



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران





روابط عمومی موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع)

مehr را

فهرست مطالب

که سخن آغاز	۴
که آن شب سرد زمستانی	۵
که گزارش یک رویداد	۶
که عقل و عشق و علت	۸
که شبکه های اجتماعی	۱۰
که ماری که ماهی است، مار ماهی	۱۲
که چگونه و چرا شهرها و دولت ها پدیدار شدند؟	۱۳
که تن آرامی یا ریلکسیشن	۱۴
که ترنم روح	۱۶
که قدرم مهر	۱۸
که یک دنیا خاطره از سفری به شمال	۱۹
که بیوز ایرانی، سرمایه ملی	۲۲
که کوه نور دریای نور تخت طاووس	۲۴
که باججه امید مهرورزان	۲۵
که آمنیوستنر	۲۶
که کدبانوگری	۲۷
که سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم	۲۸
که جدول و لطیفه	۲۹
که رویدادها	۳۰

صاحب امتیاز: مؤسسه خبریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سیزوار
مدیر مسئول: حمید بلوکی
ویرایش و نظارت: عبدالکریم شمس آبادی
طرح جلد و صفحه آرایی: امید عابدی نیا
عکس ها: محمود حیطه
تایپ: زیدآبادی
نویسنده کان این شماره: مهسا احمدی، حمید بلوکی، سید فرید حبیبی، محمد تقی حمزه ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، علیرضاشاپیگان، عبدالکریم شمس آبادی، عmad عامری، زهره فرهید نیا، فرزانه فرهید، زهرا کیوانلو، سوسن نوباغی، زهرا یحیی زاده
شمارگان: ۲۵۰ جلد

نشانی: سیزوار-بلوار کشاورز-روبوی سازمان انبیوسانی
هیأت مدیره: ۴۴۶۴۳۵۵۱
مدیریت آسایشگاه: ۴۴۶۴۶۵۵۱
مرکز تلفن: ۴۴۶۴۳۰۰۷-۴۴۶۴۳۰۰۸
Website: <http://www.mehrasha.ir>
Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com

سخن‌آغاز

روز مبادا

حمدید بلوکی

بودی. گاهی حتی گفتن دوست دارم یا دلم برایت تنگ شده، یا عاشتم را به دوست خود، به همسر خود، و به هر کس دیگری که برایت عزیز است گذاشته ای برای روز مبادا، آن وقت صندوقچه دلت از این جمله‌هایی که می‌توانسته در لحظات خوش زندگی گفته شود پر شده و نمی‌دانی که چه طور باید آنها را خالی کنی، گاهی این صندوقچه‌ی بر شده همانطور مهر و موم باقی مانده و تو دیگر کسی را نداری که از آن صندوقچه خرچش نمایی و حسرت گفتن این حرفهای زیبا به دوست، به همسرت و به هر کس دیگری که عزیزش داشته‌ای تا دم مرگ بر دلت سنگین می‌ماند.

روز مبادا، همانطور که از اسمش هم پیداست روز خوبی نخواهد بود و باید از وقوع آن جلو گیری کرد. هر چند که می‌توان تمامی روز های زندگی را به یک روز خوب تبدیل نمود و باید دانست که این روز های مبادا اگر هم پیش بیایند نمی‌توانند فرآیند زندگی و تلاش و کوشش را مختلف کنند اما برای آنکه روز های بهتر و خوشایند تری را در پیش داشته باشیم باید سعی نمائیم که مباداهایی مانند اتفاقات زیر پیش نیاید که سهل انگاری‌های امروز ما جانی برای جبران آن‌ها در آینده باقی تگذاشته باشد.

مبادا روزی باید که خانه دلمان از عشق تهی باشد، عشق به هم نوع، پدر و مادر، همسر، فرزند، خواهر و برادر و همه‌ی کسانی که در زندگی با آنها ارتباط داشته‌ایم.

مبادا روزی باید که زنگار یک نواختی و روزمرگی روی دلمان را بگیرد و در رسیدگی به محرومان جامعه در حد توان خود، کوتاهی نماییم.
مبادا روزی باید که چشم مان به جای تماشای زیبائی‌های اطراف به دنبال زشتی‌ها و کج رفتاری‌های دیگران برود.
مبادا روزی باید که دیگر دستانمن نخواهد دست یاریگر دیگران باشند.

مبادا روزی باید که پایمان شوق رفتن و یا دیدار و پرس و جوی احوال پدر و مادر و برادر و خواهر و همسایه و دوست و آشنا و مؤسسات خیریه را از دست بددهد.

مبادا روزی باید که دیگر دلمان نخواهد یا دستمن نرسد که مقداری از داشته‌های خود را در طبق اخلاص و بدون ریب و ریا در اختیار درمانگان قرار دهیم.
مبادا روزی باید که ...
می‌دانم که شما خوانتنده گرامی هم چندین روز مبادای دیگر را می‌توانید به این نوشته اضافه نمایید.

این‌ها مباداهایی است که ارزش دارد.

یادم است از کودکی به ما می‌گفتند که فلاں پارچه که عمه جان برایم آورد برای روز مبادا نگه می‌داریم یا فلاں مبلغ پول را در جای مطمئن نگه می‌داشتند تا در روز مبادا که یکی از ماها به پول دارو و دوا و دکتر نیازی داشته باشیم از آن خرج نمایند. یا مثلاً می‌گفتند که برای روزهای پیری و کوری پس اندزای می‌کنیم. این کلمه روز مبادا را هر از چندگاه می‌شنیدیم و در خمیر نا خودآگاه خود آنرا قبول کرده و شاید کمی هم از روز مبادا می‌ترسیدیم.
اما حالا که بزرگتر شده ام و سرد و گرم روزگار را کمی چشیده ام، یادم نمی‌آید که تا کنون این روز مبادا را دیده باشم و یا اگر هم بوده متوجه آن شده باشم، شاید هم بر مبنای قبول همان باور قدیمی دنیای کودکی، تا کنون لطف خدا شامل حالمان بوده و هنوز نوبت به روز مبادا نرسیده است.
شاید پس انداز مبلغی پول یا مادیات دیگر برای روز مبادا را بتوان کمی توجیه نمود یا با کمی اصرار بتوان قبول همان باور قدیمی دنیای کودکی، تا کنون این قابل قبول و هیچ توجیه و پیوه ای را برای مطالب زیر می‌توانید پیدا نمایید؟
پذیرش فرضیه روز مبادا گاهی تا بین و بن معز انسان‌ها رسخ کرده و از تو شخصی می‌سازد که هر چیزی را برای روز مبادا نگهداری کرده و از هزینه کردن حتی ساده‌ترین آن‌ها در زمان حاضر و در جریان زندگی معمولی خود داری می‌نمایی در حالی که اگر آن‌ها را در لحظات مورد نیاز، هزینه کرده بودی حتماً زندگیت با آنچه اکنون داری تفاوت بسیاری داشته و شیرینی آن را بیشتر چشیده.



عشق یعنی رنگ زیبای انار

می توان عاشق بود
به همین آسانی...
من خودم
چندسالیست که عاشق هستم
عاشق بروگ درخت
عاشق بیوی طربناک چمن
عاشق رقص شفایق در باد
عاشق گندم شاد!
آری
میتوان عاشق بود
مردم شهر ولی میگویند
عشق یعنی رخ زیبای نثار!
عشق یعنی خلوتی با یک یار!
یا بقول خواجه، عشق یعنی لحظه‌ی بوس و کنار!
من نمیدانم چیست
اینکه این مردم گویند...
من نه یاری نه نثاری نه کناری دارم...
عشق را اما من،
باتمام دل خود میفهمم!
عشق یعنی رنگ زیبای انار

منبع: اینترنت



(زمانی که داشت فاطمه را روایت

من گرد درست یادش نبود مهستانه ۸۰ یا
۸۱ فقط سرمای شدید آن شب (ا به فوبی
به یاد داشت. ۱۳۰ سال گذشته بود ولی
همچنان سرمای عجیب آن شب در
کلامش به پشم می‌فود)

آن شب سرد زمستانی

عاد عامری

بخاری کوچک بلند شدم به سمت در آمد یکی از مددکاران که از سرما چند پتو به دور خود پیچیده بود من را از گرم نبودن داخل آسایشگاه و کار نکردن سیستم تهویه با خبر کرد. سری به موتور خانه زدم گاه اتفاق می‌افتد که دستگاه به خوبی کار نکند و با یک خاموش روشن شدن دواره شروع به کار می‌کرد ولی آن شب هر چه کرد درست نشد به نگهبانی برگشتیم و به مسئول تاسیسات آن وقت زنگ زدم به سرعت خود را به آسایشگاه رساند هر چه کرد درست نشد، سری به منع گازوئیل که در پشت آسپرخانه فعلی قرار داشت زدیم. به گازوئیل از حد مجاز پایین تر آمده بود. باید چاره‌ای می‌اندیشیدیم. به اتوبوسانی جلوی آسایشگاه رفتیم نگهبان آن جا را بیدار کردیم و خواستیم تا مقداری گازوئیل به صورت قرض به ما بدهد تا دختران معلولمان تا صبح در سرما نماند، اما قبول نکرد. به آسایشگاه برگشتیم تها راه خارج کردن گازوئیل باقی مانده در ته مخزن بزرگ و انتقال آن به مخزن کمکی کوچک بود. یک ظرف روغن نباتی بزرگ را برداشتم و بردیم، یکی به داخل مخزن رفت و دیگری در دهانه مخزن ایستاد، باد سردی می‌آمد و بالای مخزن سردتر هم بود تا صبح گالون گازوئیل را از مخزن خارج کردیم و دستگاه را به کار انداختیم یادم نمی‌رود دست هایم ساعت به ساعت توانشان کمتر می‌شد اما لحظه‌ای فکر درباره‌ی اینکه دخترانمان در سرما باشند



نمی‌گذاشت آرام بگیریم. متوجه نشدم کی سپیدی صبح به رویمان سلام گفت. فقط حس می‌کرد که دیگر نمی‌توانم از سرما انگشتانم را خم کنم ده صبح شده بود و سرمای آن شب عجیب، کم کم به پایان می‌رسید. وقتی بعد چند ساعت در سرما بودن به اتاق نگهبانی برگشتیم و با بخاری کوچک اتاق دست هایمان را گرم میکردیم. درد شدیدی در انگشتانم احساس می‌شد.

همین طور که داشت آن شب را تعریف می‌کرد با اینکه سرما و درد هنوز هم بعد سال ها به وضوح در پهله اش دیده می‌شد ولی با هر بار که می‌گفت برای دفترانم این کار را می‌گردد لبندی شدیدین بر لبانش می‌نشست و این (وایتی) از دسته‌های فدایکی بود که درد را بروزگوارانه به هان فرید تا فدای نگرده سرمایی در هان دفتران آسایشگاه رفته نکند.

روزهای آخر ماه مرداد بود که مددجویان هر صبح و شام با دیدن همکاران سوال

می کردند و تاریخ رفتن به اردوی مشهد را جویا می شدند و بی صبرانه منتظر بودند تا این روز فرا برسد، پس از پیگیری های لازم و تلاش های زیاد برای اسکان مناسب در مشهد و سیله ایاب ذهاب، قرار شد صبح چهارشنبه ۹۴/۵/۲۸ حرکت کنند. در همین روز و رأس ساعت ۸ صبح، اتوبوس به رانندگی آقای علی فرامرزی جلوی در آسایشگاه ایستاده و بچه ها نیز برای سوار شدن صفت کشیده بودند. پس از مراسم خداخافضی و بدرقه خوب مدیر عامل و مدیریت و جمعی از همکاران محترم، اتوبوس به مقصد مشهد حرکت نمود و حوالی ساعت ۱۲ بود که در آرامگاه شاعر و ریاضی دان بزرگ حکیم خیام نیشابوری مسافران، برای صرف ناهار پیاده شدند.



گزارشی رویداد

مددجویان پس از استراحت کوتاهی حرکت و ساعت ۱۶ در محل اسکان و قرارگاه تعیین شده مورد استقبال گروه تدارکات و دیگر عزیزان قرار گرفتند. بدون اتلاف وقت، وضو گرفته و همگی روانه حرم مطهر آقا علی ابن موسی الرضا(ع) شدند. در ساعات بسیار روحانی و با فضیلت و مقارن با اذان مغرب وارد حریم رضوی شده و با همکاری جمعی از مردم عزیز و مهربان که در آن جا حضور داشتند بچه ها به صحن انقلاب هدایت شدند و در پشت پنجره فولاد جای گرفتند. چه حال و هوای خوبی بود، دختران مهربان با چادرهای سفید و چشم های پر از اشک که معلوم بود هر کسی به طریقی با امام هشتم حرف می زنند. همکاران به نوبت بچه ها را برای زیارت به نزدیک ضریح آقا می برندند. پس از دو ساعت نشستن در حرم و استفاده از برنامه های مذهبی و فرهنگی که توسط خدام آقا اجرا می شد برای صرف شام و استراحت به محل اسکان برگشتیم.





فردای آن روز به پارک جنگلی و کیل آباد رفتیم. بچه ها مشتاق بودند که از باع وحش و کیل آباد دیدن کنند. دسته جمعی به نگهبان مراجعه کردیم. چشمکش که به مددجویان افتاد بدون هیچ هزینه ای آن ها را به فضای داخل باع دعوت نمود و آنچه از وسائل تفریحی و سرگرمی بود را برای این عزیزان گذاشتند. آن روز بسیار روز خوبی بود و بچه ها راضی و سرخال بودند. برای صرف ناهار با همکاری نگهبانان و پرسنل مجتمع بچه ها به کنار آشیار بسیار زیبای پارک هدایت شدند، مکان بسیار زیبایی بود.



روز بعد به دعوت آقای دکتر بافتی زاده مدیر عامل محترم آسایشگاه امام حجاد شاندیز دختران ما مهمنان ایشان و همکارانشان بودند، مهمنان نوازی بسیار عالی آن ها اوقات خوشی را برای دختران و پرسنل مؤسسه فراهم کرد. بازدید کوته ای از آسایشگاه و سدجویان آن ها صورت گرفت و سپس با بدرقه محترمانه این خیرین و عزیزان از مؤسسه خارج و به سمت خوابگاه رفتیم.

بعد از ظهر برای خرید دخترانمان را به بازار بردیم و بچه ها وسائل مورد علاقه خود را خریداری کردند و از این که می توانستند به سلیقه خود خرید کنند بسیار راضی و خوشحال بودند. در پایان به سمت اتوبوسی که در نزدیک حرم منتظرمان بود رفته و با یاد و خاطره های خوشی که در ذهن تک تک مددجویان بود به سمت سبزوار حرکت کردیم.

چنین کسی این است که قاتل، یک بی گناه را کشته و من یک گناهکار را می کشم، آدم سطحی نگر، نفس کشتن را بد نمی داند؛ نوع کشتن را بد می خواند.

نفر دوم، درباره‌ی قاتل و زندگی او پرس و جو می کند. شاید قاتل بیچاره‌ای باشد که در خانواده‌ی ای پُرتش، در جامعه‌ی فقیر و خشن، با ایده آل ها و الگوهای خد اجتماعی و غیراخلاقی، با فشارهای کشندۀ روانی ووو... رشد کرده باشد. علی که نتیجه‌اش نمی تواند محصولی جز این باشد.

علت‌گرا، به آدم کش چنان می نگرد که به یک ابزار. توصیه به اعدام نمی کند؛ درخواست اصلاحش را می دهد. قاتل را به قاضی نمی سپارد. به روانشناس می دهد و برای جلوگیری از تکرار این کار توسط دیگران، به فکر اصلاح جامعه می افتد.

علت‌گرا می گوید: بر فرض این را کشته‌ی، با کارخانه‌ای به نام اجتماع که مواد اولیه‌اش جهل و دروغ و تزوییر، و جخ و دندنه‌هایش تبعیض و ستم، و خشم و خشونت است و پیوسته در حال تولید مجرم و بزهکار می باشد، چه می کنید؟ به نظر علت‌گرا، هیچ بذکاری نمی خواسته بد شود؛ شرایط او را بد کرده. در همه‌ی هفت میلیارد انسان روی زمین، یک نفر، پیدا نمی شود که بخواهد بد و منفور باشد؛ و همه‌ی مردم دنیا آروزمند خوب بودن و مورد ستایش قرار گرفتن هستند.

قاتل، دزد، قاچاقچی و امثال‌هم، نه بد بوده و نه می خواسته بد باشد. او را شرایط و علت‌ها بد کرده‌اند. هم‌چنان که نکوکاران را هم شرایط و علل نکوکار نموده‌اند.

بذکاران یا مشکل ژنتیکی دارند یا مشکل اجتماعی. یا زن‌ها مستعد جرم و جنایت است، و یا در اجتماعی پُر تضاد و تنش و خشونت رشد کرده‌اند.

