

# پيامبر خدا

روابط عمومی مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) تبریز

سال پانزدهم / پاییز ۱۳۹۵



شرکت تعاونی و کشاورزی مرغداران سبزوار  
شرکت تعاونی نمونه کشوری در سال های ۸۱ و ۸۸



مرغ  
تپتی

سلامتی را با ما تجربه کنید

کارخانه خوراک طیور با ظرفیت ۷۲ هزار تن تولید در سال



دفتر مرکزی: خیابان طالقانی بالاتر از چهارراه امدادی نبش طالقانی ۴۰

شماره های تماس: ۴۴۶۴۶۱۲۷ - ۷ و ۶ - ۴۴۶۴۵۸۷۴

کشتارگاه: کیلومتر ۱۲ جاده تهران روبروی شهرک صنعتی استیر

کارخانه خوراک طیور: کیلومتر ۱۲ جاده تهران شهرک صنعتی سبزوار



۵۴



موسسه خیریه مهراسا / پیام / پاییز ۱۳۹۵

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

عکس روی جلد: روسای گودآسیا

تایپ: زید آبادی

نویسندگان این شماره: رضا برآبادی، حمید بلوکی، بهاره پیرایش،

سیدفرید حبیبی، محمدتقی حمزه ای، دکتر ابوالقاسم رحیمی، فرزانه

سلیمانی، عبدالکریم شمس آبادی، امید عابدی نیا، عماد عامری، فرزانه

فرهید، حمیدرضا کمالی مقدم، زهرا کیوانلو، دکتر ناصر محمدی فر،

سوس نوباتی، زهرا یحیی زاده

شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

نشانی: سبزوار- بلوار کشاورز- روبروی سازمان اتوبوسرانی

هیأت مدیره: ۴۴۶۴۳۵۵۱

مدیریت آسایشگاه: ۴۴۶۴۶۵۵۱

مرکز تلفن: ۴۴۶۴۳۰۰۹-۴۴۶۴۳۰۰۸-۴۴۶۴۳۰۰۷

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

Email: [payam\\_mehrvazan@yahoo.com](mailto:payam_mehrvazan@yahoo.com)

Telegram: <https://telegram.me/mehrvazan79>



فهرست مطالب

که سخن آغاز.....	۴	حمید بلوکی
که خاطره مجلل.....	۵	حمید بلوکی
که نشستن باطل.....	۶	ح.پ.ت
که نمایندگان ملت طلایی بزد.....	۸	حمید بلوکی
که مانور زلزله.....	۱۰	امید عابدی نیا
که چگونه نیاہ کار می شویم.....	۱۲	دکتر سید ابوالقاسم رحیمی
که هدیه.....	۱۳	زهرا کیوانلو
که زبده گی.....	۱۴	دکتر ناصر محمدی فر
که بدر حوالی آسمان پر ستاره گویر.....	۱۵	عماد عامری
که ترنم روح.....	۱۶	فرزانه فرهید و ...
که گزارش یک رویداد.....	۱۸	حمید بلوکی
که فرهنگ و نقش آن در زندگی انسان.....	۲۰	سوس نوباتی
که داستان کوتاه.....	۲۱	رضا برآبادی و ...
که فلج بلز.....	۲۲	بهاره پیرایش
که باغچه امید مهرورزان.....	۲۳	سید فرید حبیبی
که خانه سرنوشت ساز.....	۲۴	محمدتقی حمزه ای
که سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم.....	۲۵	زهرا یحیی زاده
که رویدادها.....	۲۶	حمید بلوکی
که کدبانوگری.....	۲۸	آرشیو
که جدول و لطیفه.....	۲۹	عبدالکریم شمس آبادی
که دیدار دوست.....	۳۰	فرزانه سلیمانی

# سخت آغاز

سخت

آنها آمده و صفا و صمیمیت آنها را از نزدیک ببینید و از شادی زایدالوصفی که از وجود شما بین آنها به وجود می‌آید شگفت زده شوید. حتی می‌توانید یکی از این عزیزان را به عنوان مادر یا خواهر یا دوست صمیمی خود انتخاب نموده و فقط با صحبت حضوری یا تلفنی با وی، شادی و آرامش بسیاری را به او هدیه نمایید. آری بدست آوردن دل دیگران و اهدای خوشی و شادمانی به آنان شما را نیز به آرامش درونی رسانده و به راحتی از عهده مشکلات زندگی بخواهید آمد و ثابت قدم و مطمئن در راه رسیدن به اهداف خود گام بخواهید داشت. این همان چیزی است که رضای یزدان پاک را نیز بدنبال داشته و ایمان شما را به خود و خدای خود بیشتر خواهد کرد.



اینکه ما انتظار داشته باشیم که اوضاع سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جامعه مان اصلاح شده و زندگی خوب و خوشی داشته باشیم، ولی خودمان را متحول نساخته و حتی حاضر نباشیم قدمی در راه اصلاح خودمان برداریم، پندار اشتباهی است که متأسفانه اغلب دچار آن هستیم. هیچ جامعه ای متحول نخواهد شد مگر آنکه اعضاء آن جامعه نخست خود را اصلاح کنند. هر که هستید و هر کجا باشید برای آنکه بتوانید آرامش و امنیت و رفاه برای خود بدست آورید، ابتدا باید روش‌های زندگی، افکار خود، برخوردهای خود را با دیگران اصلاح کنید.

آنچه به نظر می‌رسد ما باید چند عادت بد را کنار گذاشته و در عوض خود را با عادت‌های جدید هم‌آهنگ سازیم تا خود بتوانیم آرامش را بدست آورده و آنرا به رفتاری همگانی تبدیل نماییم.

ابتدا باید بعضی از مسائل را رها ساخته و چیزهایی را که سبب اضطراب و نگرانی دائمی ما می‌گردد از خود دور کرده و با ذهنی آرام و آزاد و بدون حب و بغض نسبت به انسان‌ها و گروه‌ها و اجتماعات و افکار آنها سعی در آرامش خود نماییم. باید نگاه بدبینانه به مسایل اطراف را منطقی‌تر کنیم تا به آرامش بیشتری دست یابیم.

مردم اطراف انسان‌هایی هستند مانند ما با افکار، خلقیات و رفتار متفاوت و گاه متضاد با آنچه ما انتظار داریم. با این وجود سعی کنیم در مقابل آنها صبور بوده و خطاهایشان را ببخشیم، به آنها به چشم یک هم‌نوع نگاه کرده و عشق و علاقه نشان دهیم، هر چقدر بیشتر بخشش نموده و علاقه به آنها نشان دهیم، شادی و خرسندی بیشتری نصیب ما خواهد شد.

