

پیکرِ مروتان

روایاتِ نبوی و سنی و اهل بیت علیہ السلام
سال پانزدهم / بهار ۱۳۹۵



سال نو ۱۳۹۵ بر شما مبارکباد

فروردین	
شعبان ۱۳۹۴	مهر ۱۳۹۴
۲۹ ۱۳	۲۲ ۵
۳۰ ۱۳	۲۳ ۶
۳۱ ۱۴	۲۴ ۷
۱ ۱۵	۲۵ ۸
۲ ۱۶	۲۶ ۹
۳ ۱۷	۲۷ ۱۰
۴ ۱۸	۲۸ ۱۱
۵ ۱۹	۲۹ ۱۲
۶ ۲۰	۳۰ ۱۳
۷ ۲۱	۳۱ ۱۴

اردیبهشت	
مهر ۱۳۹۴	مهر ۱۳۹۴
۲۵ ۷	۱۸ ۳
۲۶ ۸	۱۹ ۴
۲۷ ۹	۲۰ ۵
۲۸ ۱۰	۲۱ ۶
۲۹ ۱۱	۲۲ ۷
۳۰ ۱۲	۲۳ ۸
۳۱ ۱۳	۲۴ ۹
۱ ۱۴	۲۵ ۱۰
۲ ۱۵	۲۶ ۱۱
۳ ۱۶	۲۷ ۱۲
۴ ۱۷	۲۸ ۱۳
۵ ۱۸	۲۹ ۱۴
۶ ۱۹	۳۰ ۱۵
۷ ۲۰	۳۱ ۱۶

فروردین	
مهر ۱۳۹۴	مهر ۱۳۹۴
۲۸ ۸	۲۱ ۱
۲۹ ۹	۲۲ ۲
۳۰ ۱۰	۲۳ ۳
۳۱ ۱۱	۲۴ ۴
۱ ۱۲	۲۵ ۵
۲ ۱۳	۲۶ ۶
۳ ۱۴	۲۷ ۷
۴ ۱۵	۲۸ ۸
۵ ۱۶	۲۹ ۹
۶ ۱۷	۳۰ ۱۰
۷ ۱۸	۳۱ ۱۱
۸ ۱۹	۱ ۱۲
۹ ۲۰	۲ ۱۳
۱۰ ۲۱	۳ ۱۴
۱۱ ۲۲	۴ ۱۵
۱۲ ۲۳	۵ ۱۶
۱۳ ۲۴	۶ ۱۷
۱۴ ۲۵	۷ ۱۸
۱۵ ۲۶	۸ ۱۹
۱۶ ۲۷	۹ ۲۰
۱۷ ۲۸	۱۰ ۲۱
۱۸ ۲۹	۱۱ ۲۲
۱۹ ۳۰	۱۲ ۲۳
۲۰ ۳۱	۱۳ ۲۴
۲۱ ۱	۱۴ ۲۵
۲۲ ۲	۱۵ ۲۶
۲۳ ۳	۱۶ ۲۷
۲۴ ۴	۱۷ ۲۸
۲۵ ۵	۱۸ ۲۹
۲۶ ۶	۱۹ ۳۰
۲۷ ۷	۲۰ ۳۱

روابط عمومی موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع)

پیام مهر

فهرست مطالب

- ۴ که سخن آغاز.....
- ۵ که گزارش یک رویداد.....
- ۸ که بر شاخ امید اگر بری بافتمی.....
- ۱۰ که خشونت علیه زنان.....
- ۱۲ که سنگ آدمی شرف.....
- ۱۳ که خانه باران در انتظار مهربانی ...
- ۱۴ که اسکیزوفرنی به زبانی غیر تخصصی.....
- ۱۵ که خواستن توانستن است.....
- ۱۶ که ترنم روح.....
- ۱۸ که دوباره، دوباره.....
- ۱۹ که تولید خوراک و دولت.....
- ۲۰ که نریا.....
- ۲۲ که عروسی خوبان.....
- ۲۳ که سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم.....
- ۲۴ که مانع در راه رسیدن به اهداف و راه غلبه بر آنها.....
- ۲۶ که مقدمه ای بر مدیریت یکپارچه ایمنی، بهداشت و محیط زیست ...
- ۲۷ که کدبانوگری.....
- ۲۸ که باغچه امید مهرورزان.....
- ۲۹ که جدول و لطیفه.....
- ۳۰ که رویدادها.....

صاحب امتیاز: مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) سبزوار
مدیر مسئول: حمید بلوکی
ویرایش و نظارت: عبدالکریم شمس آبادی
طرح جلد و صفحه آرایی: امید عابدی نیا
عکس ها: محمود حیطه
تایپ: زید آبادی
نویسندگان این شماره: حمید بلوکی، علی چناری، سید فرید حبیبی، محمدتقی حمزه ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، زید آبادی، مهندس حسن سروری خواه، علیرضا شایگان، عبدالکریم شمس آبادی، عماد عامری، فرزانه فرهید، زهره فرهید نیا، دکتر ناصر محمدی فر، سوسن نوباغی، زهرا پعیی زاده
شمارگان: ۲۵۰۰

نشانی: سبزوار - بلوار کشاورز - رویروی سازمان اتوبوسرانی

هیأت مدیره: ۴۴۴۳۵۵۱

مدیریت آسایشگاه: ۴۴۴۴۵۵۱

مرکز تلفن: ۴۴۴۴۳۰۰۹-۴۴۴۴۳۰۰۸-۴۴۴۴۳۰۰۷

Website: <http://www.mehrasa.ir>

Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com

Telegram: <https://telegram.me/mehrvarzan79>



سخن آغاز

حمید بلوکی

سالی گذشت و سالگردی دیگر رسید. نهالی که در ۲۳ بهمن سال ۱۳۷۹ کاشته شد اکنون به درخت تناور و پربراری تبدیل شده که در پناه آن ۱۱۰ مددجوی دختر از همه جا رانده شده آرام گرفته اند گر چه در آغاز آن عده کمی یار و مددکار داشتیم ولی اکنون یاران بی شماری ما را همراهی می نمایند. جمعی که شما عزیزان نمونه ای از ایثار و گذشت و صداقت و یابوری آنها هستند.

همینجا باید از تمامی آنهایی که از همان زمان تا کنون افتخار همکاری با آنها را پیدا نموده و دست در دست هم مجموعه ی بزرگ موسسه خیریه امیرالمؤمنین (ع) سبزوار را با یکصد ده مددجو و ۸۲ نفر همکار اداره نموده ایم سپاس گزاری نمایم.

شایسته است از آنهایی که در سالهای اولیه در بخش مدیریتی ما را یاری نموده و به عبارتی جزو بنیان گذاران این مکان مقدس بوده اند یعنی آقای دکتر احمد دلبری و آقای مهندس محمدرضا رفیعی هم به نیکی یاد شود. هرچند هر دو نفر آن ها هنوز هم با ما نهایت همکاری را داشته و دارند.

اما حال فرصت را غنیمت دانسته و به مهم ترین فعالیت های سال ۹۴ تا این تاریخ اشاره می کنم:

۱- پس از سال ها پیگیری بالاخره در مهر ماه امسال ظرفیت اسمی موسسه از ۱۱۰ نفر به ۱۴۰ نفر ارتقاء پیدا کرد تا از این طریق بتوانیم خدمات خود را حداقل به ۳۰ خانواده ی دیگر و مددجوی آن ها ارائه



بدهیم. حال امیدواریم که شرایطی فراهم آید تا سرانه ای که از طرف سازمان بهزیستی به مؤسسه پرداخت می گردد نیز به جای ۸۸ نفر شامل همه ی مددجویان مستقر در آسایشگاه باشد.

۲- ارائه ی خدمات به مددجویان و خانواده ها باید به صورتی باشد که بهداشت و ایمنی آن ها را در نظر بگیرد. به همین علت رسیدن به فعالیت ها و فضاهای استاندارد الزامی است. برای رسیدن به این مهم، با استفاده از تجارب سال های گذشته و همچنین به یاری گرفتن متخصصین این امر، کمیته حفاظت فنی و بهداشت کار در مؤسسه بوجود آمده و با انجام راه کارهایی منطقی که این کمیته ارائه می دهد، در صدد رفع مشکلات و نواقص و بهره وری درست از امکانات و فضاهای موجود هستیم. در این رهگذر آموزش همکاران هم مد نظر بوده و با به سرانجام رسیدن این تغییرات و تحولات، قدم های بعدی را در زمینه کسب استانداردهای لازم برخواهیم داشت.

۳- جشنواره عکس طعم دوست داشتن به صورتی که مراسم پایانی آن در روز ۱۲ آذر و همزمان با روز جهانی معلولین برگزار گردد نیز یکی از فعالیت های مهم فرهنگی در جهت آشنایی بیشتر خانواده ها با این مؤسسه بود. فعالیت فرهنگی دیگر، انتشار کتاب همه ی خانواده ی خوشبخت آسمانی که سرگذشت یکی از همکاران ما در این مؤسسه است، می باشد. این کار فرهنگی نیز با هدف آشنایی بیشتر مردم با مؤسسه انجام شده است.

۴- از دیگر فعالیت های فرهنگی مؤسسه در سال گذشته چاپ و انتشار ۴ شماره دیگر از مجله پیام مهرورزان بود که باید اینجا از هیأت تحریریه محترمی که صمیمانه، بی ریا و بدون چشم داشت ما را کمک می کنند صمیمانه تشکر کرد.

۵- خانه باران نیز در طول سال گذشته با مشکلات و موفقیت هایی روبرو بود که به لطف خدا آن ها را یکی یکی پشت سر گذاشته و با استفاده از خیرین و افراد جدید در صددیم که با تئیراتی در هیأت امناء و هیأت مدیره و استفاده از نیکوکاران جدید همت بیشتری در پیشبرد امور خانه باران داشته باشیم. ضمناً قسمت های اداری خانه باران نیز از مؤسسه امیرالمؤمنین جدا شده است.

۶- یکی دیگر از مهمترین اتفاقات طول سال گذشته حضور فعال و غیرتمندانه انجمن بانوان در عرصه ی دیگری از خدمات رسانی به مؤسسه است. آن ها علاوه بر زحمات و خدماتی که قبلاً انجام می داده اند وظیفه ی استحمام مددجویان و تهیه مواد شوینده و بهداشتی مورد لزوم را هم شخصاً به عهده گرفته و مخلصانه و بی ریا، این مهم را با جان و دل انجام می دهند. ضمن تشکر از آن ها و احترام فراوان باید آن ها را به اندازه ی کار بزرگی که انجام می دهند تشویق نمود.

بارها گفته ام و بازهم می گویم که همه ی موفقیت های سال گذشته و سال های قبل از آن به چهار دلیل مهم اتفاق افتاده است. داشتن یاران و همراهان و خیرینی که به مؤسسه اعتماد نموده و در لحظات سخت به یاری ما آمده اند. وجود همکاران خوب و صمیمی که تمام توان خود را در راه انجام وظایف اداری و رسیدگی دلسوزانه به مددجویان به کار می برند. برنامه ای که برای رسیدن به هدفی والا و مقدس پیش بینی شده و متناسب با پیشرفت کارها روزآمد شده و اجرا می گردد. و مهم تر از همه این که اعتماد و اطمینان داریم که اگر برنامه ای برای رضا و آسایش عزیزانی مهجور و درمانده از بتدگان خدا و در راه رضایت یزدان پاک باشد، از حمایت های پیدا و ناپیدای حضرت حق نیز برخوردار خواهد بود.

بدون ریا و تظاهر سر تعظیم در مقابل خدای بزرگ پایین آورده و دست همگی شما خیرین و همکاران را صمیمانه فشرده و آرزوی موفقیت روزافزون برای همه ی شما دارم.

عزیزان من! فصل زمستان به پایان می رسد و بهار نزدیک است. رسیدگی و کمک به یتیمان و درماندگان مؤسسه حضور در میان آنها، و همدلی با آنان، گوش دادن به نجویایشان که گاه فهمیده هم نمی شوند، شرکت در جشن و سرودهای خودمانی و گاه بجزگانه آنها حتی دست افشانی و پایکوبی همراه با آن ها و در جهت دلخوشی آن ها، دل هایمان را هم بهاری خواهد کرد.

بیا باید قدر بدائیم حضور بهار راه و سپاس بگذاریم خدای را برای همه ی نعماتی که به ما داده، خصوصاً نعمت بزرگ سلامتی و توانایی برای خدمت رسانی به مددجویان عزیزی که در خلقت خود و نقیصی که در وجودشان است خودشان هیچ گناهی ندارند.

گزارش یک رویداد

آغاز شانزدهمین سال فعالیت آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین(ع) را از ساعت ۷ بعد از ظهر روز یکشنبه ۲۵ بهمن ماه همراه با خیرین نمونه سال ۹۴ به جشن نشستیم. لحظه شروع مراسم نقطه پایان فعالیت ها و هماهنگی های همکاران ما بود که از حدود دو ماه قبل در حال برنامه ریزی آن بودیم. عده ای از آن ها خیرین را شناسایی نموده و آن ها را به گروه های مختلف تقسیم نموده و دعوت نامه های آن ها را تهیه نمودند. جمعی وظیفه رساندن این دعوتنامه ها را به خیرین داشتند. گروهی به آماده سازی و تجهیز تالار یاس جهت پذیرایی از مدعوین و اجرای هر چه بهتر مراسم پرداختند. با تهیه مواد غذایی و آماده سازی آن ها کادر آشپزخانه و پذیرایی هم به اجرای مراسم کمک کردند. کارکنان بخش در آماده سازی مددجویان در زمان برگزاری جشن ها همکاری کردند. و خلاصه هر کدام از همکاران به طریقی در جشن سالگرد فعال بودند.



شهرام رفوگران مجری توانای امسال مراسم، بعد از تلاوت قرآن و سرود ملی به روی صحنه آمده و از مددجویان خواست که به داخل سالن آمده و با اهداء گل به حضار از خیرین تشکر نمایند.





بعد از آن نوبت مدیر عامل مؤسسه است تا به شرکت کنندگان در مراسم خیر مقدم گفته و گزارش کوتاهی از فعالیت های سال گذشته را به آن ها ارائه

سعید پورسعید خواننده صمیمی و مردمی که امسال بصورت افتخاری در این جشن حضور یافته، ترانه های شادی را اجرا کرد و باعث شادی زایدالوصف حضار و خصوصا مددجویان گردید.





سپس نوبت هنرمندی توانا و آشنا برای همه می‌رسد که به روی صحنه آمده و با گفته‌های احساسی خود حال مناسبی را برای شرکت‌کنندگان در جشن بوجود آورد. او کسی نیست جز هنرمند مشهور آقای ایرج نوذری فرزند مرحوم استاد منوچهر نوذری که با کمک شهرام رفوگران این بخش را به انجام رساندند.



گروه کاکتوس با دو بازیگر نمایش های طنز از شهرستان نیشابور، اجرا کنندگان قسمتی دیگر از برنامه هستند. نمایش آنها خنده های شادمانه مددجویان و حاضرین را در بی دارد. این دو هنرمند آقای دکتر رضا مظلوم و سهیل یزدان پناه نام دارند که از جان و دل این نمایش را اجرا کرده و لحظات خوب و خوشی را فراهم آوردند.

آخرین قسمت برنامه های جشن سالگرد اجرای هم نوازی و خوانندگی گروه هنرمندان آبادانی از خطه جنوب کشورمان بود که با سازهای محلی خود مانند نی انبان و دمام و سنج و عود و ... لحظات شاد و خوبی را بوجود آوردند. خواننده این گروه آقای قاسم ناصری با لهجه خوزستانی ترانه های معروف آن خطه را اجرا می‌کرد. و آقایان عباس و فاضل ناصری و فرید بغلانی به سرپرستی آقای مصطفی بغلانی هنرمند مشهور آن خطه از ایران عزیز او را همراهی می نمودند.

شهرام رفوگران مجری توانا به اتفاق دو همکار خود یعنی آقایان آرش خالقی و رضا احتشام راد در طول برنامه با اجرای ترانه های خاطره انگیز قدیمی و گفتن لطیفه های بامزه، برنامه ی خوبی را اجرا و در ساعت ۱۱/۳۰ شب به سرانجام رساند که خاطره پانزدهمین جشن سالگرد را تا مدت ها در ذهن مهمانان و مددجویان و همکاران ما به جا خواهد گذاشت.

عکس: محمود حیطة، حامد حیدری، محبوبه علوی

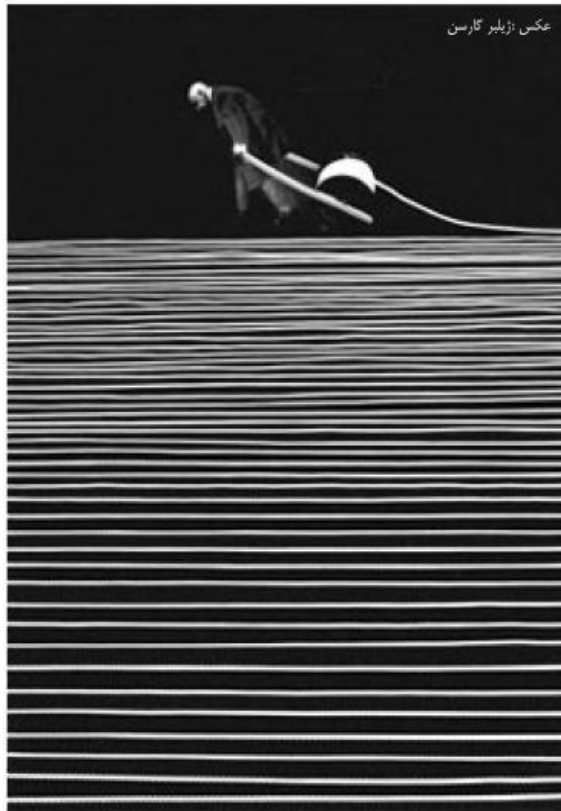


بر شاخ امید اگر ببری یافتگی ...

ح.پ.ثانی

بعضی افراد، پس از این که میان سالی را پشت سر گذاشتند، و همه خواسته‌های دورانی جوانی را به دست آوردند، تازه به این فکر می‌افتند که: «خُب که چی؟» این همه سال دویدیم و ساختیم و زدیم و گرفتیم و بستیم و شکستیم تا به اینجا برسیم؟ یعنی همین؟ این جا که چیزی نیست. زندگی یعنی همین؟ رنج بردن و ساختن و جمع کردن و گذاشتن و رفتن؟ یعنی همه‌ی این‌ها با رفتن ما تمام می‌شوند و هیچی نصیب ما نخواهد شد؟»

عکس: زیلیر کارسن



شاید بتوان افراد مسن را به چند گروه تقسیم کرد. مثلاً:
۱- لاابالی‌ها. یا به سخنی دیگر بی‌تعهد‌ها. این دسته افرادی هستند که اگر چه پیر شده‌اند اما هنوز، در دوران کودکی به سر می‌برند. بی‌تفاوت، بی‌تعهد، و بیزار از اندیشیدن. مایل به وقت‌کشی، و دلخوش به چیزهایی که بسیار زود گذرند. به چیزهایی که نه مورد تأیید جامعه است و نه مورد پسند خانواده.