اگر مشکل ژنتیکی است، پزشک و روانشناس باید بزهکار را تحت نظر بگیرند؛ و اگر عملکرد آنها حاصل اجتماعی ناسامان است، وظیفه روانشناسان و دیگر متخصصین است که ضمن استفاده از روش‌های علمی برای اصلاح بزهکار، به چاره جویی بپردازند تا جلو تکثیر و گسترش جرم گرفته شود.

چنانچه هدف، اصلاح اجتماع است، باید روانشناسان و جامعه شناسان بگویند با بزه و بزهکار چه باید کرد نه قاضیانی که از علل آفرینش جرم بی خبرند.

برای کاهش جرم و بزهکاری بهتر است نگاه قاضی گونه را که توأم با تهدید و تنبیه است رها کرد و نگاه پدرانه را بکار برد. نگاهی که عشق و اقتدار را توامان دارد. نگاهی که در پی چاره‌جویی است نه مقابله به مثل.

اشتباه بزرگیست اگر خیال کنیم با بدی می توان جلو بدی را گرفت؛ چون تجربه ثابت کرده است که تقاض و تلافی، حس انتقام و کینه جویی را قوی تر و آسیب روانی به طرفین را بیشتر کرده است.

اگر بپذیریم که همه، ساخته و پرداخته علل هستیم و دشمنی نتیجه‌ای جز زیان ندارد، با انکا به قانون علیت به سمت حل مشکل از راه دوستی می روییم. حس دوستی ما، در مخاطب اثر می کند و عملکردش توأم با مهر و محبت خواهد شد و این یعنی عاشقانه و عاقلانه، علت و معلول را دیدن.

عقل و عشق و علت

ج.پ.ثانی

برخی بر این باورند که بی گذر از وادی عقل، یا نهادن به سرزمین عشق محال است و در این پیوند، به سفرهای هفتگانه مرغان در منطقه الطیر، و رسیدن به دیوار بار اشاره می کنند.

شاید مجالی بدست نیامده، یا پیری و آموزگاری نبوده که در باره‌ی عقل و عشق بگوید تا بداین منظور آنکه می گوید: بی گذر از سرزمین عقل، ورود به بهشت عشق محال است چیست.

به باور نگارنده، نگاهها به عشق متفاوتند.

گروهی به دنبال میل جنسی می روند و آگاه و ناگاه، اسم کشش‌های جنسی را عشق می گذارند.

به چنین عمل و چنین کسانی نام عشق و عاشق دادن درست نیست چون، اگر جاذبه‌های جنسی را عشق بگوییم چه تفاوتی بین امیال حیوانات که در پی غریزه، به دنبال جفت می روند و عشق انسان وجود دارد؟ دلیل دیگری که بر رد این ادعا می شود آورد این است که: تقریباً تا به حال، هیچ موردی مشاهده نشده که مردی جوان، مجذون وار عاشق زنی پیر شود؛ و عکس آن. گروه دیگر عاشقانی هستند که از جان می گذرند اما نه برای همه. آن‌ها، همه چیزشان را فدا می کنند بی کمترین چشم داشتی، ولی این از خود گذشتگی دایره‌اش بسیار محدود است. فقط برای فرزند یا فردی خاص.

دسته‌ی بعدی، عاشقان پاک باخته‌ای هستند که خود را وقف دیگران کرده و بی هیچ توقع و چشم داشتی، به زن و مرد و پیر و جوان خدمت می کنند و شادی خویش را در شادی دیگران می بینند. چیزی که شاید بتوان به آن نام عشق آسمانی داد و دسته‌ی بعد، عاشقی که به دوست داشتن، با نگاهی علی رسیده‌اند. آن‌هایی که قانون علیت را کاملاً فهمیده و به آن واقعاً ایمان دارند.

هر کس می داند که هر معلولی ساخته علی است، اما همه توان دیدن، و ردیابی علل را ندارند.

با توجه به این که تنها گروهی اندک می توانند علل متفاوت یک اتفاق را بینند و پیگیری کنند و بیشتر مردم، بیش از یک علت را نمی بینند، عکس العمل‌ها در برخورد با حوادث و خوبی و بدی‌ها، متفاوتند.

تقریباً همه، علت کارها را از انجام دهنده می بینند و گناه یا ثواب را از کسی می دانند که آن کار را کرده است. عموم مردم، بیشتر از این را نمی بینند. به همین جهت، خیلی زود شاد یا غمگین، و مهربان یا خشمگین می شوند؛ چون، تنها سطح قضایا را نمی‌گذرند.

عقل، نه از نوع معمول، بل خرد، که برخی عقل اولی، و پارسیان، خرد سپیدش می خوانند به ظاهر امور بستنده نمی کند و در یک علت نمی‌ماند. این عقل علت جو، تا آنجا که در توان دارد، امور را پیگیری و ریشه یابی می‌نماید؛ و تنها یک علت، یعنی فاعل را مسئول نمی‌داند؛ و در پی این است تا بفهمد چه علی سبب شدن‌تا فعل و فاعل بوجود آیند.

خردمند، از این که فلاں کار را کرده یا فلاں سخن را گفته، شاد و غمگین نمی شود و کننده‌ی کار یا گوینده سخن را تشویق و تنبیه نمی کند بلکه در پی انگیزه‌ها و علل ایجاد آن‌ها، و دیگر علل و اسباب انجام کار می‌گردد.

یک مورد قتل، از نگاه دو نفر، دو گونه پیگیری و داوری می‌گردد. نفر اول، به صرف دیدن یا شنیدن فاجعه، فرمان مرگ آدمکش را صادر می کند و نفر دوم، به کندوکاو در علل و انگیزه‌ها می‌پردازد و پس از پیگیری چندین علت به هم پیوسته، دستور مداوای مجرم و از بین بردن علل جرم را صادر می کند.

اولی کاری به این ندارد که علل و عوامل قتل چه بوده‌اند. او تقاض و مقابله به مثل را می طلبد و اگر چه آدمکشی را بد می داند؛ حکم کشتن می دهد. او، ناشکیبا و ناتوان از فهم علل است و به همین دلیل، آدم کشی را زمانی بد می داند که دیگری این کار را کرده باشد. توجیه



عکس: تامی اینگلبرگ

پرور را تغیر دهیم به این معنا نیست که ما از سنگ نمی‌رنجیم. از سنگ انداز در عذابیم به اسم اصلاح کردن، دچار غرور و خود شهدای جامعه می‌خوانند و برای آن‌ها بیش از دیگران دل می‌سوزانند. بزرگ بینی شویم و خیال کنیم درختی را که طی سال‌ها کج شده، می‌توانیم به ساعتی، یا روزی یا هفته‌ای، راست کنیم. اصلاح مجرم با متخصص است نه هر کسی. می‌دانیم که همه، ساخته و پرداخته اجتماع‌اند. همان جایی که از من و تو و او تشکیل شده است و می‌دانیم که اجتماع خانواده‌ی بزرگ ماست و هیچ کس نیست که از این خانواده‌ی بزرگ اثر نگیرد و بر آن اثر نگذارد و باز می‌دانیم که اگر خانواده و اجتماع خوب باشد ما و فرزندانمان در آرامش خواهیم بود و این آرامش به دست نمی‌آید مگر هر کس، هرچه در توان دارد بکار گیرد تا مشکلات اجتماع برطرف گردد. در اجتماعی بد، فرزندانی خوب تربیت کردن، اگر غیر ممکن نباشد کاریست بسیار سخت و مشکل و نفس‌گیر.

اگر چه در کشوری که عدالت برقرار نشده و بیکارانش میلیونی، و فقر و نیازمندانش بیش از بیکاران می‌باشد نه باران محبت می‌تواند زمین‌های خشک و تشنی را سیراب کند و نه گرسنگان به نهال دوستی مجالی برای رشد خواهند داد؛ با این همه، باید برای اصلاح تلاش کرد.

کمترین خاصیت چنین نگاهی این است که چون، بدکاران را معلول و بی‌گناه می‌بینیم دیگر نه آنان را می‌رنجانیم، و نه از آنها می‌رنجیم.

چیزی که شاید بتوان نامش را، عقل و عشق و علت گذاشت.

چنین عاشقی، بسیار کم و نادرت. کسانی که علل بد و خوب را می‌بینند و نام و ننگ را مساوی می‌شمارند و چه بسا، بدکاران را شهدای جامعه می‌خوانند و برای آن‌ها بیش از دیگران دل می‌سوزانند. به یاد داشته باشیم که سخن از عاشق علت گراست. یا بهتر گفته شود؛ عاشق عاقل. نه

عاشق تها و نه عاقل تتها. سخن از عاشق عاقل علت بینی است که عقل را به نهایت می‌رساند و سپس گام در سرزمین عشق می‌گذارد. نه عاقلی و نه هر عاشقی. سخن از عاشق خردمند است.

عاشق عاقل علت گرا چنان نگاهش ژرف است که تقاضوی بین ریشه‌ی فرو رفته در خاک و شاخه‌ی سر بر آسمان ساییده نمی‌بینند و هر دو را ساخته و پرداخته‌ی اسباب و علل می‌دانند.

چون، بیشترین رنج و اندوه ما از این است که خود، یا دیگران را خطأ کار می‌پنداریم و این نگاه، ما را غمگین و افسرده می‌کند؛ اگر باور کنیم که کارهای ما و دیگران، به دلیل علل به هم پیوسته‌ای می‌باشد که من، و تو، و او، را بخطا و اداشته؛ از اشتباهات خویش و دیگران نمی‌رنجیم و به هم، به همان چشمی خواهیم نگریست که به ایزارهای بی‌جان می‌نگریم.

ما از سنگ نمی‌رنجیم، از سنگ انداز در عذابیم. اگر سنگ‌انداز را چون سنگی ناتوان در چنگ علل و اسباب بینیم، خشم و رنجمان از بین می‌رود و جایش را دلسوزی و محبت می‌گیرد و آن رنجش و خشم و تندگی، تبدیل به این می‌شود که بگوییم؛ آه، طفلک بیچاره. به جای این که عوامل او را به سوی خیر و شادی ببرند و از تشویق و محبت دیگران برخوردارش کنند، بسوی بدی و شوریختی کشانده اند تا شمات و سرزنش دیگران نصیبیش گردد.

نگاه بر مبنای قانون علیت سبب می‌شود تا از بدکاران خشمگین نشویم؛ بلکه برای آنها دل بسوی آنها و محبت را جایگزین نفرت کنیم؛ و این یعنی عشق برخاسته از عقل.

تفاوت افراد بی‌توجه به علل، و عاقل عاشق علت جو، در این است که، آنها، تنها خوب‌ها را دوست دارند و این‌ها، هم خوب و هم بد را.

برای رفع ابهام بعضی اذهان، باید گفت که: دوست داشتن و دلسوزی کردن امریست و همشینی و همراهی، امری دیگر. این که برای بزهکار دل بسویانیم و تلاش کنیم جامعه‌ی جرم

شبکه های اجتماعی

یکی از دستاوردهای دنیای مدرن رادیو بود. زمانی که این دستگاه کوچک وارد چهار دیواری اتاق های انسان ها شد، دریچه ای شد به دنیای بزرگ بیرون و افراد دور این جعبه سخنگو جمع می شدند و از اخبار و رویدادهای بیرون آگاهی می یافتدند. بعد از آن نوبت به تلویزیون رسید که به مراتب پرهیاهوتر و هیجان انگیز تر بود اما باز هم اعضا خانواده در کنار هم دیگر و با هم، چشم به این جعبه جاذبی داشتند و از دیدن تصاویر و فیلم و... لذت می برندند. اما هنگامی که رایانه ها و به تبع آن گوشی های همراه و تبلت، همنشین و همراه و هم دیگر ارتباط و تعامل

داشتند و با هم به یک موضوع بپردازند، افرادی شدند که فقط جسم هایشان در کنار هم بود اما فکر و هوش و حواس شان با افرادی دیگر و در جاهای دیگر در گشت و گزار بود. با توجه به آن چه گفته شد پرسشی که به وجود می آید این است که شبکه های اجتماعی مجازی این قدر رو به گسترش باشد؟ یا اینکه چه ویژگی ها و جذابیت هایی در این شبکه های وجود دارند که افراد حضور در این شبکه ها را بر جمع خانواده و اقوام ترجیح می دهند؟ اکنون به علل و انگیزه های افراد از این استقبال چشمگیر از شبکه های اجتماعی پرداخته می شود.

در تعریف شبکه های اجتماعی گفته شده است که «شبکه های اجتماعی مجازی گونه ای از الگوهای تماس هستند که در آن تعامل و ارتباط بین عوامل شبکه ای توسط یک پایگاه فنی و زیر ساخت اینترنت مورد پشتیبانی قرار می گیرد. در این شبکه ها هدف، علاقه یا نیاز مشترک می تواند عنصر پیوند دهنده باشد که باعث می شود تا عوامل مرتبط حتی بدون حضور فیزیکی احساس کنند که در یک اجتماع و جمیع حقیقی قرار گرفته اند.»

کاربران فعالیت در شبکه های اجتماعی مجازی را امکانی برای ادامه همراهی و همنوائی با دوستان تلقی می کنند. روابط شبکه ای برای بسیاری از جوانان حکم تداوم، تحکیم و تکمیل

اما ظهور و گسترش بیش از پیش اینترنت و شبکه های مجازی وابسته به آن سبب شده است که ارتباط و تعامل بین انسان ها از نوع روابط مستقیم و چهره به چهره به شکل های دیگر ارتباط، که این ویژگی را ندارند، تغییر پیدا کند. قابل ذکر است که در روزگاران گذشته، نامه و بعدها تلفن و تلگراف هم این ویژگی را تحت تأثیر قرار داده و می دهند؛ اما در قیاس با شبکه های مجازی این تأثیر بسیار ناچیز و اندک است.

هنگامی که جهان وارد عصر مدرنیته شد و کم و بیش از جهان سنت فاصله گرفت، صنعت و تکنولوژی، عرصه های خوب یا بد، شبکه های اجتماعی سبب بودن و باهم شنیدن و شده اند که نوع و شکل ارتباط بین باهم دیدن، کمرنگ و کمرنگ تر شد. دیگر به جای این که افراد با هم دیگر ارتباط و تعامل

می یابند و سپس رایانه های شخصی به منازل و زندگی های خصوصی افراد و خانواده ها وارد می شوند و به این ترتیب، بزرگراه اطلاعات از وسط منازل عبور می کند. وصل شدن رایانه ها به خطوط تلفن و دسترسی آسان و کم هزینه به اینترنت و شبکه های اجتماعی افراد را به اینبوه اطلاعات و دهکده جهانی، متصل می سازد و این همه، جنبه های گوناگون زندگی ما را تحت تأثیر قرار می دهد. به طوری که به جرئت می توان گفت هیچ یک از جنبه های زندگی انسانی از این تغییر و تحولات برگزار و مصون نمانده است.

یکی از ویژگی های حیات انسانی، روابط میان فرد فرد انسان هاست. پر بیرون نیست اگر بیان شود که همین روابط میان افراد و انسان هاست که شالوده حیات جمعی و گروهی را شکل می دهد و با سمت و کمرنگ شدن آن انسجام اجتماعی جامعه به مخاطره می افتد.



علی‌رضا شایگان چامعه شناس ارشد
alirezashaygan1354@gmail.com

شغلی و خانوادگی در یک پاتوق بیست و چهار ساعته، تجربه لذت بخشی را با دوستان و آشنایان و حتی افراد ناآشنای دیگر سپری کنند. پیشرفت های گسترده و سریع در فن آوری اطلاعات و ارتباطات هم چنین موجب شده است که جوانان با یادگیری مهارت های یارانه ای و اینترنوت از محدودیت های جامعه سنتی فاصله بگیرند. افراد کوشش می کنند بسیاری از خواسته ها و تمایلات دلخواه خود را تولید و با اشتراک گذاشتن آن در شبکه های مجازی تأثیر گذار بودن خود را در جامعه مدرن و نوین امروزی محقق سازند. در حقیقت این شبکه ها این امکان و فرست را به کاربران می دهند تا حضور کوچک خود را در دنیای بزرگ امروزی حس کنند؛ حرف بزنند؛ بشنوند و شنیده شوند و به طور کلی خود "رسانه" بشنوند و با ثبت وقایع و انتشار آن به عنوان "شهروند خبرنگار" حضور و تأثیر خود را در جامعه محلی و ملی و جهانی اعلام دارند.