همیشه نباید بخشش‌های شما نسبت به ممنوع تان دارای باز خورد مناسبی باشد، ولی سعی کنید اینکار را تداوم بخشیده و اینبار آنها را به شیوه خودشان خوشحال نمایید. به یتیمان و مستمندان و بازماندگان از چرخه زندگی کمک کنید هر چند این کمک با گفتن کلمه ای امید آفرین و شادی‌افزا باشد. کوشش کنید یاور و پشتیبان آنها باشید، بدون آنکه منتی بر آنان بگذارید.

تمام کسانی که با مؤسسه خیریه ما ارتباط دارند، در گفته‌ها و بازخوردهای خود به این مسئله اذعان دارند که پس از کمک‌های مادی و معنوی خود به دختران معصوم مستقر در آسایشگاه، دیدگاه‌های جدید نسبت به قبل پیدا نموده و دیگر نگاه آنان نسبت به مسائل روزمره زندگی با نگاه قبلی آنها تفاوت پیدا نموده و آرامش باطنی بهتری را تجربه نموده‌اند.

شما خواننده گرامی اگر تا کنون، دختران آسایشگاه ما را ندیده‌اید، توصیه می‌کنم در اولین فرصت ممکن به میان

# خاطره مجلل

حمید بلوکی

که توانی برای وی باقی نمی‌گذاشت با ۲۵ سال سابقه کار بازنشسته شده و با وجود ضعف فراوان تا آخرین روزهای عمر خود با مؤسسه دیگری در تهران به نام مؤسسه خیریه الزهرا بصورت افتخاری همکاری کرده است. افتخار داشتم که در سال ۸۶ لوح یادبودی کم ارزش به لحاظ مادی را به پاس اینکار بزرگش به وی تقدیم نمایم و این شعر خیام را بخوانم که:

من در عجبم ز میفروشان کایشان به ز آنچه فروشند چه خواهند خرید؟

واقعا کاری که وی در آن زمان انجام داد مصداق این شعر بود و بر خود وظیفه می‌دانم تا در راستای باقیماندن نام وی و به جهت جاودانه نمودن کارهای نیک و اعلام آن به مردم شهر و جامعه مان جهت یادگیری و عبرت آموزی آنها کوشا بوده و کاری نمایم تا نام وی در این مؤسسه خیریه جاویدان بماند.

بهرحال وی پس از گذران عمری همراه با عزت و خدمت در روز ۱۹ شهریور ماه ۱۳۹۵ در تهران دار فانی را وداع گفت و در بهشت زهرای تهران دفن گردید. در مراسم عزای وی جمعیت زیادی شرکت داشتند.

و حال او نیست ....

اما وجودش در لحظه لحظه ی زندگی دختران ناتوان ذهنی خانه سبز امیرالمومنین احساس میگردد، چرا که چراغ دولتسرای او چراغی شد در دل عاشقان و شمعی افروخته در ناامیدی دختران پاک خدا.

او با نیک اندیشی زنگ واژه های زندگی را در گوش بسیاری به صدا در آورد و با هدیه خانه با صفا و مملو از مهرش، عشق و زندگی را به اهالی آسایشگاه ارزانی داشت و شادمانی را میهمان دل‌های آنها کرد و عشق و عاطفه را شرمنده خود ساخت.

روانش شاد

یادش جاودان

و راهش پر رهرو باد

مدیریت و پرسنل آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمومنین سبزوار



زمستان سال ۱۳۸۶ زمستانی سرد و پر بارندگی خصوصا برفی بود. اگر یادتان باشد سرمای شدیدی به مدت چهل روز سرتاسر نوار شمالی را در بر گرفته بود. مدتی بود که برف می بارید ولی هنوز آب نشده برف دیگری بر روی آن می نشست. به اتفاق همراهم به آپارتمانی واقع در منطقه پونک تهران رفته بودم تا از کاری بزرگ که خانمی نیکوکار انجام داده بود تشکر و قدردانی نمایم. خانه کوچک گرمی بود که بسیار تمیز و مرتب به نظر می رسید. و خانمی مهمان نواز هم از ما پذیرایی می کرد.

خانمی که تمام هستی خود را صلح مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین(ع) سبزوار نموده بود. ایشان خانم معظم مجلل فرزند مرحوم میرزا ابولفضل مجلل بود. از خانواده ای خوشنام و قدیمی در سبزوار که دکانداران خیابان بیهق و همسایگان خیابان صائب همگی آنها را شناخته و به این خانواده اعتماد داشتند. خانم معظم مجلل دبیر موفق زیست شناسی دبیرستانهای تهران بودند که در کار خود نیز بسیار فعال و کوشا بوده و ارتباط خوبی با دانش آموزان خود برقرار می‌کردند.

ایشان از سال های دور دستی در کار خیر داشتند و سعی می نمودند بطور ناشناس التیام بخش دردهای درماندگان بوده و نیاز نیازمندان را برآورده سازند. در زمستان سال ۱۳۹۳ و بدنبال دعوت های بیشمار از وی برای دیدار از

آسایشگاه و شرکت در جشن چهاردهمین سالگرد آسایشگاه، از مؤسسه خیریه امیرالمومنین(ع) سبزوار دیدن کرده و روزی را با دختران معصوم مستقر در مؤسسه گذراندند. بعد از آن بازدید ایشان گفتند که: فکر نمی کردم که در سبزوار مؤسسه ای به این حد کامل و فنی و تمیز جهت نگهداری دختران وجود داشته باشد، اما حالا می توانم بگویم که افتخار می‌کنم که سبزواری هستم و خوشحالم که آنچه از من باقی می‌ماند، برای این عزیزان هزینه می‌گردد.

اما متأسفانه این خانم نیکوکار در اثر ابتلا به یک بیماری جانفرسا

# نشستن باطل

به  
ب  
ب

نیستند.

پس چرا تندی و بدخویی، در جان گروه بزرگی از مردم این کشور رخنه کرده است؟ آمارها نشان می‌دهند که پرونده‌های دادگاهی هر روز بیش از دیروز می‌شوند، و این کثرت و رشد روز افزون جرم و جنایت، که برخاسته از کم حوصلگی و تندخویی مردم است منحصر به گرسنگی و نبود نیازهای اولیه نیست.

