق و وابستگی دارند و به این ترتیب خود را از دیگر گروه‌های اجتماعی متمایز می‌سازند.

منابع :

باوند، هرمیداس، چالش‌های برون مرزی هویت ایرانی در طول تاریخ، ماهنامه اطلاعات سیاسی – اقتصادی شماره ۱۳۰ - ۱۲۹

جملات زیبا استفاده می‌شود. گوشی‌های تلفن همراه را می‌توان با انتخاب رنگِ مورد نظر، آهنگ مورد علاقه برای زنگ، تصویر نمایشگر و ... بر حسب علاقه‌ی شخصی تهیه کرد. امکانات تلفن همراه، به کاربر امکان می‌دهد که تجربه‌ها، آرزوها، علاقه‌ها، پسندیده‌ها، خاطره‌ها و بسیاری از چیزهای مورد علاقه خود را ثبت کند و حتی آن‌ها را برای دوستان ارسال کند و یا آن‌ها را در گروههای شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارد. در بسیاری از شبکه‌های اجتماعی بحث‌ها و اظهار نظرها در مورد بسیاری از اخبار و مسائل اجتماعی بسیار زودتر از رسانه‌های گروهی به وجود می‌آید و حتی روی تصمیم‌گیری‌های مسئولین تأثیر می‌گذارد. در نتیجه می‌توان گفت که استفاده از تلفن همراه بسیاری از عوامل اجتماعی را در خود بازتاب می‌دهند. یکی از تأثیرات مهم و غیر قابل انکار تلفن همراه تأثیری است که بر روی هویت افراد می‌گذارد. هویت را فرایند پاسخ‌گویی آگاهانه‌ی هر فرد به یک دسته سوالات دانسته‌اند؛ اینکه او چه کسی است؛ کجا بوده؛ چه بوده و هست و به چه قبیله، نژاد یا ملتی تعلق دارد؛ منشأ ابتدایی و اصلی اش کجاست و در تمدن جهانی چه نقشی داشته است؟ (باوند : ۱۳۷۷) به بیان دیگر هویت همان "خود" است که شخص آن را به عنوان بازتاب دهنده‌ی شخصیت می‌پذیرد. بنابراین می‌توان گفت که تلفن همراه به عنوان ابزاری که همواره با فرد است سبب می‌شود که در ک افراد از خویشن تحت تأثیر ویژگی نمایشی این وسیله‌ی ارتباطی قرار بگیرد.

قانون خوب

گفته بودی رو به خاطر دارم
جوانی داده، تشکری کرده و نوشته که " مادرم در دفترچه خاطراتش از اون شبها بعنوان بینتین ساعتی‌ای سالیا و ماهیهای گذشته اش باد کرده " و اضافه کرده که " اگه راستش رو بخوای بیشتر از مادرم برای خودم خوشحالم که از این فرصت و شانس زندگیم نهایت استفاده رو برده ام ".
قوانین خوب رو دوست دارم.....

منبع : اینترنت



مکان عکس: بیان خیریه مرکز جامع سالمدان مادر سبزوار

یکی از دوستان به قانون جالب برای خودش داشت . قانونش این بود که با وجود داشتن همسر، دو بچه و زندگی مستقل و کار پرمستولیت، ماهی یک شب فرزند خانه پدر و مادرش باشه. من گفت: کارهای بچه هارو انجام میدم و میرم ... خودم تنهایی ... مثل دوران بچگی و نوجوانی چندین ساله این قانون رو دارم. هم خودم و هم همسرم می‌گفت خیلی وقت‌ها کار خاصی نمی‌کنیم. پدرم تلوزیون نگاه می‌کنه و من کتاب می‌خوانم. مادرم کارهای روزانه و اتفاقات ساده زندگی رو تعریف می‌کنه و من گوش میدم. من حرف می‌زنم و مادر يا پدرم چرت می‌زنند و ... شب می‌خوابیم و صبح صبحانه ای می‌خورم و برمی‌گردم به زندگی ..

دیروز روی صفحه‌ی اجتماعیش به عکس گذاشته بود و به نوشته که متوجه شدم مادرش چند ماهی است فوت شده‌اند. برash پیام خصوصی دادم که بابت درگذشت مادرت مناسفم و همیشه ماهی یک شبی که

کلیدهای دلبستگی

هره فرهنگی کاوشناس (هاشناک) Cp.afrodit@gmail.com

دلبستگی و سن

بطور کلی پیش از ۸-۷ ماهگی دلبستگی به افراد خاص برقرار نمی‌شود. نوزاد پیش از این سن فقط خواستار توجه است و توجه فرد خاصی را نمی‌طلبید. هر کسی می‌تواند او را تسلي دهد. اما در فاصله ۱۲ تا ۱۸ ماهگی دلبستگی‌های ویژه به حداکثر می‌رسند و می‌توان این مرحله از رشد دلبستگی را آسیب پذیرترین دوره به شمار آورد.

چه چیزهایی دلبستگی کودک را به مخاطره می‌اندازد؟

دلبستگی می‌تواند بنا به برخی دلایل به شکل صحیح، ایجاد نشود:

- وقتی که والدین درگیر مشکلات و اختلالات فکری هستند عموماً پاسخگویی به کودک و نیازهای او مورد توجه کافی واقع نمی‌شود.
- افسردگی پس از زایمان مادر.

- بستری شدن کودک و در نتیجه، جدایی او از والدین (خصوصاً زمانی که این جدایی به صورت مکرر در دوران شیرخوارگی اتفاق می‌افتد).

- زمانی که والدین در روابط خود دچار مشکل و اختلاف اند و در نتیجه از فرزند خود غافل می‌مانند.

- اختلالات رشدی در کودک.

- والدینی که در دوران کودکی خود، نیازهایشان ارضاء نشده و اصولاً از نیازهای فرزندشان خبر ندارند که بتوانند پاسخگوی آن‌ها باشند! ...

سبک‌های دلبستگی

سبک‌های دلبستگی، به نوعی بیانگر این هستند که آیا مادر یا مراقب اصلی از نظر عاطفی قابل دسترسی و پاسخ‌گو هست یا نه و می‌توانند برای کودک تعیین کننده این باشند که آیا خود او ارزش عشق و محبت را دارد؟ هر گروه از والدین به تناسب سبک تربیتی، شخصیت و ویژگی‌های فردی خود به گونه‌ای متفاوت، از طریق رفتار خود با فرزندشان، به این سوالات پاسخ می‌دهند. تنوع در نحوه بخورد والدین با فرزندشان، منجر به تشکیل سبک‌های دلبستگی مختلف می‌شود:

- سبک دلبستگی ایمن: در این سبک، کودک با والدینی حساس مواجه است که به نحو مناسب و مستمر پاسخگوی تمامی نیازهای او هستند، در نتیجه می‌آموزد که والدینش در مقابل او و نیازهایش، پاسخگو و قابل اعتمانند. این اعتماد نسبت به والدین، به دنیا پیرامون کودک نیز تعمیم می‌یابد و کودک را برای برقراری روابط سالم اجتماعی در آینده مهیا می‌کند.

کودکان ایمن به دسترس پذیری مادر بیشتر اعتماد دارند و بیش از سایر کودکان وی را پایگاهی امن می‌دانند در نبود مادر، اضطراب جدایی ندارند و هنگام بازگشت او، با وی به سهولت تماس و تعامل برقرار می‌کنند.



توت ها بفشننده ترین درختاند
در گمترین زمان به ظهر من نشینند
ثمرشان زیاد کال نمی ماند و زود من رسید
قبل از آنکه دستاتنان را به سمتش دراز کنید میوه هایشان را پایین بیفته اند...
اما همین میوه توت بیشترین هدرووی را در میان درختان دارد
هر سال پندت تن توت هایی که در کوههای خیابان ها و حتی هیاط فانه ها جارو
من شوند
پای درختان از بین من (وند) یا در سطل زباله ها بی استفاده می مانند
این است تنبیه بفشندنگی
بعضی وقت ها وقتی بیش از حد بفشننده من شوی بلااستفاده می ماند
بن ایش و بن هرمت
مراقب باشید
وقت، عمر و ظمه مهربانی هایتان را پهلو بپوشانید
بعضی توت هایتان را نگه دارید برای آدمهای قدرشناش
پهون این ادمهایی که من دیدم فیلی فراموشکارند
نمیبینند فیلی پیزها را یا اگر هم دیدند زود فراموش می کنند
نگران از فشکیدن توت هایتان نباشید
همین توت ها وقتی فشک من شوند تازه چان من گیرند
آنوقت چان من دهنده برای فنجانی چای

منبع: اینترنت



- دلبستگی نایمن دوسوگرا: در نتیجه عملکرد ناهماهنگ والدین، عدم پاسخگویی به موقع و یا پاسخگویی بی جا، شک و تردید نسبت به مراقب را در کودک، به وجود می آورد و در آینده شخصی از او می سازد که از صمیمیت فرار می کند، دمدمی مزاج بوده و در عین وابستگی به دیگران، سعی در دوری جستن از پیوند نزدیک با آنان دارد. این کودکان چنان وابسته مراقب خود هستند که به هیچ عنوان اجازه نمی دهند او از حوزه دیدشان خارج شود. اگر والدین مجبور به رفتن باشند این کودکان شیون می کنند. بسیار بدقالق هستند و رفتارهای چسبنده از خود نشان می دهند، گریه می کنند تا در آغوش گرفته شوند و پس از آن باز هم گریه می کنند تا به زمین گذاشته شوند. خواستار ارتباط دائم فیزیکی با والدین خود هستند که همه این ها نشانگر احساس نامنی در آنان است. این سبک دلبستگی می تواند دلایل مختلفی داشته باشد: غذای ناکافی و گرسنگی مزمن، رها شدگی و نادیده انگاشتن کودک، بیماری های مزمن، والدین بیمار روانی یا والدین مضطرب و...



- کودکان نادلبسته: والدین این کودکان فرزندان خود را طرد می کنند گوشه گیر و درونگرا هستند و در تعامل با کودک احساس راحتی نمی کنند، سرد و غیر هیجانی هستند و نسبت به فرزند خود بی تفاوتند. حتی گاه حضور یا عدم حضور فرزند خود را احساس نمی کنند. شاید در ابتدا کودک به دلیل مشغولیت های خودش زیاد به این امر توجهی نکند اما پس از استمرار این رفتار والدین، نادلبستگی در وی شکل می گیرد. این کودکان کمترین تعاملات فیزیکی و صمیمی را با مراقبانشان دارند. بعد از جدایی از مراقب، بی تفاوتند و در تجدید دیدار با وی از او اجتناب می کنند. کودکان نادلبسته با گسستن و اجتناب از تعامل با والدین، به رفتار ایشان واکنش نشان می دهند. برخی معتقدند کودکان نادلبسته بیش از سایرین استعداد ارتکاب به جرائم مختلف در بزرگسالی را دارند.

منابع:
خلاصه روانپژوهشی و علوم رفتاری. کاپلان و سادوک.
رشد انسان. فیلیپ رایس. دکتر مهشید فروغان
ریشه مشکلات دلبستگی دختران با سبک دلبستگی مادران. مرضیه جهانبخش. مجله روانشناسی
پالیسی. سال دوم شماره سوم پاییز ۱۳۸۹
ریشه سبکهای دلبستگی و کمال گرایی. دکتر محمدعلی بشارت. ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه
شاهد. سال چهاردهم شماره ۲۵. آبان ۱۴

گلزار شنیدن یک روز

عماد عامری

بوی سنبل و سبزه نوید بخش آمدن سال یک هزار و سیصد و نود و چهار هجری شمسی بود و در کنار آن بر پا شدن چهارمین جشنواره سبزه و هفت سین در آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سفره هایی که با ظرافت و هنرمندی همشهربان عزیز سبزهواری آماده و پنهان شده بود و نوازش می کرد چشمان بازدیدکنندگان گرانقدر را نمایشگاه برای چهار روز پذیرای بازدید کنندگان بزرگواری بود که صمیمانه پیوند می زندن نو شدن سالشان را با بهار مهریانی، و سبز می کردن با حضورشان در میان دختران معلولین ذهنی، آسایشگاه همان را ...



امثال سفره های هفت سین صفاتی دیگری داشت و عجیب تدبیر و هنر سازندگانشان را به رخ می کشید. سفره هایی که با ظرافت طبع و از روی اندیشه و براساس پیشینه تاریخی شکل گرفته بود. سین هایی که سخاوت، سرور و سرشت پاک اهالی این آسایشگاه را به معرض نمایش می گذاشت.





از در ورودی چند قدمی که به میانه سالن راهی می‌شدی درختی کاشته شده بود که با دستان سخاوت پیشه بازدیدکنندگان سبز شدن و رسیدن بهار مهریانی را تجربه می‌کرد. درختی که صد و اندي دختر معلولین ذهنی آرزوهای کوچک و ساده‌ی خود را بر روی آن گذاشته بودند و زیبایی بس عرفانی و شگرف به چهاردهمین جشنواره سبزه و هفت سین در شهر سبزوار می‌باشیدند.



در پایان ۴ روز برگزاری نمایشگاه و اجرای اختتامیه، معرفی برندگان و برگزیدگان و اهدای جوایز و لوح سپاس نوبت به اجرای میهمانانی که از مشهد آمده بودند رسید تا برنامه‌ای مفرح و شاد در شب آخرین چهارشنبه سال برای عزیزانمان اجرا کنند. ایمان خدادادی عزیز چه زیبا و پر انرژی تماشاگران را به وجود می‌آورد و چه خاطره‌هایی در واپسین ساعت تحويل سال ۱۳۹۴ هجری شمسی برای بازدیدکنندگان و تماشاگران آفرید و چه زیباتر هدیه کرد لبخند را به تمامی حضار گرانقدرمان.