این‌ها همانطور که در کودکی جز پیش پایشان را نمی‌دیدند و با آینده‌نگری بیگانه بودند، در دوران پیری نیز از دیروزشان درس نمی‌گیرند و فردا را نمی‌بینند. این‌ها نه به دلیل پژوهش و اندیشه، بل از روی بی‌خبری و به قول برخی، بی‌بصری، افسارِ دل را در اختیار چشم و گوش گذاشته و فرمانبرِ کر و کور امیال‌شان هستند. این گروه، اگر چه روزگاری ناخوش دارند و در پی هر شادی کوچک، رنجی بزرگ گریبانشان را می‌گیرند، با این وجود، نه از دیروز درس می‌گیرند و نه به فردا می‌اندیشند، تا علت و نتیجه کارها را ببینند.

گروه دوم: کسانی که مذهبی هستند و ایمان دارند که باید حساب و کتاب کارهای‌شان را پس بدهند.

این گروه، چون یا به پیری می‌گذارند، آگاه و ناخودآگاه به فکر حساب پس دادن می‌افتند. اینان ممکن است به خود بگویند که حاصل این همه زد و بند و حلال و حرام کردن‌ها چیست، جز رنجی که برده‌اند تا گنجی برای وارثین بگذارند؟ این گروه اگر اعتقادی سفت و سخت به این داشته باشند که حق الناس را خدا نخواهد بخشید، زانوی غم به بغل خواهند گرفت که چگونه مال غیر را از مال خود، و حرام را از حلال جدا کنند تا در آن دنیا، اسیر مکافات نشوند. این دسته کمتر به این فکر می‌افتند که نتیجه کار چه شد، و حاصل این همه تلاش چیست؟ چون معتقدند که خداوند آنان را آفریده تا فرامین او را اجرا کنند؛ و در صورت صواب و اطاعت به بهشت جودان، و در پی معصیت و نافرمانی به جهنم سوزان خواهند رفت. گروه سوم: کسانی هستند که تکیه بر منطق می‌کنند و هیچ چیزی را بدون دلیل و برهان نمی‌پذیرند.

کسانی که شاید تفکر دینی را قبول داشته یا نداشته باشند، اما در پی این می‌روند تا بفهمند که از کجا آمده، چرا آمده، و به کجا خواهند رفت. این‌ها با آن که دیده‌اند کمتر کسی تا به امروز پاسخ چنین پرسش‌هایی را گرفته است، باز هم دست از پرسش و پژوهش بر نمی‌دارند و تلاش می‌کنند علت آمدن‌شان را بدانند. اینان، شاید، عمری در پی این پرسش‌ها بوده‌اند و اینک که شور و شرف جوانی را رد کرده و پیر و باز تشسته شده‌اند، با شدت بیشتر به این اندیشه فرو می‌روند که «این آمدن و رفتنم از بهر چه بود؟».

بعضی از این‌ها می‌خواهند میوه‌ی درخت زندگیشان محسوس و قابل دین‌باشد؛ و اگر با چشم، و احساس پنج‌گانه، حاصل عملکردِ خویش را ببینند، پنجه‌ی رنج، جان و روان‌شان را خواهد فشرد و خواهد فسرد.

این‌جا، بیشتر با گروه سوم می‌توانیم هاست تا اول و دوم. چون گروه اولی‌ها عادت به گفتن و شنیدن ندارند و اهل پرس و جو و چون و چرا نیستند. این گروه، نه دینی درست و مرجعی شایسته دارند، تا مقلدش شوند، و فرمان ببرند؛ و نه اهل دانش و پژوهشند تا راهی بیابند و از بی‌هدفی درآیند.

گروه دومی‌ها بیشتر به شنیدن خو گرفته‌اند و همین که بشنوند فلان صاحب

همین طور، آن پدر که در پیری خیال می کند شاخ امیدش بری نداشته است باید بپذیرد که در پی کوشش و رنج او بود که فرزندانش بالیدند و به عنوان بخشی از بشریت، انسان خاک نشین را ماه سوار کردند.

این شهرها، روستاها، راه ها، سد ها، کارخانه ها و... را هیچکس به تنهایی ساخته است. همه در ساختن این ها شریک بوده و مشارکت داشته اند. در کارخانه ی هستی هر یک از ما، در یک نقطه مشغول به کاریم بی این که آگاه باشیم که این کارهای جمعی ماست که این همه تغییرات را به وجود آورده، و انسانیت و جهان آدمیت را به خلق کرده است. آن که در تلاش است، اگر خیال کند بیهوده عمر می گذراند به بیراهه رفته است.

این که حاصل کار کسانی بلافاصله قابل مشاهده است، و نتیجه ی کار بعضی را نمی توان فوری دید، بدین معنا نیست که گروه دوم بیکاروی حاصل اند. گاهی، شغلی درآمد زا، بسیار بیشتر از کاری که بی، یا کم درآمد است به چشم می آید. مثلا کار کسی که پولی می گیرد و آن را تبدیل به کالا می کند، به مراتب چشمگیرتر از کار خانم خانه داری است که عمری زحمت کشیده، اما چون پولی بابت زحماتش نگرفته، کارش به چشم بعضی، نیامده و نمی آید.

دیده شدن، یا دیده نشدن نتیجه ی کار، نشانگر ارزش یا بی ارزشی آن نیست. به یاد داشته باشیم که عظمت کار آن که کودکانی را می پرورد و آموزش می دهد، هزار بار بیشتر از کار کسانی است که ربات و آدم مصنوعی می سازند؛ اما، چون ما، همه ی عمر، آن مادر آدم ساز و آن آموزگار آدم پرور را دیده ایم و این عظمت بر ایمان امری عادی شده، به اینان کمتر، و به ربات سازان که به تازگی با به میدان گذاشته اند، بیشتر توجه می کنیم.

درست مثل توجه به یک فانوس یا بالون که در آسمان شهر به پرواز در می آیند؛ و بی توجهی به پرواز همیشگی ماه و خورشیدی که به آمدن و رفتن شان عادت کرده ایم.

بعضی خیال می کنند که چون گمنام مانده اند زندگی را هدر داده اند. این ها توجه ندارند که:

- ۱- ای بسا نامداری که نبودشان هزار بار به از بودشان بوده است؛ مثل همه جنگ افروزی که به اسم های گوناگون هزاران انسان را به خاک و خون کشانده اند.
- ۲- چه بسا گمنامانی که هزار بار شایسته تر از نامداران و نام آوران زیسته اند.
- ۳- هیچ نام داری از ما سرتر و بهتر نیست چون، همه ی صاحبان نام، نه به دلیل شایستگی و لیاقت، بل، به جهت شرایط و علل نامدار شده اند؛ و اگر آن شرایط و علل برای ما فراهم و مهیا بود، بی تردید ما نیز چون آنان می شدیم. به قول حافظ:

فیض روح القدس از باز مدد فرماید
دیگران هم بکنند آنچه مسیحا می کرد

نوشته های پیشین در <http://1-farhang.blogfa.com>

نام، یا فلان قدیس فلان سخن را در باره فلان چیز گفته، برایشان کفایت می کند و نیازی نمی بینند که آستین پریش و پژوهش بالا بزنند و زحمت پرس و جورا به جان بخرند تا بدانند که چرا فلان چیز چنان است، و چنین نیست.

گروه سوم، پریش گرد، و از آنچه می بینند و می شنوند آسان نمی گذرند. برخی از این ها، انبانی از پریش های بی پاسخ دارند.

پریش هایی مانند این ها: از کجا آمده ام؟ چرا آمده ام؟ آیا درخت زندگی بارو بری داده است، یا عمر به بیهوده گذرانده ام؟

برای این گروه، در پاسخ به برو بار درخت زندگی و حاصل آن، شاید، (واژه شاید را از یاد نبریم) بتوان گفت:

بر و بارو، میوه درخت زندگی را می توان دید و حس کرد، به شرط این که حد و اندازه خود را بشناسیم، و به شرایط حاکم توجه کنیم.

برخی افراد، خویش را ناچیز و درخت زندگی شان را بی حاصل می بینند؛ و نمی خواهند، یا نمی توانند، بدانند که درخت زندگی شان بر بار است و آن ها، هم برای خود و هم برای دیگران بسیار سود آور بوده اند و منافع فراوانی به این و آن رسانده اند. این ها یا اسیر فروتنی و شکسته نفسی های بی جایند و یا نخواست، یا نتوانسته اند سود و ارزش خود را ببینند و باور کنند.

به عنوان نمونه، نگاه کنیم به مادری که یک، یا چند فرزند به وجود آورده و هر یک را انسانی سود رسان به حال خود و جامعه کرده و با این وجود، با خود می گوید که: «حاصل زندگی چه بود؟ هیچ».

یا کسی که کالایی را از آن گوشه جهان می خرد و و آن را به گوشه ای دیگر می برد؛ و با این کار، هم از انباشت بی جای کالا و زیان هایی که این انباشت در پی دارد جلوگیری می کند و هم نیاز نیازمندان را برطرف می نماید. افزون بر این ها، بازار کاری، در هر دو سو می آفریند، و ...

و آن آموزگاری که اندیشیدن را به انسان می آموزد و در پی این آموختن، بشر را از خاک به افلاک می رسانند.

یا آن هایی که شب و روزشان صرف رسیدگی به بیماران و دردمندان می شود و با رنجی که می برند، از رنج دیگران می کاهند.

هم چنین آن نانوا، مهندس، نجار، رفتگر، رئیس جمهور، و و که هر یک، به سهم خود، در ساختن جامعه بشری نقشی داشته، و دارند. هر کدام از این ها به نوعی، گوشه ای را گرفته و زحمات و خدمات آنان باعث شده است تا امروز، انسان به جای خاک و سنگ ناهموار، بر روی اسفالت صاف راه برود. به جای خر و شتر، سوار اتومبیل و هواپیما بشود. به جای زیستن بر روی شاخه درخت یا غار، در خانه های مدرن با امکانات فراوان زندگی کند، و...و...

میوه ی زندگی تک تک اینان، همه ی این امکاناتی است که در جامعه می بینیم و از آن ها استفاده می کنیم.

آن مادر که به اشتباه خیال می کند کاری نکرده و عمرش را در آشپزخانه حرام کرده، باید ببیند که در نتیجه تلاش و کوشش او، آن نانوا، معلم، فضا نورد، بنا، یا ... به وجود آمده اند و از کوشش و تلاش آن هایی که او و امثال او، پرورش داده اند، امروز همه در تابستان سرما دارند، و در زمستان گرما؛ و غفرتی چون وبا و طاعون و امثالهم، از شهر و روستا گم شده، و دیگر درد، سبب خم شدن اکثریت مردم نمی شود.

خشونت علیه زنان



آیا تا کنون به عنوان یک مرد با زانی روبه رو شده اید که پشت فرمان ماشین نشسته اند و با طمأنینه و درنگ رانندگی می کنند. حتی اگر ما جزء مردانی نباشیم که تحت چنین شرایطی خانم ها را به یاد تمسخر و استهزاء می گیریم حتماً و حتماً دیگری را دیده ایم که دهان مبارک می گشایند و چه ذرفشانی ها که نمی کنند.

این اتفاق و رویدادهایی شبیه به این که برای مردان عادی جلوه می کند، برای بسیاری از زنان آزار دهنده و مشمئزکننده است و البته این یکی از بی شمار نمونه های خشونت است که بسیاری از زنان، در طول روز، چه در محیط خانه و چه بیرون از خانه با آن روبه رو می شوند.

آری! خشونت علیه زنان همیشه کتک کاری و جراحت و کبودی چشم نیست، خشونت می تواند ترس، دلهره، تحقیر، سرزنش، اضطراب، نگرانی و هراس از بازخواست همسر، برادر و پدر باشد. خشونت می تواند نگاه تند برادر یا چشم غرّه پدر به دختری باشد که در یک مهمانی با صدای بلند می خندد. خشونت می تواند به انتظار شماتت نشستن مادری باشد که غذایش دیر آماده شده و ...

خشونت علیه زنان مفهومی است برای توصیف رفتارها و کارهای خشونت آمیزی که علیه زنان به کار می رود. نکته مهم این است که این خشونت به دلیل جنسیت صورت می گیرد و در واقع جنسیت پایه و اساس خشونت محسوب می شود. به طور کلی، هر نوع رفتاری که باعث آزار دیگری شود؛ به حقوق شهروندی و انسانی او تجاوز کند؛ باعث آسیب جسمی، روحی و ذهنی او شود، خشونت است.

بسیاری ریشه خشونت در جامعه را مربوط به تاریخ سیاسی- اجتماعی این مرز و بوم می دانند و معتقدند، کشوری که در درازنای تاریخ خویش همواره مورد هجوم و حمله روم و یونان و تازش تازیان و ایلغار مغولان بوده؛ خشونت و خشونت ورزی جزئی از روحیه و منش مردمانش می شود و صد البته زنان و دختران دچار خشونت مضاعف می شوند؛ چرا که از سویی گرفتار زندگانی در چنین جامعه خشنی هستند و از سوی دیگر همیشه باید در زیر سایه اقتدارگرایانه پدر و برادر و بعدها همسر باشند.

هر چند که خشونت علیه زنان پدیده ای جدید نیست، اما می توان گفت که به عنوان مسئله ای اجتماعی مقوله ای جدید است و توجه اندیشمندان و پژوهشگران و سازمان ها و ... را به خود جلب کرده است؛ به طوری که این نوع خشونت را موجب به مخاطره افتادن کانون خانواده به عنوان مهم ترین نهاد اجتماعی و زمینه ساز بسیاری از آسیب های اجتماعی می دانند.

انواع خشونت علیه زنان:

خشونت مخصوص طبقه اجتماعی خاصی نیست و در همه

طبقات اجتماعی دیده می شود هرچند که میزان و شکل آن در طبقات گوناگون اجتماعی فرق می کند. زنان در همه دوران زندگی خود ممکن است با خشونت روبه رو شوند. علاوه بر همسر، پدر و برادر؛ حتی فرزندان پسر نیز می توانند نسبت به زن اعمال خشونت کنند. معمولاً زنان در زندگی روزانه خود چهار نوع خشونت فیزیکی، روانی، جنسی و اقتصادی را تجربه می کنند.

خشونت فیزیکی، همان طور که از نامش پیدا است، اشکال مختلف آزار و اذیت جسمانی را شامل می شود. این نوع خشونت از کتک زدن و ضرب و جرح گرفته تا برهم زدن سفره غذا و شکستن اسباب و وسایل خانه را در بر می گیرد. نوع دیگر خشونت که زنان به طور گسترده ای آن را تجربه می کنند، خشونت روحی و روانی است. تحقیر، سرزنش، دشنام و به کار بردن کلمات رکیک، بهانه گیری های پی درپی، داد و فریاد و بداخلاقی، بی احترامی، رفتار آمرانه و تحکم آمیز و ... نمونه هایی از خشونت روانی و کلامی است که بیشتر زنان در زندگی روزمره با آن مواجه می شوند.

خشونت جنسی، نوع دیگر خشونت است. اجبار در روابط زناشویی، عدم اجازه استفاده از وسائل پیشگیری از بارداری ناخواسته، بی توجهی به نیازهای جنسی زن و سوءاستفاده و تجاوز جنسی، از نمونه های بارز خشونت جنسی علیه زنان است.

نوع دیگر خشونت بر علیه زنان خشونت اقتصادی است. ندادن خرجی، سوءاستفاده مالی از زن و صدمه زدن به وسایل مورد علاقه او، از جمله موارد خشونت اقتصادی علیه زنان برشمرده می شوند. حتی در بسیاری از موارد به زنان حق استفاده و دخل و تصرف در اموال خودشان داده نمی شود.

خشونت علیه زنان محدود به این چهار مورد نمی شود و برخی پژوهشگران خشونت های دیگری را نیز ذکر می کنند که کم و بیش زنان در جامعه با آن دست و پنجه نرم می کنند. برای مثال در پژوهشی که در اوایل دهه ۸۰ توسط دفتر امور اجتماعی وزارت کشور و مشارکت امور زنان ریاست جمهوری و تعدادی از جامعه شناسان صورت گرفت علاوه بر این چهار نوع خشونت از خشونت حقوقی نیز یاد شده است.

در این پژوهش، خشونت های حقوقی، شامل امتناع مرد از طلاق بر خلاف اصرار زن به متارکه، ازدواج مجدد شوهر و جلوگیری از نگهداری فرزندان توسط

سفرش ها ره به جایی نخواهند برد. شاید بتوان گفت که گام نخست در این راه خودآگاهی زنان نسبت به حقوق فردی و اجتماعی شان است. بدیهی است زنانی که از حقوق فردی و اجتماعی خود و قوانین آگاهی دارند به مراتب کمتر در معرض خشونت قرار می گیرند.

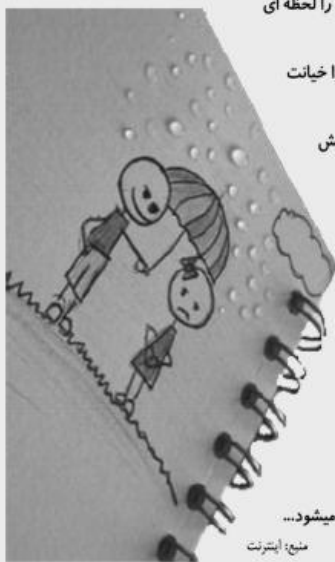
الگوی مردسالارانه نیز از عوامل خشونت علیه زنان است. تا زمانی که مردسالاری بر تار و پود فرهنگ و آداب و رسوم و هنجارها و ارزش های اجتماعی چیرگی داشته باشد، بی تردید شاهد خشونت علیه زنان خواهیم بود. اصلاح الگوهای مردسالارانه و باورهای رایج و غلط سنتی و رفع فرهنگ تبعیض و اقتدار در خانواده و جامعه، کمک فراوانی به کاهش خشونت خواهد کرد.

نقش رسانه های جمعی نیز در گسترش آگاهی و کاهش خشونت بسیار مؤثر و بی بدیل است. رسانه های جمعی از روزنامه و مجلات گرفته تا رادیو و تلویزیون نقش بسزایی در فرهنگ سازی و کاهش خشونت دارند که مستلزم توجه ویژه مسئولان به این امر می باشد.