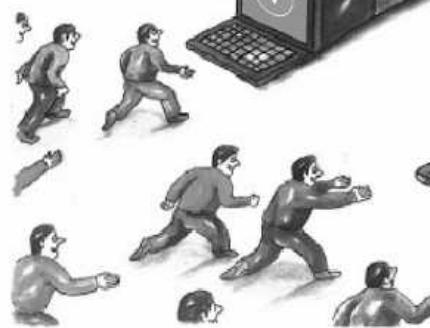
نتیجه گیری

شبکه های اجتماعی مجازی به عنوان یکی از جدیدترین رسانه ها در فرایند تحولات و ارتباطات نوین مطرح هستند. این شبکه ها به دلایلی هم چون همراهی و همنوائی با دوستان، احیای روابط قدیمی، پیدا کردن دوستان جدید خوداظهاری و تخلیه عاطفی، پردازش شخصیت، اطلاع یابی و اطلاع رسانی، سرگرمی و تفریح رسانه ای، حضور و مؤثر بودن در دهکده جهانی و... مورد اقبال و توجه و گرایش افراد، به ویژه جوانان قرار گرفته است.

این شبکه ها بستره مناسب را برای اطلاع، ارتباط و تعامل همراه با لذت و رضایت مندی را برای کاربران فراهم می سازند؛ بنابراین با توجه به سرعت تحولات جهانی امید می رود نقشه راهی مؤثر و مطلوب برای توسعه کیفی و کمی و نظاممند در فضای مجازی فراهم شود تا سیاست ها و برنامه های دستگاه های اجرایی در بخش های مختلف اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی بر اساس آن تنظیم و کارکردهای فضای مجازی ایرانی متوجه تر و مؤثرتر گردد.

همراهان و موافقان در حوزه های مختلف همه دست به دست هم می دهند و نقش به سازی را در شکل گیری و روشن شخصیت افراد و توانایی های آنان ایفا می کنند.

یکی دیگر از عوامل رویکرد



فعالیت ها

و روابط واقعی را

دارد. افزون بر این،

احیای ارتباطات قدیمی، یکی از

مهم ترین دلایل عضویت در شبکه های

مجازی محاسب می شود. بدین صورت که با عضویت در چنین شبکه هایی، علی رغم فاصله فیزیکی با دوستان دوران تحصیل و دانشگاه و نیز با وجود مشغله های شغلی و حتی خانوادگی؛ لذت نزدیکی عاطفی طرفین هم چنان برقرار و مستدام باقی می ماند. در این میان ظرفیت های متنوع شبکه های مجازی مانند چت، انجام بازی، اشتراک موسیقی، فیلم، محتوا، عکس... هم کمیت روابط بین افراد را گسترش داده و هم کیفیت آن را ارتقاء می بخشد.

یکی دیگر از انگیزه های کاربران برای ورود به شبکه های اجتماعی مجازی این است که این شبکه ها، برای افراد، عرصه جدیدی را فراهم می سازند تا بتوانند در آن دوستان جدیدی بیاند و با افرادی کاملاً ناآشنا از طبقه، سن و جنسیت و ملیت خود، ارتباط و تعامل اجتماعی برقرار و حتی آن را گسترش دهند.

بروز خود واقعی و تخلیه عاطفی عامل مهم دیگری است که موجب می شود افراد به شبکه های مجازی پیوんند. فضای غیر رسمی، این امکان را برای اعضاء فراهم می کند که در آن افراد به صورت گمنام و به اندازه دلخواه در این شبکه ها مشارکت نمایند. در این فضا امکان پرورش و پردازش شخصیت در سایه توانایی ایجاد ارتباطات دلخواه فراهم می شود، بدین ترتیب که نیاز به دیده شدن، مورد توجه و تأیید و حتی انتقاد قرار گرفت و دیگر مسائل از قبیل امکان دسترسی به گفتمان های گوناگون، بروز ریزی افکار و عقاید، دیدگاه ها و نگرش ها، عواطف و تجربه ها و جذب

ظهور اینترنت و توسعه رسانه های مبتنی بر

آن، رسانه ای شدن فراغت و عرصه سرگرمی را نیز تحت تأثیر قرار داده است به طوری که بخش عمده ای از اوقات فراغت افراد و به خصوص جوانان به حضور در شبکه های مجازی سپری می شود. بنابراین یکی دیگر از عوامل گرایش جوانان به شبکه های اجتماعی، همین امکان تفریح و فراغت و سرگرمی می باشد. در حقیقت این شبکه ها این فرست را فراهم می سازند تا افراد فارغ از محدودیت های اجتماعی و فرهنگی و

خواهد بود که اصولاً عنوان و موضوع این نوشتة، برآمده از همین ابیات می باشد؛ ابیاتی که با نیرومندی و دردمندی، نمونه هایی از فریب را بازتاب می دهد:

ای خداوندان ممال الاعتبار الاعتبار^۱
ای خداوندان قال^۲ الاعتبار الاعتبار^۳
پند گیرید ای سیاهی تان گرفته جای پند
عذر آرید ای سپیدی تان دمیده بر عذار^۴
نلگ ناید مر شما را زین سگان پر فساد؟
دل تگرد مر شما را زین خزان بی فساد؟
این یکی گه «زین دین»^۵ و کفر را زونگ و بو
و آن دگر گه «فخر ملک»^۶ و ملک را زونگ و عار
زین یکی ناصر عباد الله، حلقی ترت و مرت^۷
زان دگر حافظ بلاد الله شهری تار و مار
باش تائل بینی آن ها را که امروزند جزو
نکته و نظم سنایی نزد نادان دان چنانک
پیش گر بربط سرای و نزد کور آینه دار
خوبی ها برایمان، روشنی ها، توشه ای راهمان و
گذشت و بردازی توأم با یادآوری، سرمایه ای
زندگیمان. یا حضرت حق....



عکس: نامی اینکرد

- ۱. عترت بگیرید...عترت بگیرید...!
- ۲. سخن گویان آلان که فقط بلند خوب حرف بزند
- ۳. عذر بخواهد...اعذر بخواهد...!
- ۴. موهای چهره شما سبید شده بی شده اید
- ۵. همان زین الدین است
- ۶. همان نعم اللاتک (الفخار) کنور و سرمهن است
- ۷. ترت و مرت را به معنی پرسشان بدانید

می کند.

در عالم انسان ها؛ در روابط اجتماعی

در عالم آدمیان و در روابط اجتماعی هم وضع به همین گونه است. تجربه ای تاریخی بشر نشان داده است که شماری از افراد، در فتارت با دیگر همنوعان خود، عادلانه و شایسته عمل نمی کنند، بلکه جفاکارانه و ظالمانه عمل می کنند. چنین جفاکاران و ظالمانی هیچ گاه جفاکاری و ظلم خود را آشکارا نمایان نمی سازند؛ زیرا به طور طبیعی و به دلیل خطرانگیزی، نه تنها مردمان از آنان گریزان و روی گردن می شوند، که اعتبار خود را نیز از دست می دهند. آنان چاره ای کار را در فریب جسته اند و با به کار آوری فریب، در ارتباطات اجتماعی، نه تنها مردمان را از خود گریزان نگردانند، که بسیاری را هم به خود چذب نموده اند. آنان در زیر پوسته ای انسانی، رفتاری ناروا، ناشایست، غیر انسانی و جفاکارانه-ستمکارانه دارند. اینان، خاری اند در گونه گل، گرگی اند در لباس میش و ماری اند، به گونه ای ماهی؛ مارماهی. بدینی یا هوشیاری؟

همین جا باید از لزوم هوشیاری گفت. هوشیاری ای که خار را از گل، گرگ را از میش و مار را از ماهی باز نماید و تشخیص دهد. پرسشی پیش می آید: آیا این نوع تلقی نشان بدینی نیست؟ پاسخ هم مثبت و هم منفی است. به بدینی چهار شده ایم اگر همه را، همگان را، خار، گرگ و مار بدانیم و واقع بینیم اگر این احتمال را بدھیم که در روابط اجتماعی، از سطوح خرد آن گرفته، تا سطوح بالای اجتماعی و از روابط دوستانه گرفته تا روابط نادوستانه، که قدرت طلبانه، در همه ای این موارد، این احتمال هست که با فریب رو به رویم؛ فریبی که طی آن، خاری گل دانسته می شود، گرگی گوسفند شمرده می شود و ماری، ماهی دانسته می گردد.

چاره و راهکار چیست؟

چاره روشن است: مقایسه ای «گفتار» با «کردار» هرگاه «کردارها» با «گفتارهای دلپذیر و انسانی» سازگار بود، ما با شخصیتی خوب و انسانی رو به رویم و هرگاه در میانه ای این دو تأسیزگاری یافتیم، بدانیم که با فریب و دور روی مواجهیم.

ایاتی برجسته از سنایی

سنایی، در همین باره ابیاتی شگفت انگیز و شورانگیز دارد. یادکرد این ابیات، بی گمان سودمند

ماری که ماهی است: مار ماهی

دکتر ابوالقاسم رفیم متغیر ادبیات
haghchist@yahoo.com

تمامی جانوران، از خردترین آن ها، تا کلان ترین آن ها و از کم هوش ترین آن ها، تا پرهوش ترین آن ها، یعنی انسان، همه و همه، از آسیب و خطر گریزانند. کافی است چشم باز کنیم و به اطراف خود، با نگاهی جست و جو گرانه بنگریم. خواهیم دید که چگونه، حتی مورچگان، آن گاه که احساس خطر می کنند، چه پرسشان می شوند و چه حس غریبی برای دور کردن خود، از محل خطر در آن ها مشاهده می شود. این حس چنان اساسی است که ناخواسته صورت می پذیرد؛ توضیح آن که هر جانداری، به طور غریبی و بدون هیچ تفکری، از خطر می گریزد و بدان عکس العمل نشان می دهد؛ به همین دلیل است که اگر شاید را یکباره به چشمان ما نزدیک کنند، ما ناخواسته و بدون هیچ تردیدی، موجود جاندار «خطرگریز» ترتیب، بی هیچ تردیدی، موجود جاندار «خطرگریز» است و نسبت به هر موقعیت دارای خطر، بازتاب رفتاری دارد. این در حالی است که همه روزه، ما با مواردی رو به رو می شویم که موجودات، نه تنها گرفتار خطر می شوند، که خطر به وجود آمده، آن ها را به کام مرگ می کشند! بالا فاصله باشد گفت: در اینجا منظور از «مرگ»، مرگ طبیعی که در زمان ناتوانی بسیار و به طور معمول روی می دهد، نیست. پس چگونه است....؟

حال پرسشی پیش می آید: این دو مسأله، چگونه با هم قابل جمعنده؟ یعنی چگونه است که با وجود حس نیرومند گریز از خطر، همچنان هر روزه، که هر لحظه، جانداری طعمه ای مرگی ناخواسته می شود و در غیر زمان معمول خود از بین می رود؟ در این باره باید اندیشید.

پنهان بودگی خطر

علت چنین وضعیتی، همانا پنهان بودگی خطر است؛ موجود زنده، نسبت به موقعیت خطرناک، علم و آگاهی ندارد و همین، او را به کام خطر فرو می برد، که فراتر از این، طعمه ای مرگی ناخواسته

تنظیم منابع آب از طریق به خدمت گرفتن دسته‌هایی از مردم برای حفظ و تعمیر نظام آبیاری، از اقتصاد جامعه محافظت می‌کند. این کارکرد حیاتی اقتدار کارکنان دولت را افزایش می‌دهند. برای همین است که رشد نظامهای آبی غالباً همچنانکه در بین النهرین، مصر، دره‌ی مکزیکو دیده‌ایم) ولی نه همیشه با شکل گیری دولت همراه بوده است.

(۲) راههای بازرگانی در فواصل دور

نظریه دیگری وجود دارد که دلیل شکل گیری دولت‌ها را نقاط استراتژیک شبکه‌های بازرگانی می‌داند. این مناطق عرضه و میاده‌ی کالاهای همچون تقاضه‌های راههای کاروان رو و مکان‌هایی را که برای تهدید یا بند آوردن بازرگانی میان مراکز تولیدی مناسب اند در بر می‌گیرد. بازرگانی راه دور در جوامعی چون پاپوای گینه نو نیز اتفاق افتاده ولی هیچ دولتی تشکیل نشده.

(۳) جمعیت، جنگ، مرزبندی

به گفته‌ی برخی نظریه پردازان هر جا و هرگاه مرزبندی محیطی، جمعیت روزافزون، جنگ، وجود داشته باشد شکل گیری دولت آغاز می‌شود. مرزبندی محیطی ممکن است جغرافیایی یا اجتماعی باشد. محیطهای مرزبندی شده جغرافیایی، جزیره‌های کوچک و یا در مناطق خشک، حوزه‌های کرانه‌ی رودخانه، واحدها و دره‌های مسیر نهرها را شامل می‌شوند. مرزبندی اجتماعی زمانی ایجاد می‌شود که جوامع همسایه از توسعه طلبی، مهاجرت و دسترسی به منابع، مقابلاً جلوگیری می‌کنند. هرگاه منابع حیاتی در نواحی محدود تمرکز داشته باشد. مثلاً ناحیه‌ی ساحلی پرو که یکی از خشکترین مناطق جهان است. کشاورزی اولیه محدود به دره‌های چشمه دار بود در این ناحیه هر دره‌ای با کوههای آند در شرق، اقیانوس آرام در غرب و مناطق بیابانی در شمال و جنوب، مرزبندی شده بود. گذر از گشت زنی به مرحله‌ی تولید خوارک (در جوامع ایندیایی) افزایش جمعیت را تسديدة کرده بود. دهکده‌های تازه‌ای را بنیان گذاشتند. رقابت و تاخت و تاز میان دهکده‌های درون هر یک از دره‌ها افزایش یافت. بر اثر افزایش دهکده‌ها و رشد جمعیت دره، کمیابی زمین پیش آمد. فشار جمعیت و کمبود زمین موجب جنگ‌های میان آن‌ها شد. هرگاه دهکده‌های توسط دیگری فتح می‌شد شکست خورده باید تسلیم فاتحان شوند، زیرا جایی نداشتند که بروند. دهکده‌های فتح شده تنها در صورتی می‌توانستند زمین‌هایشان را نگه دارند که موافقت کنند. به فاتحان باید بدهند. در نتیجه باید تولیدشان را بالا ببرند و از فنون تازه‌ای برای تولید خوارک بیشتر استفاده کنند. بدین شکل دهکده‌ها برای نظم و هماهنگی و پیروزی باید تحت ریاستهای یکپارچه درآمده و دولتها را بوجود آورند.

نخستین دولتها زمانی شکل گرفتند که یک رئیس در یک دره ریاستهای دیگر را فتح کرده بود. به هر حال هر چند این دلیل هم در برخی مناطق موجب شکل گیری دولت‌ها شد ولی مناطقی هم وجود داشت که این دلیل باعث تشکیل دولت نشد مثل بلندی‌های گینه‌ی نو پاپوا.

نخستین دولتها در مناطق گوناگون به دلایل متفاوتی پدید آمدند. در شماره‌ی بعدی به چگونگی فروپاشی دولتهای اولیه می‌پردازیم.

چگونه و چرا شهرها و دولت‌ها پدیدار شدند؟

سوسن نوباغی کارشناس ارشد مردم شناسی

(۱) نظامهای آبی:

دولت برای تنظیم مسایل ناشی از رشد جمعیت و افزایش حجم و تنوع امور اقتصادی شکل می‌گیرد. یکی از علت‌های مطرح شده برای شکل گیری دولت، نیاز به تنظیم اقتصادهای کشاورزی آبی (مبنی بر آب) است. در برخی مناطق کم آب دولت‌ها برای اداره نظامهای آبیاری زهکشی و نظارت بر سیل پدید آمدند. کشاورزی آبی تاثیرهای خاصی بر شکل گیری دولت دارد. مهار آب حجم تولید را در زمین‌های خشکی چون بین‌النهرین و مصر افزایش می‌دهد. کشاورزی مبنی بر آبیاری، به خاطر نیاز به نیروی کار و توانایی تعذیبی جمعیت بیشتر به رشد جمعیت دامن می‌زند. این امر به نوبه‌ی خود باعث گستردگر شدن نظام حکومتی می‌شود. نظام آبی گسترش یابنده موجب تراکم جمعیت شده در نتیجه مسایل میان اشخاص افزایش می‌یابد و درگیری بر سر دسترسی به آب و زمین آبیاری شده فراوان‌تر می‌شود. در این شرایط نظامهای سیاسی می‌توانند برای تنظیم روابط میان اشخاص و وسائل تولید پدید آیند. کارهای آبی بزرگ برای بقای شهرک‌ها و شهرهای بزرگ اهمیت دارند و برای معیشت شان ضروری‌اند. نظام دولتی با



تن آرامی

ریلکسیشن

ازهه فرهنگی کارشناس روانشناس
Cp.afrodit@gmail.com

همه انسانها در طول زندگی خود در بی یافتن آرامش هستند. شاید بتوان گفت دلیل بسیاری از اعمال انسان‌ها، تلاش برای کسب آرامش است. بر همه ما کاملاً آشکار است که داشتن آرامش، در تصمیم‌گیری صحیح و تمرکز فکر نقشی موثر دارد. اما آیا می‌توانیم با صرف زمانی کوتاه، به آرامشی نسبی برسیم؟ برای رسیدن به این هدف، می‌توان روش‌های تن آرامی یا ریلکسیشن را پیشنهاد کرد. تن آرامی یا (Relaxation) روشی مناسب برای دست یابی به آرامش نسبی است.