مغور از خود راضی، که لاید بر کرسی‌ای هم نشسته بود و از سر غرور به فروستان می‌نگریست، کلمه‌ای نیز گفت و اصلاً کلمه‌ای هم حرف زد؛ پاسخ، منفی است؛ او حتی کلمه‌ای هم سخن نگفت؛ اما نکته این جاست که حالت او، نحوه‌ی نشستن او، حالت غرور او، چهره‌ی جذی و خشن او، نگاه تند و تحقیر باز او و ... و ... همه و همه، گویای منش و شخصیت او بود؛ بدین ترتیب و بنابراین، حتماً لازم نیست چیزی گفته شود و حرفی به میان آید؛ بسیاری از رفتارها، بهتر از هر حرفی، نشان دهنده‌ی شخصیتها و منش‌هایند. لازم نیست بشنویم که فلاں خسیس است؛ وقتی می‌بینیم او به هنگام غذا خوردن، پرنده‌ها را نیز دور می‌کند که مبادا ریزه نانی بخورند، حتی اگر نامش «کریم» و «بزرگوار» هم باشد، بدانیم که او خسیسی لئیم است؛ هنگامی که می‌بینیم فردی به سادگی خشن می‌شود و جواب «حرف»‌های ما را با خشونت و ضرب و شتم می‌دهد، حتی اگر نامش «پدر» هم باشد، بدانیم که او نه پدری مهریان، که نامهربانی خشن است و نیست آن پدری که گمان می‌کنیم. از کسی شنیدم که گفته بود: «همسرم خیلی مهریان است؛ فقط وقتی ناراحت می‌شود،

که می‌بینیم فردی به سادگی خشن می‌شود و جواب «حرف»‌های ما را با خشونت و ضرب و شتم می‌دهد، حتی اگر نامش «پدر» هم باشد، بدانیم که او نه پدری مهریان، که نامهربانی خشن است و نیست آن پدری که گمان می‌کنیم. از کسی شنیدم که گفته بود: «همسرم خیلی مهریان است؛ فقط وقتی ناراحت می‌شود،

بدجور می‌زند!»
و من، خنده‌ای تلخ کردم؛ تلخ و اندوه بار و با خود اندیشیدم؛ راستی چرا ما آدم‌ها، گاه به «فتار»‌ها نمی‌نگریم و فقط به «حروف»‌ها و «ژست‌ها» و «نمایش‌ها» و ... می‌نگریم؟ چرا...؟ اکنون از خدای خوبان، از خدای مهریانان و دادگران، برای خود، برای شما و برای همگان، همه خوبی‌ها، مهریانی‌ها، هوشیاری‌ها و نشانه‌شناسی‌ها را آرزو می‌کنم.

یا حضرت حق...! یا حضرت حق...!
با آرزوی مهر و داد

می‌گذرد و به ژرفای و عمق یک نکته، یک صحنه‌یا ... پی می‌برد. سعدی در کتاب ماندگار خویش، گلستان، حکایتی دارد شنیدنی؛ هم شنیدنی و هم از دیدگاه نشانه‌شناسی مورد نظر ما، خواندنی. او می‌نویسد فردی مسکین و نیازمند، مسکین تر و نیازمندتر شد؛ چنان ناچار و ناگریر شد که همگان بدان بی بردن تا یکی از آشنایان او، به او گفت: «فلانی، نعمتی وافر دارد. اگر بر حاجت تو واقف شود» در روا کردن حاجت، «توقف روا ندارد»؛ بلکه بی‌درنگ حاجت تو را روا می‌کند. درویش نیازمند گفت: «من او را ندانم» و اصلاً نمی‌شناسم. پاسخداد: غمی نیست. من به تو خواهم گفت؛ بلکه تو را تا در منزل او، خواهم برد. پس «دستش گرفت و به منزل آن کس در آورد». درویش نیازمند، همین که وارد شد، شخصی عجیب دید: یکی را

از یاد مبر...! هیچ گاه از یاد مبر...!



دکتر ابوالقاسم هaghchist@yahoo.com

نمی‌دانم اگر از شما بپرسند کدام نکته در روابط اجتماعی مهم است، چه خواهید گفت؛ ولی من خود خوب می‌دانم که اگر از من بپرسند و جویا شوند که در روابط اجتماعی چه چیز از همه مهم‌تر است، با روشنی و تأکید خواهم گفت: نشانه‌شناسی...! نشانه‌شناسی...! نشانه‌شناسی...! وقتی از نشانه‌شناسی می‌گوییم، مقصودم معنای اصطلاحی آن نیست؛ مقصودم همین مفهوم آشنای آن است؛ همین که من و تو، ما، در مواجهه با رویدادها، در آشنایی با هم،

در گفت و شنودهایمان، در دیدن هر آن چیزی که می‌بینیم، «نگاه» را «نگرش» کنیم، دریافت‌ها را عمیق نماییم و چیزی، ورای آن چه همه می‌بینند و می‌بینیم، بینیم. شاید آن جمله که «تو مو می‌بینی و من پیچش مو...» را شنیده باشیم. این جمله، گویای نکته‌ای بسیار برجهست و مهم است و آن این که: بعضی از افراد، چنان

که گفتنیم به قول مشهور نه تنها «مو»، که «پیچش مو» و نه تنها ابرو که اشارت‌های ابرو را نیز می‌بینند و در می‌بایند و این، به راستی چه خوب و چه کاراست و بهتر خواهد شد، اگر هر یک از ما چنین باشیم؛ یعنی از آنانی باشیم که از رویه در می‌گذریم، در پوسته نمی‌مانیم، به درون و درونه‌ی رویدادها، دیدارها و ... راه می‌بابیم و چیزی ورای ظاهر می‌بینیم. نشانه‌شناسی، گونه‌ای است... نشانه‌شناسی، گونه‌ای است... رفتاری که در رویه نمی‌ماند، از سطح در



بدجور می‌زند!»
و من، خنده‌ای تلخ کردم؛ تلخ و اندوه بار و با خود اندیشیدم؛ راستی چرا ما آدم‌ها، گاه به «فتار»‌ها نمی‌نگریم و فقط به «حروف»‌ها و «ژست‌ها» و «نمایش‌ها» و ... می‌نگریم؟ چرا...؟ اکنون از خدای خوبان، از خدای مهریانان و دادگران، برای خود، برای شما و برای همگان، همه خوبی‌ها، مهریانی‌ها، هوشیاری‌ها و نشانه‌شناسی‌ها را آرزو می‌کنم.

یا حضرت حق...! یا حضرت حق...!
با آرزوی مهر و داد

خودم را بابت قرار گرفتن در آن شرایط لعن و نفرین کرده ام. وای بر «من»، من حتی خودم هم به خودم نمی گویم! تو». مثلا اگر یک شب بخواهم یک لقمه شام اضافه بخورم به خودم می گویم: عالیجناب، جناب پرنس آیا شما (دقیق) کنید می گویم شما نه تو) اجازه می دهید..... ملاحظه کردید خوانندگان عزیز! باورتان شد که من حتی خودم به خودم نمی گویم تو. آن وقت این بی قواره، بدتر کیب، بی نراکت، بی ادب، بی شخصیت، بی خانواده، نا اصیل، ناتجیب به من- به من صاحب صدها لقب و عنوان و یک عالمه شخصیت می گوید! تو تو خودت برو کtar، دارم دیوانه می شوم. باورش سخت است.... غلام، هسای غلام، غلام کجایی- یک لیوان آب سرد برایم بیاور- غلام- ای مرگ گ گرفته کجایی- کنیز، کنیز، کنیز ک ابله کجاید- یک لیوان آب سرد برای من بیاورید- نفس دارد بند می آید- یک لیوان آب سرد برای من- «من»- «من»، پرنس.... پرنس، پرنس، پرنس



کاستان «من» و پرنس قوریاشه

تقدیم به خودم

ناصر محمدی فر
nassermoh[۷]@yahoo.com



دیگه نمی تونستم تحمل کنم. خون تو چشام برق می زد. حسابی گر گرفته بودم. باورش برایم خیلی سخت بود. به «من» به «من» (تأکید می کنم: به «من»)، توی روز روشن و نه شب تاریک توهین شد. خوانندگان عزیز، شاید شما شناخت درستی از «من» نداشته باشید. پس لطفا به «من» اجازه بدھید خودم را معرفی کنم. «من» تعداد زیادی القاب، عنوانین و بزند شخصی و عمومی دارم. چندین عنوان تخصصی، کارشناسی، ارشد کارشناسی، فوق کارشناسی، ارشد در زمینه های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، شهری، روستایی، اروپایی، آسیایی دارم. درباره ثروت و قدرتم جایز به توضیح نیستم، فقط بدانید که تمام فرزندان «من» در اروپا به دنیا آمده اند. درباره اصالتم که دیگر او... او... مشوی هفتاد من کاغذ می شود. بگذریم. حتما می خواهید بدانید اخیرا چه اتفاق وحشتناکی برای «من» افتاده است. گفتنش اصلا برایم آسان نیست. فشار عنوانین، القاب، مقامات، امکانات و.... نمی گذارد راحت در این باره حرف بزنم. خوانندگان عزیز، فقط یک نکته پیش پا افتاده درباره خودم می گوییم تا متوجه جایگاه اخلاقی (من) شوید. (من) فقط سیصد دست کت و شلوار نپوشیده، پانصد جفت کفش پا ندیده و دهها ماشین و خانه مجلل آدم ندیده دارم. خواهش می کنم «من» را بخشید که علیرغم آن که آدم با دیسیلین، با پرنسيپ، با پرسیئر، انلکتویل و جنتلمنی هستم باز هم گاهی (به ندرت) احساساتی می شوم. خواهش می کنم مرا ببخشید. متشرکم که مرا می بخشد. عرض می کردم که اخیرا به من توهین بزرگی شد. بله، یک پسر بجهه زشت، بی قواره، بدتر کیب، بی لقب و بی عنوان، بی خاندان، نا اصیل، بی سرمایه و شوکت به «من»- به «من» گفت: تو، گفت! تو، تا حالا هیچ کس خودش رو تا این حد با من خودمونی احساس نکرده که به «من» [به «من»] بگوید تو. برای من، «تو» یک توهین بزرگ است. عموما به «من» می گویند: آقا، جناب مهندس، حاجی آقا، دکتر، حضرت آقا، جناب، لرد، کنت، اعیحضرت، پرنس....

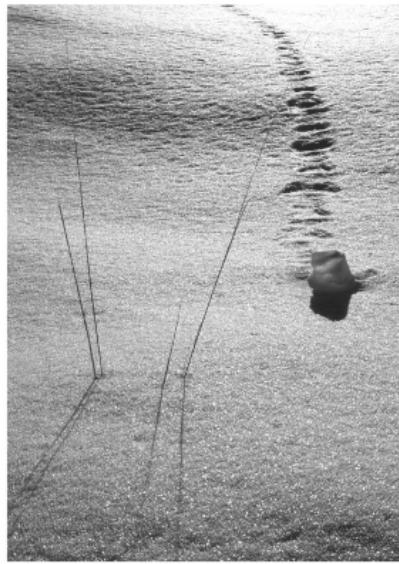
بله، بسیاری به «من» می گویند پرنس، پرنس، پرنس و این بجهه زبان نفهم به من گفت! تو و اضافه کرد: تو خودت برو کنار.... باور کنید بعد از گذشت چند روز هنوز نتوانسته ام پلک روی هم بگذارم. از خودم می پرسم آیا هنوز والدینی تا این اندازه عقب افتاده وجود دارند که بجهه های تا این حد بی تربیت و بی ملاحظه پرورش دهند. باور کنید آن روز کنایی تا حالا یک صد لیوان آب سرد نپوشیده، سی بار دوش گرفته ام و هزاران بار

سماع جنون

یاد گذشته
در رنج و غم گذشت همه زندگانیم
آوخ که عمر رفت و هدر شد جوانیم
بانگ رحیل می‌رسد از کاروان بگوش
من همچنان خمار می‌ارغوانیم
رفتند همراهان و ازیشان اثر نماند
جز من که بازمانده‌ترین کاروانیم
زین رهروان بادیه کس باز پس نگشته
ای میر کاروان به کجا می‌کشانیم
هر روز می‌رود ز برم یار و همدمی
دیگر کس نماند ز یاران جاییم
مست شراب غفلتم و غرق خواب ناز
گویی در این سپنج سرا جاودانیم
لب بسته‌ام ز صحبت و عزلت گزیده ام
خونست دل ز حسرت بی همزبانیم
شرم آیدم دگر ز تماشای اختران
عمری است رنجه اند ز کوکب فشانیم
تا وارهم ز محبت و فارغ شوم ز غم
در انتظار معجزه ای آسمانیم
فرزان بهوش باش و غنیمت شمار عمر
بیهوده غم مخور که در این دهر فانیم
علی اصغر بلوکی (فرزان)

کودکی ها

کودکی هاییم اتفاقی ساده بود
قصه ای دور اجاقی ساده بود
شب که میشد نقشها جان می‌گرفت
روی سقف ما که طاقی ساده بود
میشدم پروانه خوابم می‌پرید
خوابهایم اتفاقی ساده بود
زنگی دستی پر از پوچی نبود
بازی ما جفت و طاقی ساده بود
قهقهی کردم به شوق آشتبی
عشق‌هایم اشتیاقی ساده بود
ساده بودن عادتی مشکل نبود
سختی نان بود و باقی ساده بود
قیصر امین پور



فرزانه فرهبد

زمان، مغلطه ذهن است
در کشاکش اوهام لحظه‌ها.
پیدا و پنهان و پایانش نیست.
چونان تو ...

که قرار ذهن آدم و حوا! ا!
ورنه در این آشوب

ثمر چه باشد
که مانسته باشی به سایه یا به حقیقت؟

چرا که زمان
ارتعاش تجربه است بر خطوط تصویر
و تو، زاده تصویر از بطن تجربه!
که از پس دردهایی به درازنای تاریخ
زاده ای از مهبل ذهن.
من اما،

در سماع جنون واره ام،
بر گرد زندگی

به هارمونی نت های عشق می‌اندیشم
و به ترنم آوای دوست،

دوست،
دوست داشتن
تا به ابد ...

و در هر گردشی، موجا موج دوست می‌دارم
باشد که در ابديت
ارتعاش عشق من
بلرزاند پرده سازی را
دلی را ...

تئونیم روح

زندگی به راستی تاریکی است مگر آنکه شوقی باشد
و شوق همیشه کور است مگر آنکه دانشی باشد
و داشت همیشه بیهوده است مگر آنکه کاری باشد
و کار همیشه تهی است مگر آنکه مهری باشد
و هر گاه با مهر کار کنی
خود را به خویشن خویش می‌بندی
و به دیگران و به خداوند خود....
خلیل جبران

گفته ام آرامگاه مرا بزرگ بسازند
پراز طاقچه

آخر... من تمام شعرها را
تمام حسرت‌ها را

حتی تمام در آغوش کشیده نشدن‌هایم را می‌خواهم در

طاقچه ام جا دهم

من همه‌ی رویاهایم را با خودم خواهم برد
 فقط ایکاش دردهارا دراین دنیا بسوژانم، آنها را دوست ندارم.