اگر برای گرسنگی نیست، این همه تندی و بد خوئی از چیست؟

شاید از نبود امنیت.

بله شاید از نبود امنیت.

وقتی سخن از امنیت می‌شود، بیشتر اذهان به سوی پلیس می‌رود و کارایی یا ناکارآمدی پلیس را در نظر می‌گیرند؛ و کم‌اند کسانی که ببیندیشند: پلیس حافظ یک بخش از امنیت است، نه کل آن.

امنیت یک نوع نیست که پلیس بتواند حافظ و نگهدارنده همه آن باشد. امنیت انواع مختلف دارد.

امنیت اقتصادی. امنیت اجتماعی. امنیت سیاسی. امنیت...

امنیت یعنی آسودگی خیال از حال و آینده. یعنی فراغ بال داشتن و آسوده بودن از این‌که خطری فرد را تهدید نمی‌کند. یعنی آسودگی برای امروز و فردا. یعنی امروز و فردا گرسنه نخواهیم بود؛ امروز و فردا خود، یا فرزندانمان بیکار نخواهیم بود؛ امروز و فردا از خانه و کاشانه آواره نخواهیم شد؛ امروز و فردا ما را از حرف زدن و ابراز عقیده باز نخواهند داشت؛ و به صرف حرفی یا نوشته‌ای مودبانه، آزارمان نخواهند داد؛ امروز و فردا اگر بیمار شویم دار و ندارمان را در راه بهبود، خرج نخواهیم کرد و از این دست چیزها.

حال باید دید امنیت هست یا نه؟

اگر امنیت هست چه چیز باعث شده تا بسیاری از مردم برآشوبند و کم جنبه شوند و هر روز تندخوتر از دیروز گردند؟

انصاف می‌گوید باید قضاوتی عادلانه کرد و بی توجه به خوشایند برخی گفت: خیر. امنیت نیست. این درد تندخویی و تندگویی و رنجاندن خود و

دیگران، محدود به یک، دو، و ده نفر نیست تا بتوان گفت این چند نفر مقصرند. دردی است که گروه کثیری را گرفتار خود کرده و هر روز، این گروه، بزرگ‌تر و دردمندتر می‌شود.

پس ریشه و علل، یا دست‌کم، یکی از مهم‌ترین علل تندخویی، کم حوصله بودن، زود

باید در پی علت یا علل رفت. شاید با پی‌گیری علل پنهان، مشکل آشکار از بین برود.

فلانی تندخوست و در این شکی نیست؛ ولی باید علتی وجود داشته باشد تا معلولی بوجود بیاید. اگر نگوئیم همه، دست‌کم، بسیاری از تندخویان اگر در جایی باشند که تحریک نشوند، تندی نمی‌کنند.

محرک کیست و تحریک کننده در کجاست؟ آیا مردم، نزدیکان، یا خانواده بد شده‌اند و بد می‌کنند که دائم بر آمار تندخو، و تندگو افزوده می‌شود؟

نه. چون این‌ها همان‌هایی هستند که بودند، و او، تا چند وقت پیش هیچ مشکلی با این‌ها نداشت. امکان ندارد یک باره همه بد و آزار دهنده شوند. باید مشکل در جای دیگری باشد.

اگر، مشکل از اطرافیان و معاشران نیست، شاید مشکل مشکل مالی است؟

نه، این هم نیست چون، شرایط مالی امروز با زمانی که سرحال و خوب و خوش بود فرق چندانی نکرده است.

اما نه، این مقوله را نباید دست‌کم گرفت؛ چون اگر نیاز و نداری و فقر و بیکاری، می‌تواند نیکان را بد و راستان را کژ کند و این سخن درست است که: «هر که معاش ندارد دین ندارد.» باید توجه بیشتری به اقتصاد نمود.

شک نیست که گروه بسیاری اندک از مردم این کشور گرسنه و بی سرپناه‌اند و تحت تاثیر معاش نداشته، یا متزلزلی که دارند، کم حوصله و پرخاش‌جو و تندخو شده‌اند؛ ولی همه‌ی تندخویان و بدگویان و ناشکیبان، در فشار سخت اقتصادی

کم جنبه شده است. تندخوست. زود به زود خشمگین می‌شود و از این‌که چنین اخلاقی دارد، بسیار رنج می‌برد.

همه را فراری داده؛ دوستان را رنجانده؛ نزدیکان ترکش کرده‌اند؛ و خانواده، چاره‌ای جز تحملش ندارد.

هزار بار توبه کرده، و هر هزار بار شکست خورده، و توبه شکسته است.

هزار بار خود را نصیحت کرده، که دست از تندی بردارد اما، نتوانسته است.

به هردست آویزی چنگ زده؛ تا از دست دیو خشم برهد ولی، ناکام مانده است.

به پزشک مراجعه کرده و قرص‌های آرام بخش و خواب آور گرفته و استفاده کرده، و می‌کند؛ و می‌داند که مشکلش حل نشده، بلکه تحت تاثیر داروهای آرام‌بخش موقتاً ساکت شده است.

در آغاز از دست دیگران زود خسته می‌شد و حوصله دیگران را نداشت؛ و امروز که همه را رانده و گریزانده، از دست خودش هم خسته شده؛ و دیگر حوصله خودش را هم ندارد.

بیزار از همه چیز؛ بیزار از همه کس؛ و بیزار از خودش است.

دو راه در پیش دارد.

۱- مُردن و داستان زندگی را به آخر رساندن.

۲- ماندن، رنج کشیدن و درست شدن و درست کردن.

ترس و عقل و غریزه‌ی نگهداری از جان، راه اول را مردود می‌شمارد و انجام چنین عملی را خراب‌تر کردن اوضاع می‌نامد.

پس می‌ماند، ماندن؛ رنج کشیدن؛ درست کردن و رها شدن از وضعیت موجود. برای ماندن، چه باید کرد و از کجا باید آغاز کرد؟

نخست باید ریشه‌های رنج و درد را شناخت و کندو کاو کرد که چه پیش آمده که چنین شده است.



گرفتن حق، یا اصلاح دیگری، یا موافق کردن مخالف، دهان به زشت‌گویی، تندی، و بدخویی، باز کنیم؛ به ویژه زمانی که با کسی، در درون ذهن بگو مگو داریم.