استفاده از روش‌های تن آرامی سابقه طولانی دارد. تن آرامی، مبتنی بر این دیدگاه است که احساسات بدنی و تفکرات انسان با هم رابطه‌ای قوی دارند؛ به این معنی هر اندازه بدن شما در موقعیت آرامتری قرار گیرد، ذهن شما نیز آرام تر خواهد بود. بر طبق این دیدگاه روش‌هایی مورد

استفاده می‌شود.
اگر تمایل دارید بعد از انجام این تکنیک‌ها، به انجام امور روزمره خود پیربدارید بهتر است روی یک صندلی راحت بنشینید، دستها را روی پاهای خود بگذارید و پاها را در حالتی که احساس راحتی می‌کنید قرار دهید. سر خود را به پشتی صندلی تکیه دهید به شکلی که به گردن شما فشاری وارد نشود. حالت نشسته بیشتر در طول روز استفاده می‌شود. در مجموع، نشسته و یا خوابیده، بدن باید در راحت ترین موقعیت ممکن قرار بگیرد.

گام دوم: تنفس عمیق

چشمان خود را بیندید. با چند نفس عمیق احساسات منفی را از خود دور کنید. سعی کنید بر روی تنفس خود تمرکز کنید. همچنان که نفس عمیق می‌کشید سعی کنید جسم کنید که عضلات شما در چه وضعیتی قرار دارند.

گام سوم: ایجاد انقباض

توجه کنید: "مدت زمان هر انقباض ۱۰ ثانیه و مدت زمان هر انبساط ۲۰ ثانیه است"

۱- از دست چپ شروع به انقباض می‌کنیم. دست چپ خود را مشت کنید و آنرا محکم فشار دهید. عضلات دست را تا حد ممکن منقبض کنید و تنفس و انقباض را در ماهیچه‌های خود احساس کنید. پس از آن، به دست خود استراحت دهید. انگشتان را باز و عضلات را منبسط کنید. دست چپ خود را با دست راست مقایسه کنید. حالا همین تمرین را با دست راست خود نیز انجام دهید.

۲- دست‌ها را از مچ به طرف بیرون خم کنید. شکل دست باید جوری باشد که نوک انگشتان شما سقف رانشانه روند طوری که در عضلات پشت دست و ساعد احساس کشیدگی کنید. انقباض را ادامه دهید و بر روی آن تمرکز کنید. سپس عضلات را منبسط کنید.

۳- مشتها را گره کنید و آنها را به سوی بازوan خود بیاورید تا عضلات دوسر بازوی شما سفت شوند. بر روی این انقباض تمرکز کنید و پس از آن دستها را مجدداً به حال اولیه خود برگردانید.

۴- شانه‌ها را به سمت گوش ها بالا بکشید. و بر روی انقباض حاصل از آن تمرکز کنید. سپس دوباره به حالت قبل بازگردید.

۵- حالا عضلات چهره را تا جایی که ممکن است درهم فشرده و منقبض کنید.

گام اول: موقعیت بدنی مناسب
برای انجام تن آرامی، ابتدا باید در مکانی مناسب قرار بگیرید. اگر تمایل دارید بعد از انجام این عمل به خواب روید بهتر است به صورت دراز کشیده، دست‌ها را در طرفین و با فاصله از بدن قرار دهید. کف دست‌ها باید رو به بالا باشد. پاها را کاملاً صاف و اندکی از هم باز کنید. سر خود را در امتداد تنه قرار دهید (سر نباید کج باشد) و ستون فقرات را صاف کنید. موقعیت بدنی خود را جوری تنظیم کنید که در راحت ترین حالت ممکن باشید. حالت دراز کشیده معمولاً برای شب‌ها و پیش از خواب



به تک تک عضلات خود به ترتیب بالا، فرمان "رها باش" بدھید و سعی کنید این رهایی را احساس کنید. به عضلات خود دستور بدھید که در حالت استراحت کامل قرار گیرند. ملاحظه خواهید کرد که در این موقعیت، شما لحظات شیرینی را تجربه می کنید. حدود ۲ دقیقه در این حالت باقی بمانید و سپس چشمان خود را به آرامی باز کنید. بهتر است بلافضله پس از اتمام تمرین از جای خود برخیزید، مدت کوتاهی صبر کنید، سپس به آرامی بنشینید و بعد کم کم از جای خود برخیزید. اما بهتر است پس از ریلکسیشن، بخواب روید تا از یک خواب آرام لذت ببرید.

تمرینی که در این نوشتار درباره آن خواندید، تنها یکی از روش‌های ریلکسیشن یا تن آرامی است و در مواردی که فرد اضطراب را تجربه می کند یا دچار مشکلات خواب است، می‌تواند بسیار مثمر ثمر واقع شود.

شما می‌توانید در هر نوبت از انجام این تکنیک، نمره ای بین ۰ تا ۱۰۰ به میزان آرامشی که بدست آورده اید، بدھید. به مرور و با تکرار بیشتر، شما قادر خواهید بود به سطح بالایی از آرامش دست یابید.

طول بکشد. حالا نفس خود را به آرامی رها کنید. توجه داشته باشید توانایی افراد در این تمرین، تابع تفاوت‌های فردی است. بنابراین اگر مدت زمان دم و احتباس نفس، کمتر از این میزان بود، نگران نشوید.

۱۲- حالا نوبت شکم است. عضلات شکم را سفت کنید و به داخل فرو ببرید. سپس بر این انقباض تمرکز کنید. پس از آن می‌توانید عضلات را شل و رها کنید.

۱۳- بر روی پاها تمرکز کنید. پاها را به سمت جلو کش دهید طوری که انگشتان شما به سمت جلو اشاره داشته باشند و ماهیچه های پشت پا تشخاصله را احساس کنند. بر این انقباض تمرکز کنید، سپس به حالت اولیه بازگردید و عضلات را رها و رها تر کنید.

۱۴- حرکت بعد، دقیقاً عکس حرکت قبلی است. کشش پاها به شکلی که پاشنه پا رو به بیرون و پنجه پا به سمت صورت شما باشد. کشیدگی عضلات زیرین را احساس و بر روی آن تمرکز کنید. سپس آنها را آزاد و رها سازید.

بعد از اینکه تمام عضلات بدن حالت تش-آرامش را انجام دادند نوبت آن است که کلیه عضلات را به همان ترتیب انجام شده، چک کنید تا مطمئن شوید که تمام آنها شل و رها هستند.

پیشانی، ابروها و عضلات اطراف چشم را منقبض و بر این انقباض تمرکز کنید سپس آنها را آزاد و رها کنید.

۶- دندان‌ها را روی هم قرار داده فشار دهید و آرواره‌ها را منقبض کنید. تنش ناشی از آن را بررسی کنید و سپس عضلات را شل و رها سازید و از احساس ناشی از این رهایی لذت ببرید.

۷- لب‌ها را غنچه، و آنها را منقبض و فشرده کنید. بر این حالت تمرکز کنید و سپس عضلات را شل کنید.

۸- گردن را به عقب ببرید به طوری که از سطحی که بر آن تکیه داده‌اید عقب تر برود. احساس تنش را در عضلات پشت گردن احساس و بر آن تمرکز کنید. سپس به حالت اول باز گردید و از این تغییر لذت ببرید.

۹- گردن را به سمت جلو و بر روی سینه خم کنید و پس از مدت زمان لازم برای انقباض، دوباره به حالت قبل بگردید.

۱۰- پشت را قوس بدھید. به سینه و شکم به سمت پشت فشار بیاورید. تنش ناشی از این حرکت را بررسی کنید. حالا این عضلات را رها کنید.

۱۱- تنفس خود را آرام کنید، به شکلی که هر دم شما حدود ۱۰ ثانیه و حبس نفس حدود ۱۰ ثانیه

چقدر هفتاد، هشتاد سال کم است برای دیدن تمام دنیا !!!

برای بودن با تمام مردم دنیا !!!

چقدر حیف است که من میمیرم و غواصی در عمق

اقیانوس ها را تجربه نمیکنم !!!

میمیرم و حداقل یکبار زمین را از روی کره ماه نمیبینم !!

دل میخواست چند کلیسا معبد و مسجد بزرگ جهان را

میباید !!!

و دلم میخواست یکبار هم که شده از ارتفاعی بلند پررواز

میکردم !!

دل میخواستهای من زیادند،

بلندند،

طولاًی اند.

اما مهمترین دلم میخواستهای من این است که :

انسان باشم، انسان بمانم و انسان محشور شوم !!!

چقدر وقت کم است تا وقت دارم باید مهر بورزه،

وقت کم است باید خوب باشم !!! مهریان باشم !!!

(فروع فرخزاد)

ترنیم

روح

پاییز

نه زمین می داند این نیرنگ ها را...
با رنگ هایی سحرآمیز
با طرح هایی حیرت انگیز
در بستر خاموش باغ خستگی ها
آرام می لغزد، شی این ساحر مرگ
پاییز...پاییز...
اما درختان!

دلخوش به رقص رنگ ها در چرخشی باد
سرمست از آن باد خنک بر چهره باغ
لب تشنۀ، چشم اندر ابر تیره
جان را به دستش می سپارند...
در یک هجوم نابرابر
با سحر و افسونی دل انگیز
بر جان باغ خسته می تاخت ...
با ساده لوحی، باغ قصه
در یورش پاییز می باخت...
نه زمین می داند این نیرنگ ها را...

فرزانه فرهبد ۹۲/۵/۲۸



این خار غم که در دل بلبل نشسته است
از خون گل خمار خود اول شکسته است
این جذبه ای که از کف مجنون عنان ربود
اول زمام محمل لیلی گستته است
پای شکسته سنگ ره ما نمی شود
شوق تو مومیایی پای شکسته است
بر حسن زود سیر بهار اعتماد نیست
شبنم به روی گل به امانت نشسته است
از خط یکی هزار شد آن خال عنبری
دور نشاط نقطه به پرگار بسته است
بر سر گرفته ایم و سبکبار می رویم
کوه غمی که پشت فلك را شکسته است
آسوده از زوال خود آفتاب گل
تا باغبان به سایه گلبن نشسته است
برقی کز اوست سینه ابر بهار چاک
با شوخی تو مرغ و پرو بال بسته است
پیوسته است سلسله موجها به هم
خود را شکسته هر که دل ما شکسته است
تا خوبی را به کوچه گوهر رسانده ایم
صد بار رشته نفس ما گستته است
داغم ز شوخ چشمی شبنم که بارها
از برگ گل به دامن ساقی نشسته است
خون در دل بیاله خورشید می کند
سنگی که شیشه دل ما را شکسته است؟
برهان بر فرشاندن دامان ناز اوست
گرد یتیمی که به گوهر نشسته است
تا بسته است با سر زلف تو عقد دل
صاحب زخلق رشته الفت گستته است
صاحب تبریزی

تكلیف تمام قصه های
نهایی ات را آتزایمر درمان ، میکند
وقتی که هر شب تمام چراغهای
شهرت را به خاطر
نهای هذیان آتزایمرت
خاموش میکنی
پنجرهای اتاق را بروی ماه حسود
میبندی
وقتی دستت لای موهای لیلی
دیگریست

با لبخند به یادت می آورد
تو روزگاری مجنونی بودی و لیلایت را با
لباس بلند بیشتر دوست میداشتی .
میدانی او لیلای قهاریست و با بوسه خوابت
می کند .
در خواب چقدر حرف نگفته برایش داری .
آنوقت شاید دلیل سفید شدن موهایت را
بدانی
تکلیف چراهایت روشن میشود .
وای بر خواب
وقتی ماه از پنجره‌ی نیمه باز خدا حافظی
می کند و
لیلایت دکمه به دکمه ات
بدرود می گوید
صبح میشود و آتزایمر تمام میشود .
دیدی چقدر
راحت تیرگی موهایت باز هم به سپیدی
می رسد
و یکی یکی به چینهای پیشانی مجنون وارت
اضافه میشود .

پریسا سمیعی پاییز ۱۳۹۳

آخر نگهی به سوی ما کن
دردی به ارادتی دوا کن
بسیار خلاف عهد کردی
آخر به غلط یکی وفا کن
ما را توه خاطری همه روز
یک روز تو نیز یاد ما کن
این قاعده خلاف بگذار
وین خوی معاندت رها کن
برخیز و در سرای دریند
بنشین و قبای بسته وا کن
آن را که هلاک می پسندی
روزی دو به خدمت آشناکن
چون انس گرفت و مهر پیوست
با زاش به فراق مبتلا کن
سعده چو حریف ناگزیرست
تن درده و چشم در قضا کن
شمیشی که می زند سپر باش
دشناک که می دهد دعا کن
زیبا نبود شکایت از دوست
زیبا همه روز گو جفا کن
سعده

در خم هر پرده‌ی اسرار خویش
نکته بسنجدند فزون تر ز پیش
چون که از این نیز فراتر شوند
بی دل و بی قلب و بی سر شوند
در نگرند این همه بیهوهود بود
معنی چندین دم فرسوده بود
آنچه شنیدند ز خود یا ز غیر
و آنچه بکردنند ز شرو ز خیر
بود کم از مدت آن یا مدد
عارضه‌ای بود که شد ناپدید
و آنچه به جامانده بهای دل است
کان همه افسانه‌ی بی حاصل است
نیما یوشیج

ای آنکه پس از ما به جهان می‌تازی
می‌دان که جهان پر است از تن نازی
سرگرم مشو به یاوه در هر بازی
ورنه همه هستی خود می‌بازی
ای آنکه پس از ما به جهان بی تابی
می‌کوش که این دوروز را دریابی
هر لحظه بدان که شعله‌ای در بادی
هر لحظه بدان که زورقی بر آبی
ای آنکه پس از ما به جهان در راهی
پیوسته زکوه عمر خود می‌کاهی
کوتاه نیود عمر بلند است آری
گر تو نکنی به عمر خود کوتاهی
ای آنکه پس از ما به جهان خانه کنی
ای کاش که زلف زندگی شانه کنی
افسانه عاشقی بخوانی شب و روز
خود را به جهان تو نیز افسانه کنی
مجتبی کاشانی

سنگ آرایش کوهستان نیست
همچنانی که فلز زیوری نیست به اندام
کلنگ
و کف دست زمین
گوهر ناپیدائی است
که رسولان همه از تابش آن خیره شدند
پی گوهر باشید ...
سهراب سپهری



در بر من ره چو به پایان برد
از خجلی سر به گریبان برد
ابر، زمن حامل سرمایه شد
باغ، ز من صاحب پیرایه شد
گل، به همه رنگ و برازنگی
می‌کند از پرتو من زندگی
در بن این پرده‌ی نیلوفری
کیست کند با چو منی همسری؟
زین نمط آن مست شده از غرور
رفت و ز مبدأ چو کمی گشت دور
دید یکی بحر خروشنده‌ای
سه‌همگنی، نادره جوشنده‌ای
نعره بر آورده، فلک کرده کر
دیده سیه کرده، شده زهره در
راست به مانند یکی زلزله
داده تنش بر تن ساحل یله
چشم‌هی کوچک چو به آنجا رسید
وان همه هنگامه‌ی دریا بدید
خواست کزان ورطه قدم در کشد
خویشتن از حادثه برتر کشد
لیک چنان خیره و خاموش ماند
کز همه شیرین سخنی گوش ماند
خلق همان چشم‌هی جوشنده‌اند
بیهوهود در خویش خروشنده‌اند
یک دو سه حرفي به لب آموخته
خاطر بس بی گنهان سوخته
لیک اگر پرده ز خود بردنند
یک قدم از مقدم خود بگذرند

بی‌همگان به سر شود بی تو به سر نمی‌شود
داغ تو دارد این دلم جای دگر نمی‌شود
دیده عقل مست تو چرخه چرخ پست تو
گوش طرب به دست تو بی تو به سر نمی‌شود
جان ز تو جوش می‌کند دل ز تو نوش می‌کند
عقل خروس می‌کند بی تو به سر نمی‌شود
خمر من و خمار من با غ من و بهار من
خواب من و قرار من بی تو به سر نمی‌شود
جاه و جلال من تویی ملکت و مال من تویی
آب زلال من تویی بی تو به سر نمی‌شود
گاه سوی وفا روی گاه سوی جفا روی
آن منی کجا روی بی تو به سر نمی‌شود
دل بنهند برکنی توبه کنند بشکنی
این همه خود تو می‌کنی بی تو به سر نمی‌شود
بی تو اگر به سر شدی زیر جهان زیر شدی
باغ ارم سقر شدی بی تو به سر نمی‌شود
گر تو سری قدم شوم ور تو کفی علم شوم
ور بروی عدم شوم بی تو به سر نمی‌شود
خواب مرا بسته‌ای نقش مرا بشسته‌ای
وز همه‌ام گسته‌ای بی تو به سر نمی‌شود
گر تو نباشی یار من گشت خراب کار من
موس و غمگسار من بی تو به سر نمی‌شود
بی تونه زندگی خوشم بی تونه مردگی خوشم
سر ز غم تو چون کشم بی تو به سر نمی‌شود
هر چه بگویم ای صنم نیست جدا ز نیک و بد
هم تو بگو به لطف خود بی تو به سر نمی‌شود
مولانا



گشت یکی چشم‌هی ز سنگی جدا
غلغله زن، چهره نما، تیز پا
گه به دهان بر زده کف چون صدف
گاه چو تیری که رود بر هدف
گفت: درین معركه یکتا منم
تاج سر گلین و صحراء منم
چون بدو، سبزه در آغوش من
بوسه زند بر سر و بر دوش من
چون بگشایم ز سر مو، شکن
ماه ببیند رخ خود را به من
قطره‌ی باران، که در افتاد به خاک
زو بدند بس گوهر تابناک

نحو نجف

زهرا کیلوانلو

مدرسه گلستان است، گل ها را با آب معرفت، آفتاب محبت، هوای ناب صداقت، همواره پرطروات و شاداب نگه دارد و در حالی که دست راستش را به پشتش زده بود و دست چپش را در هوا تکان می داد گفت: وظیفه معلم یاد دادن نیست، اما وظیفه‌ی دانش آموزان یاد گرفتن است. (استاد محمود امانی تهرانی استاد بندۀ در دانشگاه تربیت مدرس)

تمام کلاس با نگاه‌های متعجب و صد البته پر از علامت سوال به استاد نگاه می کردند. استاد خندید و ردیف دندان‌های سفید و یک دستش پیدا شد. و گفت: خوب پس به نظر شما وظیفه‌ی معلم چیه؟ صدایی از کسی در نیامد. تنها نگاه بود که بین بچه‌ها رد و بدل شد... که استاد دوباره دست چپش را بالا برد و با طمامنیه‌ای خاص گفت: معلم یک راهنمای است... یک تسهیل گر برای برداشتن مواعظ یادگیری... یک طراح که نقشه راه یادگیری را به دانش آموزان نشان بدهد. این ها را که می گفت تُن صدایش هم مثل یک نمودار صعودی بلند و بلند تر می شد.