نیمه چپ بدنم پراز درد بود.

آنرا خواهم بخشید.

قلبم را سال‌هاست بخشیده ام پس بود و نبودش فرقی
نخواهد داشت

چشم هایم ... آنها را هم نمی‌برم. بگذار فراموشم شود
چقدر با آنها به راهت خیره مانده ام

پاهایم را هم نمی‌برم

می خواهم یاد بگیرم رفتن چه حسی دارد.

می خواهم پایی برای برگشتن نماند

من صدایم را هم نمی خواهم

من حتی آن بهشت، وعده خدا را هم نمی خواهم
مرا با نوشته هایم. گناههایم و قلمم تنها بگذارید

نهایی تنهای تنها

پریسا سمیعی

یک کوچه، یک اذن ظادر

زهرا کیانلو

نژدیک عصر بود کمی از گرمای هوا کاسته شده بود من و ثریا توی کوچه لی لی بازی می کردیم علی و محمد هم همراه بچه های کوچه هفت سنگ بازی می کردند.

سنگم را توی خانه اول انداختم سرم را بالا گرفتم آقا ظفر بقال رو دیدم که رادبوی کوچکش را که جلد چشمی قهوه ای رنگی داشت زیر بغلش زده بود و تن دند و هیجان زده در حالی که یک پایش هم کمی لنگ می زد و دائم کلاه روی سرش را جایجا می کرد به پیش می آمد و هر کدام از بچه های را که در مقابلش می دید بغل می کرد و می بوسید نژدیک تر که شد دیدم نفس نفس می زند و دانه های ریز و درشت عرق سر و صورتش را پوشانده بودند همه مات و مبهوت دست از بازی کشیده بودند. با خودم فکر کردم که چه شده بود که پیرمرد نق نقی نقی بد اخلاق را تا این اندازه خوشحال کرده بود.

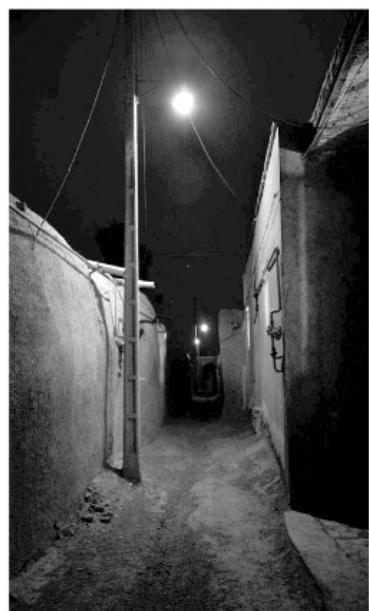
خانه آقا ظفر ته کوچه بود. وقتی به در خانه اش رسید محکم و پشت سرهم شروع به کوپیدن در خانه اش کرد و فیروزه خانم زنش را صدا می زد.... فیروزه خانم با چادری که هنوز در دستش بود در را باز کرد و در همان حال که چادرش را روی سرش می انداخت با تعجب گفت: تویی آقا ظفر؟! چه خبره آقا ظفر اجازه نداد زنش حرفش را تمام کند و فریاد زد: مژده بهد فیروزه محسنین داره میاد. الان خبرش رو گفتن اسیر آزاد میشن باید برم به پیشوازش، پسرم میاد.

فیروزه خانم انگار که منتظر بود اشکهایش تن دند تن دند می ریخت دستانش را روی سینه اش گذاشت و فریاد زد: خدایا شکرت ... خدایا شکرت... چند لحظه بعد انگار که چیزی یادش افتاده باشد فریاد زد: برم به بلور خانم خبر بد انشالله که رضا هم همراهش باشه.

همه میدانستند که پسر آقا ظفر اسیر شده بود ولی از رضا پسر بلور خانم خبر نیامده بود. اما از آنجایی که محسن و رضا همیشه با هم بودند همه می گفتند حتما رضا هم همراه محسن است همه جا خبر آمدن اسرا بود.

هنوز خبر دقیقی از تاریخ ورود پسر آقا ظفر نداشتم ولی همسایه ها تمام کوچه را آذین بسته بودند. سرتاسر کوچه پر بود از ریسه هایی که لامپ های رنگ رنگ داشتند و بر قشان را از خانه آقا ظفر می گرفتند. اول شب که می شد یکی دو ساعتی ریسه ها را روشن می گذاشتند. من، ثریا، علی و محمد هم تا ریسه ها روشن بودند توی کوچه می ماندیم و لامپ ها را می شمردیم.

زن های همسایه هر روز خونه بلور خانم جمع می شدن خانه را آب و جارو کرده بودند می خواستند همه چیز را برای آمدن رضا و محسن آماده کنند. بلور خانم آش نذر کرده بود، نذر آمدن رضا، پیزون چه ذوقی می کرد چیز عجیبی در چشمهاش می درخشید و قتی راه می رفت انگار پرواز می کرد دائم دستهایش را به حالت دعا به آسمان دراز می کرد و زیر



لب چیزی را زمزمه می کرد. بی بی خانم می گفت خوش به حال بلور خانم آن دنیا جلوی خانم فاطمه زهرا رو سفید است. وقتی این ها را می گفت اشکی در چشمانش جمع می شد و بغض می کرد.

آقا ظفر ساکش را بسته بود. زنش سینی آب و قرآن به دست کنار در ایستاده بود همسایه ها هم جمع شده بودند. آقا ظفر می خواست شخصاً به لب مرز برود به قول بی بی به پیشواز یوسف شم می رفت.

چند روز بعد از رفتن آقا ظفر خبر رسید که دوشنبه شب منتظر آمدنشان باشیم. ساعت حدود ۹ شب بود بوی اسفند تمام کوچه را پر کرده بود از همه جا آمد بودند حتی از محله های دیگر هم آمده بودند همسایه ها کوچه را آب و جارو کرده بودند حتی حلقه گل هم خربده بودند. پسها دور گوسفندی که سر کوچه بسته بودند جمع شده بودند.

به در تکیه داده بودم و همش غصه بلور خانم را می خوردم و با خودم فکر می کردم که یک جوری بشود که امشب پسر بلور خانم هم همراه آقا ظفر باشد.

ساعت ۱۱ شب بود کم کم همگی به خانه شان برمی گشتنند. انگار از آمدنشان نالمید شده بودند ولی من همچنان منتظر بودم آرام قدم زدم و سر کوچه، تکیه به همان تیر چراغ بر قی که گوسفند را به آن سنته بودند دادم و تا انتهای خیابان را با چشم هایم می کاویدم که از دور نور چراغ های یک ماشین مرا به شوق آمیخته با نگرانی درآورد چند قدمی دویدم و فریاد زدم یه ماشین نگاه کنید یه ماشین... تا ماشین به کوچه برسد کوچه شلوغ شد و همهمه ای به راه افتاده بود. نمی دانم صدای چه کسی بود که می گفت: گوسفند رو بیارین.

ماشین جلوی پای جمعیت سر کوچه ترمز زد. در عقب سمت چپ ماشین باز شد و جوان لاغر اندامی با لباس های کرم رنگ پا به بیرون گذاشت.

وقتی به سمت جمعیت برگشت یک عینک سیاه روی چشمانش بود. مات مانده بودم... نه رضا بود و نه محسن، نه! نمی دانم کدامشان بود. هیچ کدام موهای جو گندمی نداشتند، انقدر لاغر اندام با صورت استخوانی با عصای سفید. نفهمیدم آقا ظفر کی پیاده شده بود و دست های آن جوان را گرفت مردم هم پس از لحظه ای مکث به سمت آنها هجوم برندند و جوان را بر شانه هایشان گذاشتند.

چشمم به کف کوچه افتاد همه جا قرمز شده بود. گیج و هاج و واج مانده بودم دوباره به دیوار تکیه دادم جمعیت یکی وارد خانه آقا ظفر می شدند من هم آرام آرام در حالی که به ریسه ها نگاه می کرد به خانه بلور خانم رفت و روی پله ها نشستم.

چند دقیقه ای نشسته بودم که صدای در آمد سرم را بلند کردم علی بود داد زد: بلور خانم کو؟ بلند شدم با سر اشاره ای به سمت خانه کردم، علی مثل فشنگ پرید تو خونه. پشت سرش بی بی و چند نفر دیگه هم بی انکه مرا دیده باشند به سمت خانه رفتند. هنوز چیزی نگذشته بود که صدای صوات های پی در پی و ورود آقا ظفر با همان جوان عینکی به حیرتمن افزود که دیدم علی دستم را می کشد: بیا بالا آتنا بیا این رضا پسر بلور خانم نه محسن. به علی نگاه کردم، به جمعیت، به مرد لاغر اندام عینکی، به بلور خانم... .

)) زهرا))

محسن کرمی

((و مثل من!!)) او هم خنده د و به من نگاهی کرد. چشمانم را به پنجه دوختم و گفتم: ((خوش به حالتون... خیلی خوبه که انقدر برای هم عزیز هستید...)) و به فکر فرو رفتم. زهرا هم که دید غرق در افکار هستم نصف پسته ها را پوست کند و در جیش ریخت و بقیه را خورد... و بی سر و صدا به بیرون رفت. و من همچنان خیره به درخت های بدون برگ حیاط، به خودم فکر می کردم. خودم را شبیه همین درخت های دیدم و زهرا را شبیه درخت های بهار، من، که همیشه تنها بودم و با یاد پدر و مادر مزنگی کردم و هیچ وقت دوستی صمیمه نداشتم و زهرا، که انقدر مرتب بود و برای دوستش به آب و آتش می زد و برای او پسته کنار می داشت...

جشن برگزار شد و فیلم و عکس های جشن را آماده کرده بودم و کمی کار تدوین داشتم و بعد، باید از سبزوار می رفتم. زهراهای دوست داشتنی را بیشتر شناختم و به آن ها عادت کرده بودم. اولی با نام خانوادگی عظیمی و دومی نظری. دوستانی کم نظیر و به شدت متناقض، اولی به شدت بازیگوش و پر جنب و جوش و دومی خیلی آرام و کم حرف؛ گاهی وقتها او را می دیدم که با خودش حرف می زند. اما هر دو نقطه ای مشترکی هم داشتند و آن دلشیون و دوست داشتنی بودن آن ها بود. معلویت بجهاتی آن جا هیچ وقت به چشم نیامد و آن ها را سالم تر و زیباتر و قوی تر از خیلی ها می دیدم. پاکی آن ها عجیب بود.



حتی زهرا که از همه پر سر و صداتر بود و اذیت می کرد، محبوبیت زیادی نزد مددکاران و مددجویان داشت. و این حقیقتا فقط به خاطر پاکی و صداقت آن ها در رفتار و شخصیت شان بود.

شب آخر که در راه روی آسایشگاه قدم می زدم متوجه صدایی که از اتاق انتهای سالن می آمد، شدم. صدای زهرا و دوستش بود که آرام با هم حرف می زند. می توانستم آن ها را ببینم، زیرا پشت به من و رو به پنجه بودند. زهرا روی صندلی نشسته بود و دوستش روی زمین. گویی زهرا با او قهر بود. نگاهش کرد و گفت: ((باشه برو تهران! هر جا دلت می خواهد برو! تنها برو!)) و به دوستش نگاه کرد و روی زمین نشست و دوستش را روی چشم هایش گذاشت و گفت: ((گریه نکن بعثت میگم!)) دوستش دستان زهرا را گرفت و گفت: ((مجبورم زهرا!)) به حرست زهرا قسم مجبورم! زهرا نگاهش کرد و گفت: ((کاش من هم خواهی داشتم که من رو از این جا می برد و ...)) و بغضش شکست و روی شانه های زهرا، گریه کرد. به دیوار تکیه دادم و در حالی که اشک هایم را پاک

واخر پاییز بود که برای اولین بار به آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار رفتم. برگ های پاییزی، سنجاق و خیاط را پوشانده بود و جلوه خاصی به آن جا می داد دوربینم را بیرون آوردم و از محوطه ای زیبای آسایشگاه عکس انداختم. قرار بود حدود یک هفته آن جا بمانم و برای جشن پیش رو عکاسی کنم و فیلمی مستند بسازم. خسته از راه طولانی، روی یک نیمکت نشستم و چشمانم را به آسمان دوختم. آسمان صاف و هوای تمیز آن جا، دقیقاً نقطه ای مقابل هوای شهر من بود. دستم را در جیبم بردم و مقداری پسته پوست کندم و مشغول خوردن شدم. چشمانم را بستم و غرق در افکار خودم شده بودم که سنتگینی یک نگاه را روی خودم احساس کردم. دختری با موهای سیاه و پوستی سبزه، در چند قدمی من ایستاده بود و با تعجب من را نگاه می کرد. شبیه خود من بود... هم قد و اندازه های من... شبیه وقت هایی که دلم شیطنت می خواست و چشمانم برق می زد و مادرم تا مرا می دید می گفت: ((باز چه نقشه ای تو سرت داری زهرا!؟)) شبیه وقت هایی که دلتگ می شدم و در حیاط خانه مان قدم می زدم و با تعجب به ساختمان های بلند و زشت همسایه ها نگاه می کردم... لبخند زدم و گفتمن: ((سلام! اسم من زهراست! اسم شما چیه خانوم زیبای؟)) اما جوابی نداد. به پسته ها نگاه کرد و دوباره به چشم هایم خیره شد. دستانم را جلو بردم و گفتمن: ((بفرمایید پسته!)) چند قدم جلو آمد و کمی پسته برداشت و به سرعت به داخل ساختمان رفت.