نهاد های آموزشی نیز نقش مهم و غیر قابل انکاری را در این زمینه دارند. مهد کودک ها و مدارس و دانشگاه ها و سایر نهادهای آموزشی مکان هایی هستند که کودکان و نوجوانان و جوانان زندگی اجتماعی را در عمل تجربه می کنند. بنابراین یکی از بهترین و مؤثرترین جاهایی که برای کاهش و از بین بردن خشونت باید در آن سرمایه گذاری کرد نهادهای آموزشی است.

علیرضا شایگان، جامعه شناس ارشد

alirezashaygan1354@gmail.com



اگر فردا آخرین روز دنیا باشد جالب است!
تمام خطوط تلفن دنیا پر میشود از جمله هایی مانند:
"همیشه دوست داشتم"، "عاشقتم"،
"هیچ وقت نتوانستم بگویم دوست دارم"، "مرا ببخش"،
"اولین و آخرین عشقم تو بودی" و ...
هزاران نفر برای دیدن کسی که دوست دارند حاضر هستند کل داراییشان را بدهند
برای اینکه وقت دیدن طرفشان را لحظه ای
داشته باشند!
خیلی ها پشیمان میشوند که چرا خیانت
کردند،
خیلی ها دنبال گرفتن یک بخشش
ساده میروند
کاشکی هر روز
روز آخر بود تا ما انسان ها
قدر لحظات زندگی را
میفهمیدیم!
قدر یکدیگر را میدانستیم!!!
کاشکی به جای لج بازی و یا
غرور بیجا، لحظه ای را با عشق
سپری میکردیم!
لحظه ای باور کن
فردا ... زندگی ... و دنیا ... تمام میشود...

منبع: اینترنت

زن می باشد.

حتی پژوهشگران نوع دیگری از خشونت را نیز مورد توجه قرار داده اند: " خشونت های ممانعت از رشد اجتماعی، فکری و آموزشی " که عبارت است از ایجاد محدودیت در ارتباط فامیلی، دوستانه و اجتماعی، ممانعت از تحصیل، کاریابی و اشتغال^۱.

خشونت به هر شکل و هر نوع و از سوی هر کسی که علیه زنان و دختران صورت گیرد آثار زیانباری را به همراه دارد. خشونت قامت زنان را خرد و درهم می شکند و اگر چه زخم پیکر قربانیان در گذر زمان بهبود می یابد؛ اما زخم روحشان را هیچ بهبودی نیست.

از آثار زیانبار خشونت علیه زنان تأثیری است که این خشونت ها بر روی فرزندان می گذارد؛ چرا که نقش تربیتی زنان در خانواده بی بدیل و بسیار حائز اهمیت است، از این رو زنانی که خود در معرض خشونت قرار گرفته اند، بی تردید نمی توانند فرزندان با اعتماد به نفس و برخوردار از سلامت روحی و روانی تربیت کنند.

جدایی و طلاق را یکی از نتایج خشونت خانوادگی محسوب می کنند. خانواده باید محیطی امن و آرام و پر از مهر و محبت باشد تا امکان رشد و تکامل اعضای خانواده فراهم شود. چنین محیطی اگر پرآشوب و خشن شود و تخصص جای تعامل و خشونت جایگزین محبت شود، دوام و استحکام خانواده مورد تهدید واقع می شود. در چنین خانواده ای حتی اگر جدایی صورت نگیرد طلاق عاطفی بین همسران برقرار می شود. آسیب های اجتماعی جبران ناپذیر از جمله افسردگی تدریجی، ناپسامانی های روانی، اختلال های شخصی و... از جمله اثرات زیانباری است که تحت چنین شرایطی گریبانگیر زنان می شود.

از دیگر آثار خشونت علیه زنان، هزینه های انسانی و اقتصادی و اجتماعی فراوانی است که بر جامعه تحمیل می شود. خشونت افزون بر هزینه های انسانی که بر زنان وارد می کند، موجب عدم مشارکت آنان در زندگی اجتماعی شده و به این ترتیب رفاه اقتصادی خانواده و به تبع آن جامعه را تحلیل می برد. هم چنین اعمال خشونت علیه زنان مانع مشارکت آنان در انجام پروژه های توسعه ای گشته و سهم زنان را در دستیابی به پیشرفت های اجتماعی - اقتصادی کاهش می دهد.

با توجه به آثار سوء و زیانبار خشونت علیه زنان؛ ریشه و عوامل خشونت را باید در کجا جست و جو کرد؟ به بیان دیگر چه چیزی موجب می شود که زنان به طور گسترده ای در معرض خشونت قرار گیرند؟ و مهم تر این که اگر نتوان خشونت را از بین برد لافاقل برای کاهش آن در جامعه چه باید کرد؟

به نظر می رسد که تبعیض عامل اصلی خشونت علیه زنان است؛ چرا که مانع از برابری زن و مرد در همه سطوح زندگی می شود. مردسالاری حاکم بر جامعه و برخی آداب و رسوم فرهنگی و سنتی هم که به طور سختگیرانه و خشن بر برتری مرد نسبت به زن تأکید می کنند، نیز بهانه و زمینه لازم را برای خشونت علیه زنان و دختران فراهم می کند.

شاید نتوان در مدت زمانی کوتاه سایه خشونت را از روی زنان و دختران برداشت؛ اما بدون تردید می توان آن را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش داد. کاهش نرخ خشونت در گرو حرکت فرهنگی و دراز مدتی است که سرآغاز آن در نهاد خانواده و توسط نقش تربیتی زنان قابل اجراست.

کلید حل این مسئله مهم اجتماعی آگاهی اجتماعی است. تا زمانی که مردان و زنان از پیامدهای ناگوار این پدیده اجتماعی آگاه نشوند؛ راهکارها و توصیه ها و

^۱ - حسین خدنگ، خشونت خانگی علیه زنان سایت آفتاب

سگ....

آدمی....

شرف

■ از کوچکی می‌گذری. صدایی می‌شنوی. صدای ضجه زنی است: «زن...! زن...! تو را به خدا زن تو مردی؟ بی انصاف زن...! به خدا که...» و صدای ضجه زنی، تمام کوچه را پر کرده است و حیوان، مرد بی رحم، از زدن دست نمی‌کشد و تو...! تو چه کار خواهی کرد؟ به راه خود می‌روی؟ یا به سوی منزل این دو تن؟ تو چه خواهی کرد؟

■ گردن او را، با پنجه هایش می‌فشرد، چهره‌ی پسرک در هم فشرده شده است، هلش می‌دهد: بی‌شعور احمق...! تنبل...! چند دهنه گفتم باید صبح زود بیای؟ ها...? چند دهنه گفتم؟ تو رو من باید ادب کنم!

و یک لحظه پنجه اش را برمی‌دارد و صدای بلند ضربتی...! و گریه‌ی کودک... و تو...! تو چه کار خواهی کرد؟ آیا به راه خود می‌روی، یا به سوی این دو تن خواهی رفت؟ به سوی این حیوان شده‌ی حیوان و شاگرد. آیا با خود فکر خواهی کرد که در کشور نفت و گاز، چرا کودکان کار...?

■ نون خشک داری وردار بیار...! نون خشکیه...! نون خشکی... نگاهش می‌کنی. پیرمردی است. خمیده قامت است. دندان‌هایش ریخته است. صدایش را تو، در تمام سال شنیده‌ای و می‌شنوی. پیرمردی خمیده قامت که نتوانسته دندان‌هایش برای خوردنی راحت، داشته باشد! آیا تو منتقد و معترض به چنین شرایطی غیر انسانی خواهی بود و خواهی پرسید چرا یک «پیرمرد»، در کشور نفت و گاز و سرمایه، «باید» کار کند؟ چرا یک انسان، در جامعه‌ی تو، نتواند «دندان‌ها» برای خوردن نان داشته باشد؟ اصلاً چرا شماری از خدمات عمومی نیست؟

ای عزیز! بین!

ما، در جامعه‌ی خود، چه بسیار مردمی را می‌شناسیم، که چه بسیارتر مردمی را نمی‌شناسیم که در مواجهه با رویدادهای فوق، هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهند، که گاه، عجیب! نه تنها عکس‌العملی نشان نمی‌دهند، بلکه مانع از عکس‌العمل نشان دادن دیگران هم می‌شوند:

– «بیکاری مگه... برو! برو! برو بی خود سر بی درد خودت را به دردسر نینداز!»

– ولشون کن...! تو چه کار به این کارا داری...!

ولشون کن...!

– بترس...! حذر کن...! به نفعت نیست...!

این مردم بی درد شده‌ی....

این مردم بی درد شده‌ی بی انصاف، که به هر روی مسئولند، چرا چنینند؟ راستی چرا با این همه حرف‌های خوب انسانی، هیچ همدردی اجتماعی و نوع دوستی بشری و درک دیگری نباید باشد؟ این مردم بی درد، آیا از همان آغاز چنین بوده اند، یا فضای اجتماعی و رفتاری‌های عمومی آن‌ها را به این جا کشانده است؟ حکومت آیا مقصر نیست؟ آیا می‌توان خود را یکسره تبرئه کرد و نسبت به دردهای مردم بی تفاوت ماند؟

چگونه است که در آن سال‌های دور، فردوسی، ما را از «رنج موری» بر حذر داشت و اکنون، ما، پس از سال‌های سال، چشمان خود را بر رنج‌های مردمان‌مان می‌بندیم، که گاه اصولاً نمی‌بینیم تا که چشم فرو بندیم؟ راستی چرا و از چه روست؟

تأمل برانگیز و هشدار دهنده است....

هر چه هست، آشکارا بدانیم که چنین شرایط ناگواری، البته تأمل برانگیز و هشدار دهنده است؛ که اگر خود را به جای دیگران نگذاریم و اگر نسبت به رنج‌های دیگران بی‌تفاوت بمانیم، آتشی برافروخته‌ایم که نه تنها دیگران، که خود در آن خواهیم سوخت! و به راستی من، تو، او، ما، آن‌ها بدانیم و بدانند، آگاه باشیم و آگاه باشند که با چنین رفتاری، در نام‌هایمان، رواست شک کنیم؛ که تفاوت در میانه‌ی «کفتر» و «کفتار»، «هاییل» و «قاییل» و «ظالم»، «عادل» نه بسیار، که اندک است!

سگ... آدمی... شرف

به روستا رفته بودم و... آن چه در پی خواهد آمد، مبتنی بر یک واقعیت دیداری است؛ یعنی رویدادی است که من، خود دیدم، همچنان که شاید شما هم دیده باشید؛ باری، به روستا رفته بودم. شبی سرد بود. بادی تند در گذار بود و او، روی خاک‌های سرد خفته بود. چشمانش...

روی خاک‌های سرد

خفته است

نه...! نخفته است

چشم‌های او

در تمام لحظه‌های این شبِ دراز

باز

گوش‌هایش

تیز

نی نی نگاه او، ستارگان آسمان

نان خشک می‌خورد

گاه

پاره استخوان

او، سگی است، پاسبان او سگی است، پاسبان.

من، که تو، چگونه ایم؟ این کسان و ناکسان چگونه اند؟ ما چگونه ایم؟ راستی که در شبان تار جهل پاسبان خوبی و گذشت، بوده ایم؟ راستی که ما، در گذار سال‌های سال، ظلم و جور پاکیز مهر و عدل بوده ایم؟ راستی که ما

هوشیار و استوار / در شبان تار / ایستاده ایم؟

باد

تند و بی قرار

در گذار

شب

ایستاده و همناک

تیره فام

سر به روی دست‌های خود نهاده

روی خاک‌های سرد

چشم‌های او

در تمام این شبِ دراز

باز

در تمام این شبِ دراز

باز

خوبی‌ها برایمان، درک دیگری، توشه‌ی زندگی مان و آگاهی، هوشیاری و مهربانی، بهره‌مان. یا حق!
رحیمی (فرهنگ گفت و گو و مهربانی)
haghchist@yahoo.com



خانه باران در انتظار مهربانی

عماد عامری

جمعی از عزیزان در موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع) سبزوار که مخصوص نگهداری و توانبخشی دختران بالای ۱۴ سال می باشد و با توجه به نیاز و ضرورت وجود موسسه ای به همان شکل و با همان اهداف برای نگهداری و توانبخشی ناتوانان ذهنی پسر در سال ۱۳۸۵ به پی‌ریزی موسسه خیریه خانه باران پرداختند. کلنگ این مجموعه در سال ۱۳۸۸ به دست دکتر اسلامی ندوشن زده شد و بعد از آن تا کنون این طرح در چند فاز شروع به فعالیت کرد که هم اکنون فاز اول آن مراحل پایانی خود را سپری میکند اما در این سالها به دلیل مشکلات مالی متعدد این طرح پیشرفت چشم گیری نداشته و روند اجرای آن به کندی پیش رفته است.

در پایان فاز اول این مجموعه خانه باران می تواند

میزبان و پذیرای ۶۴ مددجوی پسر باشدو به آنها خدمات آموزشی و رفاهی متعددی ارائه دهد. اهمیت وجود چنین مجموعه ای در شهر سبزوار زمانی آشکار می‌شود که یاد آور وضعیت نگهداری نامطلوب این پسران ناتوان ذهنی در منازل و بدتر از آن‌هایی آنها در سطح شهر باشیم. این پسران به دلیل ناتوانی ذهنی نباید از خدمات رفاهی و آموزشی منع شوند. این مجموعه در تلاش است در فاز اول به ۶۴ مددجو و بعد از پایان یافتن کل طرح به

۲۵۶ مددجوی پسر امکان زندگی بهتر را دهد و همچنین به آموزش و توانبخشی آن‌ها بپردازد تا این عزیزان بتوانند از احساس مفید بودن و شکوفایی بهره‌مند شوند.

موسسه خیریه خانه باران از شما نیکوکاران و سخاوتمندان می‌خواهد تا با کمک‌های مالی و معنوی خود به هر چه سریع‌تر اجرایی شدن این طرح کمک کنید امیدواریم تا با یاری شما مهربانان آرزوی زندگی بهتر و راحت‌تر این عزیزان هر چه زودتر محقق گردد. کمک‌های مالی شما نیک اندیشان می‌تواند به صورت ریالی و یا مصالح ساختمانی باشد که ما را در امر ساخت و ساز خانه باران که چتر رحمتی بر سر پسران معلول ذهنی می‌باشد یاری نماید. دستان گره گشای شما امید زندگی بهتر پسران خانه باران می‌باشد که به همت یاوران همیشگی‌مان در مؤسسه امیرالمومنین پر و بال گرفته است.

گام‌هایتان در مسیر مهرورزی همواره استوار باد.

شماره حساب کمک‌های مردمی خانه باران

پس انداز بانک ملت: ۴۰۰۹۷۱۱۹۷۶

جاری ملت: ۴۲۲۹۴۳۲۱/۷۹

شماره کارت عابر بانک ملت:

۶۱۰۴۳۲۷۹۰۲۴۱۱۷۹۰

ای خیر عزیز تو عالی تبار باش
در این خزان فقر تو روح بهار باش
ای شادی آفرین دل‌خستگان دهر
ای دوستدار خلق، محبت شعار باش
قرب خدای عزوجل چون طلب کنی
درمان درد خلق، به شب‌های تار باش
دستی به لطف بر سر افتادگان بکش
با عشق آن نگار، حمایت مدار باش
تا گوهر یقین تو پیدا شود به عشق
در کار خیر، یاور دل‌های زار باش
معلول‌های خانه باران فتاده اند
آن دست‌ها بگیر و، تو با اقتدار باش
با غنچه‌های پاک پر از درد و رنج و غم بُوَد
یاری نما و یارِ خداوندگار باش
محتاج و منتظر، همه بر یاری تو اند
یاور به مهر و ماه، چنان کردگار باش
ای طالب گره‌گشایی درماندگان دهر
خوش باش و شاد، رهرو شب‌زنده‌دار باش
اشک یتیم از رخ غم‌زده پاک کن
ای "حیدری" به گلشن آنان بهار باش

«حیدری»



"اسکیزوفرنی" به زبانی غیر تخصصی

همه چیز از بیست سالگی اش آغاز شد. پیش از آن مشکلی نداشت اما از این سن رفتارهای نامناسب و عجیبش روز به روز بیشتر و بیشتر می شد. دوستانش می گویند گاهی اوقات با عصبانیت به آنها مراجعه می کرده و از تحت تعقیب قرار گرفته شدن خود توسط پلیس گزارش می داده. دیده شده که بعضی اوقات بدون هیچگونه دلیل مشخص با خودش می خندد. در چند ماه اخیر بیشتر وقت خود را صرف درگیری با اشتغالات ذهنی خود کرده و از جمع دوستان و آشنایان کناره گیری نموده است. از لحاظ تحصیلی نیز وضعیت او به صورت مستمر، بد و بدتر می شود. پس از معرفی به پزشک، در زمان ویزیت وضعیت وی به عنوان فردی بی قرار و ترسیده گزارش شده است. از صداهایی که دائما می شنود و او را آزار می دهد صحبت می کرد و ادعا می کرد پلیس، اساتید دانشگاه و برخی افراد دیگر همدست شده اند تا او را مورد آزار قرار دهند، با گازهای سمی او را مسموم کنند و افکارش را بریابند.

آنچه در ابتدای این نوشتار آمده، خلاصه ای از گزارش بالینی یک فرد مبتلا به بیماری اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی چیست؟

به لحاظ لغوی "اسکیزوفرنی" (اسکیزوفرنیا) کلمه ای لاتین است که از دو واژه "اسکیزو" (به معنای دو نیمه شدن) و "فرنیا" (به معنی روح و روان) تشکیل شده. بنابراین می توان اسکیزوفرنی را دوپارگی روان، روان پریشی و یا روان گسیختگی ترجمه کرد. اما به لحاظ تخصصی تر، در بین تمامی اختلالات عمده روانپزشکی، تعریف و توصیف دقیق اسکیزوفرنی از همه دشوارتر است؛ شاید علت اصلی این باشد که در طول صد سال گذشته، روانپزشکان مختلف، تعاریفی متفاوت از این بیماری ارائه داده اند. اختلاف در تعاریف اسکیزوفرنی، کمابیش تا به امروز نیز ادامه دارد.

با توجه به تفاوت هایی که در انواع اسکیزوفرنی وجود دارد پیش از بیان علائم مطرح شده بیماری، لازم است اسکیزوفرنی را به دو دسته کلی تقسیم کنیم: نوع حاد (نشانیگان مثبت) و نوع مزمن (نشانیگان منفی).