و بعد از یک مکث کوتاه به آهستگی ادامه داد: در این راستا ابزار معلم داشتن طرح درس یا سفاربوی تدریس است و روی تخته نوشته:

Plan for learning scenario

یکی از ویژگی‌های استاد، گفتن معادل انگلیسی اکثر لغات و کلماتی بود که به کار می بردند. به طوری که احتمالاً تا آخر مهر بدون اغراق بیش از کلاس‌های زبان انگلیسی، زبان یاد می گرفتند.

استاد روی سکوی پایی تخته ایستاد و گفت: درس چوپان دروغگو رو که یادتون هست... و همه گفتن‌بله... پس حالا شروع کنید به نوشتن از سیر تا پیاز سفاربوی تدریس درس چوپان دروغگو... فرض کنید یه نفر قراره به جای شما بره سر کلاس، پس جوری بنویسید که اون دقیقاً بدونه چی کار باید بکنه.

طرح درس باید ارزشیابی اولیه و نهایی داشته باشد. استاد همین طور که بین ردیف‌های صندلی کلاس قدم می زد پرسید: داش آموزان در پایان درس چوپان دروغگو باید چه چیزهایی یاد بگیرند؟ یا به عبارت دیگر هدف‌های رفتاری این درس چیه؟

یکی از بچه‌ها که مقنه سرمه‌ای داشت و یک عینک ته استکانی زده بود و ردیف یکی به آخر نشسته بود گفت: تنها ماندن... کسی که دروغ می‌گه باعث میشه کسی دور و برش نمونه و تنها بشه.

استاد: آفرین... آفرین...

استاد: اعتماد بزرگ ترین سرمایه یک انسان است که با دروغ گفتن اون از دست میدیم. در کلاس هر کس چیزی گفت و سرانجام روی تخته چندین مورد از پیامدهای دروغگویی نوشته شد.

حال آن که تنها چیزی که من از درس چوپان دروغگو به یاد دارم یاد گرفتن کلمه از قضا بود به معنای اتفاقاً و این که دروغ چیز بدی است...

استاد گفت: باید در پایان طرح درس خود ارزشیابی داشته باشید به قول استاد بزرگوارم خانم مهندس طاهره رستگار آموزش و ارزشیابی فرآیندهای در هم تنبیده هستند. هدف ارزشیابی نه تنها سنجش آموخته هاست بلکه توسعه و تعمیق آن است....

کلاس به آخر خود رسیده بود و من اصلاً متوجه گذر زمان نشده بودم...

وقتی مهر ماه سر اولین کلاس درس که «روش‌ها و فنون تدریس» بود نشستم، با ورود استاد کمی تموی ذوقم خورد... حس کردم چه استاد بی حالی این

طوری که باید دو ساعت تمام از عمر گرانبایه‌ی را سر کلاس چرت بزنم چگونه می توانم بر آن همه آرزوهای ناب جوانی جامه‌ی عمل بپوشانم...

وقتی استاد پشت میز ایستاد متوجه لبخند گوشه‌ی لب‌های نازکش شدم که با نگاه نافذش از پشت قاب عینک مستطیلی شکل نقره‌ای رنگش کلاس را از نظر گذرانید.

موهای جلو و وسط سرش ریخته بود و موهای دور سرش با آن خط ریش بلندش قهوه‌ای رنگ بود و در نقاطی نیز جو گندمی شده بود. صورتش کاملاً اصلاح شده بود.

کت و شلوار مشکی به تن داشت که از جایی که من نشسته بودم چهارخونه‌های قهوه‌ایش دیده نمی شد.

پیراهنش چهارخونه سبز آبی بود و به گمانم زرد هم داشت. کفش هایش واکس خورده بود. وقتی شروع به صحبت کرد از این شگفت‌انگیزی در صدایش بود.

با همان لبخند گوشه‌ی لب هایش سلام کرد و خواست تک تک ما با ذکر نام و نام خانوادگی و شهر محل زندگی مان خود را معرفی کنیم.

پس از پایان معارفه روی تخته سیاه گوشه سمت راست نوشته: «به نام خدا» و در ادامه وسط تخته نوشته:



ساعت ۳ به محل اقامت رسیده و در ویلای دو طبقه ای که در شمال به آنها اختصاص داده شده مستقر شده و پس از صرف ناهار و کمی استراحت، با اصرار بچه ها به سمت دریا رفتند. شوق و شور آنها از دیدن دریا وصف ناشدنی است. از بازی در ساحل و حرکت روی موج هایی که به ساحل می رستند و آب بازی و تفریح خسته نمی شوند، این مناظر برای آنها تازگی دارد، شاید در رویاهای خود هم این روز را منتظر نبوده اند.



یک دنیا خاطره لازم سفری به شمال کشور

هنوز آفتاب جمعه ۲۷ شهریور طلوع نکرده ولی جنب و جوش همکاران و بچه های ما خبر از رویدادی تازه داره، عده ای از عزیزان به قصد سفری جدید پای در رکاب مینی بوس گذاشته و به سمت شمال کشور حرکت می کنند. اولین ایستگاه چشمۀ علی دامغان و صرف صبحانه است، چهره های مسافران مینی بوس منتظر و نگران است چرا که بسیاری از آنها تاکنون جنگل و دریا را ندیده اند. از کیاسر به سوی ساری در حرکتند که طبیعت رنگ و بو و زیبایی متفاوت خود را نشان می دهد. چشم بچه ها، دنیای دیگری را می بینند که تاکنون ندیده است. مسیر نسبتا طولانی تا بابلسر از نگاهشان خسته کننده به نظر نمی رسد.



آن چه برای رفاه همکاران و بچه ها در نظر گرفته شده ویلایی با تمام وسائل زندگی، آشپزخانه، کولر گازی و صبحانه و ناهار و شام بود که کار را برای آنها ساده کرده و این امکان را می داد که مسافرین عزیز ما فقط به گردش و تفریح و استفاده از مناظر و زیبایی های طبیعت جدید دور و اطراف خودشان بپردازند

شنبه به همت آقای جلیلی مسئول خوابگاه که در طول این سفر نهایت همکاری را با بچه ها داشت با مینی بوس به جنگل نور رفته و به بازی با توپ و دویدن مشغول شدند و پس از صرف یک میان وعده به پیاده روی در داخل جنگل رفته، شوق دیدن درختان تنومند و سرسبز جنگل انرژیبخش دخترانمان بود بطوری که تا ابتدای جنگل هیچ کدام تمایل سوار شدن به مینی بوس را نداشتند، سپس به ویلا برگشتند و باز بعداز ظهر کنار ساحل به تفریح و استراحت گذرانند.



روز بعد به پیاده روی از ویلا تا بازار سنتی بابلسر و سپس خرید سوغاتی برای خود و عزیزانشان گذشت گردش گروهی بچه ها و همکاران ما در بازار و فروشگاه ها با استقبال مردم و فروشنده‌گان بابلسری رو برو شده بود.

روز سوم مسافرت به استفاده از دریا و ساحل و بازی با ماسه های سفید رنگ پرداختند. آن ها حتی با استفاده از صدف های جمع آوری شده اسم آسایشگاهمان را درشت بر روی ساحل نوشتند و این باعث شد که رهگذران و مسافرین متوجه این مهمنان تازه رسیده شده و به نرمی و ملاطفت و مهربانی با آن ها همبازی شده و امکانات بسیاری را در اختیار آنان قرار دهن. همکاران و بچه های ما به لطف قایقرانی محلی به روی دریا هم رفته و در نهایت دقت و مواظبت و حساسیت زمانی طولانی را بر روی آب حرکت کردند. در نوبت بعد از ظهر هم این قایق سواری با غروب خورشید همزمان شد که خاطره ای به یاد ماندنی برای مسافران ما بوجود آورد. آن ها حتی به لطف صاحبان اسب های کرایه ای در ساحل همگی به نوبت به سوارکاری هم پرداختند. فروشگاه کوچک علی سه سانتی هم که در همان ساحل قرار داشت مدام در حال سرویس دادن به بچه ها بود.



اصولا در طول این سفر استقبال مردم از این حرکت انسان دوستانه که با کمک خیرین سبزواری و بابلسری صورت پذیرفته بود بسیار چشمگیر بود. این سفر سرشار از خاطرات خوش با گرفتن عکس های زیبا و بسیار از تک تک لحظات آن، برای همه ای بچه های و همکاران ما جاودانه شد.

ساعت ۹ شب ۳ شنبه ۳۱ شهریور ماه با شوقی دوباره برای ادامهی زندگی در آسایشگاه و پس از چند ساعت طی مسیر و گردشی یک ساعته در جنگلهای کیاسر و استراحتی در چشمه علی دامغان به سلامت به پایان رسید.



پری ایرانی

سوسایه ملی

را در سال ۲۰۰۱ میلادی راهاندازی کرد. در این راستا، نزدیک به ۸۰ دوربین عکسبرداری حساس به حرکت در گوشه و کنار دشت کویر کار گذاشته شده‌اند تا به نظارت بر یوزها و جمعیتشان بپردازند. براساس نتایج بررسی‌های صورت گرفته از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۲ در زیستگاه‌های اصلی یوزپلنگ در ایران مشخص شد که ۷۰ تا ۴۰ قلاده یوزپلنگ در کل ایران زیست می‌کنند.

انجمان یوزپلنگ ایرانی از سال ۱۳۸۰ تشکیل شد و فعالیتش را برای حفظ آخرین بازمانده‌های یوزپلنگ آسیایی که فقط در کشور ما بودند، آغاز کرد، این انجمان به همکاری با سایر نهادهای فعال در زمینه حیات وحش در سطح بین الملل می‌پردازد. فعالیت‌های انجمان از زمان تاسیس گسترده‌تر شده‌اند و در حال حاضر روی تمام گوشت‌خواران فعالیت دارند. خلی از گوشت‌خواران در خطر انقراض هستند و به واسطه‌ی جایگاه اکولوژیک آن‌ها که در راس هرم غذایی است، برای حفظشان باید مجموعه‌ای از گونه‌های مختلف حفظ شود، به همین خاطر حفاظت از گوشت‌خواران در واقع حفاظت از کل طبیعت است. این انجمان با هدف شناسایی مشکلات موجود و یافتن راهکارهای حفاظتی برای آن‌ها، برنامه‌ها پژوهشی و فعالیت‌های آموزشی دارند چون خیلی وقت‌ها مشکل اصلی عدم شناخت کافی نسبت به جانوران است و دارایی‌هایی که داریم، مثلاً در زمان تاسیس انجمان وقتی کسی نام آن را می‌شنید با تعجب سوال می‌کرد که مگر ایران یوزپلنگ دارد؟ ولی حالا سوال به این تغییر پیدا کرده که مگر یوزپلنگ ایرانی باقی مانده‌است؟ این یعنی وجود یوزپلنگ ایرانی وارد اطلاعات مردم شده و این تغییر مهمی است. گروه‌ها، کارشناسان و رسانه‌های مختلف در این مسئله نقش داشته‌اند. انجمان به طرق

قادر به زادآوری هستند. حداقل ۱۲ تا ۱۴ سال در طبیعت عمر می‌کنند. یوز با تراکم بسیار پایینی در نیمه شرقی، بخصوص استان‌های یزد، سمنان، اصفهان، کرمان، خراسان شمالی و خراسان رضوی زیست می‌کند. برخلاف باور عمومی، عمدتاً در زیستگاه‌های تپه ماهوری و کوهپایه‌ای مناطق کویری یافت شده و بندرت در مناطق دشتی دیده می‌شود.

در ۹ شهریورماه ۱۳۷۳ یوزپلنگی ماده به همراه سه توله‌اش برای نوشیدن آب به نخلستان‌های اطراف بافق آمد، اما در میان تعدادی از مردم محلی ناآگاه محاصره شد و مادر پس از مدتی مقاومت در برابر حملات و ضربات مردم فرار کرد اما سه توله‌اش گرفتار شدند. یکی از شاهدان، خود را به اداره محیط زیست بافق رساند و زمانی که ماموران محیط زیست به محل رسیدند با لاشه بیجان یکی از توله‌ها مواجه شدند اما دو توله دیگر به بیزد منتقل شدند. شدت ضربات واردہ بر سر و روی یکی از توله‌ها باعث مرگ او در میانه راه شد. توله سوم در بیزد توسط دامپزشک مداوا شد اما برای نجات از

مرگ بلافضله به تهران منتقل شد.

توله بازمانده ماریتا نام گرفت و بعد از مدتی بهبود یافت. اما ماریتا بازمانده‌ای بود که به دلیل تنهایی و نبود جفت، هرگز نتوانست کمکی به رفع انقراض یوزپلنگ‌ها کند و در دی ماه ۱۳۸۲ در پارک پرديسان مرد نهم شهريور، روز می یوزپلنگ ایرانی، يادمان می‌آورد که ایران تنها کشور قاره کهن است که هنوز نسل یوزپلنگ آسیایی را زنده دارد. نهم شهريور وعده ما برای دست به دست هم دادن، هم قسم شدن و یکی شدن برای حفاظت از نسل یوزپلنگ است.

اداره محیط زیست ایران برای پاسداری از آن‌ها یروزه‌ای به نام «پروژه حفاظت از یوزپلنگ آسیایی»

یوزپلنگ ایرانی یکی از در معرض خطرترین حیوانات جهان می‌باشد، این گریه‌سان مظلوم، او که زمانی سلطان دشت‌های ایران بود، امروز به سوی تک تک ایرانیان دست یاری دراز می‌کند. ما قبل از این دو گریه‌سان بزرگ‌مان را از دست داده‌ایم، ببر مازندران و شیر ایرانی در کشور ما منقرض شده‌اند. واژه‌ی یوزپلنگ از ترکیب دو واژه‌ی «یوز» و «پلنگ» تشکیل شده‌است. یوز به معنای «جستن»، چهیدن، و طلب‌کردن» بوده و از این رو یوزپلنگ به معنای پلنگی است که به دنبال شکار خود گشته و آن را با جستن و دنبال کردن می‌گیرد.