تا وقتی نگران و پریشان باشیم، توان خوب اندیشیدن نداریم و تا توان اندیشیدن نداشته باشیم، سوء استفاده‌گران در کارو برقرار خواهند بود. برای سوء استفاده‌گر، هیچ چیز بهتر از مردمی پریشان پندار نیست. پریشان فکر جامعه را پریشان می‌کند و با گسترش نفرت و ناامیدی، اتحاد و هماهنگی افراد را از بین می‌برد؛ و این پریشان پنداری، در بیش‌تر مواقع، ریشه در تندگویی‌های ذهنی دارد.

شاید راه‌های گوناگونی برای مهار تندگویی و تندخویی وجود داشته باشد که نوسنده از آن‌ها بی‌خبر است اما مدیریت ذهن نیز می‌تواند کاری، و گره‌گشا باشد و شاید، از این راه بتوان بر تشویش و اضطراب پنهان، که نتیجه‌اش تندی و بدخویی عیان است غلبه کرد.

با توجه به این‌که فکر، چیزی نیست جز گفت‌وگویی درونی، و هر گفت‌وگویی اگر با تندی و خشم انجام شود سرانجامی جز خراب‌تر کردن اوضاع نخواهد داشت، بهتر است دقت بسیار و کوشش فراوان کرد، تا در گفت‌وگوهای درونی، به ویژه زمانی که مخاطب دیگریست، سخن به مهربانی، بدون خشونت، و

همراه با ادب گفته شود.

اگر گفت‌وگویی درون ذهنی، یا، فکر کردن و اندیشیدن، آرام، متین و مودبانه شوند، جنگ‌های درونی به شدت کاهش خواهند یافت، و آرامش جای جدال، و نرمی گفتار جای سخنان تند و رنج‌آور را خواهند گرفت.

هرگاه گفت‌وگوهای درونی، و ذهنی، به کنترل در آیند و با تمرین، بتوانیم آن‌ها را چه در رابطه با خود، و چه در رابطه با دیگران، آرام و مودبانه انجام دهیم، به احتمال بسیار، گفت‌وگوهای بیرونی نیز به همین گونه خواهند شد؛ و معمولاً، گفتن آرام، شنیدن آرام را در پی دارد؛ و گفت‌وشنیدن آرام، حتی با مخالفان، تندی و تحریک‌عصبی را، به حداقل می‌رساند.

شاید با اندیشه‌ای آرام و قدرتمند، بهتر بتوان بر مشکلات چیره شد، و از آن‌ها کاست، و مشکل‌سازان را وادار به تغییر کرد.

و اگر نشد؟

«به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل

که گر مراد نیایم به قدر وسع بکوشم».

ذهنی که بدون تندی و پریشانی، بتواند بیندیشد و فکر کند.

برای خوب اندیشیدن، باید نخست، واژگان زشتی را که سبب خشم و پریشانی می‌شوند از خود دور نمود و ذهن را با تمام قدرت مدیریت کرد. باید اجازه نداد که جنگ‌های درون ذهنی، جان و روان ما را رنجور کنند؛ و به یاد داشت که جنگ‌های درونی انسان، شباهت بسیاری به جنگ‌های داخلی کشورها دارد؛ و به همان اندازه که جنگ‌های داخلی، برای یک کشور مخرب و آسیب‌رسان است جنگ‌های درون ذهنی نیز برای فرد، تخریب‌گر و زیان‌بخش می‌باشند.

با توجه به این‌که آغازگر هر جنگی درشت‌گویی است، و هیچ جنگی در نمی‌گیرد مگر این‌که نخست طرفین تندگویی کنند؛ و از واژگان زشت بهره بگیرند؛ اجازه ندهیم هیچ واژه‌ی زشتی در ذهن ما



شکل بگیرد، و اگر نسبت به کسانی که خیال می‌کنیم با ما بدی کرده‌اند ذهن‌مان فعال شد، خود را از بیان سخن زشت، به ویژه هنگام فکر کردن، باز داریم و اگر لازم شد حتی به سخت‌گیری متوسل شویم.

شک نیست که شرایط به گونه‌ای ست که ضوابط در بسیاری از جاها از بین رفته؛ و تلاش و پشت‌کار شایستگان بی نتیجه مانده و بسیاری از دارندگان پول و پارتی، قدرت و ثروت را در چنگ گرفته و شایستگان را لگد مال کرده و می‌کنند و در این وانفسا، کسی که انسان باشد، نمی‌تواند بی‌تفاوت بماند؛ ولی چاره‌ی کار و راه مبارزه، تندی و پریشانی نیست.

به یاد داشته باشیم که در هر مبارزه‌ای صبوران و بردباران بیشتر شانس پیروزی داشته‌اند تا مضطربان و فحاشان و ناسزاگویان.

جنگ برعلیه ستم و ستم‌گر امری است واجب و لازم؛ اما، این بدین معنی نیست که به نام مبارزه، یا

از کوره در رفتن، پرخاشگری، و نبود امنیت است؛ و ایجاد این امنیت، در توان فرد تندخو و تندگو نیست. بوجود آوردن امنیت، کاری است مربوط به بزرگان قوم که شاید، روزی، بخوانند و بتوانند انجامش دهند، و شاید هم نه.

ولی، تا آن روز، که به گواه و شهادت آنچه گذشته، نزدیک نخواهد بود، چه باید کرد و چه چاره‌ای جست.

گاه، توان درمان دردی را داریم که در این صورت، نباید به مسکن بسنده کرد و از درمان باز ماند؛ و گاه، توان درمان نداریم و درد، چنان بی‌قرارمان کرده که خواب و آرامش‌مان را گرفته و افزون بر ما دیگران را نیز به رنج انداخته است. در این زمان، استفاده نکردن از مسکن، کاری است نادرست؛ چون ای بسا که این درد، پیش از این‌که شرایط درمانش فراهم گردد، بیمار را به وادی مرگ و نیستی بکشاند؛ و افزون بر آن، گروهی را نیز دچار درد سر و مصیبت نماید.

حال که ما را توان برقراری امنیت، در سطح کلان نیست، باید چاره‌ای بجوییم تا از این تندخویی و تندگویی برهیم یا دست‌کم، از آن بکاهیم.