از نظر ظاهر و رفتار بعضی از بیماران اسکیزوفرنی حاد کاملا طبیعی هستند بعضی از آنها در رفتارهای اجتماعی بی ملاحظه، مزوی یا به گونه ای دیگر غیر عادی هستند بعضی ها بدون دلیل مشخص لبخند می زنند یا می خندند. برخی همیشه در حالت منگی و حیرت به سر می برند. گروهی پر سر و صدا و بی قرار بوده یا تغییرات ناگهانی در رفتار خود نشان می دهند. بعضی ها خود را از دیگران کنار می کشند، ساعات طولانی در اطاق خود تنها می مانند و شاید هم روی تخت خود بی حرکت دراز کشیده، به فکر فرو می روند. از جمله علائم بارز در اسکیزوفرنی توهم است و شایع ترین نوع آن، توهم شنیداری می باشد. پس از آن به ترتیب توهم دیداری، لامسه، بویایی و چشایی متداول هستند. هذیان ها نیز بیشتر در قالب عقاید گزند و آسیب بروز می یابد. به این معنی که فرد معتقد است اطرافیان دائما در تلاش برای آسیب رساندن به او هستند. اختلالات هیجان به صورت اضطراب افسردگی تحریک پذیری کندی عاطفی ناهماهنگی هیجانی معمولا وجود دارد.

در فرم مزمن معمولا بارزترین خصوصیت کاهش اراده یعنی فقدان انگیزه و ابتکار است. اگر بیمار به حال خودش رها شود ممکن است مدت ها بدون فعالیت باقی مانده یا به کارهای تکراری و بی هدف بپردازد. ممکن است از روابط اجتماعی پرهیز نماید و رفتارش به قدری پس رفت

کند که موجب شرمندگی دیگران نیز بشود. عده ای از بیماران تا حد بی اختیاری ادرار و مدفوع نسبت به خود بی توجه می گردند.

سایر علائم در اسکیزوفرنی مزمن، نبود انگیزه و فعالیت، دوری از اجتماع، اختلالات رفتاری، اختلال در حرکت، حرکات غیرعادی، کاهش مقدار تکلم و پریشان گویی، اختلالات خلقی، توهم (خصوصا از نوع شنیداری)، هذیان و ... معرفی شده اند.

به طور کلی اسکیزوفرنی تقریبا ۱ درصد جمعیت را مبتلا می سازد، معمولا قبل از ۲۵ سالگی شروع می شود. بعضی از بیماران در ابتدا نوع حاد را تجربه کرده و پس از آن بهبود می یابند و برخی دیگر وارد مرحله ای مزمن بیماری می گردند. پس از تثبیت فرم مزمن بیماری، معدودی از مبتلایان ممکن است به طور کامل بهبود یابند. اما متأسفانه وجود برخی علائم شدید، در صورتی که بیش از ۶ ماه دوام پیدا کند، حاکی از این است که بیمار علی رغم درمان، بطور مزمن دچار ناتوانی باقی خواهد ماند. با وجود این بخشی از مبتلایان با درمان کافی بهبود پیدا می کنند و برخی از آنان قادرند زندگی نسبتا متعادلی داشته باشند. باید در نظر داشت که داشتن حرکات عجیب و غریب الزاما مشخص کننده اسکیزوفرنی نیست. خصوصا اگر در انجام حرکات عجیب، افراد دیگر جامعه نیز شریک باشند.

عوامل ابتلا به اسکیزوفرنی

اکثر پژوهش ها حاکی از آنند که وراثت یکی از عوامل تاثیر گذار در ابتلا به اسکیزوفرنی است. همچنین برخی پژوهش ها مبین این مسئله هستند که ابتلا به اسکیزوفرنی در اعضای یک خانواده شیوع بیشتری دارد. هرچه رابطه ژنتیک شخص با بیمار مبتلا نزدیکتر باشد، احتمال ابتلا او به این اختلال بیشتر است. دوقلو های یک تخمکی بالاترین عبار ابتلا توأم را دارند...

ندرتا شروع اسکیزوفرنی با استرس های شدید روانی مربوط بوده است. همچنین استفاده از برخی داروها یا مواد مخدر مانند آمفتامین ها، خشیش، کوکائین و مشتقات آنها می تواند منجر به بروز علائم اسکیزوفرنی شود.

درمان اسکیزوفرنی

به طور کلی بهترین نتایج با ترکیب درمان دارویی و درمان های اجتماعی بدست می آید

زهرا فرهود کارشناس روانشناسی
Cp.afrodit@gmail.com



خواستن توانستن است



مدت هاست که سوالی ذهنم را به خود مشغول کرده است؛ به راستی شما چه کسی را معلول می خوانید؟ شاید پاسخ من اندکی متفاوت باشد؛ من می گویم معلول کسی نیست که دست، پا، بینایی یا شنوایی یا ... او مشکل داشته باشد. به عقیده من معلول کسی است که به نیروی تفکر خویش ایمان ندارد، او فکرش را اسیر باور «نمی‌توانم» کرده است. کسی که دیدگانش را روی فرصت‌ها و نعمت‌های زندگی بسته است. آه! خدا نکند روح و روان مان گرفتار حفره‌های خالی شود که اگر ضرب آهنگ یاس و ناامیدی در گوش جانت طنین انداز شود، آن هنگام است که من، چنین کسی را یک «معلول» می خوانم.

عده ای از دخترانمان سالهاست که زیر نظر دو مربی حرفه ای در کارهای هنری تحت آموزش هنرهای دستی هستند و مهارت و توانایی این دو مربی در کنار توان یابان ما باعث شد که معلولیت خود را مساوی با ناتوانستن ندانند و مهارت‌های حرفه‌آموزی مختلفی را یاد بگیرند. از ابتدا مربیان با هدف‌های کوچک آموزش هایشان را آغاز کردند و رسیدن به هر موفقیت هر چند کوچک، تشویقی برای دخترانمان به همراه داشت و شوقی شبیه تولد «حس توانستن» در ایشان بیدارتر می شد.

اگر شما به آسایشگاه ما آمده باشید و یا اگر شماره‌های قبلی نشریه پیام مهرورزان را خوانده باشید و یا اگر به سایت www.MEHRASA.ir سری زده باشید این حقیقت که دخترانمان هنرمندان قابلی در زمینه‌های فرش بافی، گلیم بافی ساخت عروسک‌های بافتنی و عروسک‌های تزئینی با خمیرچینی،

عروسک‌های نمدی و کیف‌های چرم و شمع‌سازی و ... هستند و ساخته‌های دست‌ساز خود را در نمایشگاه‌های مختلف، در جشن‌های آسایشگاه و در ویتترین کلاس آموزشی خود به نمایش می‌گذارند. خانم عفت ایزی یکی از مربیان ما پا فراتر از این گذاشته با همکاری سازمان فنی حرفه‌ای شهرستان سبزوار و تمهید مقدمات مورد لزوم توانست برای ۱۳ تن از این گل‌های ساکن آسایشگاه مدرک معتبر از سازمان فنی حرفه‌ای برای رشته بافتنی عروسک‌های تزئینی دریافت کند. این موفقیت برای اولین بار در شهرمان برای دختران هنرمند این آسایشگاه به ثبت رسید.



ترنم روح

شعله های خورشید

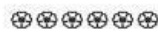
چقدر به گذشته ام شبیهی آینه!
انگار، در خواب های من ماسیده ای!
تکرار می شوی؛
و نگاهت،
همیشه دریچه ای رو به شب است.
من اما،
سرگردان چشمانی ام که در انتهای آن
هویدا باشد دشت
و نگاهش به افق های باز ختم شود.
دستانی که پایان بخشد، اضطراب پنجره را،
رو به شعله های خورشید،
و نسیم نفسی که، گذشته باشد از شب مرداب.
تمام ظرف من
قطره
قطره
« از تویی سرشار » است!
چه کسی نور را به شیم خواهد پاشید؟
من رسیده ام به مرز روز
نان شیم در تنور خورشید خواهد پخت!

فرزانه فرهد

ای ماه شبی مونس خلوتگه ما باش
در آینه ی اهل نظر چهره نما باش
کار دل ما بین که گره در گره افتاد
گیسو بگشا و بنشین، کارگشا باش
جامی ز لب خویش به مستان غمت بخش
گو کام دل سوخته ای چند روا باش
ای روح مسیحا نفسی درنی ما دم
در سینه ی این خالی خاموش نوا باش
چشمم چو قدح بر لب نوش نگران است
ای ساقی سرمست شبی نیز مرا باش
مستیم و ندانیم شب از چند گذشته ست
پرکن قدحی دیگر و بی چون و چرا باش
ای دل ز سر زلف بتان کار بیاموز
با این همه زنجیر به رقص ای و رها باش

^۱ - مهدی اخوان ثالث

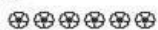
چون خال که بر کنج لب یار خوش افتاد
ای نکته تو هم در دهن دوست بجا باش
آینه ی ما زنگ کدورت نپذیرد
ای غم به رخ سایه سرشکی ز صفا باش
تا زنده دلان داروی دل از تو بجویند
ای شعر دل انگیز همان مهرگیا باش
هوشنگ ابتهاج



مادرم گندم درون آب می ریزد
پنجره بر آفتاب گرمی آور می گشاید
خانه می روید، غبار چهره ی آینه ها را می زداید
تا شب نوروز
خرمی در خانه ی ما پا گذارد
زندگی برکت پذیرد با شگون خویش
بشکفتد در ما و سرسبزی برآرد.
ای بهار، ای میهمان دیرآینده!
کم کمک این خانه آماده است
تک درخت خانه ی همسایه ی ما هم

برگ های تازه ای داده است.
گاه گاهی هم
همره پرواز ابری در گذار باد
بوی عطر نارس گل های کوهی را
در نفس پیچیده ام آزاد.
این همه می گویدم هر شب
این همه می گویدم هر روز
باز می آید بهار رفته از خانه
باز می آید بهار زندگی افروز.

سیاوش کسرائی



در روزهای آخر اسفند
کوچ بنفشه های مهاجر
زیباست
در نیم روز روشن اسفند
وقتی بنفشه ها از سایه های سرد
در اطلس
شمیم بهاران
با خاک و ریشه



میهن سیارشان
در جعبه های کوچک چوبی
در گوشه ی خیابان می آورند
جوی هزار زمزمه در من
می جوشد
ای کاش
ای کاش آدمی وطنش را
مثل بنفشه ها
در جعبه های خاک
یک روز می توانست
همراه خویشتن
ببرد هر کجا که خواست
در روشنای باران
در آفتاب پاک

دکتر شیعی کدکنی

شب عبور شما را شهاب لازم نیست
که با حضور شما آفتاب لازم نیست
در این چمن که ز گلهای برگزیده پر است
برای چیدن گل ، انتخاب لازم نیست
خیال دار تو را خصم از چه می بافد ؟
گلوی شوق که باشد طناب لازم نیست
ز بس که گریه نگرדם غرور بغض شکست
برای غسل دل مرده آب لازم نیست
کجاست جای تو ؟ - از آفتاب می پرسم -
سوال روشن ما را جواب لازم نیست
ز پشت پنجره بر خیز تا به کوچه رویم
برای دیدن تصویر ، قاب لازم نیست

قیصر امین پور

صلاح کار کجا و من خراب کجا
بین تفاوت ره کز کجاست تا به کجا
دلم ز صومعه بگرفت و خرقة سالوس
کجاست دیر مغان و شراب ناب کجا
چه نسبت است به رندی صلاح و تقوا را
سماع وعظ کجا نغمه رباب کجا
ز روی دوست دل دشمنان چه دریابد
چراغ مرده کجا شمع آفتاب کجا
چو کحل بینش ما خاک آستان شماست
کجا رویم بفرما از این جناب کجا
مین به سبب زنخدان که چاه در راه است
کجا همی روی ای دل بدین شتاب کجا

بشد که یاد خوشش یاد روزگار وصال
خود آن کرشمه کجا رفت و آن عتاب کجا
قرار و خواب ز حافظ طمع مدار ای دوست
قرار چیست صبوری کدام و خواب کجا
حافظ

⊗⊗⊗⊗⊗⊗

مهربانی را بیاموزیم
فرصت آینه ها در پشت در مانده است
روشنی را می شود در خانه مهمان کرد
می شود در عصر آهن
آشنا تر شد

سایبان از بید مجنون ،
روشنی از عشق
می شود در معنی یک گل شناور شد
مهربانی را بیاموزیم

موسم نیلوفران در پشت در مانده است
موسم نیلوفران ، یعنی که باران هست
یعنی یک نفر آبی است

موسم نیلوفران یعنی
یک نفر می آید از آن سوی دلتنگی
می شود برخاست در باران
دست در دست نجیب مهربانی

می شود در کوچه های شهر جاری شد
می شود با فرصت آینه ها آمیخت
با نگاهی
با نفس های نگاهی

می شود سرشار از رازی بهاری شد ■■■

محمد رضا عبدالملکیان

⊗⊗⊗⊗⊗⊗

آمدی جانم به قربانت ولی حالا چرا ؟
بی وفا حالا که من افتاده ام از پا چرا ؟
نوشدارویی و بعد از مرگ سهراب آمدی

سنگدل این زودتر می خواستی حالا چرا ؟
عمر ما را مهلت امروز و فردای تو نیست
من که یک امروز مهمان توام فردا چرا ؟

نازنینا ما به ناز تو جوانی داده ایم
دیگر اکنون با جوانان ناز کن با ما چرا ؟
وه که با این عمر های کوتاه بی اعتبار

این همه غافل شدن از چون منی شیدا چرا ؟
آسمان چون جمع مشتاقان ، پریشان می کند
درشگفتم من نمی باشد ز هم دنیا چرا ؟

شهریارا بی خیب خود نمی کردی سفر
راه عشق است این یکی بی مونس و تنها چرا ؟
شهریار

⊗⊗⊗⊗⊗⊗

خاک سبزوار

اگر چه سبز نبودم اگر چه خار شدم
تمام عمر نمک گیر شوره زار شدم
چه سنگ ها که نخوردم که سر بلند کنم
ولی به محض شکفتن گل مزار شدم
نفس کشیدن آتشفشان خاموشم
به زور اوج گرفتم ولی غبار شدم
همین که پر زدم از آشیان دلتنگی
به درد مبهم سرگشتگی دچار شدم
به هر دری زده ام مثل گردباد اما
عجیب در به در خاک سبزوار شدم
چو زخم کهنه که سرباز میکند امروز
به شکل یک غزل تازه اشکار شدم

مهدی صحرایی

⊗⊗⊗⊗⊗⊗

نبودنت

تنها نشسته کنج جهان نبودنت
یک مرد منتظر نگران نبودنت
قلبش میان آن چمدانی که می بری
ذهنش پر از هراس و گمان نبودنت

مانده است روی دامنهی گونه ام هنوز
آثار خبسی از فوران نبودنت
وقت گرفتنت همهی شهر در نماز
پس بد به حال شهر ، زمان نبودنت

تنها جواب مسئلهی مرد مردان است
او ضرب در غزل به توان نبودنت
محمد سنگ سفیدی

⊗⊗⊗⊗⊗⊗

پرستو

تو شبیه پرستوها هستی
وقتی با کوچ بی هنگامی بهار را به خانه ام
می آوری

وقتی با کوچ بی هنگامی بهار را از خانه ام
می بری
بخوان

با هر زبانی که عاشقانه تر است
آهنگین تر است
و واج های صمیمی تری دارد
بخوان

حتی اگر شده اندازه پنجره ای
که بیش از حوصله بهار بسته مانده است
آنقدر بسته مانده است
که اسمش را گذاشته اند دیوار.

که اسمش را گذاشته اند دیوار.

"لیلا کردیچه"

دوباره ، دوباره

۶۰ بار سوم ۸۰، تمام صورتم بی حس شده بود. چشم هایم انگاری می خواست بزند بیرون. سرم گیج می رفت. آرام خودم را کشیدم کنار و به پشت تکیه دادم. داشت دیر می شد و باید زودتر راه می افتادم. رقص کتان لباس هایم را پوشیدم و زدم بیرون. نگاهی به آسمان انداختم و با همان غرور خاص نوجوانی تکرار کردم: دمت گرم، دمت گرم...

این بار توانستم تا عدد ۸۰ را زیر آب بشمرم. احساس خوشایند غریبی بدنم را به مورمور انداخته بود.

*** **

دوباره، دوباره، دوباره
مرتب تکرار می کرد.

دوباره خم شدم. بلانسبت خر شدم و اون تندی پرید پشتم. انگار که سوار اسب پاباش شده باشم. داد می زد: هی، هی، هی ... کوتاه زمانی بعد خسته شدم و برای نشان دادن خستگی ام خودمو ولو کردم روی زمین که یعنی من مردم. همین طور که زیر چشمی مراقب بودم، خودشو آروم رسوند نزدیک گوشم و گفت: دیگه منو دوست ندادی. من دوباره شدم و اون سوار . هی هی هی ... برو حیوون . گاهی قدم آهسته، گاهی یورتمه، گاهی چهار نعل می رفتم، گاهی غلت می زدم و سر و صدا راه می انداختم. گاهی می ایستادم و هیچ کاری نمی کردم (درست مثل زندگی). حالا نوبت اون بود که برای حیوون گرسنه اش از یخچال غذا بیاره. دیر وقت شبه.اون خوابیده و من از اینکه برای کوچکترین سوار کار زندگی ام حسابی خر شدم یه عالمه ذوق می کنم.

*** **

دوباره،

دوباره نگاهی به آن بالا انداختم. فقط یه کوچولو، یه چند صد متر دیگه مانده بود. عضلات پشت ساق پا و جلوی رانم به شدت دل می زد و چیزی نمانده بود که تاندون ها را پاره کند. گهگاه نقاط کوچک سرخ رنگی زیر پوست می دیدم که به زبان بی زبانی گفتند: حاجی پیر شدی، داریم خونریزی می کنیم. توی دشت به خودم قول دادم که بهار را از این بالا ببینم و حالا نزدیک همان «بالا» بودم. وقتش بود که برگردم و دشت را از این بالا ور انداز کنم. برگشتم و نگاه کردم. دشت پر شده بود از نسیم، باران، ترانه، شکوفه، مه، شبنم، آزادی، صدا، نور، شفافیت ... نشستم و هیچ کاری نکردم. حالا نوبت بهار بود که دوباره مرا بر سر شوق آورد، و بهار بقدر کار شهر را بلد بود. روز نو و بهار شوق انگیز مبارک.

ناصر محمدی فر

nassermoh44@yahoo.com



دوباره ،دوباره...