تمام شب و در اتاقی که برای من مهبا شده بود، روی تخت دراز کشیدم و به او فکر کردم و با فکر به او خوابم برد. صبح زود، با صدای جیغی نسبتاً بلند از خواب بیدار شدم و لباس هایم را پوشیدم و بیرون رفتم. دختری که روز قبل دیده بودم گوشه ای ایستاده بود و می خنده بود و از سوی دیگر راهرو صدای گریه می آمد. پرستار برایم تعریف کرد که زهرا، همان دختر زیبا، وسایل زینت را شکسته و دعوا یاشان شده بود. زهرا در حالی که می خنده، گفت: ((تا تو... تا تو باشی دوست من رو اذیت نکنی!)) از پرستار جدا شدم و به طرف زهرا رفتم. دستم را به طرفش دراز کردم و سلام دادم. او هم با تردید، دستانم را گرفت. دستانش گرم بود و کمی می لرزید. او را به سمت اتاق بردم و از او خواستم کمی صبر کند تا من برای خودم از بیرون چای بگیرم و برگردم. گوشه ای نشست و من که خیالم راحت شده بود، به بیرون رفتم. چند دقیقه بعد که برگشتم، با دیدن اتاق مرتب شده، جا خوردم. زهرا تمام لباس هایی به هم ریخته و تخت شلوغ مرا مرتب کرده بود. از خودم ججالت کشیدم. لیوان چای را به او دادم و روی تختم نشستم. نگاهی به اتاق انداختم و گفتمن: ((خوش سلیقه هم هستی خانوم! یادت میار که اسم من چی بود زهرا!؟)) نگاهم کرد و گفت: ((بله!)) مادرم را به یاد آوردم که هر وقت مرا صدا می کرد و من جواب او را با "ها!" می دادم ، اخمی می کرد و می گفت: ((هیچ وقت یاد نگرفتی به لگی!)) دقیقاً شبیه ببابی خدابیامرزا! و خنده ام گرفت! زهرا هم با خنده می لبخندی زد و به کیفم نگاه کرد. کمی پسته به او دادم و گفتمن: ((خانوم پرستار خیلی ازت عصبانی بود. مثل این که حسابی اذیشون می کنی! حالا اسم این دوست خوشبخت چیه که به خاطرش زینب رو اذیت کردي؟)) سرش را بالا گرفت و گویی از کاری که کرده بود احساس غور می کرد گفت: ((زهرا! مثل خود من!)) و من خنده دم و گفت:

زهرا کنار ضریح نشسته و چشمانش قمز شده بود. من و مینا هم رو به قبله نشسته بودیم و زیرلب دعا می خواندیم. جای این که خودم دعا بخوانم، دوست داشتم به زهرا نگاه کنم و دعا کردن او را تماساً کنم. خدا گویی کنارش نشسته بود. انگار خدا به او خیلی نزدیک تر بود... زیر لب دیگر با خودش نه، بلکه با خدایش حرف می زد و گریه می کرد. به من گفته بود که دلش برای زهرا خیلی تنگ شده و دلش نمی خواهد این جا باشد. وقت هایی که با من درد دل می کرد، علاوه‌هام به او بیشتر می شد. صداقتی که در حرفهایش بود، مرا به سکوت وا می داشت و مجبور می کرد که فقط نگاه کنم و حتی از سکوتش لذت ببرم. و این فقط، معجزه عشق بود... عشق من به این دو دوست و باقی بجهه های آسایشگاه، عشق زهرا به خدا... عشق زهرا به زهرا...



چند روز بعد خبر رسید که زهرا از بیمارستان مرخص شده و با لوله های متصل به گردن برای دیالیز به آسایشگاه برگشت. حال او رو به بهبودی بود و به گفته‌ی مددکار، دوست مددجوی من، روز به روز بهتر می شد.

و حالا، که من این ها را می نویسم، حال زهرا کاملاً خوب شده و با تمام نامیدی ها، او امیدوارتر از همه، این بیماری را شکست داد و باز همان، زهرا دوست داشتنی و پر جنب و جوش شده است. و من، در اتفاقی که حالا دیگر به هم ریخته نیست و هر روز مرتباً می کنم، به معجزه‌ی عشق می‌اندیشم. به دوستی که بین زهراهای دوست داشتنی من وجود داشت و به دعاهای سرشار از خلوص زهرا برای دوستش و به دوستی که تازه پیدا کرده بودم: مینا.

من، به زهرا خودمان فکر می کنم. به زهراهایی که حتماً در کنارمان هستند و ما به آن ها بی توجهی می کنم. به آن‌هایی که دوستشان داریم و شاید، روزی حسرت آغوش گرم و صمیمی‌شان را بخوریم و با خود بگوییم کاش دیر نمی شد. و من هر روز با خود می گوییم، کاش مادرم بود و با همان صدای گرمش نام مرا صدا می زد و من جوابش را با "جانم" می دادم... و حالا، در بی روزی نو، زهرا، یعنی کسانی که دوستشان دارم را، کنار خودم نگاه می دارم و از لحظه‌ی وجودشان لذت می برم و خودم را بیشتر دوست می دارم، زیرا خدایی مرا آفریده، که شبیه زهرا می بود و هست...

اردیبهشت ۹۴

می کردم به سمت اتاق خودم می رفتم. زهرا چقدر تنها بود. من چقدر تنها بودم. ما چقدر تنها بودیم...

صبح شد و وسایلم را جمع می کردم. پاها یم سنجین بود و دوست نداشتم آن جا را ترک کنم. اما شبیه زهرا که دیشب قسم می خورد، مجبور بودم. چند نفر از مددجویان برای بدرقه از من پشت سر من آمدند که ناگهان با صدای فربادی بلند، همه به سمت ساختمان آسایشگاه برگشتم. زینب به بیرون دوید و گفت: ((خانوم! زهرا! زهرا!!))

دو روز از آن اتفاق گذشت. زهرا بایگوش و سرزنه‌ی ما، دو کلیه اش دچار مشکل شده بود و در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان سبزوار بستری شده بود. دکتر زهرا توصیه کرد که او را به بیمارستانی مجهز واقع در مشهد منتقل کنید و گزنه‌ی امیدی نیست. من از بازگشت به تهران منصرف شده بودم و تصمیم گرفته بودم، علیرغم کارهای زیادی که در آن جا داشتم، مدتی بیشتر در کنار زهرا، که حالا تنها شده بود و دوستش هم به تهران رفته بود، باشم. تدارکات انتقال به شهید فراموش شد و او را به شهید منتقل کردیم. اما بیمارستان آن جا هم او را نپذیرفت و به ما اعلام کردند که زهرا دیگر امیدی برای زندگی ندارد. من وقتی این را شنیدم، خودم را به گوشه‌ای رساندم. چشمانم پر از اشک بود و نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم. در جیب مانتو، دنبال دستمال کاغذی گشتم. دستم به پستانه های داخل جیب خورد و مقداری از آن ها را بیرون آوردم. کمی به آن ها نگاه کردم و باز اشک هایم سازیر شد.

زهرا با وساطت شورای شهر و فرمانداری و شهرداری، دوباره به سبزوار انتقال داده شد. حالا دیگر نحیف شده و آدمی دیگر شده بود. به سختی می‌توانست حرف بزنند و چشم‌هایش را باز کند. از پشت شیشه تماسیش کردیم. مدتی آن جا ایستادم و سپس از بیمارستان خارج شدم و به آسایشگاه برگشتم. نمی دانستم که آن لحظه، آخرین باری بود که زهرا را می دیدم...

همان روز از شرکت با من تماش گرفته شد و باید بر می گشتم. وقتی که به تهران رسیدم دستم را روی گوش‌هایم گذاشتم و خواستم کمی کمتر صدای بوق ماشین‌ها رو بشنویم. آسمان آلوده‌ی شهر مدام به من سیلی می‌زد و من جای این که گونه‌هایم به درد آید، نفس می‌گرفت و گلوبین را می‌فسرید. زهرا همچنان در بخش مراقبت‌های ویژه بستری بود و من هر روز با آسایشگاه تماش می‌گرفتم و احوال او را از مددجویان می‌پرسیدم. آدرس خانواده‌ی نظری را همان روز گرفتم و روز بعد به دیدن زهرا نظری رفتم، خانه‌ی کوچک و مرتبی داشتند، به غیر از زهرا، مادر و خواهرش هم در خانه بودند. زهرا گوش‌های راه می‌رفت و با خودش مدام می‌گفت: ((زهرا خوب می‌شے... زهرا خوب می‌شے... زهرا خوب می‌شے...)) و نگاهی به ما می‌کرد و می‌گفت: ((مگه نه؟!)) و دوباره این کار را تکرار می‌کرد. مشغول صحبت با خواهرش بودم که به سمت من آمد و گفت: ((منو به امام زاده می‌بری؟)) گفتم: ((می‌خواهی واسه‌ی زهرا دعا کنی؟)) سرش را به نشانه‌ی تایید تکان داد و گفت: ((می‌بری؟)) دستش را گرفتم و گفت: ((آره. برو حاضر شو با آبحی سه تایی بیریم امام زاده)) خواهرش، مینا هم لباس پوشید، از مادرش که در بستر بود و حال خوبی نداشت، خدا حافظی کردیم و راهی امامزاده شدیم.

نخستین شهرها و دولتها

ریاست های پیشرفته

سوسن نیلی
کارشناس ارشد مردم شناس

نوشتن خط میخی نام دارد. کتابت و پرسشگاه در اقتصاد بین النهرین نقشی اساسی داشتند. در دوره‌ی تاریخی پس از ۵۰۰۰ عسال پیش، که نوشتمن اختراع شده بود. مدارکی از فعالیت‌های پرسشگاه‌ها ثبت شده اند. دولت‌ها می‌توانند بدون کتابت باقی بمانند ولی نوشتمن: گردش و انباش اطلاعات را برای آنها آسان می‌سازد. ما اکنون می‌دانیم که کاهنان بین النهرین، امورگله داری، مزروعه داری، پیشه‌وری و بازرگانی را اداره می‌کردند. اقتصاد بین النهرین که برپایه‌ی پیشه‌وری و بازرگانی و کشاورزی عمیق استوار بود باعث رشد جمعیت و افزایش شهرنشینی شد.

شهرهای سومر با حصار دفاعی محافظت می‌شدند. در ۴۸۰۰ سال قبل اوروک که بزرگترین شهر بین النهرین بود ۵۰۰۰۰ تن جمعیت داشت مردم مناطق مختلف برای دفاع از خودشان در برابر تهدید همسایگان و غارتگران به شهرهای حصاربندی شده روی آورده بودند. در ۴۶۰۰ سال پیش اقدار دنیوی جای فرمانتوابی معابد را گرفت. سمت هماهنگ کننده‌ی نظامی به شاهی تبدیل شد. این دگرگونی را می‌توان در کاخها و گورهای سلطنتی آن دوران به چشم دید. کشاورزی عمیق سبب شده بود افراد غیرمولد در یک منطقه افزایش یابد و یک جامعه‌ی قشریندی شده را ایجاد کند. زمین، مهم کمیاب و یک دارایی ارزشمند شده بود. برخی آدمها املاک پهناوری را بدست آورده بودند و این زمین داران به نخبگان شهرها پیوستند. در بین النهرین ساختار طبقاتی با یک قشریندی پیچیده متخلک از: نجیب زادگان و عوام و بردهگان وجود داشت. در شمال غرب هند و پاکستان در دره‌ی سند(هاراپان) دولتی وجود داشت با شهرهای بزرگ به نام مهاراباوموهنجو، داد و ستد و گسترش کتابت در پیدایش این دولت در ۴۶۰۰ سال پیش نقش اساسی داشته است. در این دولت ویژگی های همچون سازمان دولتی، برنامه ریزی شهری، قشریندی اجتماعی نظام نوشتاری دیده می‌شود. برگرفته از کتاب انسان شناسی کشف تفاوت‌های انسانی کنراوفیلیپ کتاب ترجمه محسن ثلاثی.



در شمال شرق سوریه نزدیک مرز عراق، باستان شناسان اقامتگاهی باستانی را کشف کرده اند که زمانی سر یک راه تجاری بزرگ قرار داشت. این اقامتگاه نشانگر ریاست پیشرفته‌ای است. در این جایگاه تکه هایی از پاتیل های بزرگ آشپزی، استخوانهای جانوران، بقایایی از گندم و جو و جو دوسر، سفالینه‌های طریف و اجاق‌های بزرگ بر جای مانده که نشان دهنده‌ی تدارک خوارک در یک سطح نهادمند می‌باشد. به احتمال زیاد رییسان در این جایگاه به شوهای ریاستمدارانه از مهمانان شان پذیرایی می‌کردند و وسائل سرگرمی شان را فراهم می‌ساختند.

پیدایش دولت

بین النهرین جنوبی در این دوره (۵۷۰۰ سال پیش) جمعیتی رو به گسترش داشت، و با آبیاری تولید خوارک می‌کرد. آبیاری به این اجتماع اجازه داده بود که در کرانه‌ی رود فرات گسترش یابند. داد و ستد رونق گرفته بود، جمعیت افزایش یافته بود. در این زمان شبکه‌های اجتماعی و اقتصادی اجتماعهای سر راه رودخانه‌ها در جنوب و شمال گسترش یافته بود، کاهنان و رهبران سیاسی به سفالگران متخصص و دیگر متخصصان افزوده شده بودند که خوارک این آدمهای غیر مولد را جمعیت وسیع تر کشاورزان و شبانان کشاورزی رشد کرده و به شهر تبدیل شدند. در برخی از این شهرها شاهان

محل فرمان می‌رانندند. این واقعیت که کتابت از سومر در جنوب بین النهرین سرچشمه گرفته است نشان می‌دهد که این منطقه پیشرفته‌تر بود و جامعه‌ای بود که دولت آن را سازمان می‌داد. نخستین نوشته‌ها احتمالاً برای این شکل گرفته بودند که مدارک مورد نیاز برای اقتصاد تتم مرکز ثبت شوند.

نخستین نوشته‌ها تصویر نگارانه بودند. مثلاً از نمادهای تصویری اسبها برای نشان دادن آنها استفاده می‌شد در نوشته‌های اویله بین النهرین از یک قلم سوزنی برای حک نمادها برگل خام استفاده می‌شد این نوع

تازه‌های

پزشکی - توائبخشی

گردآورنده: بهاره پیرایش - فیزوتابیست

بهاره_pirayesh@yahoo.com

منبع سایت خبری خبرگزاران جوان

افزایش موارد کمر درد در جوانان به دو دلیل عمده

این تصور که کمر درد مختص افراد مسن و سالمند است، تصوری نادرست

است و خلاف آن بارها ثابت شده است. بیش از ۹۰ درصد افراد جامعه در طول

عمر درجاتی از کمر درد را تجربه می‌کنند، موضوع نگران کننده این است که سن

ุมول کمر درد به شدت کاهش یافته است.