دغدغه فردای خود، یا فرزندان، ما را غمین و مضطرب کرده و چون فردا را چون امروز و دیروز می‌بینیم، امیدمان را از دست داده‌ایم و این ناامیدی، چنان بر روی اعصاب و روان ما تاثیر گذاشته که افزون بر این‌که ما را به سوی پیری زود رس کشانده، بیماری‌های گوناگون را در تن و جانمان نشانده؛ و از ما، فردی پرخاشگر، ناشکیب، نق‌نق، و غیر قابل تحمل ساخته است.

همانطور که شاهدیم، دیگر سخنان بزرگان دین و علم و فلسفه در مردم اثر نمی‌کند؛ و کم‌اند آن‌هایی که از سخنان پندآموز تاثیر می‌گیرند؛ چون اثر اعمال منفی حاکم، بر تاثیر سخنان مثبت مشاهیر می‌چربد.

در این شرایط اضطراب‌آور، باید به فکر راه چاره‌ای بود تا بر ترس و تشویش و نگرانی غلبه کرد.

برای غلبه بر این مشکلات، نیازمند ذهنی آرام هستیم. کسی می‌تواند بر مشکلات سخت امروز غالب شود که بتواند نخست بر خود، و افکار خود غلبه کند و این کار نیازمند آرامشی درونی است. نیازمند

# نمایشگاه مشک طلایی یزد

سازمان



حضور این همه بازدیدکننده در نمایشگاه، از مردم خوب و مهربان یزد و مسافری این شهر تاریخی، که اکثر آنها هم از غرقه ما بازدید می‌نمودند، باعث شده بود که عده بسیاری از آنها پس از دیدن کارهای هنری دست ساز دختران معلول ذهنی ولی توانمند، شگفت زده شده و بسیاری از آنها دوستان خود را صدا زده و با هیجان در مورد غرقه توانمندی های دختران ما برای دوستانشان توضیح می‌دادند. دو دختر هنرمند ما نیز با لباس محلی در غرقه حضور داشته و مشغول بافت گلیم و هدیه های قلاب بافی بودند.

نمایشگاه فقط نوبت بعد از ظهر دایر بود، بنابراین این فرصت خوبی بود تا در نوبت صبح همکاران و

بادگیر بلند باغ دولت آباد در شهر یزد را شاید شما دیده باشید. اما همکاران ما که برای برگزاری نمایشگاه توانمندی های دختران مؤسسه به باغ دولت آباد رفتند تا آن روز ندیده بودند. بادگیری که با ارتفاع ۳۳/۸ متر بلندترین بادگیر جهان شناخته می‌شود، این بادگیر ۸ ضلعی که معماری و نمای خاصی دارد و هشت ضلعی بودن آن باعث شده که باد از هر سمتی که بوزد به طبقه زیرین باغ دولت آباد رفته و پس از برخورد با سطح آب حوضی که درست زیر بادگیر ساخته شده به اطراف پراکنده شده و هوای سرد و پاک را در دل کویر برای ساکنان ساختمان باغ دولت‌آباد فراهم آورد.

با پیگیری های همکاران ما در مؤسسه از ساعت ۵ بعد از ظهر ۲۱ تیر ماه و پس از سفری طولانی از سبزووار و اندکی استراحت در باغ گلشن طبس دختران آسایشگاه به اتفاق دو تن از کارکنان، غرقه ۱۰۵ دومین نمایشگاه تخصصی نساجی سنتی و نهمین نمایشگاه سراسری بازرگانی صنایع دستی یزد را به خود اختصاص داده تا همراه با ۱۴۹ غرقه دیگر به عرضه دست آوردهای خود بپردازند.

زیبایی‌های باغ دولت آباد که یادگاری از دوره‌های افشاریه و زندیه بوده و شامل عمارت سرور، عمارت بهشت آئین تالار آینه، عمارت تهرانی، آب انبار دو دهنه و باغ ناصر است. همچنین آب نمای بزرگ آن و باغ درختان میوه مانند انگور و سرو و کاج و گل محمدی و سرخ و ظرفیت بالای این باغ جهانی و قرار گرفتن آن در مسیر زندگی شهری و نیز استقبال بسیار مسافران تابستانی شهر تاریخی یزد و اطلاع رسانی رسانه های محلی و تبلیغات محیطی خوب و فراوان، دلیل افزایش تعداد بازدیدها از این نمایشگاه بود به گونه ای که فقط در شب پایانی نوزده هزار و پانصد نفر از نمایشگاه دیدن کردند.

دختران ما از سایر دیدنی های شهر یزد مانند بازار خان، زندان سکندر، کافی شاپ سنتی نارنج و ترنج، موزه سکه و مردم شناسی، خانه لاری ها، میدان امیر چخماق و مسجد جامع و ... دیدن کنند.

روز ۲۴ تیر ماه نیز با همت گردانندگان نمایشگاه و همکاری اداره میراث فرهنگی استان یزد تور یک روزه برای هنرمندان غرقه دار برگزار شد. هدف این تور بازدید از شهرستان مهریز و شرکت در کارگاه آموزشی استاندارد و بسته بندی صنایع دستی بود و پس از پایان این کارگاه آموزشی، دیدار از باغ آهو، که در آن مرال ها و گوزن و قوچ و میمون و طاووس های زیبایی نگهداری می شوند انجام شد. برنامه بعد نیز دیدن باغ جهانی پهلوان پور شهر مهریز بود که در سال ۱۳۹۰ به ثبت یونسکو رسیده و درختان سر به فلک کشیده و تنومند و کهنسال و







آب روان در کنار این درخت ها، به همراه بافت تاریخی و کوشک مرکزی فضایی دلنشین و بی مثال را ایجاد کرده بود که خاطره ای به یاد ماندنی از ترکیب تاریخ کهن و طبیعت بکر را برای هر بازدید کننده ای ثبت می نمود.

به هر حال برگزاری این نمایشگاه و برخورد نزدیک با مردم خوب و مهربان یزد و مسافری شهرهای دیگر و توضیحات همکاران ما و هدیه بروشورها و فیلم ها و مجلات مؤسسه در آن زمان باعث شده که اکنون دوستان فراوانی را از سایر نقاط کشور با خودمان همراه ساخته و از مواهب معنوی و مادی آنها بهره مند شویم.



# سنگینوز زلزله زلزله

امید عابدی نیا



کنار دوستانم؛ خانواده ی جدید و خوشبختی نصیبم شده... الهی شکر... خدایا ممنونم ازت.