این بار جیغ کشیدم. مادرم منو تا بلندترین ارتفاعی که قدش می رسید و با زوانش زور داشت بالا برد. من داد زدم: هاف، هاف، هاف و سگ همسایه بلند بلند پارس کرد. سگی که به اندازه یک هیولا بزرگ بود. به شدت ترسیدم و از لابلای دست های مادرم سرخوردم روی زمین. هنوز روی خاک ولو بودم که فریاد زدم: دوباره، دوباره مادرم رفت سمت خانه و من زمین را با پاهایم می کوبیدم. هیولای همسایه همچنان پارس می کرد و مرا مجبور کرد در میان ترس و خنده به دنبال مادرم بدم.

*** **

دوباره، دوباره

دوباره ...

دوباره پایم سرخورد، ولی من پر روتر از این حرفها بودم. با وسواس خاص

پایم را سرچایش محکم کردم و در مسیر سربالایی ادامه دادم. عرق شور از پیشانی تا روی قفسه سینه ام چکه می کرد. دوچرخه شانزده زوزه کشان سینه کش جاده را بالا می رفت و من در آرزوی رسیدن به بالاترین نقطه- همانجا که پس از آن مسیر برگشت را سرازیر می آمدم و یک عالمه کیف می کردم- هر چه محکم تر پا می زدم. نزدیکی های آخر مسیر خستگی هم کم می آورد و دستت از سرم بر می داشت. حالا در همان "نقطه موعود" ایستاده بودم و آماده برای سرازیر شدن. نیروی جاذبه به توان "تمام شادی های زندگی" منتظرم بود. فرمان را محکم توی دستم می گرفتم و پا در رکاب، دوچرخه را ول می کردم. چیزی بود بین هروله، لیز خوردن، سر خوردن و پرواز. یاد آوری آن احساس قشنگ "آزادی" و

"یک عالمه کیف" هنوزم مرا به طرزی غریب بر سر شوق می آورد.

*** **

دوباره، دوباره

دوباره امتحان کردم ۴۵، بار دوم

تولید خوراک و دولت

تمدن فراعنه در مصر، تمدن اولیه‌ی دیگری در پاکستان غربی می‌باشد، در حدود ۸۰۰۰ سال قبل، اجتماع‌های کرانه‌ی مدیترانه‌ای اروپا، یونان، ایتالیا و فرانسه، در دره‌ی رودخانه‌ی سند پاکستان، شهرهای باستانی کمی دیرتر از دولت و شهرهای بین‌النهرین پدیدار شد.

نخستین مهاجران به قاره‌ی آمریکا انسان‌های آغازین البته از نیمکره‌ی غربی برخاست. هیچ‌گونه سنگواره از نئاندرتال‌ها یا انسان‌واره‌های قدیمی‌تر در شمال یا جنوب آمریکا پیدا نشده است. استقرار در آمریکا یکی از بزرگترین دستاوردهای انسان اندیشه‌گر بود.

نخستین مهاجران به آمریکا از آسیای شمال شرقی آمده بودند. آن‌ها نیاکان سرخپوستان آمریکایی بودند. آنان از یل زمینی برینگ که در عصر یخ آمریکایی شمالی را چندین بار به سبیری وصل کرده بود به آمریکای شمالی پا گذاشته بودند. آن‌ها به دنبال شکار ماموت‌های پشمالو و گیاه خواران دیگر دشت‌های قطبی به سمت غرب را طی کرده بودند و در آن جا اردو زده بودند و کم‌کم به نواحی مرکزی رهسپار شدند.

در مرغزارهای پرفراز و نشیب شمال آمریکا نخستین سرخپوستان آمریکایی یا همان سرخ پوستان دیرینه سنگی، شتر، گاو میش، فیل، ماموت و نوعی پستاندار عظیم جثه را شکار می‌کردند. دسته‌هایی از گشت‌زنان شکارگر بتدریج در قاره‌ی آمریکا گسترش یافتند و

در هنگام حرکت سازگاری با انواع محیط‌ها را یاد گرفته بودند. هزاران سال بعد، بازماندگان آن‌ها به گونه‌ای مستقل از دیگران تولید خوراک را اختراع کردند و راه را برای پیدایش دولت‌های مبتنی بر کشاورزی و داد و ستد در مکزیک و پرو هموار ساختند. تولید خوراک و همچنین نخستین دولت‌ها در قاره‌ی آمریکا سه تا چهار هزار سال دیرتر از خاورمیانه پدیدار شده بودند.

مهمترین تفاوت میان

قاره‌ی آمریکا و آسیا این بود که اهلی کردن حیوانات در آسیا بسیار مهمتر از آمریکا بود. بزرگترین جانوری که در آمریکا اهلی شده است لاما بود که گوشش را می‌خوردند و برای بارکشی ازش استفاده می‌کردند....

سوسن نوباشی
برگرفته از کتاب انسان شناسی
کتراد فیلیپ کناک
ترجمه: محسن تلائی-۱۳۸۶

ادامه دارد



انتقال از مرحله‌ی گشت زنی برای تهیه خوراک به مرحله‌ی تولید خوراک، تدریجی بود استفاده از گیاهان و جانوران اهلی شده در مرحله‌ی گشت زنی آغاز شده بود. گشت زنی برای گردآوری میوه جات، خشکبار، علف‌ها و غلات خودرو، حلزون و حشرات در آغاز اهلی شدن همچنان ادامه داشت.

با گذشت زمان، اقتصادهای مردم خاور میانه بیش از پیش تخصصی شدند و بیشتر از پیش منحصر به محصولات کشاورزی و دام گشتند. مناطق حاشیه‌ای پیشین به کانون‌های اقتصاد نوین، افزایش جمعیت و مهاجرت تبدیل شده بودند. کم‌کم کشاورزی جایگزین گشت زنی شد و به اقتصاد غالب تبدیل گشت. به تدریج جمعیت‌های کشاورز به مناطق خشک‌تر و پست‌تر گسترش یافتند. در ۷۰۰۰ سال پیش نظام‌های ساده‌ی آبیاری شکل گرفتند. در دشت بیابانی و آبرفتی

میان رودخانه‌های دجله و فرات اقتصاد جدیدی بر پایه‌ی آبیاری و تجارت باعث رشد یک نوع جامعه‌ی یکسره نوپدید شد این جامعه همان دولت بود که به عنوان یک واحد اجتماعی و سیاسی بر پایه‌ی یک حکومت مرکزی و تضاد شدید ثروت و طبقات اجتماعی پدید آمده بود.

راه انتقال از گشت زنی به کشاورزی راهی بود که آدم‌ها دست کم در هفت منطقه جهان مستقل از یکدیگر دنبال کردند. (سه منطقه در قاره‌ی آمریکا و

چهار منطقه در آسیا) در هر یک از این هفت کانون، انسان‌ها مستقل از یکدیگر به اختراع اهلی کردن رسیده بودند البته با محصولات و جانوران متفاوت. همچنین تولید خوراک از خاور میانه و دیگر کانون‌های اهلی کردن به نقاط دیگر جهان گسترش یافته بود. این امر از طریق داد و ستد و مهاجرت کشاورزانی انجام گرفته بود. در اصل از خاورمیانه به شمال آفریقا دره‌ی رود نیل مصر و از غرب به اروپا گسترش یافته بود. از شرق نیز به هند و چین. که این‌ها به شکل‌گیری تمدن‌های اولیه انجامید.

تیریا

با این حرف اشکش در آمد، لب‌های من از زور گریه جمع شد، بلند شدم و کنارش رفتم سرم را روی زانو هایش گذاشتم. با دست سرم را نوازش کرد با لباسش اشک‌های خودش را پاک کرد. صدای باز شدن در حیاط آمد. در محکم بسته شده از صدای کشیدن کفش روی زمین فهمیدم پدر است. سرم را از زانوهای مادرم بلند کردم، دویدم به سمت پنجره حدسم درست بود، پدرم با یک سبزه در دستش بطرف اتاق می‌آمد، طبق معمول همیشه سیگارش به راه بود و مٹ قطار دود می‌کرد.

کشت روی شانه هایش بود و کفشش را روی زمین می‌کشید، عادتش بود... سیاهی لبان پدرم از پشت شیشه هم معلوم بود. وارد اتاق شد سر تا پایش را نگاه کردم شست پای راستش از جورابش بیرون زده بود، خنده ام گرفت. پدر سلام نگفته بود که مادر گفت: معلوم هست کدوم گوری؟ این چیه توی دستت؟ پدر همین طور که به طرف سفره می‌رفت جواب داد: این که معلومه سبزه است.

مادرم که دل خوشی از پدرم نداشت با کمی تندگی گفت: میدونم سبزه است، از جنگ آوردیش؟ پدر سبزه را روی سفره گذاشت: نه کنار خیابون افتاده بود. - همین مونده که هفت سین عید مونو از اشغال جمع کنیم.

- حالا غر نزن بقیه اش کو؟

مادرم از روی عصبانیت گفت: روی قبر پدر من... خجالت نمیکشی روز عیدی باز رفتی سراغ کثافت کاریات؟

- چرا ترش میکنی؟ بیا این سبزه، این چیه؟ سرکه است. خوبه دیگه شدن دو تا سین...

پدرم دستشو برد توی جیبش صدای جرینگ جرینگ چند سکه آمد، دستشو بیرون آورد سکه‌ها رو وسط سفره پرت کرد. بیا شدن سه تا...

مادرم لب گزید و چیزی نگفت. پدرم نگاهی به من کرد و گفت: تریا جان نمیحوای بیای پیش بابا...

آهسته به سمتش رفتم کنار پایش ایستادم، ایستاده هم قدش بودم، دستش را دوباره داخل جیبش کرد و چند تا شیرینی بیرون آورد یک سیگار وسط آنها بود، خنده ای کرد و دندان‌های جرم گرفته اش معلوم شد، رو به مادر کرد: بیا اینم سین چهارم، مادر رویش را برگرداند. پدر سیگار را کنار سکه‌ها پرت کرد. شیرینی‌ها را روی کف دو دستم گذاشت، نگاهی به شیرینی‌ها کردم که چقدر رنگ آن‌ها زیبا بود. سوالی به ذهنم آمد نگاهی به پدر کردم و گفتم: بابا نمیشه اینا رو روی سفره گذاشت؟

- نه بابا اینا که شین دارن

- خوب شاید قبل... اینا شیرینی بودن بعد به بابای مٹ شما اینا رو درست کرده خواسته بگه شیرینی، گفته شیرینی...

هنوز وقتی خاطرات آن روز را به یاد می‌آورم، درد کشیدن پدرم را حس میکنم...

جمله ام را در دهان خورد کرد. نفهمیدم کی گریهام گرفت، نفسم را تند تند از شدت ترس بالا کشیدم. مادرم از روی سفره رد شد و مرا بغل کرد مدام مرا می‌بوسید دستش دور سرم می‌چرخید. چه دعوایی شد آن روز بین مادر و پدرم... هق هقم بند نمی‌آمد... با هر اشکی که از چشمان من می‌آمد مادرم اشک می‌ریخت.

نگاهم به ساعت بود چه آهسته می‌گذشت، هنوز تا پایان سال چند قدمی مانده بود. مادر در اتاق کناری مشغول آماده کردن سفره هفت سین بود. هنوز عید سال قبل را به یاد دارم خانه‌مان هیچ تغییری نکرده. تنها ذره ای من بزرگتر شده ام. مادرم وارد اتاق شد. یک کاسه پر از سرکه و سفره ای در دست گرفته بود. سفره را وسط اتاق پهن کرد، به دستانش نگاه کردم چقدر چروک برداشته بود.

دست چیش کیود رنگ بود. به صورتش نگاه کردم، نه! مادرم پیرتر از سال قبل شده بود، موهای ژولیده روی صورتش را مدام با دست به پشت گوش می‌برد. نگاهی به من کرد و گفت: تریا هنوز اینجا نشستی؟ پاشو الان عید میشه، پاشو مادر لباستو عوض کن یه آبی هم به صورتت بز...

سری تکان دادم و بلند شدم. دست عروسکم را گرفتم و از اتاق خارج شدم، بطرف شیر آب دویدم، دمپایی بزرگتر از پاهایم بود و خوب نمیتوانستم بدم. کنار حوض نشستم، شیر آب را باز کردم و دست دیگرم را زیر آب گرفتم. دستم همچنان زیر شیر بود چه فقیرانه آب می‌داد، اول صورت عروسکم را شستم بعد صورت خود را.

به سمت اتاق رفتم، هنوز مادرم کنار سفره غمگین نشسته بود، تنها سرکه‌ای هفت سین جای خود را روی سفره پر کرده بود، شش سین دیگر غایب بودند، مادرم دوباره نگاهم کرد و گفت: لباس عیدت داخل صندوق قدیمی است، برو اون اتاق ببوش.

اتاق کناریمان در نداشت. صندوق گوشه اتاق بود یک چهل تیکه روی آن پهن بود. دو زانو کنار صندوق نشستم، چهل تیکه را کنار زدم، چیز با ارزشی درونش نبود که قفل داشته باشد، در صندوق را باز کردم، لباس قرمز رنگ عید سال پیشم هنوز نو و تا کرده وسط صندوق بود که از دو سال پیش داشتمش بوی تازگی میداد، لباس برداشتم و جلوی آینه رفتم و آن را روی سینه ام گذاشتم، چقدر در آن لحظه به من دلخوشی می‌داد. لباس را کنار زدم و به بدن لختم نگاه کردم، چاق نشده بودم تنها استخوان‌های بدنم بزرگتر شده بود.

آهی را که معنیش را نمی‌دانستم و مادرم همیشه موقع لباس شستن می‌کشید را اینبار من جلوی آینه کشیدم. لباسم را سریع عوض کردم، زیر بغلش بیش از حد تنگ بود و کاملاً به بدنم چسبیده بود، با همان لباس با ذوق پیش مادرم رفتم. با دیدن من کلام همیشگی اش را به زبان آورد: ماشا... ماشا... می‌دانستم از ته دلش نیست، می‌دید که لباس تنگ است اما... باز هم می‌گفت.

کنار سفره نشستم، سفره بی سین بود، چیزی به عید نمانده بود، نه خبری از پدرم بود و نه از علی...

مادرم به سفره نگاه می‌کرد، زیر لب گفت: خوب بود پارسال حداقل هفت سین داشتیم...

- با بچه ها رفتیم از کانال گرفتیمش... اینقدر قشنگه... مامان تو رو خدا به طرف بده بذارمش توش...
 مادرم دستش را بطرف حیاط دراز کرد و گفت: برو به کاسه کنار شیر آب بیار بذار توش. لباساتو هم در بیار همون جا بنذار تا بشورمش.
 علی بطرف حوض دوید. ماهی را داخل کاسه بزرگ گذاشت. لباس هایش را کند و تنها با شورت ورزشی ماند. دوان دوان بطرف اتاق آمد از در داخل شد و کنار سفره نشست.
 ماهی سفید رنگ بود و اصلا شبیه ماهی عید نبود. جنب و جوش زیادی داشت و مدام روی سطح آب موج درست می کرد. علی دستش را طرف مادرم دراز کرد چیزی در کف دستش بود، مادرم گفت: این چیه مادر؟
 - این کناره... از درخت کندم، میشه جای سنجید گذاشتش...
 مادرم لبخندی زد و کنارها رو از دست علی گرفت و روی سفره کنار ماهی گذاشت.
 علی به سفره که مثل عید هر



- تف به گورت غلام... الهی بری پیش اون مادر گور به گور شدت دستت بشکنه...
 از شدت درد یکی از چشمانم را بسته بودم و با آن یکی چشم نظاره گر این اتفاقات بودم، دستانم را روی گوش هایم گرفتم تا کمتر صداها را بشنوم. دعوا همچنان ادامه داشت. پدرم دستش را بلند کرد تا مادرم را بزند مادرم از ترس جیغ کشید و دستش را روی صورتش گرفت، پدرم نزد، نمیدانم چرا منصرف شد یادم هست هر وقت دعوا میشد با کمربند مادرم را کیبدم می کرد.
 ولی نمیدانم چرا این بار نزد. دستش همچنان خشک در هوا مانده بود. مادرم ساکت شد و چشمانش را از ترس محکم بست و منتظر زدن بابام بود. پدرم دستش را پایین آورد و زیر لب چند تا فحش به مادرم داد. دست داخل جیبش کرد و پاکت سیگاراش را در آورد.
 سیگاری روشن کرد و به لب گذاشت. از جای خود بلند شدم و به

سال نبود نگاه کرد و پرسید: مامان سفره چند تا سین داره؟

مادرم جواب نداد و دوباره بغض کرد.

نگاهی به سفره کردم و سین ها را شمردم: سرکه، سبزه، سکه، سیگار بابا، کنارهای سنجید شده علی...

همش پنج تا، دو تا سین کم داشتیم، نزدیک سال تحویل بود پدرم بطرف طاقچه رفت و رادیو را روشن کرد: هموطنان عزیز تا آغاز سال ۱۳۶۷ هجری شمسی تنها یک دقیقه دیگر باقی است...

چه عید بی سینی، هنوز دو سین غایب بود. مهم نبود ولی برای مادرم فاجعه بود. نمیدانم چه طور یاد خودم افتادم بی اختیار بلند شدم و یک قدم روی سفره گذاشتم و کنار ماهی نشستم یک سین دیگر را من کامل کردم. لحظه ای بعد صدای طبل و شادی از رادیو پخش شد که آملن بهار را جشن می گرفت...

چند سالی از آن عید گذشت که فهمیدم که آن سال ما با سین سفره، هفت سین شدیم.....

علی چناری

z_keivanio@yahoo.com

کنار پنجره رفتیم. گریه ام بند آمده بود. مادرم دیگر چیزی نمی گفت، سکوتش را با گریه هایم پر کرده بود. هنوز جای سیلی پدرم درد می کرد. کنار مادرم برگشتم دست کیبودش را به دست گرفتم و نوازش میکردم. اشک مادرم از روی گونه هایم به پشت دستم افتاد، چقدر سرد بود...

مادرم کم کم آرام شد. دیگر گریه نمی کرد و فقط موهای مرا نوازش می داد که دوباره صدای باز شدن در آمد، می دانستم علی است.

از صدای دویدنش فهمیدم. به در خیره شدم تا آملن علی را ببینم، با سرعت خواست وارد اتاق شود که مادرم داد زد: معلوم هست دلیل مرده کجایی؟
 علی کنار در خشکش زد. مادر با تعجب و این بار آرامتر گفت: این چه سرو وضعیه؟

علی سر تا پا گلی و خیس بود. هنوز از لبه شلوارش آب چکه می کرد. توی دستش هم یک پلاستیک سیاه رنگ بود که آب از آن قطره قطره به پایین می افتاد. جیبش هم از چیزی پر بود. نفس نفس میزد: سال تحویل شد؟

مادرم با تعجب به علی نگاه می کرد و در جوابش گفت: این چیه تو دستت؟

- ماهیه، ماهی عید...