بررسی‌ها نشان می‌دهند که موارد بروز کمر درد در جوانان افزایش یافته

است که این موضوع دو دلیل عمده و مهم دارد.

عدم رعایت اصول و قواعد ورزشی در افراد جوان موجب بروز کمر درد

می‌شود، در عین حال هر چقدر انسان از عضلات خود کمتر کار بکشد بیشتر

خسته شده و همچین بیشتر در معرض کمر درد خواهد بود.

اغلب افراد ورزشکار که عمدتاً در سنین جوانی هستند، اصول ورزشی را به

درستی نمی‌دانند که همین موضوع موجب بروز کمر درد در آنها و همچنین سایر

مشکلات مفصلی و عضلانی و حتی استخوانی می‌شود

(محمد رضا درستگار متخصص طب فیزیکی و توائبخشی)

خرما درد سیاتیک را تسکین می‌دهد

خرما به جهت داشتن منیزیم، فسفر، کلسیم و آهن میوه ای بسیار مفید و

میزان زیاد منیزیم آن مانع تسکین بروز انواع سرطان ها می‌شود.

این میوه به ویژه در پیشگیری از سرطان معده به جهت خنثی کردن اسید

اضافی معده بسیار مفید و موثر است.

صرف خرما موجب بهبود دردهای کمر، مفاصل و سیاتیک می‌شود. این

میوه مفید به جهت داشتن ویتامین C موجب تقویت حس بینایی می‌شود. شایان

ذکر است: مصرف به اندازه خرما موجب تقویت شنوایی می‌شود.

(دکتر مهین قبادی متخصص (ژیمه (دامانی و دافلی))

به جای ایبوپروفن از جایگزین‌های آن استفاده کنید

مسکن‌ها داروهایی پر مصرف هستند که اگر چه موجب تسکین درد می‌شوند

اما عوارض بسیار زیادی را از جمله بر روی کلیه‌ها دارند.

بسیاری از مواد غذایی می‌توانند تا حدودی موجب کاهش شدت درد شوند



ایبوپروفن نوعی داروی پر مصرف بوده که عوارض زیادی به همراه دارد که برای پیشگیری از این عوارض بهتر است از جایگزین‌های غذایی آن استفاده کرد.

روغن زیتون یکی از بهترین جایگزین‌های ایبوپروفن است. روغن زیتون همچنین سوزش و درد ناشی از سوختگی را کاهش داده و نیز از بروز تاول تا حد زیادی جلوگیری می‌کند.

روغن زیتون در بین انواع روغن‌ها، خواص و فواید بیشتری دارد و بهتر است به جای مصرف روغن‌های حیوانی که خطرات زیادی به همراه دارند، از این روغن استفاده کرد.

(عماد معمومی متخصص تنفسی و (ژیمه (دامانی))

کاهش نور آفتاب موجب کاهش سن پوکی استخوان شده است

اگر چه تماس بیش از اندازه با نور خوشید ممکن است عوارض و اثرات منفی قابل ملاحظه‌ای در برداشته باشد اما به هر ترتیب دریافت مقداری از نور آفتاب ضروری است.

کاهش دریافت نور خوشید بر روی استخوان‌ها تاثیرات منفی بر جای می‌گذارد، به دلیل اینکه میزان دریافت نور آفتاب در بین افراد جامعه به ویژه در زنان کاهش یافته است سن ابتلا به پوکی استخوان نیز کاهش چشمگیری یافته است. در واقع وقتی به زنان نور آفتاب کمتر می‌رسد به همین دلیل ویتامین D بسیار کمتر فراهم می‌شود و در نتیجه فرد مستعد استوپروز یا همان پوکی استخوان می‌شود.

اگر چه در سالیان گذشته پوکی استخوان معمولاً در افراد ۵۰ سال به بالا مشاهده می‌شد اما در حال حاضر شاهد این هستیم که در سنین پایین‌تر از ۵۰ سال نیز پوکی استخوان شایع شده است.

(ابوالفضل وفایی نژاد متخصص غدد و متابولیسم)

خطروناکترین نوشیدنی قبل از خواب

با وجود آنکه عده زیادی از افراد علاقمند به خوردن چای داغ قبل از خواب هستند، کارشناسان هشدار می‌دهند انجام این کار می‌تواند سبب تحریک پوستی، دندان درد و حتی خونریزی از بینی در افراد شود.

گفتنی است، کارشناسان نوشیدن چای داغ را با سرطان مری مرتبط دانسته‌اند بررسی‌ها نشان می‌دهند، نوشیدن چای بسیار داغ تنها دو دقیقه پس از ریختن آن به داخل نونچان یا لیوان می‌تواند با خطر پنچ برابری ابتلا به سرطان مری همراه باشد.

با مصرف "روغن گردو" اعصابتان را بیمه کنید

روغن گردوی کهنه در بهبود دردهای مفصلی، استخوانی، تسکین و درمان دلیل‌چهای و دردهای شکمی نقش مؤثری دارد. همچنین این روغن، در رفع "درد سیاتیک" با تجویز خوراکی اثر بهسازی دارد.

روغن گردو علاوه بر مصرف

خوارکی به صورت موضعی یا قطره (چکاندن در بینی) با تجویز "متخصص طب سنتی" قابل استفاده است.

به گفته درمانگران طب سنتی هر چه روغن گردو کهنه و قدیمی‌تر باشد خاصیت آن بیشتر است.

دکتر هلیل بادامی متخصص داخلی

پناهگاه حیات وحش شیراز

مانند مرغابی‌های سرسیز، خوتکا، آنقوت، بوتیمار، اکرت بزرگ و حواصیل خاکستری دیده می‌شوند. از پستانداران منطقه هم می‌توان به خرگوشها و موش‌های صحراء، سنجاب زمینی، هامستر دم دراز، خارپشت ایرانی، گرگ و رویاه و شغال اشاره کرد.



عکس: اسد عابدی نبا

اما زیباترین و ارزشمندترین حیوانی که در این منطقه می‌توان دید آهوست. حسین کلاته هم وقتی به علاقه‌ما به محیط زیست پی برد ما را از راههایی که خودش می‌دانست به محل تجمع آهوها بردا. این حیوانات زیبای خدا در گله‌های بیشتر از ۱۰۰ رأس با هم زندگی می‌کردند و به محض شنیدن صدای وانت محیط زیست صور شده و پا به فرار گذاشتند. اما کلاته با شناختی که از منطقه داشت ما را به جایی بردا که یک دسته از آهوها در کنار فنس‌ها به جست و خیز مشغول بوده و این فرصت را به ما داد تا از دریچه دوربین شکاری قدرتمندی که همارهش بود بتوانیم آنها را بهتر نگاه کنیم. تماشای گله آهوی در حال جست‌خیزی که بدنیال هم‌دیگر حرکت می‌کردند زیباترین صحنه تماشی اتزو زما بود و شیرینی زیاد‌الوصفي که از دیدن آنها در آن شرایط خوب برای ما بوجود آمده بود شاید به این زویی‌ها از ذهن ما نزود حرکت آنها از جلو دوربین ما که از فاصله دور به آهوها خیره مانده بودیم مدت زیادی طول کشید که باعث شد جمعیت آهوهای منطقه را سوال نمائیم. کلاته در جواب گفت: سال گذشته بدنیال خشک سالی فراوان منطقه جمعیت آهوها که هم متناسب با بارندگی و مقدار علوفه در دسترس زاد و ولد کرده و هم به مناطق پر آب تر دیگر کوچ می‌نمایند بسیار کم شده بود، اما امسال به لطف خدا و با بارندگی‌های اخیر و وضعیت بسیار خوب پوشش گیاهی پاییگاه حیات وحش شیرازمدد، هم اکنون حدود ۳۰۰ رأس آهو در گله‌های بزرگ موجود در منطقه زندگی می‌کنند که با مسئله چند قلو زائی، بزودی جمیت آنها در انواع فصل به ۸۰۰ تا ۹۰۰ رأس رسید. این هم خبر خوشی بود که شادی ما را دو چندان نمود. اما در داخل مراتع پوشیده از بوته‌های گز و طاق ناگهان چشم ما به لاشه‌ی یک عقاب طلایی افتاد که به گفته حسین کلاته بر اثر بیماری مدتی قبل مرده بود، هنگامیکه از او سوال کردیم: چرا لاشه او را حیوانات دیگر نخوردند؟ در پاسخ ما به گوشت تلخ عقاب اشاره کرد که هیچ لاشخوری آنرا نمی‌خورد.

پس از عبور از جاده‌های خاکی و پر دست اندازی که بعضی از

پناهگاه حیات وحش به محدوده ای از منابع طبیعی اعم از جنگل، مرتع، کوهستان، دشت و آبهای جاری در آن‌ها اطلاق می‌شود که دارای زیستگاه‌های طبیعی نمونه و شرایط اقلیمی خاصی برای جانوران وحشی بوده و به منظور حفظ و احیاء گونه‌های نادر گیاهی و جانوری تحت حفاظت قرار می‌گیرند.

یکی از این پناهگاه‌های حیات وحش در فاصله ۵ کیلومتری جنوب سبزوار و در حاشیه‌ی کال شور با فاصله بسیار کمی در سمت چپ جاده سبزوار-بردسکن و درست بین گوش ما قرار دارد. اما متناسفانه همان گونه که غالباً ما توجه کافی به سایر مسائل محیط زیست نداریم، این نعمت طبیعی و خدادادی هم از دید غالب مردم سبزوار مخفی مانده است. در سال ۱۳۷۵ منطقه شیراحمد به عنوان منطقه شکار ممنوع تحت حفاظت قرار گرفت و با تلاش ماموران وقت شکاربازی سبزوار، منابع گیاهی و جانوری موجود در آن چنان ارتقاء کمی و گفینه نمود که در سال ۱۳۸۱ و برآساس ارزیابی‌های انجام شده شایسته احراز عنوان پناهگاه حیات وحش شناخته شده و به نام پناهگاه حیات وحش شیراحمد نامیده شد. این پناهگاه حدود ۲۵ هزار هکتار را پوشش داده که تنها ۵ هکتار آن سال‌ها قبل فنس کشی شده است.

با هماهنگی با اداره محترم محیط زیست شهرستان سبزوار به همراه دو تن از همکاران جهت بازدید و تنظیم گزارش ساعت ۸ صبح روز ۱۸ فروردین به شیراحمد رفتیم. بعد از آشایی مختصراً با محیط بان مستقر در پناهگاه حیات وحش (اقای حسین کلاته) بالا فاصله شروع به گشت زنی در داخل منطقه محصور شده کردیم.

اولین نکته که باعث خوشحالی ما گردید این بود که مامور جوان همراه ما، پسر یکی از محیط بان قدیمی سبزوار، آقای نور محمد کلاته^۱ هستند که خدمات شایسته او در ابتدای ایجاد مناطق قرق جهت کاشت جنگل‌های مصنوعی در حاشیه جنوب غربی سبزوار بود که اکنون پیغمروی است پر از خاطرات خوب و بد از آن روزهایی که سبزوار دچار ریزگردهای طاقت فرسا می‌شد و تلاش‌های او و سایر همکارانش در آن زمان منجر به کاشت درختانی شد که هرچند بعد از مدتی دچار تاراج دشمنان محیط زیست گردد ولی هنوز آثار باقیمانده از آنها باعث شده که خیلی کم با آن پدیده‌های تلخ و شوم که آسمان را فرا می‌گرفت و روز روشن را به شب تار تبدیل می‌نمود روپرور باشیم. یاد آنها و همه کسانیکه در ایجاد این مناطق کمک کردند گرامیباد.

حسین کلاته ما را به داخل پناهگاه حیات وحش برد و در چشم بهمندی از یک جای خشک و نه چندان سرسیز وارد یک مرتع سبز و با طراوت و مملو از بوته‌های شوربیستند سر زنده و باران خورده اولیل سال ۹۴ از خانواده سلمه، تره، بهمنی، غلات که شاید ساختاری ترین آنها درمنه و کما و قیچ و علف شور و آنuze و گاهی درختچه‌های گز و طاق گشته‌یم که کمتر در سایر نقاط سبزوار دیده می‌شود. مرتعی بسیار غنی و پر بار است برای جانورانی مانند انواع خزندگان از جمله ۱۵ گونه از سوسنارها و ۱۱ گونه از مارها و انواع پرنده‌گان که مهمترین آنها را می‌توان کبک، سینه سیاه، سارگبه، بالابان، زاغ بور، شاه بوف، سهره، پرستو، عقاب شاهی، عقاب طلایی، دلیجه، خفاش بال سفید، کرکس سیاه و در بعضی از موقع هوبره نیز که پرنده بسیار زیبایی است در این محل دیده شده است.

مرز شمالی منطقه شیراحمد کال شور سبزوار است که به طول ۲۵ کیلومتر با منطقه شیراحمد هم‌مرز است. در این قسمت از کال شور بعضی مواقع پرنده‌گانی برای زمستان گذرانی



عکس: مهری

آهوها و کمبود مراتع جهت سایر حیوانات پایگاه شده بود. از اینکه بدنیان محیط این خشکسالی‌ها چند رأس ناچیز باقیمانده جیره‌هایی که در این سایت نگهداری و تکثیر شده بودند به سایر نقاط ایران فرستاده شدند. از وجود شکارچان بی‌رحمی که چشم طمع به گوشت آهوهای زیبای پایگاه دوخته‌اند. از کمبود پرسنل و امکانات سازمان حفظ محیط زیست متناسب با مناطق وسیعی که جهت نگهداری به آنها سپرده شده است و خیلی چیزهای دیگر در صحبت‌های او مطرح شد و در پایان هم با یک لیوان چای آشی در داخل ساختمان اداری پایگاه و چند شیرینی و بیسکویت پذیرای گرمی از ما نمود و ما را با دیدگاه تازه مملو از رویاهای زیبا و شیرین همراه با بعضی افکار تلخ راهی آسایشگاه نمود.