صبحانه تمام شد و همگی به داخل بخش رفتیم تمام کارمندان اداره حضور داشتند و همگی در جلو استیشن پرستاری دایره وار ایستاده بودند و به صحبت های آقای وحدت معاون جمعیت هلال احمر است گوش می دادند بعد از او خانم وزیر نیا مسول امور آموزش جمعیت هلال احمر آموزش هایی را به تمام کارکنان و مددجویان موسسه دادند البته از صحبت های آقای وحدت اینطور متوجه شدم که تمامی مهمانان که آنروز در میان موسسه ی ما بودند اینطور برداشت کرده بودند که اکثر مددجویان این مرکز قادر به یادگیری مطالب نخواهند بود و این نگرانی ایجاد شد که چنانچه چنین واقعه ای رخ بدهد با توجه به شرایطی که مددجویان دارند انجام هر گونه اقدامی جهت حفظ جان آنان بسیار دشوار خواهد بود.

اما پس از گذشت نیم ساعت از شروع آموزش این ذهنیت کلا عوض شد. در ابتدا خانم وزیر نیا کلیه مطالب را برای پرسنل و تعدادی از مددجویان آموزش پذیر آموزش داده و سپس مسئولین هر اتاق شروع به آموزش و یاد دهی به مددجویان خود نمودند. مددجویان بسیار جالب مطالب را آموزش می گرفتند و با شنیدن کلمه «بچه ها زلزله» همگی به نقاط امن که به آنها گفته شده بود از جمله زیر تخت ها، گوشه اتاق ها، چهارچوب درها پناه می بردند و حتی مددجویانی که قادر به حرکت نبودند بالشت خود را روی سر گرفته و از سر و گردن خود محافظت می نمودند. تماشای این مناظر همگی پرسنل و مسئولین را دچار تعجب کرده بود که به چه زیبایی مطالبی که به آنها گفته شده است را به صورت عملی اجرا می کردند.

شور و اشتیاق و هیجان خاصی در دلم موج میزد. مددجویان هم با شوق و شور خاصی که در دلشان ایجاد شده بود گفته ها را به نمایش می گذاشتند. در اتاق ها راهروها و حیاط همگی مشغول تمرین کردن پناه گیری بودند. در ادامه با هماهنگی مسئول هلال احمر سوت زلزله به صدا درآمد. در ابتدا تعدادی از همکاران به بازگشایی معابر جهت رفتن مددجویان به مکان تجمع ایمن که در وسط حیاط بود اقدام نمودند و هم زمان کلیه ی مددجویان شروع به خروج از محل اتاق ها به سمت این مکان نمودند. شور و هیجان به قدری بود که عده ای از مددجویان فکر می کردند که واقعا زلزله رخ داده و دچار استرس شده بودند و گریه می کردند. صحنه ها بسیار جالب و دیدنی بودند و موجب شادی و لذت مددجویان شده بود.

رقیه نژد آمد و گفت: ای کاش ما هم قبل از آمدن زلزله اینطور مانور برگزار میکردیم تا آن روز سیاه هم به همین سادگی ختم بخیر می شد مثل مانور امروز ما... کاش... کاش..

در ادامه مسئولین اورژانس ۱۱۵ به طور مختصر مطالبی در مورد تریاژ و اولویت بندی رسیدگی به مصدومین در زمان وقوع زلزله بیان نمودند و بصورت عملی نحوه ی کمک کردن به مصدومین را آموزش دادند.

مانور آموزشی ما در روز سه شنبه ۱۳۹۵/۶/۹ از ساعت ۱۰ صبح تا ساعت ۱۲/۳۰ ظهر به طول انجامید. طبق نظرات مسئولین هلال احمر جناب آقای وحدت و سرکار خانم وزیر نیا همکاری و هماهنگی بین مسئولین و مددجویان این مرکز بسیار عالی بوده و از نظر امتیاز دهی نسبت به مدارس امتیاز بالاتری به این مرکز اختصاص داده شد.

در پایان از جناب آقای وحدت و سرکار خانم وزیر نیا و مسئولین هلال احمر و هیأت همراهشان و جناب آقای مهدیاری از مسئولین اورژانس ۱۱۵ سبزوآر و کلیه ی همکاران که در برگزاری این مانور با ما همکاری نمودند کمال تشکر و سپاس را داریم.

آن روز به سمت غذاخوری رفتم تا خبر برگزاری مانور را به بچه ها بدهم؛ اما شنیدم که زهره به بچه ها گفت: زود صبحانه تان را بخورید مانور داریم... زود؛ زود... یالا...

رقیه یکی از مددجوها لقمه ی اول را به دهان گذاشت و پرسید... مانور؟!... مانور چی...؟ زهره گفت: مانور زلزله!!! زلزله...!!!

به یکباره چشمانش پر از اشک شد و گریست!! پرسیدم رقیه چی شد چرا گریه میکنی؟

گفت: یاد خاطره ای دردناک افتادم .

پرسیدم چه خاطره ای؟ برام بگو تا دلت باز بشه...

هراس و غمی در چهره اش نمایان شد.

\*\*\*

- غرش؛ لرزش؛ ضجه؛ ناله و فغان؛ سکوت... آمبولانس؛ روزهای دردناک زندگی یکی یکی به یادم آمد؛ زلزله منجیل و رودبار. ۲۶ سال پیش من حدود ۱۲ سال داشتم. روستای (ده شیر) بیشتر اهل ده از بین رفتند تنها چند نفری جان سالم بدر بردند البته با دست و پای شکسته. من نیز پای راستم از دو جا شکست و سرم نیز جراحاتی برداشت تمامی اهل خانه ام زیر آوار ماندند و همگی به سفر رفتند و مرا با خود نبردند. تنهایی؛ غربت؛ ترس؛ تمام وجودم پر شده بود از سوال های بی جواب...!! سرگردان.

نیروهای امداد و نجات تمامی مجروحان زلزله را در آمبولانس ها قرار دادند و نیروهای اورژانس ما را به بیمارستان منتقل کردند و در انتها ما به سازمان بهزیستی کشور سپرده شدیم و سپس به نقاط مختلف ایران تقسیم شدیم. حال در اینجا هستم موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع) قطعه ای از بهشت...