- از کجا آوردیش؟

عروسی خوبان

محمدتقی حمزه ای

خواننده گرامی مطلبی که پیش روی شماست برگه از تاریخ اسلام می باشد. به دلیل اهمیت فوق العاده که شخصیت های موضوع دارند این جشن ازدواج را با اندکی دخل و تصرف در اصل متن تقدیم می دارم.

در یکی از روزها جناب ابوطالب حضرت محمد(ص) را صدا زد و گفت عزیزم محمد جان تو بزرگ شده ای و من هم پیر گشته ام دلم می خواهد تا زنده هستم عروسی تو را تماشا کنم. من چیزی از مال دنیا ندارم، مدتی است به این فکرم که خدیجه با ما قوم و خویش است و ثروت کلانی دارد می خواهی به نزد او شوم شاید خدا فرجی برساند. حضرت محمد(ص) فرمود: عمو جان صلاح را شما می دانید من حاضرم.

ابوطالب با برادرش عباس به سوی خانه خدیجه روان شدند. پس از پذیرایی، ابوطالب گفت: حاجت، مربوط به برادر زاده ام محمد(ص) است. خدیجه گفت: بفرستید محمد(ص) حاضر شود من دوست دارم مطلب را از زبان خودش بشنوم. عباس رفت و حضرت محمد(ص) را پیدا کرد. با هم به منزل خدیجه آمدند. خدیجه قدری با حضرت محمد(ص) صحبت کرد وقتی موضوع را دریافت گفت: ای سید من، آیا مایلی از طرف من امین باشی و به شام سفر کنی و تجارت نمایی؟ حضرت فرمود: آری. در یکی از سفرها هنگامی که کاروان از سفر شام باز می گشت و اجناس خدیجه با قیمت عالی فروخته شده بود خدیجه به پام منزل رفته و آمدن کاروان را تماشا می کرد از دور نظرش بر یک روشنایی افتاد که سر به افلاک داشت و حضرت محمد(ص) در میان جواهرات سرخ و مروارید و مرجان دیده می شد. به اطرافیان گفت، آنها هم تأیید کردند. خدیجه و سایر زن ها نظر بر راه داشتند تا این که کاروان به منزل رسید.

(مراسم خواستگاری):

مورخین شیعه و سنی نوشته اند که: حضرت محمد(ص) خود را شستشو داد و مرتب کرد و مهیا شد. لباس های پاکیزه تری پوشید و به همراه

ابوطالب به راه افتاد. او(حضرت محمد(ص)) جوانی بیست و پنج ساله بود، بسیار زیبا، قدی رشید، چشمانی سیاه و درشت، گیسوانی بلند و مجعد، ابروانی باریک، بینی قلمی کشیده، گونه هایی گلی رنگ، دندان هایش همچون دو رشته مروارید، لب هایی باریک، بوی عطر و مشک تن او هر شامه ای را نوازش می داد. در راه رفتن، مانند کسی بود که از فراز به نشیب می آید. از هر کوی و برزن که عبور می کرد گفتی ماه شب چهارده طلوع کرده است.

آن ها به خانه خدیجه وارد شدند. خدیجه وقتی چشمش به آن جمال و کمال و وقار افتاد آشوبی سخت در دلش پدیدار گشت، دست و پای خود را گم کرد، مدتی به آن روی زیبا و جمال دل آرا خیره ماند و پس از لحظه ای خود را کنترل کرد و اشعاری بخواند(وام از سعدی شیرین گفتار)

روزگاری است که سودا زده ی روی توأم خوابگه نیست مگر خاک سر کوی توأم به دو چشم تو که شوریده تر از بخت من است که به روی تو من آشفته تر از موی توأم نقد هر عقل که در کیسه ی پندارم بود کمتر از هیچ برآمد به ترازوی توأم پس از مدتی سکوت خدیجه گفت: ای سید من هر حاجت که داری بخواه. حضرت محمد(ص) فرمود: عمو ابوطالب مایل است از سودی که در این سفرها حاصل شده زنی برای من کابین بندد. چون لب های حضرت محمد(ص) به این سخنان گشوده شد خدا می داند چه شورش و چه آتشی در دل خدیجه روشن گشت.

خدیجه که دلش از شدت عشق به محمد می تپید گفت: محمد(ص) جان چطور است من خود زنی برایت بگیرم؟ زنی که در نسب به تو نزدیک و در کارها یار و مددکار تو باشد. اولاً به شما بگویم این زن مورد نظر دو عیب دارد، یکی آن که پیش از شما دو شوهر داشته، دوم آنکه قدری سنش از شما بیشتر می باشد. حضرت محمد(ص) که سراپا غرق عفت و تقوا و حیای او شده بود وقتی این کلمات را از خدیجه شنید نتوانست حرفی بزند ناچار سکوت کرد. خدیجه پرسید؟ محمد(ص) چرا حرفی نمی زنی؟ بخدا قسم تو روشنی چشم، میوه ی دل و جان شیرین منی. حضرت محمد(ص)

فرمود: من جوانی تهیدستم، مال و ثروت فراوان ندارم. خدیجه گفت مال در راه وصال تو چه ارزشی دارد. هم اکنون کلیه ثروت و دارایی من فدای خاک پای تو باد. هم اکنون عموهای خود را خبر کن تا کار عروسی را تدارک ببینند. از مهریه ی بزرگ باک مدار که من آن را از مال خود ضامنم.

ابوطالب فوری صفیة خواهر بزرگ خود را خبر کرد. صفیة خود را به محمد(ص) و خدیجه رساند و گفت خبری که شنیده ام آیا درست است؟ گفتند آری. دنبال کار را گرفته و اقدام کنید. آن گاه جریان عروسی را به حمزه و عباس و ... و دیگران رسانید. خدیجه هم به دنبال ورقه بن نوفل پسر عمویش فرستاد که در زمان خودش دانشمند و تاریخ دان بود فرستاد. این خبر مانند برق به سرعت در مکه پیچید. رؤسای مشرکین سخت غضبناک شدند. همه ی مردم و اقوام بنی هاشم دسته دسته به سوی خانه ی خدیجه روان شدند. حمزه با شمشیر کشیده جلوی همه حرکت می کرد و می گفت: ای اهل مکه ادب را پیشه خود بگیرید و سروصدا نکنید، راه دهید به محمد(ص) که تاج انوار الهی بر سر و ردای هیبت و وقار در بر دارد. زن های فامیل، عمه ها، دختران عبدالمطلب صمیمانه مادری کردند و محمد را پاکیزه زینت کردند.

آن ها عمامه ای بر سر محمد(ص) گذاشتند و پیراهن عبدالمطلب را در برش کردند و عصای ابراهیم خلیل را در دستش گذاشتند و بردی از الیاس پیامبر بر دوشش افکندند. محمد(ص) در وسط عموها قرار گرفته بود. زن ها و مردان مکه به تماشا آمده بودند مات و میهوت آن جمال و جلال شده بودند. حضرت محمد(ص) به این طریق در میان ولوله و شادی خاندان بنی هاشم وارد خانه ی خدیجه شد و بر مسند مخصوص نشست. مجلس رسماً آغاز شد. ابتدا ابوطالب در فضیلت ها و بزرگواری های محمد(ص) مطالبی را بیان کرد و





سلامتی و

طول عمر خود را

در خوراکی ها بیابیم

خاکشیر

London racket seeds

زهرا یحیی زاده

خاکزی، خاکشور، خاکشی، دانه‌ی گیاهی است خودرو که در باغ‌ها و دامن کوه‌ها می‌روید. بلندی‌اش تا نیم متر میرسد. شاخه‌های باریک و برگ‌هایی با بریدگی‌های ساده و گل‌هایی به رنگ زرد روشن دارد. دانه‌ها به رنگ سرخ و به اندازه‌ی خشخاش و در غلافی نازک جای دارد. خاکشیر دو نوع است، یکی تلخ که دانه‌های آن ریز و رنگ آن‌ها مایل به سرخی است و دیگری شیرین که دانه‌های آن بزرگتر بوده و رنگ آن‌ها سرخ تیره است. خاکشیر معمولی زرد مایل به سرخ است ولی خاکشیر درشت که دانه‌اش سرخ تند است، قدومه شیرازی نامیده می‌شود که در اصفهان به تودری مشهور است. در طب ایرانی دانه خاکشیر به عنوان خنکی و مقوی معده و اشتها آور مورد استفاده قرار می‌گیرد. از خاکشیر برای التیام زخم‌ها، رفع اسهال ساده و خونی و از بین بردن ترشحات زنانه می‌توان بهره برد. دانه‌های خاکشیر ضد عفونی کننده بوده، در هنگام غلیه‌ی صفرا و سرگیجه و یبوست مزاج مقداری از

سپس ورقه این نوفل مطالبی را در جهت فضیلت‌های خدیجه عنوان نمود. هنگام قرائت صیغه عقد خدیجه از پشت پرده صدا زد اجازه دهید من خودم بیان کنم.

ای محمد! من خویشان را به زنی به تو دادم، و مهر من چهارصد دینار زر سرخ می باشد. این مهر در مال من و بر عهده ی خود من می باشد. ابوطالب گفت: ای مردم شما بر این سخن و این مزاجت گواه باشید. بنا شد که مجلس عروسی به زودی سراپا شود. ابوطالب کسانی فرستاد تا از طائف شمع و لوازم عروسی تهیه کردند. خدیجه هم سفارش های مخصوص را به اطرافیان و کینزان داد و اهل مکه را دعوت نمودند.

آن گاه که ملکه مکه خواست خود را به داماد عظیم الشان مکه نشان دهد جامه های زیبا پوشید، تاجی از طلای احمر که مروارید های درشت داشت بر سر نهاد و گردن بند از یاقوت زمرد بر گردن کرد. و خلخال خایی از جواهرات و فیروزنشان به پای خود بست و بر این هیئت زیبا بر رسول خدا ظاهر شد. عمه ها، حضرت محمد(ص) و باقی زن ها دور عروس و داماد را گرفته و به دست افشانی و پایکوبی و سرود خوانی برخواستند.

خدیجه زنی بود بالا بلند، سپید اندام، چهره ای بس زیبا، مانند سروی گوهر آگین، غرق در جواهرات. او برای بار دوم که ظاهر می شد با لباس‌های بهتری نزد حضرت آمد به طوری که نوری از جبین او بتابید و صحن خانه روشن شد. صفیه دختر عبدالمطلب پیش روی خدیجه با شادی تمام اشعاری می خواند: جاء السورور مع الفرح....

خدیجه برای نوبت سوم که بر رسول خدا ظاهر شد لباس های فاخری از زر و جواهر نشان به تن کرده بود. زن ها دور عروس و داماد را گرفته بودند و پس از خواندن و کف زدن بسیار تاج مرصع خدیجه را از سرش گرفته و بر سر داماد نهادند. منظره ای بس زیبا و تماشایی بود و در پایان شادباش می دادند و صفیه هم به خدیجه شادباش داد و گفت ای خدیجه به مرتبه ای رسیدی که هیچ یک از زنان جهان نرسیدند. این عیش بر تو گوارا و این وصلت بر تو مبارک باد.

حضرت محمد و خدیجه دو پسر به نام قاسم و طیب و چهار دختر به نام رقیه، زینب، ام کلثوم و فاطمه(س) داشتند.

منابع:

- ۱- محمد پیامبر ساخته شده: محمد علی انصاری
- ۲- محمد پیامبری که از نو باید شناخت: کنستان ویرزبل(گیورگیو)

آن را در آب سرد ریخته و با قند شیرین کرده و می‌خورند. خاکشیر در معده حل نمی‌شود و بدون تغییر دفع می‌شود و فقط عمل مکانیکی آن باعث تحریک عمل روده‌ها و لینت مزاج می‌گردد. اگر آن را خوب در یخ بماند بطوری که خیلی سرد شود و بخورند برای رفع اسهال اثر مفیدی دارد. از دانه‌های خاکشیر برای پادزهر به این ترتیب باید استفاده کنید: ۵ گرم خاکشیر را با مقداری گلاب و یا آب خالص آنقدر بجوشانید تا شکفته شود و بعد آن را ولرم به بیمار مسموم بخورانید به این صورت قی آورده و ایجاد تهوع می‌نماید. این عمل را چند بار تکرار کنید تا وقتی که قی بند آید و مسمومیت برطرف شود. ضماد دانه‌های خاکشیر جهت تحلیل ورم بناگوش، پستان، بیضه، نقرس و ورم‌های سخت سرطان نافع بوده و چون تمام قسمت‌های این گیاه دارای اسانس گوگردی است در کوچک کردن غدد سرطانی اثری نیکو دارد. خاکشیر جهت درمان رقت و فساد خون و تقویت قوای جنسی و درمان نقرس نیز تجویز شده است. اگر رنگ رخسارتان تیره است برای باز شدن آن از خاکشیر بهره ببرید. همچنین این دانه‌ها جهت باز شدن آواز نیز موثر می‌باشد. از نظر طب قدیم خاکشیر گرم و نرم بوده و درمان کننده سودا است و اگر با سکنجبین و یا شکر استفاده شود تن را فرجه می‌گرداند.

منابع تحقیق:

- ۱- زبان خوراکی‌ها - جلد ۲ - دکتر غیث الدین جزایری - نشر امیر کبیر.
- ۲- الاثنبه عن حقایق الادویه - ابو منصور علی الهروی - نشر دانشگاه تهران - ۱۳۴۶
- ۳- گیاهان دارویی - پروفیسور حانس فوک - دکتر توکل سبازی و دکتر صداقت - نشر روز بهان - ۱۳۶۶
- ۴- فرهنگ لغت عمید - حسن عمید - نشر امیر کبیر - ۱۳۵۷

۶ مانع در راه رسیدن به اهداف و راه غلبه بر آنها

ارسال شده در ۲۹ اسفند ۱۳۹۱

و این چیزی کاملا طبیعی است. اکثر افراد وقتی تصمیم به کاری می‌گیرند و هدفی را مشخص می‌کنند، خیلی زود در انجام آن ناکام می‌مانند. به طور مثال در سال ۲۰۰۶ مجله‌ی معروف Men's Health گزارشی داد که ۷۱٪ کسانی که هدف خود را ورزش کردن بیشتر و سالمتر شدن قرار داده بودند، در این مسیر شکست خوردند. یعنی بعد از چند روز برنامه‌ی ورزشی خود را رها کردند. توجه داشته باشید که ما در مورد اهداف بزرگی مثل خریدن ماشین یا خانه و یا قهرمانی المپیک صحبت نمی‌کنیم! ورزش کردن روزانه یک کار سبک و مفرح است که همه قادر به انجام آن هستند!

چه برسد به اهداف بزرگتری مثل یادگیری یک زبان جدید، موفقیت در تحصیلات یا تجارت و...

در نتیجه می‌خواهم این خبر را بدهم که اگر برای امسال هدف جدیدی تعیین کرده‌اید، ۷۱٪ احتمال دارد که هرگز به آنها نرسید!! (همانطور که می‌بینید من تصمیم گرفتم امسال را با نوشتن یک مقاله امید بخش و مثبت‌اندیشانه برایتان شروع کنم!))

اما نکته جالب‌تر این است که بدانید چرا افراد در راه بوجود آوردن تغییرات جدید ناکام می‌مانند؟

یکی از دوستان من نظرسنجی جالبی را در این مورد انجام داده و در نهایت توانسته ۶ مانع مهم را شناسایی کند که در بین تمام انواع بشر دوبا که از مغزشان استفاده می‌کنند یکسان است. این یعنی آنکه شامل حال من و شما نیز می‌شود.

در ادامه، من هر ۶ مورد را برایتان شرح خواهم داد. در حین خواندن آنها شما لحظاتی را در گذشته به خاطر خواهید آورد که با یکی از این موانع ذهنی روبرو شده‌اید و به خاطر قضاوت اشتباه در مورد خود یا دیگران دست از کار کشیده‌اید. اما لازم نیست که امسال مثل پارسال باشد. امسال شما مجهز به یک عینک حقیقت-بین خواهید شد که در لحظات ناامیدی به دادتان خواهد رسید. اجازه دهید این ۶ عامل را به دقت بررسی کنیم:

۱- بیش از آنچه فکر می‌کردیم طول می‌کشد. ما نیاز داریم که خیلی سریع به نتیجه برسیم. به این خصوصیت در روانشناسی "ارضای فوری"

من این ایمیل از آقای مهدی خردمند را تقریبا ۳ سال پیش دریافت کردم و با ویرایش کمی از آن دوست داشتم امسال شما هم این را بخوانید:

من مهدی خردمند هستم و در این نامه می‌خواهم نکات مهمی را با شما قسمت کنم که می‌تواند شما را ضد-ضربه و ضد-شکست سازد. این یعنی اینکه از این پس قادر خواهید بود تا تغییر جدیدی را در زندگی شروع کنید و عملا آن را به نتیجه هم برسانید!

از آنجا که این مقاله رایگان در اختیار شما قرار می‌گیرد، بسیاری از افراد ممکن است که آن را جدی نگیرند و فکر کنند که این سمپور برای پر کردن صفحه نوشته شده است! البته اگر شما بیشتر نوشته‌های من را خوانده باشید می‌دانید که من چنین خصوصیتی ندارم و فقط موقعی حرف می‌زنم که حرفی برای گفتن داشته باشم! به همین خاطر توصیه می‌کنم که از این مقاله پرینت بگیرید و هر از گاهی آن را مرور کنید.

اما چرا این نوشته می‌تواند اینقدر اهمیت داشته باشد؟

برای پاسخ به این سوال می‌خواهم برای چند لحظه روی سوالات زیر فکر کنید:

- ۱- در سالی که گذشت چه اهدافی را برای خود تعیین کرده بودید که در عمل به آنها رسیدید؟ چند هدف خود را محقق کردید؟
- ۲- در سالی که گذشت چند رویداد خوب برایتان اتفاق افتاد که برای رسیدن به آنها هیچ برنامه ریزی قبلی نداشتید... فقط آنقدر

خوش شانس بودید که خود به خود اتفاق افتادند؟

۳- در سالی که گذشت چه اهدافی را برای خود تعیین کردید که در راه رسیدن به آن ناکام ماندید یا ناامید شدید؟

اگر روی سوالات بالا خوب فکر کنید می‌بینید که خیلی از اتفاقات خوب خود به خود در زندگی شما رخ می‌دهند. اما در مجموع خواهید دید که تعداد اهدافی که به آنها نرسیده‌اید بیشتر از آنهایی است که واقعا به آنها رسیده‌اید.