یوزپلنگ دارای سر کوچک، دست و پای بلند و گشیده، کمر باریک، سینه‌بزرگ، دم‌بلند و گلفت، گوش‌های کوچک و گرد، سطح بدن پوشیده از موهای نخودی رنگ که در قسمت‌های زیرین بدن سفید می‌شود است. خال‌های کوچک، سیاه و توپر، دو نوار سیاه رنگ از گوشه چشم تا دهان (خط اشک) دارد. پنجه‌های آزاد با ناخن‌های غیرقابل جمع شدن آن یکی از مهمترین وجوه تمایز یوزپلنگ از سایر گریه سانان است. برای سریع دویدن تکامل یافته، بطوریکه سریعترین پستاندار خشکی جهان نام گرفته است. از ۵۰۰۰ سال پیش توسط انسان برای همراهی و کمک در شکار تربیت می‌شده است. آن‌ها هیچ خطری برای انسان ندارند و تاکنون هیچ نمونه‌ای از حمله‌ی این جانوران به انسان گزارش نشده‌است. تنها گریه سان اجتماعی ایران به شمار می‌رود، به این صورت که نرها، معمولاً برادرها گروه‌های کوچکی را تشکیل داده و با هم به دنبال شکار و جفت می‌گردند. ماده‌ها نیز معمولاً همراه با توله‌های خود زندگی می‌کنند. در حال حاضر، قوچ و میش مهمترین طعمه یوزپلنگ در ایران بوده و پس از آن، کل، بز، جیر، آهو و گاهی اوقات پستانداران کوچک و پرندگان طعمه‌های طبیعی این گوشت‌خوار را تشکیل می‌دهند. احتمالاً در تمامی فصول سال قادر به زادآوری بوده ولی اوج جفت‌گیری آن اواسط زمستان می‌باشد. پس از ۹۰ تا ۹۸ روز بارداری، ۱ تا ۴ توله به دنیا می‌آورد. توله‌ها تا سن حدوداً ۱۷ تا ۱۸ ماهگی از مادر مستقل شده و در سن ۲ تا ۳ سالگی



عکس یوز ایرانی
به نام آرش
گرفته شده توسط
دوربین‌های تله‌ای
انجمان یوز ایران
به عنوان برترین
عکس دوربین‌های
تله‌ای جهان در
مسابقه ممله
BBC
WILDLIFE
در سال ۱۴۱۶
انتفاصل شد.



- ✓ ساعت ۸ صبح ۲۲ شهریور ۹۴ اولین هواپیمای یوزپلنگ جهان، متعلق به شرکت هواپیمایی معراج از تهران به مقصد مشهد حرکت کرد.
- ✓ پژوهش‌هایی با موضوع یوز ایرانی به عنوان پایان نامه دکتری
- ✓ اجرای نمایش «تبض آهسته زندگی» با محوریت دفاع از یوزپلنگ ایرانی و...
- ✓ سخن آخر را از زبان مدیرعامل انجمن یوزپلنگ ایرانی، مرتضی اسلامی دهکردی که در گفتگوی با خبرنگار جی پلاس انجام داده بیان می‌کنید: «نکته‌ای که دوست دارم یادآوری بکنم این است که همه‌ی ما در حفظ محیط زیست و حفظ یوزپلنگ تاثیر داریم و فرقی نمی‌کند که کجا زندگی می‌کیم و چه شغلی داریم. همه‌ی ما تغییری در محیط‌علمان بوجود می‌آوریم که اگر آگاه باشیم آن تغییر مثبت است و اگر آگاه نباشیم، منفی. حفاظت از محیط زیست فقط وظیفه‌ی یک سازمان خاص نیست بلکه وظیفه‌ی همه‌ی ماست. محیط زیست یک مسئله‌ی عمومی و فraigیر است و همه‌ی ما مستقیم یا غیرمستقیم از بی‌محابا باز کردن یک شیر آب تا رمه‌گردانی در بیان در آن تاثیر داریم. مقامات و مسئولین مختلف اگر محیط زیست را نشناسند ممکن است به راحتی با احداث یک جاده در یک زیست‌گاه موافقت کنند و یک گونه‌ی جانوری را از بین ببرند. بنابراین لازم است که همه‌ی ما سطح آگاهی‌مان را درمورد محیط زیست افزایش بدیم چون همه‌ی ما در حفظ آن تاثیر داریم و باید نقش خودمان را ایفا کنیم.» برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این سرمایه ملی به سایت انجمن یوزپلنگ ایرانی به آدرس «www.wildlife.ir» مراجعه نمایید.

تخربیز زیستگاه‌های یوزپلنگ با احداث جاده‌ها یا معادن مختلف هم خطر مهمند است که نسل یوزها را تهدید می‌کند. چندوقت پیش این اتفاق درمورد یک معن داد که خوشبختانه با احداث آن در یک نقطه‌ی دیگر و خارج از زیستگاه یوز موافقت شد.

شکار غیرمجاز طعمه‌های یوزپلنگ و شکار خود یوزپلنگ‌ها هم تهدید بزرگی است که محیط‌بازان عزیز همواره تلاش می‌کنند که جلوی آن را بگیرند. ابتکارات جالبی برای ارتقاء سطح آگاهی ایرانیان عزیز صورت گرفته از جمله میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ هم زمان با ۹ شهریور ماه ۹۳ و روز ملی حفاظت از یوزپلنگ ایرانی، یک زوج فعال در حوزه گردشگری و محیط زیست مراسم ازدواج خود را در این روز و با شعار حمایت و حفاظت از یوزپلنگ ایرانی برگزار کردند. تصاویر درج شده از یوز بر روی کیک، پلاک ماشین، ماست و عسل از جمله اقدامات انجام شده در مراسم ازدواج این زوج است.



عکس: سولماز پروین / نادره توانا

در واقع NGO ها در حال حاضر نقش تخصصی در آموزش و حمایت‌های اجتماعی دارند و دولت کارهای معمول حفاظتی را انجام می‌دهد براساس مطالعاتی که انجمن یوزپلنگ ایرانی حدود دو سال پیش انجام داد، تعداد محیط‌بازان در زیستگاه‌های یوزپلنگ ایرانی باید ۳۲ برابر شود تا به استانداردها برسد. تجهیزات محیط‌بازان هم اصلاً مناسب نیست و به پای تجهیزات شکارچی‌ها نمی‌رسد. برای استفاده از اسلحه محدودیت‌هایی از سوی محیط‌بازان وجود دارد.

متوجهانه عوامل مختلفی بقای یوزپلنگ ایرانی را تهدید می‌کنند. در گذشته یوزپلنگ‌های زیادی توسط چوبان‌ها و روسایی‌ها کشته می‌شدند چون تصور می‌شد که یوزپلنگ حیوانی وحشی است که به گوسفندها حمله می‌کند در حالی که یوزپلنگ اصلی چنین رفتاری ندارد. به واسطه‌ی آموزش و دوره‌های کشورهای حاضر از جمله یوز در جام جهانی انتشار خوب‌نامه‌ی یوزپلنگ ایرانی صعود به قله دماوند به مناسبت روز یوز نمایشگاه ناشی با موضوع یوزپلنگ ایرانی نمایشگاه عکس یوزپلنگ ایرانی نصب مجسمه یوز پلنگ ایرانی در محله سید گلسرخ یزد نام گذاری موتور جستجوی ایرانی به نام یوز داشته است. تلف شدن ۱۰ یوزپلنگ در ۱۰ سال گذشته آمار حشتناکی است. اگر همان عدد ۲۰ را به عنوان جمیعت یوزپلنگ‌ها در نظر بگیریم، اصلًاً عدد کمی نیست. ۴۰٪ از تلفات یوز مربوط به تصادفات جاده‌ای است. کاری که در این مورد انجام شده این است که نقاط حادثه‌خیز جاده‌ها برای یوز براساس زیستگاهها و آمار موجود شناسایی شده است.



کوه نور در دریای نور

نفت طاوس

محمد تقی مهدی‌ای
jafar.hamze@yahoo.com

در سال ۱۱۴۵ هق به دنبال شکست ایران از دولت عثمانی قرار دادی منعقد شد که بر اساس آن تبریز به ایران واگذار گردد و در مقابل دولت عثمانی سرزمین های گرجستان و ارمنستان را تصاحب کند وقتی این قرارداد به امضای شاه طهماسب دوم رسید نادر یکی از سران لشگر که قبلاً این نواحی را به خاک ایران افزوده بود سخت تاراحت شد به اصفهان بازگشت و شاه طهماسب را از سلطنت برکنار نمود او فرزند طهماسب را جانشین پدر کرد و خودش را نایب السلطنه خواند. نادر پس از مدتی در دشت معان جشی بربا کرد و همه رهبران دینی و محلی را دعوت نمود و از آنها خواست تا به پاس کشورگشایی‌هایی که کرده است او را به عنوان پادشاه بیذیرند. تهها یک نفر به نام ملا باشی مخالفت کرد که در دم کشته شد. و بقیه با بیان این جمله «الخیر و فی ما وقوع و یا لاخیرو فی ما وقوع» امضاء کنندگان اعم از مخالفان و موافقان این جمله را به حساب ابجد تاریخ پادشاهی نادر قرار دادند. نادر شاه پس از قدرت گرفتن و دفع افغانها آنها را تسریعات هند از کشور خارج کرد. تعدادی هم به کشور هندوستان پناهنده شدند، نادر از محمدشاه گورکانی تعداد ۱۶۰۰ سرباز افغانی را مطالبه کرد اما جوابی نشنید. نادر شاه به هندوستان حمله کرد. او از رودخانه سند گذشت و سپاه هند را که با فیل در جنگ حاضر شده بودند در دشت کرناال شکست سختی داد و به این ترتیب کلید خزانه سلطنتی را از محمدشاه گرفت. جواهرات فراوانی را نادر شاه به چنگ آورد از جمله تخت طاووس، دریای نور و کوه نور. اما متساقنه اخباری که از هندوستان به ایران می‌رسید به دلیل طولانی بودن راه و دوری مسافت دچار دگرگونی می‌شد و خبر فتوحات هند وقتی به پایتخت ایران رسید وارونه بیان شد به طوری که همه فکر کردند نادر در این چنگ کشته شده، فرزند نادر سراسیمه تصمیم گرفت تا قبل از اینکه خبر مرگ پدرش به گوش طهماسب برسد و او مجدد ادعای پادشاهی کند طهماسب را از میان بردارد تا مزاحمتی برای پادشاهی خودش نباشد گرچه خود رضا قلی فرزند نادرشاه(شوهر خواهر

۱۸۳ قیراط می‌باشد. در کتب تاریخی ذکر شده که الماس دریای نور ابتدا بر دسته شمشیر افراص ایاب بوده سپس رستم آنرا تصاحب کرده است و در حمله امیر تیمور بغارت رفته و سرانجام به دست محمد شاه هنگی رسیده است. نادر آن را از لبه لای عمامه پادشاه هند برگرفته به ایران آورده بعد از نادر، شاهزاد آن را تصاحب کرده مدتی در دست شاهزاد قاجار بوده به طوری که ناصرالدین شاه گاهی بر بازو و گاهی بر کلاه خود نصب می‌کرده است. دریای نور هنگام شکست محمدعلی شاه از مشروطه خواهان به سفارت روس بره شد و سپس به ایران بازگشته است و هم اکنون در موزه بانک مرکزی خیابان فردوسی تهران نگهداری می‌شود. متساقنه به دلیل آنکه فتح علی شاه قاجار عبارت «سلطان صاحب قران فتح علی شاه قاجار ۱۲۴۴» را روی الماس حک کرد از ارزش واقعی الماس کاسته شده است.

۳- تخت طاوس را هم نادر شاه به ایران منتقل کرد و زیور آلات جدیدی به آن افزود این تخت در بسیاری از مراسم‌ها و جشن‌های ملی به عنوان تخت پادشاهی مورد استفاده قرار گرفته و هم اکنون در موزه سپهسالار نگهداری می‌شود. خواننده گرامی خرسند و ممنون خواهیم شد که نظرات و پیشنهادات خود را پیرامون متن فوق ابراز و ارسال فرمائید و بسیار تشکر خواهیم کرد چنانچه به این سوال پاسخ دهید که آیا کوه نور و دریای نور با این ارزش فوق العاده به عنوان سرمایه ملی تا کنون در حیات اجتماعی سیاسی اقتصادی هر یک از ما چه اثرات قابل توجه می‌داشته و یا خواهد داشت.

منابع: تاریخ مفصل ایران و اسلام

طهماسب) بود لاین حب جاه و سلطنت عقل رضا قلی میرزا فرزند نادر شاه را از کار انداخته بود و پس از جویا شدن از محل زندگی طهماسب که شنین بود در سبزوار به سر می‌برد شبانه به طور مخفی وارد شهر سبزوار شده و خود را پنهانی به بالای سر طهماسب رساند و او را کشته و نفسی راحت برای پادشاهی خویش کشید. در همین اثنا با دوراندیشی دیگری پرونده سیاه خود را تیره تر ساخت، او دو فرزند خردسال و صغیر طهماسب را نیز کشت و به خیال خود دودمان صفویه را در سبزوار از تاریخ محو می‌سازد.

حزین اصفهانی در کتاب تاریخی خود سبزوار را ایستگاه آخر سلسله صفوی می‌داند و تاریخ کشته شدن آن دو طفل صغیر را صفویون به حساب ابجد نام گذاری می‌نماید. (۱۱۴۸ هق.)

چند شبایی نگذشت که خبر فتوحات نادر تمام ایران را گرفت و اتفاقی که در سبزوار واقع شده بود به مرور از ذهن و خاطره‌ها زدوده شد. نادر محمدشاه گورکانی را به عنوان پادشاه هندوستان منصوب کرد اما قبل از این تصمیم او را مقطوع النسل ساخت. هنگام ورود به ایران نادر شاه تخت طاوس را همراه کوه نور و دریای نور به ایران آورد.

۱- کوه نور نوعی الماس است که به بزرگی شهره می‌باشد و در آن زمان بزرگترین الماس جهان بوده این سنگ قیمتی از ناحیه باستانی معادن گلکنده حیدر آباد کشور هند در سال ۱۶۵۶ میلادی استخراج شده است. وزن آن ۳۷/۲۱ گرم معادل ۱۸۶ قیراط بوده که پس از تراش‌های جدید وزنش به ۲۱/۶۱ گرم تقلیل پیدا کرده است. کوه نور پس از مرگ نادر شاه توسط احمدشاه به افغانستان منتقل شد سپس به شاه شجاع رسید پس از شکست شاه شجاع از سردار هنگی به نام شیر پنجاب به هندوستان بازگردانده شد. الماس کوه نور بعدها که هند به استعمار بریتانیا درآمد به شهر لندن کشور انگلستان انتقال داده شد و در سال ۱۸۷۷ رسمًا جزو جواهرات سلطنتی ملکه ویکتوریا گرفت. این کوه نور هم اکنون در برج لندن در ساختمان قصر تاریخی ساحل شمالی رود تایمز نگهداری می‌شود گفته شده که بریتانیا حاضر شده جهت حسن تقاضه سیاسی این الماس را به ایران بازگرداند. ولله العلم

۲- دریای نور نام قطعه الماس به رنگ صورتی است که از کهن ترین جواهرات جهان می‌باشد. عمر دریای نور نزدیک به هزار سال تخمین زده شده وزن آن هفت مثقال و بیست نخود معادل

عکس: اینترنت



باغچه امید مهروزان

سید فرید میری
farid1346@chmail.ir

بدون گل (برگ‌های زینتی) و گلدار از ماه فوریدین تا آبان بوده و برای گونه‌های گل‌دهنده زمستانی فصل زمستان می‌باشد. برای کودهای باید از کودهای محلول که تمام عناصر مورد نیاز گیاه شامل سه عنصر اصلی ازت، فسفر و پتاس و دوازده عنصر فرعی نظیر روی، آهن، مولیبدن، مس، بُر و... می‌باشند استفاده کرد. این کودها، هر ماه یک بار یا از طریق خاک یا روی برگ‌ها اسپری می‌شود. (طبق دستور روی جعبه کود)

خاک گلدان

بهترین ترکیب برای خاک گلدان گیاهان آپارتمانی به طور اعم، شامل یک قسمت ماسه و دو قسمت خاک برگ یا پیت موس می‌باشد. ولی برای قلمه زدن یا تکثیر از ترکیب دو قسمت ماسه و یک قسمت خاک برگ یا پیت موس استفاده می‌گردد.

تعویض گلدان

تعویض گلدان به ۳ دلیل انجام می‌شود: خالی شدن خاک گلدان از مواد غذایی و رشد زیاد ریشه‌ها. به همین خاطر نشانه تعویض گلدان، ظهور علائم کمبود مواد غذایی است و یا خروج ریشه‌ها از سوراخ زهکش ته گلدان و یا متورم شدن ریشه آنان در سطح خاک گلدان و یا به صورت مارپیچ در ته خاک گلدان جمع شده باشد.

توجه: در مورد گیاهان کند رشد و گیاهانی که گلدان بزرگ دارند می‌توان به جای تعویض گلدان، چند سانتی‌متر از خاک سطحی گلدان را با خاک جدید تعویض نمود. بهترین زمان تعویض گلدان در صورت نیاز نیمه دوم اسفند بعد از گرم شدن هوا در محیطی سریع‌تر می‌باشد. گلدان جدید بایستی فقط یک مایل از گلدان قبلی بزرگ‌تر باشد، زیرا اکثر گیاهان آپارتمانی در گلدانی که به نظر شما کوچک می‌آیند بهتر رشد می‌کنند.