# گزارش تصویری



# چگونه تباه کار می شویم؟



ابوالقاسم رحیمی

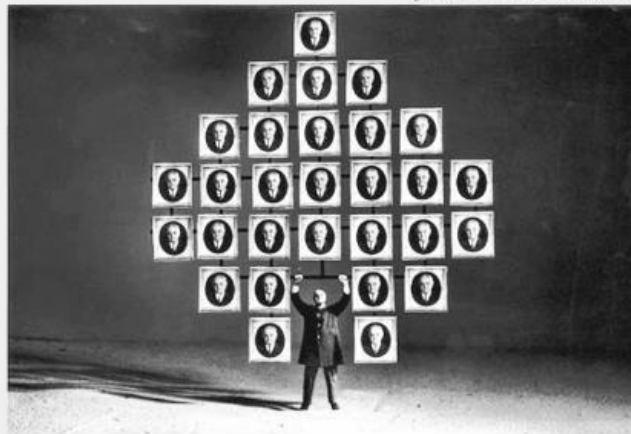
**ای مهربان!**  
ای که به جست و جوی راستی و درستی هستی!  
بدان که رفتارهای خودخواهانه و به دور از راستی و درستی است که ریشه ی اخلاق را در خانواده ی تو و یا جامعه ی تو می خشکاند.  
به خود بیاییم... به خود بیاییم... به خود بیاییم... که اگر به خود نیاییم، به نظر می رسد، مرگ را و حق را از یاد برده ایم!

به خود آییم...! به خود آییم...! به خود آییم... من خود، این را به خود، می گویم؛ شما هم این را به خود بگویید! که هر دو، اگر نه چنین کنیم، در معرض تباهی اخلاقی هستیم... باور کنید برادرانم... باور کنید!..

**ای خواننده!**  
این مطلب، که این برادران، زمانی را برای نوشتنش، تنظیم نمودنش، حذف کردن و باز نوشتنش و... صنف نمود را اگر روا، راست، درست، بود، اگر سودمند به حال مردم بود، به آگاهی همه، برسان...! تا فردی ناگاه، ناگاه، ناخواسته، ظالم به حق و حقوق دیگران نشود، تا که خود به دست خود، نام خود را در دفتر خودخواهان، خودمحروران، و جفاکاران، یا که... ثبت نکند!!

یاری مان کن ای حضرت حق، که فریفته ی «خودخواهی و خودمحوری» خود نشویم، که دل باخته ی تو شویم.  
یا حق... یا حق... یا حق...  
آشنا، دوستدار و برادر شما، فرهنگ گفت و گو و مهربانی

آدرس تلگرام، در ذیل، آمده است:  
[@haghist](https://t.me/haghist)



هم دل ها به نزدیک، هم از دوری و دشمنی، دور، و این، چه باغ سبز پرتراشه ای است.  
دوم) از این که در برابر قاضی وجدان خویش، یا دیگران بایستیم، طرفه نرویم؛ در پیشگاه قاضی حقیقت بایستیم، حساب پس دهیم و هرگاه دلایل محکمه پسند نداریم، با خوش حالی، محکوم برمی گردیم؛ این، به چه معناست؟ این به معنای آن است که عدالت بالاتر از من، تو، او، ما، شما و آنان است. چرا ملاک را، حضرت حق، را از یاد ببریم و به جای آن که به گفته ی فرزند یرومنذر ابوطالب، افراد را به حق بسنجیم، حق را به خود بسنجیم...؟ چرا...؟

اگر چنین نکنیم، باید از عدالت، از وجدان خویش، از خانواده و فرزندان خویش، از... شرم کنیم؛ شرم... که:

من آن چه شرط بلاغ است با تو می گویم  
تو خواه از سختم پند گیر و خواه ملال  
سوم) از دیگران بخواهیم، اگر در حق آنان، دانسته و نادانسته، جفایی کرده ایم، به قضاوت ما بنشینند و ما را داوری کنند، بلکه مکافات نمایند؛ مبدا خود را از هر خطایی به دور ببینیم و نادانسته و از سر خود بزرگ بینی، خود را بی گناهی پاک و از هر اشتباهی به دور بشماریم!! که اگر چنین شویم، شاید که بی انصافی ستم پیشه، شویم، مبدا بدون

رفتار روا و شایسته، در خیال خود و در نگاه دیگران، با خطاکاریها و جفاکاریها، مان از خود فردی معصوم جلوه دهیم، که در وهم نمی گنجد اشتباهی کرده باشیم!!

ای که مهربانی!  
ای که به راستی و درستی دل سپرده ای!  
سلام...  
باز هم سلام.....

از تو می خواهم با وجدان حق طلب خود این را بخوانی و اگر درست بود، راست بود، حق، بر دل و جانانت بنشانی.

**وقتی درستی و راستی را از یاد می بریم**  
وقتی حق را از یاد می بریم، عدالت را از یاد می بریم، وقتی در پیشگاه عدالت، نمی ایستیم و قلب مان برای عدالت نمی تپد، ناگاه، ناگاه، چنان رفتاری از ما سر می زند، که نام خود را در دفتر جفاکاران به حق و حقوق دیگران، از نزدیکان گرفته تا دورترین دوران، ثبت می کنیم، و این، چه ناروا و چه غیر انسانی است!!

**چگونه...؟**  
چگونه ما، خود به دست خود، نام خود را در دفتر جفاکاران به حقوق دیگران، ثبت می کنیم؟ مگر می شود کسی رویاروی خود، علیه خود، کاری را به انجام برساند که به زیان او باشد؟ مگر می شود کاری کند که جان پاک حق جویان را، از نزدیک ترین نزدیکان خود گرفته، تا دور ترین دوران خود، آزرده کند؟ مگر می شود...؟  
می شود!! با تأسف می گویم؛ بله... می شود، متأسفانه... امکان پذیر است.

**چگونه؟** با خودخواهی اش، نادانی اش، حق ناشناسی و...؛ بله، درست خواندید، با نادانی، با حق ناشناسی، با خودحق پنداری، با دوری گزینی از گفت و گو و حق طلبی، با... با این هاست که ما تباه کار می شویم؛ تباه کاری بدنام و بد سرنوشت.  
**چه کنیم...؟**

یکم) در بررسی رفتارمان با دیگران، هرگاه جفایی نموده ایم، اشتباهی مرتکب شده ایم، آشکارا، از مخاطب مان، — که امید دانا و بزرگواری باشد — عذر بخواهیم. آشکار است که اگر اشتباهی در کار نبوده، بی تردید، هم رفع ابهام و اتهام شده،

# هدیه

ادام کویانو  
z.keivanlo@yahoo.com

و محمد با اخم از کنارم رد شد ... لبخندم را خوردم و به دنبالش را افتادم  
پا که تو کوچه گذاشتیم گفت: دختر چرا نمفهمی اونجا جای تو نیست پر از  
مرده...