عکس: اینترنت

می گویند. به خاطر همین نیاز است که ما انضباط و صبوری در راه رسیدن به هدفمان را کنار می گذاریم و بیخیالی می شویم، یا راه مخربی را در پیش می گیریم که در کوتاه مدت نیازهای ما را ارضا می کند اما در بلند مدت بیچاره مان می کند!

مثلا کسی شما را برای یک میهمانی در ۲ هفته ای دعوت می کند و شما تصمیم می گیرید که خودتان را لاغر کنید! اما با ورزش کردن نمی توانید تمام آن چربی ها را در عرض ۲ هفته از بین ببرید. در نتیجه رژیم می گیرید یا قرص مصرف می کنید و یا کلا بی خیال می شوید.

در سال جدید ذکر مداوم شما این باشد "من می توانم همیشه صبر کنم!" تحملتان را بالا نگه دارید چرا که تمام افراد موفق در ابتدا فقط به موفقیت های کوچک رسیده اند. اما چون صبور بودند توانستند انضباط خود را حفظ کنند و جلو روند و نهایتا میوه های بزرگ را بچینند. اگر شما این خصلت اخلاقی را مثل آنان در خود ایجاد نکنید، نباید انتظار داشته باشید که به جایی برسید. رسیدن به موفقیت های بزرگ "سایستگی" می خواهد و شما اول باید خود را "نمایسته" آن حس کنید. زمانی که مدت بیشتری را صرف رسیدن به هدفی می کنید، شیرینی رسیدن به آن نیز بیشتر می شود.

پس مرتب به خود یادآوری کنید "من می توانم همیشه صبر کنم!"

۲- از آنچه فکرتان را می کردیم سختتر بود: پیشرفت و تکامل دشوار است. اگر آسان بود ما تا همین الان شق القمر کرده بودیم. چند وقت پیش به چند کشور اروپایی سفر کردم. بعضی از آنها از نظر اقتصادی وضعیت بهتری داشتند. دلیل این تفاوت از دیدگاه من مشخص بود: در بعضی از کشورها مردم ذاتا سخت کوش بودند و هر روز با انضباط و برنامه دقیق کار می کردند حتی با اینکه وضع مالی خوبی داشتند و نیاز به تلاش بیشتر نداشتند! اما در کشور های دیگر مردم بیشتر وقت خود را در رستوران ها سپری می کردند و پیش از غروب آفتاب کرکره ها را پایین می کشیدند تا به میهمانی برسند!

در سال جدید، اگر در راه رسیدن به هدفتان احساس سختی و دشواری کردید خوشحال باشید، این یعنی اینکه چیز مثبتی در حال روی دادن است و دارید تغییر می کنید. اما اگر تغییرات به سادگی و سهولت برایتان رخ می دهند... در موفقیت خود شک کنید!

۳- ما گرفتاری های دیگری داریم: آنقدر مشغولیت های بی معنی و زائد دور خود بوجود آورده ایم که به راحتی حواسمان پرت می شود. در کامپیوتر شخصی خود صدها برنامه سرگرم کننده داریم که می تواند توجه ما را به خود جذب کرده و مانع از درس خواندنمان شود. اگر می توانید پای تلویزیون بنشینید و حال کنید، چرا باید بیرون رفته و ورزش کنید؟ حیث نیست که این بدنتان تکانی بخورد؟

در سال جدید تعداد اهداف خود را بسیار کم کنید. به خیلی از آرزوهایتان نه بگویید و فقط روی ۲ مورد تمرکز کنید که از هر چیز دیگر مهمتر هستند. و بعد تمام انرژی خود را معطوف آنها کنید. اجازه ندهید که گرفتاری های روزمره شما را دچار فراموشی کاذب کنند!

۴- ما آن پاداشی که منتظرش بودیم را نگرفتیم: شما وزن کم می کنید، اما هنوز کسی به شما توجه نمی کند. بازدهی کاری خود را بیشتر می کنید اما ریاستان در محل کار متوجه تغییرات شما نمی شود. این می تواند موجب دلشکستگی و یاس شود.

اگر این اتفاق برای شما زیاد می افتد، دلپش آن است که شما پاداش رسیدن به اهداف را درست تعیین نکرده اید. پاداش باید همیشه یک چیز درونی باشد: یک احساس رضایت درونی. مثلا اگر شما همیشه زود نامید می شدید اما این بار توانسته اید برنامه لاغری خود را تا انتها ادامه دهید، این یک دستاورد عظیم است.

اگر شما پاداش را چیزی خارجی تعریف کرده اید، خود را وابسته به عواملی کرده اید که خارج از کنترل خود شماست.

پس در سال جدید بزرگترین پاداش را "حس رضایت درونی" و "حال کردن شخصی" تعریف کنید! پاداش های خارجی خودشان به دنبال شما خواهند آمد!

۵- ما خیلی زود خود را برنده اعلام می کنیم: مثلا چند کیلو کم می کنیم و فکر می کنیم که دیگه تموم شد، پرخوری را از شب میمانی شروع می کنیم.

۶- باید تا ابد ادامه دهیم: از بین بردن بعضی از چربی ها کافی نیست، ما باید تا مدتی با برنامه لاغری خود باقی بمانیم تا نتایج دائمی گردد. یا اگر ازدواج کردیم و هدفمان راضی نگه داشتن شریک زندگی مان است، در می یابیم که این یک هدف موقت نیست و باید تا یک عمر ادامه دهیم.

در سال جدید پیش از تعیین کردن یک هدف جدید، از خود بپرسید که آیا منافع رسیدن به آن در بلند مدت به صرفه هست یا نه؟ مثلا آیا ارزشش را دارد که مرتب ورزش کنید و سال ها عمر کنید تا نوه و نتیجه خود را ببینید؟ یا ترجیح می دهید که تا قبل از ۵۰ سالگی در اثر چربی های زیاد دچار بیماری های صعب العلاج شده و بقیه عمر خود را در تخت بیماری سپری کنید؟

بسیاری از ما از این ۶ مانع ذهنی بی خبریم و مرتباً از خودمان شکست می خوریم. در مسیر ایجاد تغییرات جدید ناکام می مانیم و به خودمان قول می دهیم که سال بعد جبران کنیم!!

اما آن سال بعد که همه چیز آسان شود هرگز فرا نخواهد رسید مگر آنکه شما تغییر کنید، از این ۶ مانع آگاه باشید و اجازه ندهید که مانعی در سر راه پیشرفتتان باشد.

همیشه خوشبین باشید، اگر خوشبین نیستید، تظاهر کنید! در مواجهه با این ۶ مانع همیشه خوشبینی خود را حفظ کنید. معمولا بعد از تجربه ی موج اول احساسات مثبت، زمانی که سراغ تغییرات اساسی تر می روید، نتایج با سرعت کندتری روی می دهند. در چنین مواقعی خوشبین باقی بمانید و بدانید که ایستار نباید اجازه دهید این مانع شما را گمراه کند.

اگر این کار را نکنید، به شما قول می دهم که سال بعد دوباره همین ایمیل را برایتان بفرستم و با یادآوری این نکات روحتان را عذاب دهم!

سالی پر از موفقیت و شادی برایتان آرزو می کنم و امیدوارم امسال شما جزو آن ۲۹٪ موفق باشید!

مقدمه ای بر مدیریت یکپارچه ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE)



سازمان بین‌المللی استاندارد از زمان تاسیس خود در سال ۱۹۴۲ استانداردهای بین‌المللی متعددی را با همکاری متخصصان و کارشناسان برجسته جهانی و همچنین کارشناسان موسسات استاندارد کشورهای عضو این سازمان تدوین و منتشر نموده است. هرکدام از استانداردهای انتشار یافته حیطه خاصی از عملیات و فعالیتها را پوشش داده و بر روی آن متمرکز می‌گردد. در بیست سال گذشته استانداردهای بین‌المللی از چنان پذیرشی برخوردار شده‌اند که بسیاری از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه استانداردهای ملی و رسمی خود را بسوی پذیرش استانداردهای بین‌المللی سوق داده‌اند. با انتشار استانداردهای کیفیت با عنوان کلی استاندارد سری ISO ۹۰۰۰ موضوع استانداردهای جهانی وارد مرحله تازه‌تری گردید. بدنبال پذیرش و افزایش محبوبیت استاندارد اخیر استانداردهای مشابهی مطرح و مورد استقبال گسترده‌ای قرار گرفتند که از این میان می‌توان به استانداردهای زیست محیطی و ایمنی و بهداشت شغلی اشاره کرد.

مدیریت (HSE) است در این سیستم مدیریتی سعی می‌شود که سه سیستم مدیریتی بهداشت، ایمنی و محیط زیست در هم ادغام شده و بصورت یکپارچه راهبری و کنترل گردد.

یکی از مهمترین علل ادغام سیستم‌های مدیریتی یاد شده تشابهات بین آنهاست. این تشابهات بین سیستم‌های مدیریت کیفیت، ایمنی و بهداشت و زیست محیطی و فواید ادغام این سیستم‌ها در بالاترین سطوح بین المللی شناخته شده و مورد تأیید قرار گرفته است

با وجود تشابهات فراوان موجود بین این سیستم ها بنظر می رسد که ادغام نیازمندی‌های سیستم ایمنی و بهداشت با سیستم مدیریت محیط زیست و سیستم‌های دیگر نسبتاً بدون پیچیدگی بوده و به راحتی امکان پذیر باشد. ولی این امر در عمل بسادگی میسر نیست زیرا بایستی در ابتدا برای هر سازمانی فواید، مشکلات و مسایل حاشیه ای برای ادغام سیستم ها در نظر گرفت. علاوه بر این در نظر داشتن وجوه اشتراک و تفاوت‌های بین سیستم‌های مورد نظر برای ادغام نیز ضروری می باشد

. با این حال اگر نیازمندی‌های سیستم‌های مدیریتی مورد نظر به درستی در سازمان طرح‌ریزی و اجراء شده باشد و کارکنان سازمان نیز آگاهی و تعهد لازم را در ارتباط با نیازمندی‌های سیستم مربوطه داشته باشند ادغام سیستم های مدیریتی ب راحتی و بدون ایجاد اختلال در روند جاری فعالیتهای سازمان امکانپذیر خواهد بود.

مهمترین فواید پیاده سازی سیستم‌های مدیریتی ادغام یافته (HSE) برای سازمان عبارتند از:

۱- اختصاص صحیح و منطقی منابع
جلوگیری از اختصاص دوباره یا چند باره منابع داخلی سازمان برای مدیریت سیستم‌های مختلف

۲- بهبود عملکرد سازمان
سیستم‌های مدیریت ادغام یافته با در نظر گرفتن مسایل ایمنی، بهداشت، محیط زیست و غیره می‌تواند منجر به کاهش و یا حذف حوادث، بیماریها، آلودگی‌های زیست محیطی و موارد مشابه شود که مسایل یاد شده منجر به بهبود عملکرد سازمان خواهد شد.

۳- ایجاد تصویری بهتری از سازمان
یک سیستم مدیریت ادغام شده که توسط گروه ثالث مورد تأیید قرار گرفته است می تواند شاخص مناسبی برای نشان دادن تعهد سازمان به جامعه باشد. تصویری که چنین سازمانی در جامعه ایجاد می‌نماید مجموعه‌ای است که به موازات فعالیت‌های خدماتی خود، مسایل دیگر نظیر موارد زیست محیطی، ایمنی، بهداشتی و غیره را همزمان رعایت می نماید..

۴- بهبود رضایت دریافت کنندگان خدمت
لذا با استعانت از خداوند متعال و نگرش صحیح و مثبت مدیریت موسسه به سیستم ایمنی و بهداشت (HSE) موجب شد همزمان با تشکیل و راه اندازی کمیته ایمنی و حفاظت بهداشت کار موسسه عملیاتی شدن پروژه سیستم مدیریت HSE با همت و تلاش کلیه کارکنان از آبان سال جاری در موسسه به عنوان اولین سازمان و موسسه در استان خراسان رضوی کلید بخورد.

مهندس حسن سروری خواه - مسئول واحد HSE موسسه

کدبانوگری

رولت کوکو سبزی



- سبزی پلو خردکرده
- سه کاسه ماست خوری
- جعفری خردکرده
- دو قاشق غذاخوری
- زعفران
- ۱/۴ قاشق مرباخوری
- آرد گندم
- سه قاشق غذاخوری
- تخم مرغ
- ۱۲ عدد
- تن ماهی
- یک قوطی
- روغن
- نصف فنجان

طرز تهیه:

دو عدد تخم مرغ را شکسته، سه قاشق آرد گندم را به آن اضافه کرده، هم می‌زنیم تا مایه یکنواختی به دست آید. سپس چهار عدد تخم مرغ دیگر، کمی زعفران آب کرده، نمک و دو قاشق جعفری خردکرده را اضافه کرده، هم می‌زنیم تا مایه تخم مرغی به دست آید.

نصف فنجان روغن ته یک قالب مستطیلی می‌ریزیم. سپس مایه تخم مرغی را ته قالب ریخته، طبقه بالایی فر با حرارت متوسط (۱۸۰ درجه سانتی‌گراد) برای مدت ۵ دقیقه قرار می‌دهیم تا مایه تخم مرغی بسته شود.

سه کاسه ماست خوری سبزی پلو خردشده را با شش عدد تخم مرغ و کمی نمک مخلوط کرده، هم می‌زنیم تا مایه کوکو سبزی حاضر شود.

مایه کوکو سبزی را روی مایه تخم مرغی بسته شده ریخته، روی آن را صاف می‌کنیم و دوباره آن را برای ۱۰ دقیقه در طبقه بالایی فر با حرارت متوسط ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار می‌دهیم تا کوکو سبزی بسته شود.

سپس روغن یک عدد تن ماهی را جدا کرده، کنار می‌گذاریم و تن ماهی را روی کوکو سبزی قرار می‌دهیم و کوکو سبزی را حول تن ماهی لوله کرده، دوباره برای ۵ دقیقه در فر قرار می‌دهیم تا رولت کوکو سبزی آماده شود.

رولت کوکو سبزی را یکی دو ساعت در یخچال قرار داده، تا سرد و سفت شود. سپس آن را برش می‌زنیم تا آماده پذیرایی شود.

نکات خانه داری

جلوگیری از کپک زدن میوه‌ها در جا میوه ای یخچال

لا بد برای شما هم پیش آمده که وقتی میوه‌ها را در قسمت جا میوه ای پایین یخچال قرار می‌دهید بعد از چند روز کم کم شروع به کپک زدن کرده و خراب می‌شوند. علت آن هم آبی است که بتدریج در جا میوه ای جمع می‌شود و نیز رطوبت دائمی یخچال. چنانچه یک قطعه اسفنج (چه طبیعی و چه مصنوعی) را در جا میوه‌ای قرار دهید رطوبت و آبها را جذب کرده و مانع کپک زدگی می‌شود. البته بهتر است که میوه‌ها را بعد از شستشو خشک کرده و در داخل نایلون نگهداری شوند.

یخچال‌های خوشبو در خانه

یکی از مشکلات معمول در یخچال‌هایی که کمتر مورد نظافت و رسیدگی قرار می‌گیرند، ایجاد بوی بد و نامطبوعی است که می‌تواند به تمام مواد غذایی که داخل یخچال نگهداری می‌شوند، منتقل شود. بنابراین به عنوان اولین راه جلوگیری از این مشکل باید در ظروف غذاها را در یخچال باز نگذارید. همچنین هر گونه لکه و یا ذره غذای باقی مانده داخل یخچال را بلافاصله تمیز کنید.

همچنین توصیه می‌شود مواد خوراکی را که در حال فاسد شدن هستند هر چه زودتر از یخچال خارج کنید.

ترکیبی از آب و سرکه تهیه کرده و سطوح داخلی یخچال و فریزر را با آن پاک کنید و یا ترکیبی از آب و جوش شیرین نیز می‌توانید شست‌وشو دهید. همچنین می‌توانید برای رفع بوی بد

یخچال مقداری جوش شیرین یا قهوه آسیاب شده را داخل یک ظرف در باز ریخته و درون یخچال بگذارید. علاوه بر این‌ها می‌توانید مقداری پنبه را داخل وانیل خیس کرده و آن را برای چند روز داخل یخچال و فریزر بگذارید.

خانه را با رایحه‌های طبیعی معطر کنیم

بدون استفاده از اسپری‌های خوشبوکننده، با ترکیب موادی که خود تهیه می‌کنید خانه را معطر و پاکیزه و به رایحه دلخواه دست پیدا کنید. با توجه به نقش حس بویایی، تأثیری که خانه تمیز و معطر در سلامت فکری و جسمی ما دارد بر کسی پوشیده نیست. طبیعت را دوست داشته باشیم و از مواد طبیعی برای این منظور استفاده کنیم.

با ترکیب مسالوی آب‌لیمو و آب و ریختن آن‌ها داخل یک اسپری تمیز و خالی، می‌توانید یک یا دو بار در هفته برای ایجاد رایحه‌ای خوش آن را در جاهای مختلف خانه ریخته یا هنگام آشپزی برای خلاص شدن از بوی غذایی که حتی به تسوج پرده و فضای آشپزخانه نفوذ می‌کند، استفاده کنید

روش دیگر استفاده از کمی دارچین، میخک، زنجبیل تازه و سبزی‌های معطر داخل کمی آب و حرارت دادن آن‌هاست. برای آن که رایحه‌ای مطبوع داشته باشید، چند برگ نعنا نیز به ۸ پیمانه آب اضافه کنید، بعد از آن که مخلوط کمی جوشید حرارت را کم کنید. می‌توانید روغن‌های خاصی به آن اضافه کرده یا به تنهایی استفاده کنید. برای معطر کردن فوری اتاق‌ها، گلوله‌های پنبه را داخل مخلوط وانیل یا اسانس دلخواه فرو ببرید. آن‌ها را داخل ظرفی زیبا قرار داده و در هر جایی که دوست دارید، بگذارید.

منبع: اینترنت

گل‌بهاری که جای شان در خانه تان خالی است

باغچه امید مهرورزان

انگار بهار که می‌شود هر روز باد در گوش ردیفی از گل‌ها ترانه رویشان می‌خواند، که فردا نوبت شماست؛ پس بدرخشید!

سنبل؛ معطر و باستانی

سنبل از آن جمله گیاهانی است که بهار را نوید می‌دهد و گل‌افشانی آن درست در روزهای آغاز بهار است. از نیمه اسفند تا اواخر فروردین در گل‌فروشی‌ها چشم را می‌نوازد و به رنگ‌های سفید و قرمز و آبی و بنفش و صورتی و زرد دیده می‌شود. سنبل خیلی از آب افشانی روی برگ‌های لذت می‌برد.