تمیز کردن و براق نمودن برگ‌ها

گرد و غبار به طرق مختلفی دشمن برگ‌ها و گیاهان می‌باشند. گرد و غبار، زیبایی و درخشندگی برگ‌ها را از بین می‌برد و نیز روزنده‌ها و منافذ گیاه را می‌بوشاند. بنابراین گیاه نمی‌تواند به طور کامل تنفس کند. گرد و غبار لایه‌ای روی برگ تشکیل می‌دهد که جلوی جذب مؤثر نور آفتاب را می‌گیرد. گرد و غبار مخصوصاً در مناطق صنعتی و در شهرهای بزرگ، حاوی مواد صنعتی و شیمیایی بوده و برای گیاه زیان‌آور می‌باشد.

بنابراین برگ‌ها

باید به طور مرتب به طریقی که ذکر می‌شود تمیز شوند. این عمل با اسپری کردن آب یا پاک کردن برگ‌ها توسط یک اسفنجه تمیز انجام می‌شود.

هرگز برگ‌های جوان و تازه روییده را تمیز نکنید چرا که بسیار لطیف بوده و خیلی سریع زخمی می‌شوند.



عکس: اینترنت

با توجه به درخواست خوانندگان عزیز مبنی بر آموزش شرایط نگهداری گیاهان آپارتمانی، در این صفحه شما ادامه مطلب شرایط نگهداری گیاهان آپارتمانی را می‌خواهید:

درجه حرارت و رطوبت هوایی

یکی دیگر از عواملی که در سلامتی و طراوت گیاهان نقش عمده‌ای دارد میزان رطوبت و حرارت موجود در اطراف آن‌هاست. کمبود رطوبت محیط زیست گیاه، آب کلردار و کمبود پتانسیم موجب سوختگی نوک و حاشیه برگ‌ها و ایجاد لکه‌های قهوه‌ای رنگ در نقاط مختلف برگ‌ها می‌شود.

چگونه رطوبت هوایی اطراف گیاهانمان را در داخل آپارتمان بالا ببریم؟

۱- زیر گلدانی گیاهان را قدری بزرگ‌تر از قطر دهانه گلدان و گودتر از زیر گلدانی‌های معمولی، که حدود ده سانتی‌متر عمق و عرض آن از چتر گیاه بزرگ‌تر باشد انتخاب کنید و کف آن را مملو از شن درشت یا پوکه صنعتی با سفال خرد شده نموده و روی شن‌ها به آن اندازه آب بریزید که آب با ته گلدان تماس نداشته باشد که باعث پوسیدگی ریشه‌ها نشود. حال گلدان را روی شن‌ها قرار دهید. تبخیر مداوم آب درون شن‌ها باعث بالا رفتن میزان رطوبت در اطراف گیاه می‌گردد.

۲- روش دیگر آن است که با دستگاه آب‌فشان (اسپری) آب و لرم را به صورت هاله در گرمه‌ترین ساعت روزهای تابستان به روی گیاه بپاشید. همچنین می‌توانید در فصل زمستان با قراردادن ظرف آب و یا کتری روی بخاری و یا فرار دادن حوله‌های مرطوب آغشته به اسانس اکالیپتوس روی پرههای رادیاتور شوفاژ و یا استفاده از دستگاه بخار تا حدود زیادی رطوبت محیط آنان را بالا ببرید.

۳- آخرین روش این است که گلدان‌ها را دور هم جمع کنید. چون برگ‌ها به طور دائم از خود بخار آب پس می‌دهند این رطوبت در محدوده گلدان‌ها جمع و

متراکم شده و رطوبت

محیط را بالا می‌برد.

کود

چه وقت کود بدهیم؟ معمولاً دادن کود شیمیایی کامل(کمپلکس) به مدت چهارماه بعد از خرید گیاه ضروری می‌باشد. البته اگر گیاه در گلخانه نباشد، زمان کود دادن دوران رویش و یا گل دادن گیاه است، که این دوران برای گیاهان

آمنیوستتر

مossa ahmady کارشناس ارشد سلسله و تکنیک
M.ahmady77@yahoo.com

می شوند. معمول ترین ناهنجاری های یافت شده سندروم داون (تریزوومی ۲۱)، سندروم ادواردز (تریزوومی ۱۸) و سندروم ترنر (مونوزومی X) می باشند. با توجه به جنین، سوراخ کیسه آمنیونی بهبود می یابد و طی ۴۸-۴۴ ساعت بعد مایع آمنیونی دوباره ساخته می شود.

تشخیص کدام دسته از بیماری ها؟

تشخیص بیماری های ناهنجاری های کروموزومی، باز بودن کاتال نخاعی، تشخیص برخی عفونت ها و همچنین بررسی اثرات ناسازگاری RH خون مادر و جنین از طریق آمنیوستتر امکان پذیر است. در مورد ناهنجاری های کروموزومی، نتایج به دست آمده از آمنیوستتر، بیش از ۹۹ درصد قابل اطمینان است، اما در مورد اختلالات مادرزادی با علل نامشخص مثل عارضه لب شکری، اختلالات ذهنی و آسیبهای قلبی عروقی، آمنیوستتر کاربردی ندارد.

عوارض احتمالی
عوارض آمنیوستتر قادر است شامل لکه بینی گذرای واژنال، نشت مایع آمنیون، عفونت مایع و آسیبدیدگی جفت و جنین بر اثر برخورد سوزن می شود. بر اساس آمارهای گرفته شده، سقط ناشی از آمنیوستتر در سه ماهه دوم بارداری، یک مورد در ۳۰۰ تا ۵۰۰ بارداری بوده است. البته از دست دادن بارداری در خانمهای چاق و بارداری های دوقلو شایع تر است.

به خاطر داشته باشید آمنیوستتر و نمونه گیری از پر زهای جفت، تنها راه اطمینان یافتن از درست بودن یا اشتباه بودن احتمال تخمین زده شده در تست غربالگری تا قبل از تولد جنین است، ولی چون این روش ها یک تا ۲ درصد با احتمال سقط همراه است در اولین قدم به خانمهای باردار توصیه نمی شود.

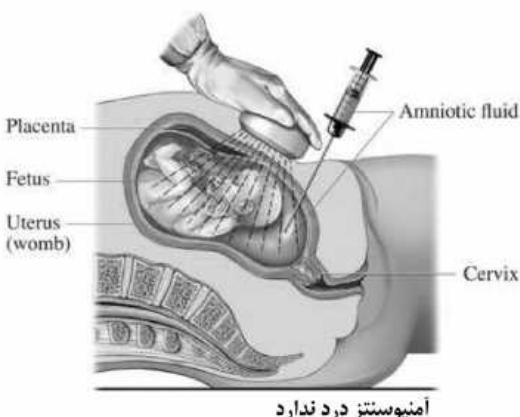
با وجود خطرات ذکر شده باید گفت نتایج حاصل از روش آمنیوستتر، بسیار کاربردی و در تشخیص بیماری های ناهنجاری کروموزومی مهم هستند. البته مانند سایر آزمایش ها خطراتی هم دارد.

لذا باید همه شرایط را با هم سنجید و برای انجام آن با پزشک متخصص مشورت کرد و در نهایت تصمیم درست را گرفت.

منابع:

- Amniocentesis Risk Overrated?
- Webmd.com
- <http://www.tebyan.net>

تکاملی ریه جنین، بخصوص در مادران دیابتی، آمنیوستتر توصیه می شود. گاهی نیز برای درمان افزایش حجم مایع آمنیوتیک بویژه در مادرانی که این افزایش حجم، باعث تنگی نفس و مشکلات تنفسی در مادر شده است، آمنیوستتر و کاهش حجم مایع توصیه می شود.



آمنیوستتر درد ندارد

خیلی ها از انجام آمنیوستتر می ترسند و تصویر می کنند فرو کردن سوزن بلند و نازکی در شکم شان بسیار دردناک و آزاردهنده است، آمنیوستتر معمولاً در ۱۵ تا ۲۰ هفتگی بارداری انجام می شود. درواقع با روشی کاملاً استریل و با کمک سونوگرافی، یک سوزن نخاعی از طریق پوست شکم، وارد کیسه آمنیون می شود. البته دقت می شود سوزن با جفت، بند ناف و جنین برخورد نکند. جالب است بدانید درد و ناراحتی مادر بر اثر این تکنیک خیلی ناچیز است و بی حسی موضعی معمولاً نیاز نیست. البته مادران مبتلا به ویروس ایدز نیاید آمنیوستتر انجام دهند چون ممکن است باعث انتقال عفونت شود. همچنین اگر جفت در مسیر ورود سوزن باشد توصیه به انجام آن نمی شود.

رونده انجام کار

قبل از شروع پروسه، برای کاهش درد ناشی از سوزنی که برای کشیدن مایع آمنیونی استفاده می شود، از بی حسی موضعی برای مادر استفاده می شود. بعد از اینکه محل مورد نظر بی حس شد، سوزن از دیواره شکم و سپس از دیواره رحم عور می کند و بالاخره به کیسه آمنیونی می رسد. به کمک هدایت اولتراسوند، پزشک کیسه آمنیونی را در محل دورتر از جنین، سوراخ می کند و حدود ۲۰ میلی لیتر از مایع آمنیونی را بر می دارد. اگر برای تشخیص ناهنجاری کیسه آمنیونی پیش از تولد استفاده شود، سلول های جنینی از مایع استخراج شده جدا می شوند. سپس این سلول ها به محیط کشت منتقل می شوند تا تکثیر و برای مراحل بعدی یعنی فیکس کردن و رنگ آمیزی آماده شوند. زیر میکروسکوپ سلول ها برای وجود یا عدم وجود ناهنجاری بررسی

یک تکنیک پزشکی تشخیص قبل از تولد می باشد که در طی آن مقدار کمی از مایع آمنیون گرفته می شود و مورد بررسی ژنتیکی قرار می گیرد. این شیوه معمولاً در سه ماهه دوم انجام می گیرد. آمنیوستتر یکی از رایج ترین روش های تهاجمی تشخیص پرہناتال در سه ماهه دوم بارداری است. آمنیوستتر برای همه مادران باردار توصیه نمی شود بلکه تنها در مادرانی انجام می گیرد که سن آنان بالای ۳۵ سال باشد و یا در بررسی غربالگری سندروم داون یا شیوه های دیگر غربالگری در زمرة بارداری های پر خطر طبق بندی شده باشند. آمنیوستتر علاوه بر بررسی از نظر سندروم داون و بیماری های کروموزومی به منظور تعیین وضعیت جنین از نظر ابتلاء به سایر بیماری های ناهنجاری نیز کاربرد دارد. این موارد می بایست وضعیت ژنتیکی خانواده و افراد مبتلا از قبل تعیین شده باشد. از جمله علل مهم برای انجام آمنیوستتر می توان به سن بالای ۳۵ سال مادر، سطح غیر طبیعی مارکرهای بیوشیمیابی، نتایج غیر طبیعی در سونوگرافی، سابقه فامیلی مثبت برای اختلالات ژنتیکی، حاملگی هایی با ریسک ناهنجاری های کروموزومی اشاره کرد.

اما پرسش اصلی این است که کدام دسته از مادران باید آزمایش آمنیوستتر را انجام دهند؟ خانه هایی که سابقه به دنیا آوردن کودک مبتلا به ناهنجاری کروموزومی دارند، وجود جابه جایی کروموزومی در مادر یا همسر، وجود مواردی از سقط های زوده نگام و تشخیص ناهنجاری ساختمانی جنین با سونوگرافی می شود. به بیان دیگر، مادرانی که خطر داشتن جنین ناهنجار دارند یعنی نتیجه تست های غربالگری سه ماهه اول یا دوم آنها وجود این ناهنجاری ها را تأیید می کند یا ناهنجاری در سونوگرافی شان تشخیص داده شده یا سابقه فامیلی مثبت برای اختلالات ژنتیکی دارند. حتماً باید آمنیوستتر انجام شود. البته همه باردارها نیز می توانند از این تست برای اطمینان از سلامت جنین شان استفاده کنند. همچنین برای تشخیص کامل شدن مراحل



گوشت آبگوشتی	۵۰۰ گرم
نخود و لوبیا سفید	۲ پیمانه
بادمجان سرخ کرده	۲ عدد
پیاز	۱ عدد درشت
سیر	۴ جبه
کشک	۲۵۰ گرم
نمک و زردچوبه و نعناء خشک	به میزان لازم
روغن مایع	به میزان لازم

کندوانوکی

آبگوشت کشک دوغوله دودار
(غذای سنتی و محلی لرستان)

طرز تهیه :

نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید و هنگام پخت غذا، آب آن را خالی کنید و بشویید. گوشت، نخود، لوبیا سفید، نمک، پیاز خرد کرده و جبه های

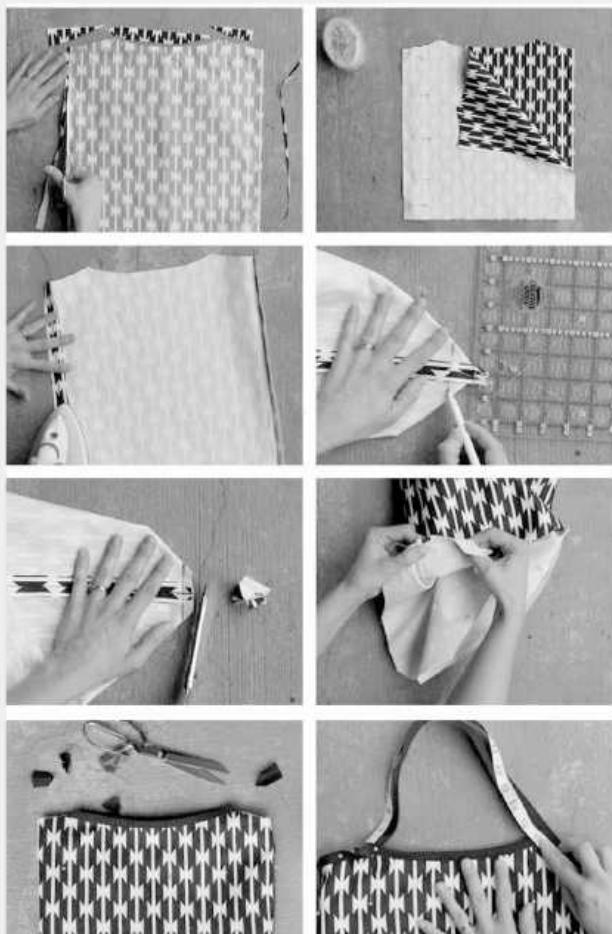
نکته ها :

۱- به این آبگوشت به زبان محلی اری "دو گوله دودار" گفته می شود و در فصل سرما سیار طرفدار دارد و از نظر مواد لازم برای بدن بسیار غنی و در عین حال، خوشمزه و دلچسب است.

۲- در صورت تمایل ۱ عدد سیب زمینی در زمان پخت به این آبگوشت اضافه کنید همچنین میتوانید بادمجان ها را سرخ کنید و پس از کوبیدن اضافه نمایید.

سیر را با ۵ پیمانه آب خوب ببریزید، پس از اینکه یک ساعت از پخت آبگوشت گذشت، زردچوبه را ببریزید و نیم ساعت مانده به پایان پخت آبگوشت، بادمجان های سرخ شده راهم اضافه کنید. در آخر، کشک را اضافه کنید تا چند جوش بزند، کمی نعناء داغ درست کنید و در آبگوشت ببریزید.

وقتی آبگوشت کاملاً جا افتاد، آب آن را در ظرف های جداگانه بکشید.



اگر می خواهید یک طرفدار محیط زیست را تا مرز سکنه عصیانی کنید، برای هر چیزی که می خرید یک نایلون بردارید. هیچ چیز اندازه این کیسه های نایلونی حرص زمن و طرفدارش را در نمی آورد. پیشنهاد آنها ساک دستی های پارچه ای است. این ساک دستی ها سیک هستند، تا می شوند و می توانند در مشت بگیرید و با آن بروید خرید و همه جنس هایتان را داخلش ببریزید و به خانه بیاورید. این ساک ها به غیر این کاربرد نجات بخش، می توانند تبدیل به بخشی از تیپ شما هم بشوند. این ساک ها را در خانه با چند تکه پارچه می شود درست کرد و روی آن را نقاشی کشید. دوره هم هست و در اصل شما را صاحب دو کیف می کند. برای ساخت این کیف می توانید از هر پارچه ای استفاده کنید.

دو تکه پارچه ای ۴۵ سانتیمتری؛ یک پارچه برای روی کیف و یک پارچه برای استر پارچه موبایل

نوار پارچه ای ۲/۵ سانتیمتری

- دو متر و هفتاد سانتیمتر؛

رنگ این نوار را متناسب با

رنگ پارچه انتخاب کنید

تجهیزات دوخت و دوز

(سوzen، نخ، سنجاق، قیچی،

مدادخیاطی، اتو)

می توانید با تغییر اندازه ای این

کیف دستی پارچه ای، آنرا به

کیف موبایل یا تبلت تبدیل

کنید.