چه می‌شد اگر همه‌ی مردم همانطور که شایسته طبیعت زیست با آن برخورد نمایند. چه می‌شد اگر به جای استفاده از گوشت و پوست این آهوهای قشنگ و شکار آنها توسط گله‌هایی که ناجوانمردانه جان آنها را می‌گیرد، با دوربین‌های چشمی به شکار لحظه‌های زیبای زندگی آنها در طبیعتی که مخصوص آنهاست به تماشایشان نشست و از آن لذت برد. چه می‌شد اگر ما انسان‌ها احترامی را که خاص این حیوانات و گیاهان موجود در اطراف ماست به آن‌ها گذاشته و فکر نکنیم که باید همه‌ی آنها را بی‌رحمانه از بین برد و پس از آنکه این ذخایر طبیعی به پایان رسیدند،

پشیمان گشته و بدنیال جلوگیری از انقرض نسل آنها برویم. با حمایت از برنامه‌های سازمان حفاظت محیط زیست ایران و ارزش گذاشتن به میراثی که از سال‌های دور توسط نیاکان ما برای ما حفظ و نگهداری شده، به فرزندان خود طریق درست زندگی همراه با حفظ محیط زیست را بیاموزیم.

قسمت‌های آنرا آبهای جاری از بارندگی با خود برد و فقط وانت‌های مججهز سازمان حفظ محیط زیست قدرت عبور از آنها را داشت، و اکثراً این جاده‌ها بر اثر بازدیدهای مکرر محیط بانان پر تلاش بوجود آمده بود. به داخل کاروانسرای شیراحمد رفتیم که در گذشته‌های نهچندان دور محل اطراف کاروان‌های شتر و ساربانان آنها بوده و در دوره‌ی قاجار با خشت و گل و در دو طبقه ساخته شده و در سال‌های نزدیک مرمت گردید و حتی امکان شب گذرانی در آن به وجود آمده و رشته باریکی از آب نیز که از قناتی واقع در بیرون از قلعه می‌آید از وسط آن گذشته و در استخر بیرون قلعه جمع‌آوری می‌گردد. اما به گفته کلاته، آشخور چندان مناسبی برای آهوها نیست چون به آن اطمینان ندارند.

در حین گشت زنی به محلی رسیدیم که بنای یادبودی برای یکی از مأموران محیط زیست که در سال ۱۲۸۴ در درگیری با اشرار شهید شده بود ساخته‌اند. حسین صادقی در منطقه شیراحمد و در همان محل یادبود، شهید شده بود و چون شیراحمد پایگاه حمایت از آهوى ایرانی است، فرزند وی را که پس از شهادتش متولد شده بود «آهو» نام گذاشتند و به گفته کلاته اولین اتومبیل تیبا (نام دیگری برای آهو) که در ایران ساخته شده بود به همراه لوح تقدير و تندیس نشان آهوى ایرانی را به همسر این شهید گرانقدر اهدا کردند. در طول این گشت دو ساعته حسین کلاته با بارانی از سوال‌های ما روبرو بود و صحبت‌های تلخ و شیرین زیادی مطرح شد. از خورده شدن چه آهوهای تازه متولد شده توسط رویاهها گفت، از لزوم ادامه فنس کشتنی همه مرزهای پایگاه، از آمار بسیار خوب آهو ها در سال ۹۱ که حتی به بالای دو هزار رأس آهو رسیده بود. خشکسالی‌های پیاپی سال‌های ۹۲ و ۹۳ که باعث پائین آمدن تعداد



عکس: امید عابدی نیا

۱ برای آشنایی بیشتر با نور محمد کلاته به آدرس:
<http://www.jamejamonline.ir/papertext.aspx?newsnum=۱۰۰۸۱۰۴۷۳۴۸>

و برای آشنایی بیشتر با منطقه شیراحمد به آدرس زیر مراجعه نمائید.
<http://www.iew.ir/۱۲۴۵/۱۱/۰۶/۱۳۹۱>

یکتا بست و از ابزاری که خداوند برایش در تنهایی فراهم نمود به خوبی استفاده کرد. روزبه قلب شکسته و محزون، دل لطیف و مجرح اشک گرم و محسوسش را که نمایانگر عالی ترین احساسات بشری است پیش روی نهاد و آه سوزناکی از ته دل برآورد. این آه که از دل شوریده و دردمد برミ خواست موج طبیعت فضا را شکافت و کارگر افتاد. ندایی به گوش روزبه می‌رسید که می‌گفت به نیروی غیبی ما، خوشدل و بر عقیده‌ی وحدانی خویش استوار باش. لرزش بر اندامش جریان یافت جرقه‌ی نوری بر کالبدش جهید و چشم‌های مرطوبش فروغی تازه یافت. دست و پای خویش را آزاد دید درب زندان را گشوده یافت به راحتی از چاه و زندان بیرون آمد و به جانب کلیسا به راه افتاد. کشیش قول داد فردا روزبه را به همراه کاروانی به کشور شام بفرستد.

روزبه از شام به انطاکیه و اسکندریه رفت. سرانجام به عربستان آمد و همه پول و دارایی هایش را در اختیار آن کاروانیان قرار داد. آن کاروانیان دیویسیرت فتنه و توطئه کردند و روزبه را در وادی القری همچون یک برده حلقه به گوش به مردی یهودی فروختند. چند منزل که به سوی نخستان‌های صحرا طی کرد. روزبه را یک فرد یهودی دیگری خردباری کرد به نام شجاع از بنی قریظه و تا مدینه روزبه را به کار می‌بست تا اینکه در مدینه یهودی دیگری از بنی کلب او را خرید. در مدینه چندین سال به خدمت یهودی کار می‌کرد تا اینکه مژده وصال برسيد. در یکی از روزها بالای درخت مشغول چیدن خرما بود که شنید فردی به نام محمد به مدینه آمد و مردم را به پیامبری خویش نوید می‌دهد. تصمیم گرفت به محله‌ی قبا نزد پیامبر برود

دیدار یار غایب دانی چه ذوق دارد

ابری که در بیان بر تشنه ای بیارد

با یک سبد خرما راهی قبا شد به نزد پیامبر مشرف شد خراما را هدیه کرد و شرح حال گفت: او اثار تحقیقی خود را در سیمای حضرت محمد مشاهده کرد. از حضرت رسول خواست او را پیذیرد. رسول خدا او را پذیرفت و نام سلمان بر او نهاد و فرمود به وسیله مکاتبه خود را از بردگی خارج سازد. آن یهودی تقاضای یک باغ از حضرت محمد (ص) کرد تا روزبه(سلمان) را آزاد کند. یاران محمد دست بکار شدند و نخلستانی را آماده کردند حضرت علی هم در ایجاد این نخلستان کمک کرد، بدین ترتیب سلمان بهای آزادی خویش را پرداخت و آزاد شد و نام سلمان محمدی را با افتخار تا آخرین لحظات عمر با خود داشت. سخن رسول خدا که گفته است سلمان متأهل‌البیت را محی الدین عربی اینگونه تفسیر کرده است که به لحاظ آنکه سلمان پاک طینت بوده و دنیا برای او رنگ و لعابی نداشته و از هر گونه پلیدی پاکیزه بوده لذا توائسته است به پاکان مطلق خانواده حضرت محمد(ص) که یهودی‌کم تطهیرا می‌باشد نزدیک شود و این پاک و منزه بودن سبب شده که رسول خدا به سلمان بگوید (سلمان متأهل‌البیت).

روزی عمر خطاب سلمان را به حسب و نسب و ریشه و اصل باز خواست می‌کرد و غرور عربیت را به رخ او می‌کشید حضرت محمد (ص) رسید روی به عمر و دیگر افراد که کنار آنها ایستاده بودند کرد و گفت: فضیلت افراد به تقوی و عقل و اخلاق است نه عرب بر عجم و نه عجم بر عرب برتری دارد

کوشتی پاک در فریاد

محمد تقی همراه ای
jafar.hamzei@yahoo.com

سلمان پاک نام کتابی است که پروفسور لوئی ماسینیون اسلام شناس فرانسوی نگاشته و (عبدالرحمن بدیوی) آن را به عربی ترجمه کرده و پس از آن ها دکتر علی شریعتی آن را از عربی و فرانسوی به فارسی ترجمه کرده است.

در شهر اصفهان خانواده آبرومندی از فرزندان منوچهر پادشاه سلسله پیشادیان زندگی می‌کرد که بزرگ آنها شخصی به نام فروغ بن مهیار بود. در این خانواده‌ی ثروتمند و شریف فرزندی متولد شد که نامش را روزبه گذشتند. از همان آغاز تولد آثار مجد و بزرگواری در چهره اش به وضوح قابل مشاهده بود و روز به روز بپروری او افزون می‌گشت زیرا خطوط طلایی نبوغ و سعادت در سیمای ملکوتیش نمودار بود. پدرش در سال‌های کودکی سعی داشت عقیده‌ی آتش پرستی را به فرزند خود آموزش دهد تا سنت دودمان و خانواده حفظ شود اما روزبه نمی‌توانست به خود اجازه دهد که این مرام و کیش را پیذیرد زیرا با منطق و عقل و فطرت منافات داشت. او هرگز حاضر نشد در مقابل آتش کرنش و تعظیم کند زیرا انسان را اشرف مخلوقات می‌دانست و می‌گفت این ذلت از ساخت مقدس انسان به دور است.

این اراده مقدس قلب و ذهن روزبه را تسخیر کرده بود شاید به خود می‌گفت:

در اندرون من خسته دل ندانم کیست

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

روزی ناقوس کلیسا نظم فکری روزبه را به هم ریخت او به سوی صدا حرکت کرد. در کلیسا مراسم عبادی با صدای بلندی که راهبان و زاهدان کلام حق را تکرار می‌کردند، تحولی در روزبه ایجاد می‌کرد. لذا روزبه به یگانگی خداوند تبارک و تعالی شهادت داده و بهسالت حضرت عیسی اعتراض کرد.

به دستور پدرش روزبه را به جرم آنکه موحد شده تک زند و مجرح نموده و سپس به زنجیر بسته و درون چاهی زندانی کردند.

به جرم عشق توام، می‌کشند و غوغایی است

تو نیز بر لب بام آ، که خوش تماشایی است

روزبه که درون چاه را جای خلوت و آرامی یافت خود را در امن و آرامش می‌دید دیگر سخنان یاوه مخالفان را نمی‌شنید در چنین حال و هوایی روی به درگاه ایزد بی همتا آورد و زبان به راز و نیاز و عبادت و مناجات و ستایش حق جل و علاء گشود.

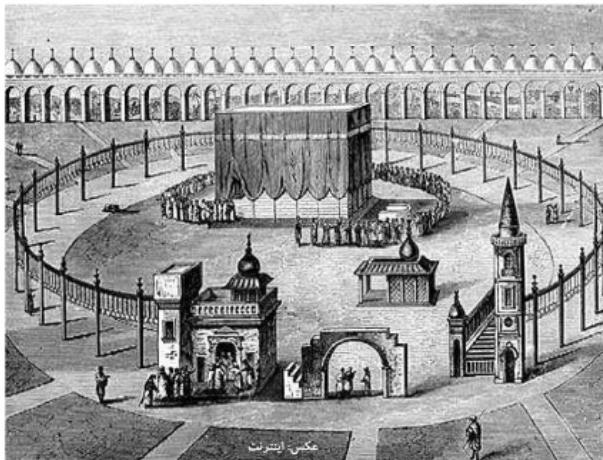
خاک درت بهشت من، مهر رُخت سرشت من

عشق تو سرنوشت من، راحت من رضای تو

او در این سیاه چاه ایزار وسیله‌ای برای رهایی نداشت پس دل بر خدای

به خدا سوگند در آینده آن ها برای اسلام آوردن به شما شمشیر فرود می‌آورند. عمر از کرده خود پیشمان شد و کسی فرستاد که به سلمان بگوید جوابش مثبت است. اما سلمان زیر بار نرفت و به عمر گفت خواستم بدانم ریشه‌ی نژاد پرسنی در قلبیت چقدر ریشه کرده است.

موضوع خواستگاری دوم سلمان هم بی‌نتیجه ماند زیرا دوست و یار صمیمی سلمان (ابودرد) به اتفاق یکدیگر به خانه‌ی زنی قریشی رفتند برای خواستگاری. ابودرد آنچه از فضائل و کمالات سلمان می‌دانست برای اهل خانواده‌ی آن زن بیان نمود آن ها به خاطر کهن سال بودن سلمان حاضر به ازدواج سلمان با دخترشان نشدند. احتمالاً سلمان در آن زمان خیلی مسن بوده است. در این میان خانواده‌ی آن زن اظهار داشتند اگر خود ابودرد حاضر باشد مایلند دختر را به ازدواج او درآورند. ابودرد از سلمان معذرت خواهی کرد و شرمنده بود اما سلمان پاسخ داد: تو برای خواستگاری من آمده بودی اما خدا زن را برای تو مكتوب داشته بود خیری در آن است من هرگز ناراحت نیستم. برای بار سوم سلمان از زنی ثروتمند خواستگاری کرد که پذیرفته شد. هنگام عروسی تعدادی دختر کنیز و خدمتکار جلوی پایشان می‌رقیصیدند که سلمان را خوش نیامد به زنش گفت این ها باید طبق فرموده حضرت رسول شوهر کنند در این هنگام دست زنش را گرفت و به سوی مسجد رفت. پس از انجام نماز به خانه آمدند و زندگی مشترک را آغاز کردند.