پس از اینکه گلدهی سنبل تمام می‌شود، یک پیاز در داخل گلدان انتظار توجه شما را دارد. اگر می‌خواهید سال بعد هم از این پیاز سنبل داشته باشید، آن را در خاک باغچه یا گلدان بزرگ‌تر بکارید و اجازه

بدهید تا رشد کند و برگ‌ها بتوانند پیاز را برای سال بعد تغذیه کنند. بهترین خاک برای پرورش سنبل که پیاز دارد، مخلوطی از شن نرم ساحلی همراه با ترکیبی از تورب و کود گاوی است.

پامچال؛ لطیف و شاداب

این گل رطوبت‌دوست است و نباید خشکی بکشد و باید به‌طور منظم آن را آبیاری کرد. به محض اینکه بوته پامچال خشکی بکشد، گلدهی در آن قطع می‌شود. البته منظور این نیست که بیش از اندازه به آن آب بدهید بلکه باید هر روز و به اندازه‌ای که خاک

گلدان مرطوب شود بدون اینکه آب از زیر گلدانی بیرون بزند، آبیاری شود.

نور مستقیم در بهار همراه با دمای مناسب و خنکای هوا، می‌تواند شرایطی را مهیا کند که رشد خوبی را طی کند اما با



رسیدن تابستان باید آن را از نور مستقیم خورشید محافظت کرد. پامچال معمولاً محلی را دوست دارد که نیمه سایه باشد.

لاله؛ آرام و خاطر‌انگیز

اگر می‌خواهید روزهای بیشتری گلدان گل لاله حفظ شود، آن را به مکان سردی که نور مستقیم ندارد منتقل کنید. اگر می‌خواهید بعد از تمام شدن گل‌های لاله از پیاز آن برای سال بعد استفاده کنید، نباید برگ‌های آن را ببرید و تا زمانی که برگ‌ها خود بخود خشک شوند، به گلدان‌ها آب بدهید.

وگرنه پیازها ناقص می‌مانند و چون رشد کامل خود را طی نمی‌کنند، دیگر پیاز مناسبی برای سال بعد نخواهند بود. بعد از زرد شدن برگ‌ها، دیگر به پیاز آب ندهید. حوالی تیرماه که برگ‌ها زرد می‌شوند، پیازها را



در اجازه بدهید سایه خشک می‌توانید در و تا مهر ماه که می‌رسد، در خشک قرار گل‌های پیازدار همیشه خاک سبکی است. اگر پیاز لاله دارید بهتر است از مخلوط خاک سبک شنی و کود پوسیده استفاده کنید. البته بهتر است یک سال در میان پیاز در باغچه و گلدان کاشته شود.

سبزه یا خوشه گندم

اگر می‌خواهید یک دسته خوشه گندم تهیه کنید و



ساقه‌های آن را به اندازه گلدان‌تان کوتاه کنید. بعد خوشه‌ها را دو روز توی آب خیس کنید و توی این مدت چند بار آبش را عوض کنید. گلدان را پر از آب کنید و خوشه‌ها قرار دهید، سپس تمام قسمت‌های آن را از بالا تا پایین شش بار تمدار نخی بیوشانید روزی پنج، باید روی آن را آبیاری کنید. بعد از سه چهار روز جوانه‌ها دیده می‌شوند. هر وقت خوشه‌ها سبز شدند پارچه را برداشته و فقط روی خوشه‌ها را با اسپری، همیشه مرطوب نگه دارید.

سبزه؛ رنگارنگ و برای نشاط خانه

سبزه یا سینر دارای خرمن بزرگ گلی که معمولاً تمام گلدانش را در بر می‌گیرد. به‌طور معمول افراد بعد از گلدهی آن را دور می‌اندازند اما بهتر است بدانید اگر بتوانید دوره می‌گلی آن را تحمل کنید می‌تواند تا دو سال در گلدان بماند و گل بدهد. این گل تقریباً به جز رنگ زرد در بقیه رنگ‌ها دیده می‌شود.

با بذر تکثیر می‌شود و از زمان کاشت بذرش تا گلدهی مدت زمانی حدود ۶ تا ۹ ماه لازم دارد. سبزه به‌طور کلی هوای سرد را می‌پسندد. تابش مستقیم آفتاب را دوست ندارد و باید آن را هر روز و در مقدار کم آب داد. پیشنهاد می‌کنیم در دمای کمتر از ۱۳ درجه با رطوبت بالا و در معرض آفتاب نگهداری شود. این گل بسیار زیاد در معرض هجوم حشراتی مثل شته و کنه است اما به خاطر عمر کوتاه گل‌هایش چندان

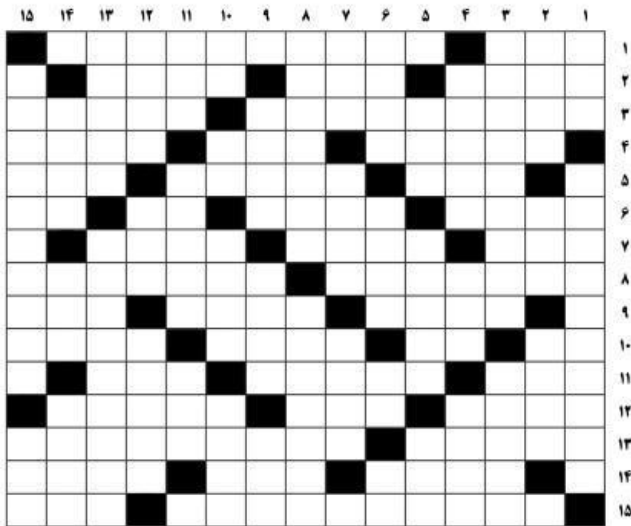


نیازی به سم‌پاشی ندارد.

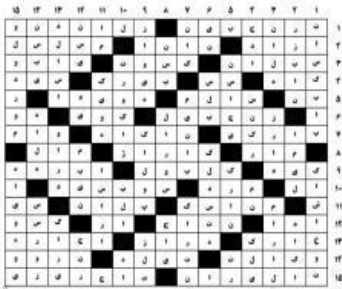
سید فرید مبینی

farid1346@chmail.ir

جدول و لطیفه



پاسخ جدول نشریه
شماره ۵۱



شرح افقی:

۱- پدر پدر پایه گذار آیین خرمدینان ۲- در ترن مسافربری بجوید-
۳- ماربرگ-قد ۳- آسودن-روبروی خاور ۴- تیزیا-غروب کننده-یکی از
هنرهای عکاسان ۵- پول گذشته-گاز خورشیدی-آگاه باش ۶- بلند
بالا-جمع درس-مرغ انگلیسی-تکرارش حزب هیتلر است ۷- مهیار
شتر یا سور بهم ریخته-پایتخت اروپایی-بالاسر جنوب ۸- دریای
خیلی بزرگ-ترسیدن ۹- رفت و آمد-نظر کردن-نرخ ۱۰- دو سوم
همت-خاطرات سیده زهرا حسینی(کتابی فوق العاده پرفروش)-شاعر
ترجیع بند معروف-آواز خواندن زیر لبی ۱۱- مناسب-دزدی-درجه
حرارت ۱۲- کدیور-نهانی-در برابر موافق ۱۳- یکی از معلمان
خوشنام سبزواری-اقتصاددان ۱۴- منابع-پایتخت باستانی اروپا-
سمت چپ ۱۵- هر نوع اندیشه-ککم

شرح عمودی:

۱- شهر برق-کتاب موريس مترلينگ ۲- سرای ترکی-همان مشرق است-پاسخ را قبول کرده
است ۳- بیماری روده بن بست! -آهستگی و تملن و خط قدیمی ۴- دردی مشابه دارند-از
پادشاهان ساسانی-جدال و لجاجتی ۵- واحد وزن-اندیشه-همان یقه است ۶- شرف-پیش از
بدرود-کافی-مالک ۷- اگر همراه کور باشد کتابی است از صادق هدایت-پروا-به اول آن الف
اضافه کنید خدای زرتشت می شود ۸- پروشور-بنیادگرایی و علامتی در ریاضی ۹- ارزشمند-
نامی مردانه به معنی بلند بالا-حق قدرتمندان ۱۰- چاشنی گوجه فرنگی-توعی حلوا یا نصف
لولا-شرافتمند-روبه مغز ۱۱- محل رجعت-ابزار جنگ-نام مستعار علامه دهخدا ۱۲- پول
قدرتمند-مردم عربی-سراسر ۱۳- سلول-مکتب طرفدار آزادی ۱۴- دوستی-با دهان یکی
است-بدی ۱۵- سروده ی اسدی توسی-زود می شکنند

خواننده گرامی:

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



دیشب بعد از تلاش های بسیار داشتم کم
از فکر اینکه چرا پنگونا زانو ندارن خلاص میشدم
و خوابم میرد که بیهو رفتم تو فکر اینکه
چرا زانوی مرغ برعکسه؟؟!!!!
آخه چرا!!! با من اینجوری میکنین حیوانای عزیز!!!، بزارین بخوابم ☹️ ☹️
(۳۶۰)(۳۶۰)(۳۶۰)
به مامانم میگم گشمنه چی داریم بخورم؟؟?
میگه : تخم مرغ هست، روغنم هست
برو هر چی دوست داری واسه خودت درست کن بخور
به نظرتون قرمه سبزی درست کنیم یا فستجون؟

هنوزم که هنوزم هرکی زنگ میزنه خونه میگه تلفتون اشغال بود
بابام میگه بچه ها تو اینترنت بودن
(۳۶۰)(۳۶۰)(۳۶۰)
یکی از افتخارات دوران ابتدایی من اینه که مبصر کلاس بودم
وقتی کسی درس نمره کم میگرفت
معلم به من میگفت ببیش دفتر بگو که درس نخونده...
اون لحظه حس پلیس بین الملل رو داشتم
منم میبردمش بیرون پول میگرفتم ولش میکردم
(۳۶۰)(۳۶۰)(۳۶۰)
هیچ وقت امیدتونو از دست ندین
کپک هیچ وقت فکر نمیکرد پنی سلین بشه!

رویدادها

➤ ۳۰ آذر ماه

مانند سال های گذشته عده ای از انجمن بانوان نیکوکار آسایشگاه با تدارک کرسی و سماور ذغالی و هندوانه و آجیل و میوه و شیرینی بساط جشن شب یلدا را آماده نمودند و دیگر علاقه مندان هم جمع شده و همراه با مددجویان لحظات خوب و شیرینی را فراهم آوردند.

➤ ۲۴ دی ماه

آقای عیسی افتخاری ریاست محترم شرکت نفت سبزواری به اتفاق گروهی از همکاران خود به دیدن دختران معصوم آسایشگاه آمدند. آنها ضمن بازدید از قسمت های مختلف با کارکنان مؤسسه به صحبت پرداخته و از نزدیک با وظایف و مشکلات کار آن ها آشنا شدند.

در ضمن این بازدید جناب آقای مرتضی بینش ریاست محترم اداره آموزش و پرورش و آقای حسن محرابی معاون ایشان هم به جمع بازدید کنندگان پیوسته و طی یک جلسه ی هم اندیشی در تالار یاس به شناسایی راه کارهای همکاری مشترک بین اداره آموزش و پرورش و مؤسسه خیریه امیرالمؤمنین و شرکت نفت سبزواری و مؤسسه خانه باران پرداختند.

➤ ۲۵ دی ماه

مانند همیشه در روزهای آخر هر ماه جشن تولد مددجویانی که در آن ماه به دنیا آمده اند برگزار می شود. این بار هم در این روز جشن تولد بزرگی در تالار اجتماعات مؤسسه خیریه امیرالمؤمنین برپا شد که با حضور هنرمند عزیز آقای سعید صالح آبادی (عمو سعید) این جشن رونق بیشتری داشته و همه ی مددجویان و بعضی از همکاران بخش و عده ای از علاقمندان و اعضاء محترم انجمن بانوان نیکوکار مؤسسه در آن شرکت داشتند. طبق معمول همه ی جشن ها، قنادی توسکا به مدیریت آقای حسین ملاک تهیه کیک بزرگ جشن را عهده دار بودند.

➤ ۲۹ دی ماه

در روز جهانی هوای پاک تعدادی از مددجویان مؤسسه به همراه جمعی از انجمن بانوان نیکوکار به همراه مسئول روابط عمومی مؤسسه در مراسمی که در یکی از مدارس سبزواری برگزار گردیده شرکت نمودند. در این مراسم مهمانانی از ادارات مختلف شهر شرکت داشتند. مددجویان ما هم با در دست داشتن پلاکاردهایی که با تصاویر و پیام های مناسب روز جهانی هوای پاک تهیه شده بود در این مراسم شرکت کرده که مورد استقبال خوب ریاست محترم اداره حفاظت محیط زیست و سایر مسئولین شرکت کننده در مراسم قرار گرفتند. این برنامه با هدایت واحد بهداشت، ایمنی و محیط زیست مؤسسه انجام شد.

➤ ۷ بهمن ماه

در این روز آقای مهندس حکمت شعار مدیر آموزش گروه بهداشت حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی سبزواری به همراه مسئول و اعضای کمیته حفاظت فنی مؤسسه از قسمت های مختلف و اقدامات بهداشتی و بهسازی صورت گرفته در راستای پیاده سازی سیستم HSE بازدید کردند.

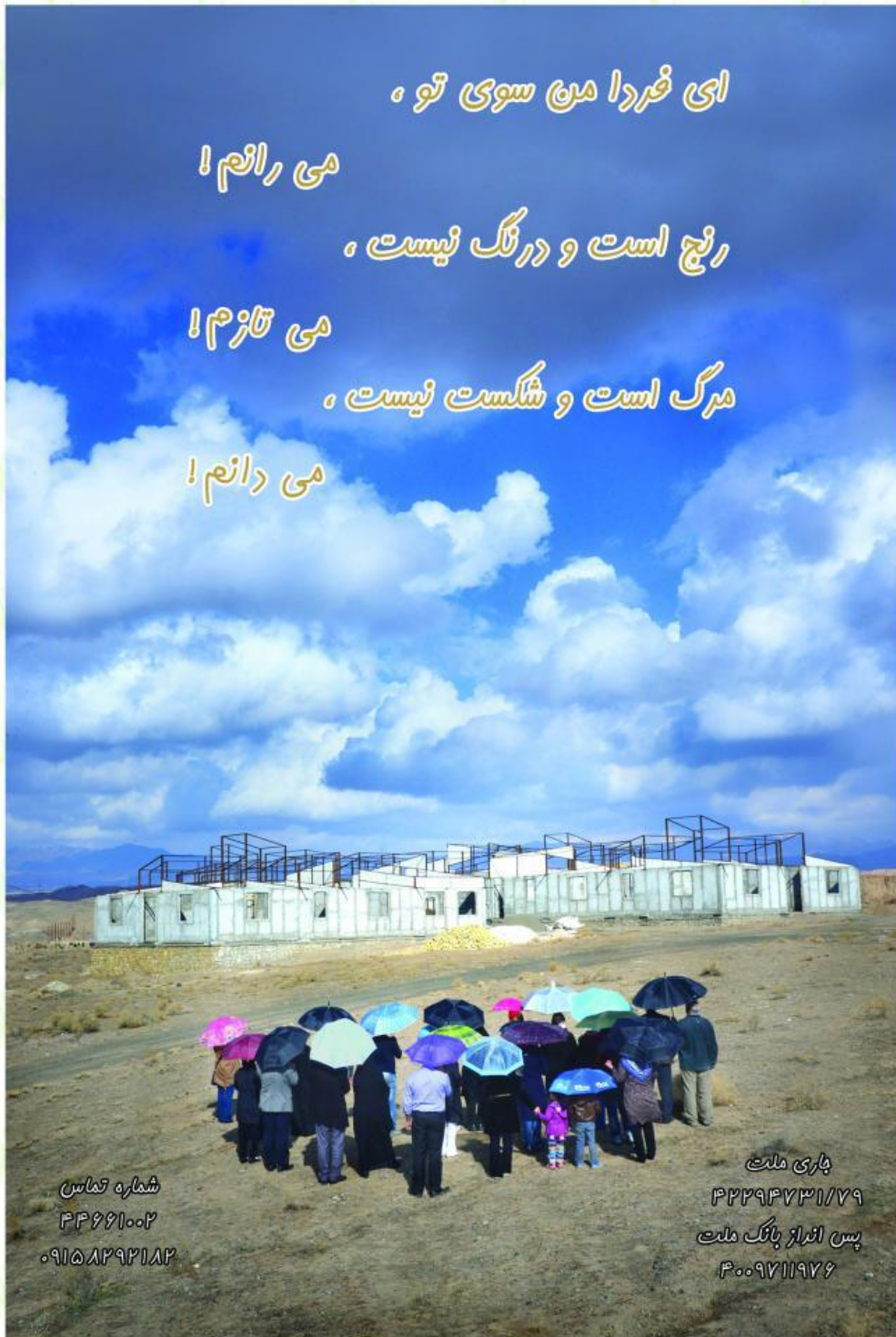
➤ ۲۱ بهمن ماه

جلسه هماهنگی خانواده های مددجویان و مددکاران مؤسسه در این تاریخ برگزار گردید. این جلسه در سالن غذاخوری مددجویان انجام و طی آن، خانواده ها با اقدامات انجام شده همکاران مؤسسه در جهت رفع مشکلات و همچنین بهره وری بیشتر اقدامات در جریان بر اثر همکاری خانواده ها آشنا گردیدند. این جلسات هر سه ماه یک بار در مؤسسه برگزار می گردد و در انجام آن علاوه بر مددکاران و سایر همکاران ما آقای ابوالقاسم زعفرانیه نقش مؤثری دارند که از زحمات ایشان سپاسگزاری می گردد.

رویدادها



نمایی از فاز اول خانه باران



ای فردا من سوی تو ،
می رانم !
رنج است و درنگ نیست ،
می تازم !
مردگ است و شکست نیست ،
می دانم !

شماره تماس
۴۴۶۶۱۰۰۲
۰۹۱۵۸۲۹۲۱۸۲

پاری ملت
۴۴۶۶۳۱۱۷۹
پس انراز بانگ ملت
۴۰۰۹۷۱۱۹۷۶

حسابهای کمک مردمی

شعبه ملی: ۰۱۰۵۶۶۶۰۸۹۰۰۳
شعبه صادرات: ۰۲۰۵۷۶۶۵۵۸۰۰۰۴
چام ملت: ۱۶۲۲۷۳۳۸۷۲

شماره کارت سایر بانگ موسسه
۶۰۳۷ ۹۹۱۱ ۹۹۵۲ ۰۰۳۶

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

۴۴۶۴۳۵۵۱ و ۴۴۶۴۳۰۰۷-۹

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

صندوق پستی ۶۳۸