سلامتی و طول عمر خود را در خود اگر ها بیابیم

زهرا یحیی زاده

برسیل معطر، پتروسلینیوم (لاتینی)، جعفری و کرفس ماقدونی (عربی) از نام های این گیاه می باشد. جعفری گیاهی است دو ساله، دارای برگ های بریده و شاخه های راست و نازک، گلهایش سفید و چتری و تخم هایش خوش بوست. این گیاه از جمله سبزی های خوردنی است که به صورت خام و پخته مصرف می شود. جعفری مانند گزنه، ویتامین ها و مواد معدنی را از خاک جذب کرده و در برگ هایش ذخیره می کند. به همین دلیل جای خاصی را در سبد غذایی انسان به خود اختصاص داده است و مکمل غذایی خوبی برای درمان کم خونی جعفری دارای ویتامین های آ- ب و ت و آهن و فسفر است. این

بیماری های کبدی مفید بوده و در بیماری های زنان عادت ماهانه تاثیر به سزاگی دارد. جعفری خارج مناسب نیست. ریشه اش دارای اسانس، مواد معدنی و مصرف غذایی نداشته و فقط برای درمان استفاده معالجه می کند، ورم های سخت و گرم را تحلیل خماد گرم آن ورم مقعد و همچنین پستان را فرو صنعت داروسازی از جعفری سه نوع فراورده می گیرند به دلیل سمعی بودن، مصرف آن بایستی تحت نظر پزشک شهوت جنسی بر او غالب آید و شیرش به تباہی گراید. بهترین و سه را بیرون می ریزد.

شده جعفری را در نیم لیتر آب و یا یک قاشق مربا خوری از ریشه های آن در نیم لیتر آب می توان استفاده کرد.

کاملا خرد شده با همین مقدار آب یا کمتر از یک قاشق چای خوری از میوه های له

توجه: این گیاه بهترین علوفه برای گوسفند و خرگوش بوده ولی برای پرندگان از قبیل مرغ، قناری، بلبل ... سمعی است نباید به آن ها داد . برای افرادی که دارای صرع می باشند نیز نباید از این سزاگی زیاد استفاده کرد زیرا محرک بوده و صرع را به فرد برمی گرداند. اما اگر جعفری با گشتنیز و یا کاهو استفاده شود بی ضرر می گردد.

گیاه جعفری

گیاه، برای رفع اختلالات گوارشی، نفخ، خرد کردن سنگ کلیه و مثانه، یرقان و از جمله رفع ترشحات زنانه، درمان یائسگی زودرس و زهکشی رحم و باز شدن کننده جنین مرده است به همین دلیل مصرف زیاد آن برای زنان بار دار مواد قندی است و به علت داشتن مواد مازوی و عطری و کمی سمی بودن، می شود. این ریشه پیش از آور بوده والتهاب مثانه و درد پهلو و پیچش شکم را می برد و در علاج سرفه و بربشت و تنگی نفس و دشواری آن مفید است. در می نشاند. اثر بذر جعفری در بریدن تپ های نوبه ای به تجربه رسیده است. در که به آییول معروف می باشد و هر سه نوع آن تپ بر و قاعده آور بوده ولی انجام گیرد. این سینا می گوید: نباید زن شیرده زیاد جعفری بخورد چون پاد زهر برای انواع سموم بوده و اگر سه خورده را آش جعفری بخورداند قی کرده

مقدار مصرف: به صورت دمکرده، یک قاشق غذا خوری پر از برگ های کاملا خرد

منابع تحقیق:

- ۱- فرهنگ لغت عمید-حسن عمید-نشر امیر کبیر ۱۳۵۷-
- ۲- الابنیه عن حقایق الادویه-ابومنصور علی الہروی-نشر دانشگاه تهران - ۱۳۷۱
- ۳- زبان خواراکها-دکتر غیاث الدین جزایری-سچ ۲-نشر امیر کبیر

راز هفتم: به دستورات اخلاقی احترام بگذارید

راز اول: با خدا ارتباط برقرار کنید

راز هشتم: حس ها را از یکدیگر جدا کنید

راز دوم: از آنچه هستید راضی باشید

راز نهم: دید جدیدی پیدا کنید

راز سوم: مثبت فکر کنید.

راز دهم: وسائل اضافی را از محیط زندگیتان

راز چهارم: بر آرامش درونی تمرکز کنید

خارج کنید.

در دنیای پر اضطراب امروز آرامش و راحتی خیال نعمتی

است که بسیاری آرزوی آن را دارند اما برای رسیدن به آن تنها

آرزو کافی نیست بلکه باید قدم پیش نهاد و کاری کرد. آنچه در

بی می آید برخی تکنیکهای روانی شناختی است که ضمن

کمک به رفع تشویش و نگرانی آرامش و نشاط و شادی را در

زندگی مارونق می بخشد.

راز پنجم: قضاوت خود را به تاخیر بیندازید

راز ششم: صفت های مثبت خود را افزایش دهید



عکس: استرت

رویدادها

* ۲۱ مرداد- اردوی تفریحی کسکن

مدجویان ما به همراه همکاران برای بپایی اردوی یک روزه به باغ یکی از اعضا انجمن بانوان نیکوکار در روستای کسکن رفتند. جناب آقای حسین وهاب زاده، از همشهربان خوشنام سبزوار که هم اکنون مدیر مستول یک مؤسسه پژوهشی در زمینه علوم زیست محیطی است طی سفری یک روزه به مؤسسه ما آمده و در کنار مددجویان ما ساعتی را گذراند.

* ۲۲ مرداد- برگزاری جشن تولد

جشن تولد متولدین مرداد ماه نیز در این روز باز هم به همت انجمن بانوان نیکوکار و همکاری جناب آقای حسین ملاک برگزار گردید.

* ۲۸ الى ۳۱ شهریور- اردوی سیاحتی زیارتی مشهد مقدس

عده ی زیادی از دختران ما طی دو گروه جهت برگزاری یک اردو به شهرهای مشهد و نیشابور رفتند. گزارش این اردو در صفحات داخلی این نشریه آمده است.

* ۳۱ شهریور- اردوی تفریحی شمال کشور

دروازده تن از دختران نمونه ما به همراه ۴ تن از همکاران، جهت برگزاری یک اردوی تفریحی به شمال کشور و شهر زیبای بابلسر رفتند. گزارش تکمیلی این سفر نیز در صفحات داخلی این شماره نشریه نوشته شده است.

فرخوان عکاسی

با محوریت معلولیت

به مناسب روز جهانی معلولین

عالقه مندان به شرکت در این فراخوان میتوانند آثار خود را با ذکر مشخصات کامل (نام اثر، نام و نام خالق این عکاس، کد ملی و شماره تماس) به آدرس ایمیل: payam_mehrvarzan@yahoo.com معرفی کنند. موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار واقع در بلوار کشاورز بالاتر از چهار راه امداد- روبروی سازمان اتوبوسرانی و یا آدرس مطهری، مطهری ۳ ارسال نمایند.

مهلت ارسال آثار فقط تا ۳۰ آبان ماه ۱۳۹۴

آثار پس از داوری، با نام و اضافی عکاس در نمایشگاه عکس طعم دوست داشتن که به مناسب روز جهانی معلولین از تاریخ ۱۲ الی ۱۸ آذر ماه برگزار میشود راه می‌بابد.

لازم به ذکر است تمامی حقوق آثار متعلق به موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) می‌باشد و سود حاصله به این موسسه اهدا می‌گردد.

سایت مؤسسه : Mehrasa.ir

ایнстاگرام مؤسسه: @Mehrvarzan.sabzevar

سایت مدرسه هنرهای دیجیتال کیاسبز: Kiasabzschool.ir

مدرسه هنرهای دیجیتال کیاسبز در اینستاگرام: @Kiasabzschool

* ۲۰ خرداد- برگزاری جلسه با خانواده مددجویان

دومین جلسه همکاری مددکاری و روانشناسی و خانواده های مددجویان در این روز و در محل سالن اجتماعات تلازیاس آسایشگاه برگزار گردید. عده ی کثیری از اولیاء ضمیم دیدار با فرزندانشان در این جلسه حضور پیدا کردند. آقای رضا رجائیان سخنران جلسه بود که به سوالات همکاران ما و خانواده های مددجویان پاسخ داد.

* ۷ تیر- بازدید مدیریت محترم منطقه پختش فراورده های نفتی سبزوار

جناب آقای علی آقا بابایی یار قدیمی آسایشگاه به همراه آقای عیسی افتخاری مدیریت محترم منطقه پختش فراورده های نفتی سبزوار و آقای نعمت الله سرکرد، آسایشگاه را مورد بازدید قرار داده و به تمامی قسمت های آن سر زدن. آقای افتخاری که برای اولین بار از آسایشگاه بازدید می کردند تحت تأثیر فعالیت های همکاران ما قرار گرفته و در پایان قول نهایت همکاری را دادند.

* ۲۵ تیر- بازدید به مناسب هفته بهزیستی

آقای حسین میردشتی معاونت محترم امور سیاسی و اجتماعی فرمانداری، نماینده محترم شورای اسلامی شهرمان آقای علی ارغیانی، آقای سید آبادی ریاست محترم سازمان تأمین اجتماعی، سرکار خانم کسرایی فر ریاست محترم بهزیستی سبزوار و هیأت همکاران محترم اداره بهزیستی به مناسب هفته بهزیستی مؤسسه ما را مورد بازدید قرار دادند. پس از آن جلسه ای در دفتر مدیریت آسایشگاه برگزار شد که در آن مهمانان عزیز ضمیم تبریک هفته بهزیستی از فعالیت های مؤسسه تشکر و قدردانی نموده و در پایان لوح تقدیری به مناسب انتخاب مدیر عامل آسایشگاه بعنوان کارآفرین نمونه تأمین اجتماعی استان خراسان رضوی به آقای حمید بلوکی اهدا گردید.

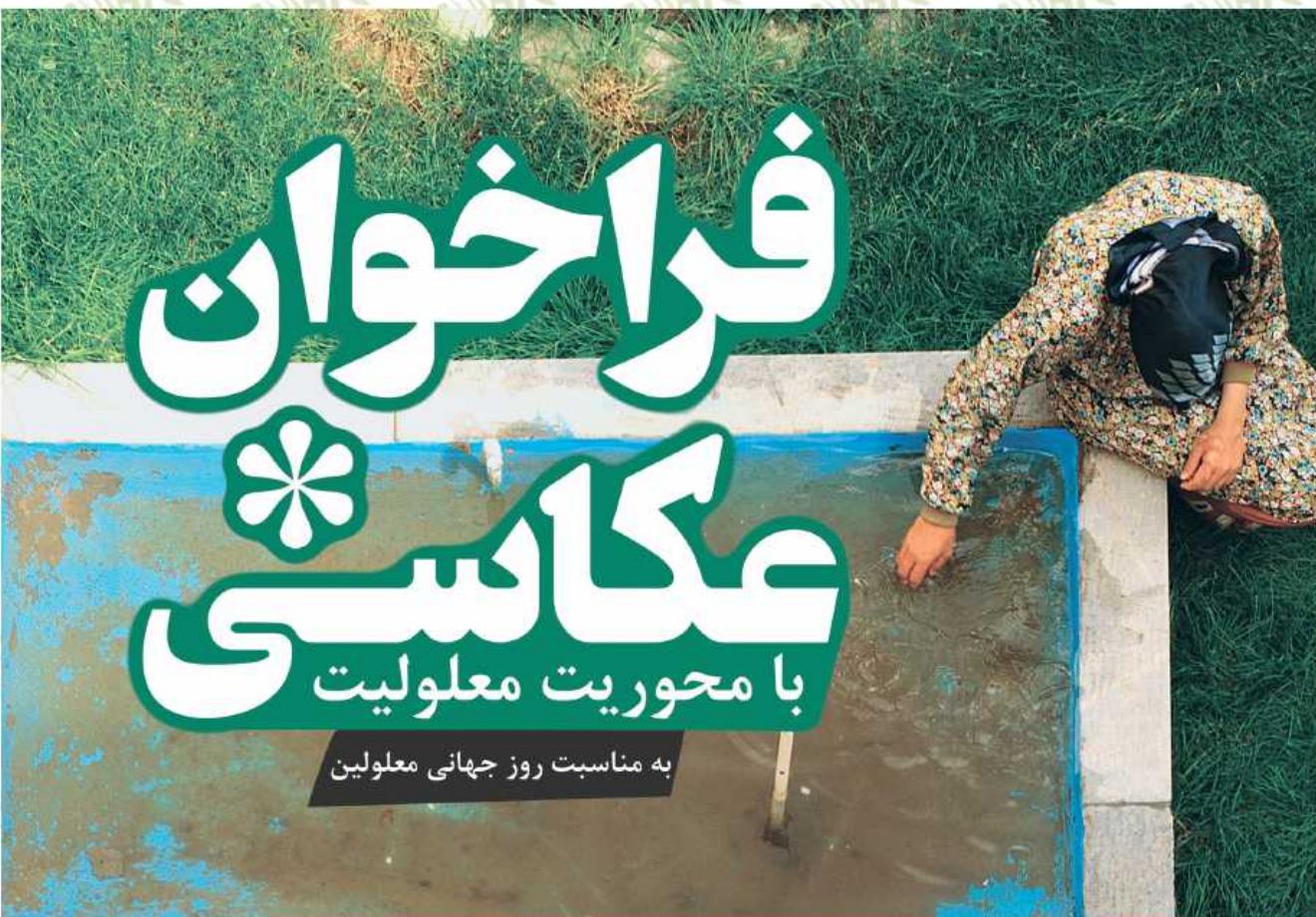
* ۲۸ و ۲۷ تیر- برگزاری مراسم ویژه عید فطر

از صبح روز عید سعید فطر و پس از یک ماه عبادت و روزه داری، همشهربان گرامی موسسه خیریه ما را مورد بازدید قرار داده و فطریه و کفاره خود را به مددجویان ما اختصاص دادند. این حرکت خدابسندانه آن ها تا پاسی از شب و روز بعد نیز ادامه داشت. در بعدازظهر روز ۲۷ تیر ماه نیز جشن بزرگی به مناسب این عید بزرگ مسلمین در محوطه آسایشگاه برگزار گردید که هنرمندان خیر سبزوار به همراه آقای مرتضی تاجیک خواننده کشوری ساعت خوشی را برای شرکت کنندگان در جشن فراهم آوردند.

* ۳۱ تیر

خانم های نیکوکار، دکتر سپیده رئیسیان زاده و دکتر سارا سمیع زاده مشکلات دندان های مددجویان ما را برطرف کرده و معضل بزرگ این گونه مددجویان را حل نمودند. از هر دوی آن ها صمیمانه تشکر می کنیم. همچنین در این روز جشن تولد مددجویان متولد تیر، به همت انجمن بانوان نیکوکار و در حضور عده زیادی از آن ها و با مساعدت قنادی توسکا برگزار گردید. از همه ی این عزیزان و جناب آقای حسین ملاک صمیمانه تشکر می کنیم.





فراخوان عکاسی

به مناسبت روز جهانی معلولین

علاقه مندان به شرکت در این فراخوان میتوانند آثار خود را با ذکر مشخصات کامل (نام اثر، نام و نام خانوادگی عکاس، کد ملی و شماره تماس) به آدرس ایمیل: payam_mehrvarzan@yahoo.com، مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار واقع در روبروی سازمان اتوبوسرانی - و یا آدرس مهلت ارسال آثار فقط تا ۳۰ آبان ماه ۱۳۹۴

آثار پس از داوری، بانام و امضای عکاس در نمایشگاه عکس **طعم دوست داشتن** که به مناسبت روز جهانی معلولین از تاریخ ۱۲ الی ۱۸ آذر ماه برگزار میشود راه می یابد.
لازم به ذکر است تمامی حقوق آثار متعلق به مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) می باشد و سود حاصله به این مؤسسه اهدامی گردد.

سایت مؤسسه: Mehrasa.ir
اینستاگرام مؤسسه: @Mehrvarzan.sabzevar
سایت مدرسه هنرهای دیجیتال کیاسبر: Kiasabzschool.ir
مدرسه هنرهای دیجیتال کیاسبر در اینستاگرام: @Kiasabzschool



تیرداد



حسابهای کمک مردمی

سپاه ملی: ۰۱۰۵۶۳۶۰۸۹۰۰۳
شهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۰۲
جام ملت: ۱۶۲۲۷۷۲۸۷۷

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار

۴۴۶۴۳۰۷۹ - ۴۴۶۴۳۵۵۱

شماره کارت خیر پانک مؤسسه
۰۰۳۶ ۹۹۱۱ ۹۹۵۲ ۰۰۳۷

WWW.Mehrasha.ir
E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