منابع

- ۱ مکارم الاخلاق طبرسی ص ۲۰۲
- ۲ بخار الانوار مجلسی
- ۳ نفس الرحمن من ۷۸ نوری، قومی



(اگر صخره در مسیر رود نبود، رود هیچ آوازی از خود سر نمی‌داد)

مگر به خدا ترسی و ایمان و تقوای بیشتر. سلمان محمدی سالهای طولانی عمر خود را در سیر و سیاحت و جهانگردی و تحقیق در اصول ادیان گذراند و سرزمین های پنهانواری را از نزدیک مشاهده کرد مانند ایران-شام- عراق- روم و سرانجام حجاز. او همچون ستاره‌ای در عالم حکمت و عرفان و دانش بود. رسول خدا در تائید علم و دانش و حکمت و مقام سلمان فرمود اگر علم در ثریا باشد مودمانی از فارس بدان دست خواهند یافت و این دلیل محکمی بر مقام فوق العاده‌ی سلمان و اهالی فارس می‌باشد. سلمان محمدی تنها کسی بود که هنگام بیعت اجرایی، ابوبکر گفت دست راست من در خدمت و بیعت علی علیه السلام است پس با دست چپ با تو ای ابوبکر بیعت می‌کنم. خندق طرح پیشنهادی سلمان در یکی از جنگ‌ها بود. ریشه‌ی خندق از (کندگ-کندن) که پارسی می‌باشد گرفته شده است. در یکی از روزهایی که سلمان در خدمت حضرت محمد (ص) بود عمر برای آنکه نزد حضرت محمد مقرب شود به سلمان گفت هرچه از من می‌خواهی بخواه من امروز قصد دارم هر حاجتی داشته باشی برآورده سازم. گروهی از مردم مدینه پیرامون آنها گرد آمدند و منتظر بودند که سلمان چه تقاضایی خواهد نمود. پس از اندکی صبر سلمان در مقابل آن جمعیت از عمر دخترش را خواستگاری کرد. (حصه همسر حضرت محمد(ص) یکی از دختران عمر بود).

برای بار دوم با صدایی بلند سلمان گفت من مایل با دختر عمر ازدواج کنم. عمر از این تقاضا سخت برآشت رو کرد به مردمی که نظاره می‌کردند و سپس گفت: می‌بینید این عجمی که نمی‌تواند درست مانند ما صحبت کند و سخن بگوید چه تقاضای بزرگی دارد. چرا حضرت محمد(ص) به سلمان اینقدر میدان داده و عظمت بخشیده که از حد خود تجاوز می‌کند و تقاضا دارد با افراد بزرگ قبیله‌های عرب هم طراز گردد. آن گاه با خشم تمام به سمت خانه حضرت محمد(ص) رفت و ماجرا را شرح داد و از آن حضرت خواست که موقعیت افراد بی ارزش و پست را اینقدر بالا نبرد که بتواند با خود او هم سنگ شوند و افتخار و منزلت بدست آورند.

آن گاه رسول خدا فرمود: وای به حالت (اگر سلمان این چنین تمایل داشته) تو چرا با این وصلت مخالفت کردی و رضایت ندادی. ای عمر تو می‌توانستی به این وسیله به او نزدیک شوی. مگر نمی‌دانی که بهشتیان مشتاق سلمان هستند.

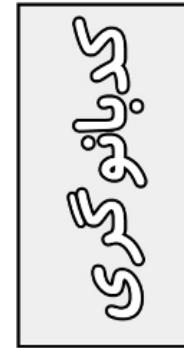
سپس رسول خدا آیه ۳۸ سوره محمد را خواند و در ادامه صحبت گفت: ای جماعت قریش امروز شما بر عجم به خاطر اسلام آوردن شمشیر می‌زنید اما



بادمجان

شکم

پر



طرز تهیه:

بادمجان‌ها رو پوست می‌گذاریم به مدت یک ساعت بماند تا تلخی بادمجان‌ها گرفته بشود. وسط بادمجان‌ها رو به صورت عمودی برش می‌دهیم، به طوری که از وسط نصف نشود، در ماهی تابه مقداری روغن میریزیم و بادمجان‌ها رو می‌گذاریم تا هم سرخ و هم پخته شود. حالا تا بادمجان‌ها سرخ شوند میریزیم برای درست کردن مواد داخلش، پیاز رو سرخ کنید و بعد سیر و گرد و نعناء و مرزه و ادویه جات و نمک و رب اثار رو هم به ترتیب اضافه کنید و با هم تفت دهید تا کمی تیره شود از مواد میانی آماده شده داخل بادمجان‌ها رو پر می‌کنیم. یک مقدار از مواد میانی نگه میداریم با مقداری آب مخلوط می‌کنیم و بعد می‌ریزیم روی بادمجان‌ها در تابه را می‌گذاریم تا با حرارت ملایم خوب پخته و طعم دار شود.

✓ برای این مورد بهتر است از پوست تخم مرغ

مرغ محلی و بدون هورمون استفاده کرد.

۲ - جلوگیری از گرفتن لوله‌های فاصلاب

ریختن مقداری پوست خرد شده تخمرغ روی صافی فلزی سینک، باعث تمیزی و جلوگیری از گرفتن لوله‌ها می‌شود. آن‌ها همچنین منع از عبور مواد جامد و رهایی از چربی‌های داخل لوله‌ها می‌شوند.



فکرش را بکنید از پوست تخمرغ قبل از آن که راهی سطل زباله یا کمپوست شوند، چه استفاده‌های عجیبی می‌توان کرد.

۱ - تهیه کلسیم خانگی

اگر می‌خواهید کلسیم کافی به بدن شما برسد، توصیه می‌شود به شرح ذیل اقدام نمایید:

پوست تخمرغ که حاوی کلسیم فراوانی می‌باشد را بکویید و با الک یا پارچه توری، الک کنید تا تبدیل به آرد شود، مثل آرد برجنگ یا آرد گندم که به هیچ وجه زبری نداشته باشد. آن را داخل ظروف ادویه قرار دهید و همان گونه که مثلاً از زردچوبه استفاده می‌شود در هر بار که غذا درست می‌کنید یک قاشق مرباخوری از آن را هم داخل قابلمه بریزید تا همه اعضای خانواده دارای استخوان‌های محکم باشند و به پوکی استخوان مبتلا نشوند.

✓ لازم بذکر است از پوست تخمرغ آب پز شده نیز می‌توان استفاده کرد، چرا که کلسیم پوست تخم مرغ با پختن از بین نمی‌رود.

۶ - دفع آفات

حلزون‌ها، کرم‌های برگ‌خوار و آفات را با پاشیدن مقداری پوست تخمرغ در اطراف باغ خود دور کنید.

۷ - تغذیه گیاهان

قبل از آبیاری گیاهان، مقداری پوست تخمرغ داخل آب و لولم ریخته، داخل ظرفی دردار در جای تاریک و خنک قرار دهید. بگذارید چند روز باقی بمانند.

۸ - تامین کلسیم

با ریختن مقداری پوست تخم مرغ به کف گلدان گوجه فرنگی، فلفل و بادمجان، کلسیم مورد نیاز آن‌ها را تامین کنید.

۹ - گلدان

از تخمرغ‌های شکسته برای کاشت دانه استفاده کنید. آن‌ها تا زمان سبز شدن دانه به عنوان گلدان قابل استفاده‌اند.

۱۰ - غذای پرنده‌گان

ریختن خرده‌های پوست تخمرغ نزدیک ظرف غذای پرنده‌گان ماده در جذب کلسیم مورد نیاز آن‌ها برای تخم‌گذاری موثر است.

نکته: قبل از هر نوع استفاده از پوست تخمرغ در باغ، آن‌ها را خوب بشویید.

<http://ravazadeh.com>

نکات خانه داری مفید – hamshahrionline.ir

بانچه اپد شرمن

سید فرد میری
faridmirzai6@chmail.ir

با توجه به درخواست خوانندگان عزیز مبنی بر آموزش شرایط نگهداری گیاهان آپارتمانی بر آن شدیم از این پس در این صفحه شما را با مختصاتی از شرایط نگهداری گیاهان آپارتمانی آشنا کنیم:

نور

نور مورد نیاز گیاهان آپارتمانی نور غیر مستقیم می‌باشد. در تاریکی هیچ گیاهی رشد نمی‌کند. دیوار به رنگ روشن (سفید) سبب رویش بهتر گیاهان می‌شود. علت این امر انعکاس نور متوسط رنگ‌های روشن در آپارتمان‌های کم نور است.

برگ‌ها و ساقه‌های گیاهان مستقر در پشت پنجره اغلب به طرف نور کشیده شده و خم می‌شوند. جهت جلوگیری از این نقصه و حفظ توازن رویش بایستی گهگاهی آن را به یک طرف بچرخانید. مواطن باشید که گیاهان گلدار را هنگامی که گل‌ها روییده‌اند حرکت ندهید. نور فلورست را می‌توان به عنوان منبع کمکی نور به جای نور طبیعی جهت رشد گیاهان استفاده نمود. بهترین وضعیت برای استفاده از نور مصنوعی در جایی که نور طبیعی کافی نمی‌باشد، استفاده از چند لامپ مهتابی افتتابی و سفید است.

اصولاً نور مستقیم آفتاب برای گیاهان آپارتمانی، مخصوصاً برگ‌های تازه جوانه‌زده مضر است و نبایستی نور آفتاب مستقیماً از پشت شیشه پنجره به آنها بتابد. بهتر است نور از پرده کرکره نیمه‌باز و یا پرده توری عبور نموده و به اصطلاح فیلتر شده باشد.

آبیاری

در مورد آبیاری گیاهان مسئله مهم تنظیم فواصل آبیاری در فضول مختلف است. میزان آب در هر آبیاری باید طوری باشد که آب اضافی از گلدان خارج شود تا مطمئن شویم که آب به تمام قسمت‌های گلدان و ریشه‌ها رسیده است. در ضمن با این روش از باز بودن سوراخ زهکش گلدان هم اطمینان حاصل می‌کنیم. آب جمع شده در زیر گلدانی را حتماً باید خالی کنید زیرا مانع تنفس ریشه می‌شود و در نهایت موجب مرگ آن می‌گردد. از دادن آب خیلی سرد و کلردار نیز به آنان خودداری نمایید.



زمان آب دادن گیاهان:
مناسب‌ترین زمان آبیاری زمانی است که خاک گلدان رو به خشکی نهاده و لی هنوز کاملاً خشک نشده است. و در برخی گیاهان کمی نم دار باشد. مسلماً هر گیاه نیاز آبی مختص خود را دارد که با انتساب با شرایط محیطی منزل شما فرق می‌کند.

عوامل مؤثر در آبیاری گیاه:

چنانچه درجه حرارت محیط و شدت نور به هر دلیلی در آپارتمان بیشتر شود نیاز گیاه به آب طبیعتاً بیشتر می‌شود. گیاهانی که در گلدان‌های کوچک هستند یا برای مدتی خاک و یا گلدانشان تعویض نشده نسبت به گیاهانی که در گلدان‌های بزرگ بوده یا خاک آنها و گلدانشان تازه عوض شده، نیاز بیشتری به آب دارند.

در فصل پاییز که هوا رو به سردی می‌رود و به خصوص در فصل زمستان، رشد گیاه هم کمتر شده و ممکن است به طور کلی متوقف گردد. باشد. در این فصل که هنگام استراحت گیاه است، تبخر آب داخل خاک زیادتر و از افراط در آبیاری آن خودداری نمود. مجدداً در فصل بهار و تابستان میزان آبیاری را بسته به نیاز گیاه افزایش دهید. به طور کلی گیاهان گوشته و کاکتوس‌ها به فواصل آبیاری بیشتری نیاز دارند تا گونه‌های دارای برگ‌های نازک نظری حسن یوسف و پیله. خلاصه اینکه هرچه گیاهان دارای برگ‌های پهن‌تر و بزرگ‌تر بوده و رشد سریع‌تر داشته باشند دفعات بیشتری به آب نیاز دارند.

هوای مورد نیاز

تعویض هوای درون اتاق با بازگذاشتن پنجره‌ها و ورود هوای تازه سبب می‌شود که هوای کافی و مورد نیاز به گیاه رسیده ساقه گیاهان قوی‌تر شده در مقابل بیماری‌ها مقاومت بیشتری یابند. همچنین با این کار گاز نشستی از اجاجی گاز و چراغ‌های گازی دیواری و دیگر آلودگی‌های هوا از اتاق خارج شوند.

اما بايد توجه داشت گیاه را از وزش مستقیم باد که به سرعت و مستقیماً به گیاه می‌وزد، نظیر باد کولر و کوران حفظ کنید. تغییر درجه حرارت ناگهانی محیط زیست گیاه، باعث ریزش برگ‌های تحتانی آن می‌گردد.

مطلوب زیر را خوب به خاطر بسپارید:

۱- در هنگام آبیاری از آبی که سرد نبوده و دمای آن با درجه حرارت محیط اطراف بیکسان و کلر آن نیز خارج شده باشد استفاده نمایید.

۲- توجه داشته باشید جمع شدن آب در زیر گلدانی مضر است و آب اضافی بالا فاصله بایستی تخلیه شود و هر چند ماه یک بار نیز اطمینان حاصل نمایید که آب از سوراخ تحتانی آن به آرامی خارج گردد.

۳- خیس نگهداشتن مدادوم خاک گلدان، هوای موجود در خاک را به بیرون می‌راند و سبب می‌شود ریشه‌های آن در اثر عدم تنفس پوسیده و درنتیجه گیاه تلف گردد.

۴- درجه حرارت محیط زیست گیاهان، جنس گلدان، فصل و نوع خاک آن تأثیر مهمی در تنظیم آبیاری دارد.

۵- یکی از علائم اولیه افراط در آبیاری، زرد شدن برگ‌های تحتانی نظیر دیفن‌باخیا و در برخی از گیاهان مانند لیندا لخت و شُل شدن برگ‌های فوقانی آن است. توجه داشته باشید افراط در آبیاری علت مرگ بیشتر گیاهان آدامه مطلب در شماره بعد آپارتمانی است.

معدی، التهاب معده را بر طرف می‌سازد. همه‌ی دستگاه گوارش را آرامش داده و احشاء را تقویت کرده و تحلیل برنده‌ی همه‌ی بادها و ورم‌هاست. شیرین بیان ضد اسپاسم و خلط آور است و جهت مداوای انواع سرفه، برنشیت، آسم و پلایش ریه و درمان خشونت نای و نایزه‌ها را از بین می‌برد. خیسانده‌ی شیرین بیان گونه سوزش و خشونت نای و نایزه‌ها را از بین می‌برد. خیسانده‌ی شیرین در آب سرد، مسکن تشنگی، مقوی اعصاب، ادرار‌آور و قاعدۀ آور می‌باشد. شیرین بیان امراض عصبی و روحی و سردرد های مزمن، درد شقیقه و همچنین تب های کهنه را بر طرف می‌سازد. این گیاه برای درمان امراض کبد، طحال، کلیه و مثانه اثر مفیدی داشته، زکش کلیه و مثانه است. زخم‌های کلیه و مثانه را درمان کرده و سوزش ادارار را بر طرف می‌سازد. اگر ریشه‌ی شیرین بیان را سایده و مثل سرمه به چشم بکشند، برای رفع لکه‌های سفید چشم و تقویت بینایی سودمند است. عصاره شیرین بیان نیز در چشم علاوه بر همین اثر، گوشت و یا پوست زائدی را که در گوش چشم تولید شده و باعث تورم پلک گردیده بر طرف می‌گرداند. مالین جوشانده این گیاه بر موی سر، موخوره را درمان می‌کند. افسره و ضماد ریشه شیرین بیان درمان کننده ورم عفونی و دردناک بینخ ناخن می‌باشد.

ضماد کوبیده‌ی برگ تازه آن، در درمان بدبومی زیر بغل و کشاله ران و ترمیم ترک لای انگشتان به تجربه رسیده است. اگر باخته‌ی شیرین بیان قی کنید خارج کننده‌ی رطوبات غلیظ از معده بوده و اگر از او در معده باقی بماند با اسهال و ادرار خارج می‌گردد. این گیاه زایمان را آسان کرده، آرامبخش و درمان کننده‌ی بواسیر می‌باشد. مداومت درخوردن آن به مقدار مساوی همراه با شکر و نصف این مقدار رازیانه به مدت یک ماه باعث تضمین سلامت شده هورمون های بدن را تنظیم می‌کند. ترشح بسیاری از هورمون‌ها منجمله هورمون ضد التهاب هیدروکورتیزون را افزایش داده، محرك آدرنالین و کاهش دهنده‌ی کلسترول خون می‌باشد.

جوشانده‌ی ۱۰ گرم ریشه‌ی شیرین بیان با عسل این خواص را تضمین کرده و اگر همین جوشانده را با آب هنداونه بدرقه کنند فشار خون را نیز پایین می‌آورد.

نحوه‌ی دیگر مصرف شیرین بیان به صورت پودر و یا تکه‌های کوچک آن می‌باشد. این ماسویه چوبش را گرمتر از سایر اجزای آن دانسته و امین الدله نیز با او متفق است. محمد بن احمد زکریا گوید: تخم شیرین بیان قوی تر است و باید با ادویه دیگر آن را مصرف کرد. به عقیده‌ی آب مطبخ ریشه اگر به حد انعقاد جوشیده باشد، از همه نوع بهتر و حتی از ادویه اش هم برتر می‌باشد.

احتیاط: در صورت فشار خون از مصرف زیاد آن پرهیز شود. همچنین کسانی که از داروهای حاوی دیوکسین استفاده می‌کنند نباید از شیرین بیان استفاده کنند.

سلامتی و طبع خون دادرخون اگر نباشیم

زهرا یحیی زاده

در فارسی به این گیاه، مژو، مجو، مهک، مژد، و در عربی سوس، اصل السوس یا عرق السوس می‌گویند. شیرین بیان گیاهی است خودرو، دارای شاخه‌های دراز، برگ‌هایش شبیه به برگ اقاقيا، گل‌هایش خوش‌نمای و به رنگ زرد و یا آبی، ریشه‌اش دراز و قهوه‌ای رنگ که ماده‌ی قندی مخصوصی دارد. در ریشه شیرین بیان غده‌هایی تولید می‌شود به رنگ سیاه و با مغز زرد رنگ که بر دو نوع است: شیرین و تلخ. این گیاه بیش از ۲۵۰۰ سال سابقه دارویی در اروپای غربی و خاور دور دارد. چینی‌ها آن را پدر بزرگ گیاهان می‌دانند و در ایران و بعضی از کشورهای اروپایی به عمل می‌آید. از ریشه‌هایش عصاره و شیره می‌گیرند و در طب و دارو سازی و آجور سازی مورد استفاده قرار می‌دهند. در داروسازی برای متوازن کردن ترکیبات دارویی بسیار کار برد دارد. در کارخانه‌ی سیگار سازی و دخانیات نیز از شیرین بیان استفاده می‌شود. خیساندن برگ توتون در جوشانده شیرین بیان، علاوه بر دادن طعم خوش به سیگار و بی ضرر کردن آن، قططران را کم کرده و یکی از داروها و وسائل ترک اعتیاد سیگار می‌باشد.

مهمترین ماده‌ی فال شیرین بیان، گلیکوزیدی است از دسته‌ی ساپونین ها به نام گلیسیرین که شیرینی آن ۵۰ برابر قند است و ریشه‌اش حاوی یک فلاونوئید گلیکوزید به نام لیکوپیرینوئید، یک ماده تلخ و یک اسانس فرار می‌باشد. در طب سنتی، حکیم مومن این گیاه را گرم و خشک دانسته و این سینا و علی الهرموی مزاجش را معتل درگرمی و سردی و رطوبت می‌دانند. خاصیت اصلی این گیاه جلو گیری از انقباضات معده است و به همین دلیل اغلب شیرین بیان را با مسهل هایی که تولید پیچش معده می‌کنند، همراه ساخته تا از ضرر این مسهل‌ها پیشگیری شود. عصاره شیرین بیان همراه با عسل برای مبتلایان به زخم معده بهترین اکسیر می‌باشد. زیرا از انقباض و انبساط معده جلوگیری کرده و این آرامش جدار معده، سبب بهبود زخم شده و علاوه بر نرم کننده مخاط



منابع تحقیق:

- ۱- قانون در طب - شیخ الرئیس ابو علی سینا - عبد الرحمن شرفکندي (هه زل)- نشر سروش - ۱۳۷۰-
- ۲- گیاهان دارویی - پروفسور هائنس فلوك - دکتر توکلی صابری و دکتر صداقت - نشر رویه‌بان - ۱۳۶۶
- ۳- درمانگر سیز - پنه لوب اودی - احمد بردار - نشر یاهو - ۱۳۸۰
- ۴- فرهنگ لغت عمید - حسن عمید - نشر امیرکبیر - ۱۳۵۷
- ۵- الابنیه عن حقایق ادویه - ابو منصور علی الهرموی - نشر دانشگاه تهران - ۱۳۷۱

عکس: اینترنت

جدول و لطيفه

شرح افقی:

۱- رمانی ۱۰- جلدی از نویسنده سبزواری -جایگاهی ناخوشایند-عملی در کشاورزی ۲- ادوات موسیقی -برای رفع بیکاری مفید است-رحمی ۳- رنجبران قدیمی -پناه دیوار فروریخته ۴- واژگون -داداش- از حروف انگلیسی ۵- در تئاتر می بینند- شهری در جنوب ۶- تا..... از عراق آورند مار گزیده مرده باشد- سین پیچ و مهره سرینیزه ۷- خدای مصر قدیم- تن آسا- ایالت ۸- وسیله اندازه گیری تقریبی -اندیشه در هم- بالاپوش- کرکن ۹- زن فهمیده- تاوان- حرف انگلیسی ۱۰- یک درجه بالاتر از به در چهره بجویید- از مذاهاب رایج در ایران ۱۱- اصطلاحی در فیزیک- رنگ گیاهی ۱۲- رمق- تیر پیکان دار- رود فرانسه- پهانه ۱۳- بازارس کمی غلظی- تاپسند- فریاد ۱۴- نویسنده توأمند سبزواری خالق جای خالی سلوج- تمام پارکی در سبزوار ۱۵- بعضی ها ندارند اما همه ی ماشین ها دارند- زنگ- معلم دانشگاه

شرح عمودی:

- ۱- پیشنهاد قطار زیرخاکی - پایتخت سوئیس - همه چیز از آن زنده است - تخم حشرات - نوعی تپ - ضمیر هستم - خدای نام دیگر کلنگ - مزرعه معروف - بجهه شیر و پلنگ - خواندن است با حرف اضافی - خاک معروف - نظامیان به خودشان می بندند - دارای سبیل - پیامبر هنرمند ایرانی - یاوه ها - زمستان عرب - نام قدیم نیشابور - صفت مجلس - اجازه ورود - خاندان مرکز شهرستان جوین - گندم - کسره مضاف الیه عربی - دلچسب - همراه ورزش - فضول - اثار سبزواری - مادر عرب - هم میهن ما - استاد - گذاشت - آرایشگر - تصدیق آلمانی - صادق - پایتخت روزیا - اصطلاحی در عملیات بانکی جدید - خواننده معروف - برابری سنگ سخت - ادم - عروسک معروف - شمانه - بین ز و ش - دوست سیاسی - درد چشم

خواننده گرامی:
برای شرکت در



نامزدم زنگ زده میگه امتبث برا شام میام خوتوون ... شام جی دارید؟ گفتم خوراک بره، دوست داری؟!
با خوشحالی گفت: آره..... شب او مدت خونمون کلی علف گذاشتیم جلوش. الان محضریم میخواهد طلاقم بدھ!!!
شما بیگدی! مگه خوراک بره علف نیست!! ۹۹۹!! 😊😊😊

یادش بخیر کارتون فوتبالیست ها... کاکرو تو دلش می گفت: سویاسا خوشحال کم باهات مسابقه میدم!

سوبی تو دنس جووب می ۱۵۳ سمن همین طور که رزو
این تازه خوبش... سوبیا تو دلش می گفت: ما یابید بپریم! میزوگی از تو تماشاگرا می گفت: درسته سوبیاسا...

«بابا! اول لولو بده بل» چیست؛ تلاش ناموفق یک فرد سرماخورده بر سر سفره به منظور «مامان این توتو بده من» 😊

دیشب اینترنتم قطع شد تا رفتم تو حال بایام با چوب افتاده جونمو هی داد میزد دزد دزد... ☺ یهو مادرم داد زد نزن نزن پسر منو هه!!!!

بابام تو چشاش اشک جمع شد گفت تویی پسرم؟ چقد بزرگ شدی! ☺☺

با رو مهر

حسن باران اینست که زمینی است

ولی

آسمانی شده است و به امداد زمین می آید

شنبه ۲۶ آبان ماه ۱۳۹۳ تهران در یک عصر آرام با آفتابی پاییزی و
دلچسب، میزانی صمیمی، صبور، دلسوز، مهریان و همچون باران سرحال و
سرزنده

بله در کمال ناباوری عصر یکی از روزهای بسیار زیبای پاییزی میهمان
اسوه صبر و تلاش و نیکی سرکار خاتم اشرف بهادر زاده قندهاری نازین
بودم. دستانم در دستان گرمی قرار گرفته بود که انگار با خورشید نسبت
داشت، طعم لبخندی را می چشیدم که از دریا سخن می گفت، در آن
لحظه های بی دریغ اولین دیدار... من کجا و مهمانی عشق کجا؟...

به قول فریدون مشیری:

زمان در خواب و دریا قصه پرداز

خيال در بلندی های پرواز

بودن در کنار ایشان حس خوب زندگی را برایم معنا می کرد. شاید
سال ها بود که برای رسیدن دیداری چنین لحظه شماری می کردم. بوی عشق

همه خانه را پر کرده بود و خانه سرشوار از
مهریانی بود. آواز خوش مهریانی و ایثار بود

که در تک تک اتاق ها پیچیده بود که هر
مهمانی را به وجود می آورد. انگار احساس
غريبگي که بدليل اولين حضور داشتم در
بوی مهریانی ساکنان اين خانه گم شده بود.

دختری از تبار مهر نیز در این جا زندگی
می کرد که او نیز همچون مادر بزرگ

نازینیش بر طبل عاشقی می کوبد و می نوازد.
صمیمانه سر سخن را با خانم بهادرزاده نازین
و شیماهی عزیزم باز کردم و آنها عاشقانه
گوش فرا دادند.

من در مورد سرنوشت خانه باران که هنوز مظلومانه مرا حل ساخت را
طی می کند و انتظار می کشد درد و دل کردم و نگران این که بالاخره
باران لطف خدای مهریان بوسیله ی چه دستانی و از آسمان کدامین شهر
ممکن است بر سر ش بیارد. بانوی مهر به من این اطمینان را دادند که این جا
ایران است و در ایران پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک سرلوحه کشش
های یک ایرانی اصیل و نیکو خصال است.

او با کلامی آرام و سنجیده و بطور شگفت انگیزی راهی را که برایم
پر فراز و نشیب بود سهل و آسان نمود. و رنج راهی را که در این سال ها طی
کرده بودم، با گوش جان سپردن به حرف هایش پشت سر نهادم، خود را بر
امواج دلگرمی هایش رها کرده و به رقص درآمدم، به عبارتی خود را به
رؤیای خورشید و دریای عطوفت او سپردم و وقتی به خود آمدم، روی
ساحل آرامش بودم و باد در گوشم زمزمه بیداری می خواند. برخاستم،
دستم را باز کردم و مشتی مروارید درخشان یافتم و ریسه ای از آن ها بافت
و بر گردن آویختم.

حالا خوب قدر این همه گنج را می دانم چرا که آن چه که از سر
گذرانده ام همه مهر بوده و لطف بانویی که مرا به خود نزدیک تر کرد. من
به دل مهریان دریا نزدیک شدم و حالا خود را با تمام دریا یکی می دانم
داشتن این گنج به رنجی که برای به دست آوردنش کشیده ام می ارزد. من
که مدت زمانی نیست که راز را می دانم حال دیگر محروم راز را نیز شناخته
ام. بوسه می زنم به همه ی کبودی هایی که در این راه بر بدنم نقش بسته و
مرا به این همه شعف و رهایی رسانده است.

بانوی مهر و عطوفت، معنای ایثار و گذشت مادر نازینیم سرکار خانم
اشرف بهادرزاده قندهاری با دنیابی از عشق بر دستانت بوسه می زنم.





گزارش تصویری یک روز به یاد ماندنی



حسابهای کمک موبدی

سپاه ملی: ۰۹۰۰۸۴۶۰۴۶۵۰۱۰

سپهر صادرات: ۰۰۰۰۸۵۵۷۶۷۰۵۰

جام ملت: ۷۸۳۲۷۷۲۳۸۷۲

شماره کارت خارج پاک موسسه

۰۰۳۲ ۹۹۵۷ ۹۹۱۱ ۰۰۳۷

موسسه خیریه مطابقین ذہنی امیر المؤمنین (ع) سیزوار

۰۰۷۰۰۳۴۴۶۴۴۳۰۰۷-۹

WWW.Mehrasha.ir

E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۲۸