- مگه جای تو رو تنگ کردم ... خب منم میخوام پول در بیارم.  
- اصلا هرچی پول بخوای من بهت میدم... فقط تو نیا... ناسلامتی مردی  
گفتن... زنی گفتن...

- هر چقدر بخوام؟  
هر چقدر که بخوای نه ... نصف پولی که جمع کردم  
- نصف پولت چقدر میشه؟

- ۵۰ تومن  
- واقعا خب زود باش بده  
- اه.. الان که دستم نیست... حالا برگرد خونه دیگه...

- نخیر اگه بزنی زیر حرفت چی؟ من امروز میام ... ظهر که برگشتم خونه اگه  
بهم بدی دیگه نمیام

- اصلا تو پولو واسه چی میخوای؟  
ها؟ یا... بگو؟

- هر وقت پول و دادی بهت میگم...  
نزدیک ظهر عرق ریزان و پاکشان در  
حالی که آفتاب به سر و رویمان می‌تابید  
به خانه برگشتیم. توی اتاق زیر پنکه  
سقفی زنگ زده که لک و لک کنان می  
چرخید دراز کشیدیم... دست بردم و دانه  
های عرق روی پیشانی و بینی ام را پاک  
کردم و گفتم: باشو دیگه قول دادی...  
نصف پولت رو بدی به من.

محمد چرخی زد و گفت: ای بابا... چه



کنار پنجره ایستاده بودم و حیاط را نگاه میکردم، رفت و آمد اهل خانه ... یکی  
میرفت یکی می اومد... اما امروز تماشا کردن حیاط و آدم هایش برایم مثل هر روز  
لذت بخش نبود... چیزی توی فکرم بود مرا بی قرار کرده بود. منتظر مادر بودم... تا  
اینکه بالاخره پرده دهلیز کنار رفت و مادر پا به حیاط گذاشت چادر مشکی اش را از  
سر بیرون آورد و روی تخته چوبی که کنار دیوار حیاط رو به روی حوض بود  
نشست...

من هم دویدم تو حیاط ... و روی  
تخت کنارش نشستم همین طور که دو  
دل بودم که بگم یا نگم ... مادر گفت:  
ظرفا رو شستی؟

همینطور که این پا و اون پا می‌کردم  
و لبمو گاز می‌گرفتم گفتم: آره...  
و گفتم: من ... من... م... با محمد برم  
.. از فردا

مکنی کردم و ادامه دادم: از... فردا...  
خواهش میکنم...  
ابرو درهم کشیده گفت: نه... کلم...  
لازم نیست

- تو رو خدا ماما... همه میرن... بزار منم برم... محمد که هست مواظبمه...  
منم کارم تموم بشه زودی میام

مادر تو فکر رفت... و دیگه حرفی نزد...  
موقع ناهار... مادر رو به محمد کرد: از فردا صبح آتنا هم باهات میاد  
محمد نگاه تندی به من کرد و بعد رو به مادر گفت: لازم نکرده... اونجا که جای  
دختر نیست...

- این حرفا چیه... تو مردی ناسلامتی... تو هم هستی باهات  
- اخه نمیشه اونجا پر از مرده

- اولاً با چادر میاد... پیش خودت میشینه کار که تموم شد راهیش کن بیاد خونه  
صورت گرد و چاق محمد سرخ شده بود و دونه های عرق روی بینی اش نشسته  
بود... اما دیگر روی حرف مادر حرفی نزد.

صبح زود هرکس وسایل خودش را برداشت، من چادر سفیدم را سر کردم و  
زودتر کفش‌هایم را پوشیدم و با لبخند کنار پله ها ایستادم... در با یک تق و چفت  
بلند باز و بسته شد.

گیری دادی...

- خب پس من بازم میام کنار جاده...  
- آتنا لازمش دارم... نمیتونم بهت بدم...  
- دروغگو میدونستم داری الکی میگی...  
- این دفعه پولم جمع بشه میدم به تو...  
- مگه با پولات چیکار کردی؟

دستی به زانویش زد و ازجا پرید و رفت پشت پرده و از لابه لای لحتف و  
تشک‌هایی توی آشکاف بود قوطی فلزی قرمز نسبتاً کوچکی را بیرون آورد...  
نا خود آگاه بلند شدم و به سمتش رفتم، دست‌های تپلش پیچی به در قوطی داد  
و آن را باز کرد و از میانش جعبه سفیدی با گل‌های قرمز بیرون آورد...

جعبه را که باز کرد دلم هری ریخت پایین...  
همان گردنبد نقره «و این یکاد» بود ... همان که چند ماه پیش توی مغازه‌های  
اطراف امام زاده مادر قیمتش را پرسیده بود...

# زینده گی

ناصر محمدی فر

nasser.mohdfr@yahoo.com

شهرک، کمربندی، جوین، جفتای، خوشاب، همه را دور می زند. دقایقی بعد جلوی یک کاروانسرا مکث کوتاهی می کند. به سرعت پول و کالا رد و بدل می شود و از آنجا به سمت کاروانسرای بعدی حرکت می کند. وووو... وووو... وووو... پسر به ساعتش نگاه می کند. دوباره وقت کم می آورد. این بار بیشتر گاز می دهد. خیلی بیشتر... موتور در حال انفجار است. پسر با خودش به لفظ هندی می خواند: زینده گی، ای زینده گی... سریع تر که دیرینه... زینده گی، ای زینده گی...

## زینده گی - ۲۵ سال بعد

نگاهی تند به ساعتش می اندازد. دیر شده و اصلا وقت ندارد. وسط صفحه ساعتش نوشته: Time is gold. سوار ماشینش می شود. صدای زنگ تلفن می آید. دستش را به جیب زیر بغلش می برد، گوشی آنجا سایلت است. نگاهی به موبایل توی داشبورد می اندازد، آن هم خاموش است. موبایل زیر صندلی، زیر صندلی شاگرد، صندلی عقب... همه جا زنگ می خورد. صدای ضبط ماشین را زیاد می کند تا صدای زنگ ها را نشنود. سریع می گازد. وقت ندارد. از لای موتورها لایی می کشد. جلوی یک «صندوق نگهداری پول برای روز مبادا» دوبله توقف می کند و صندوق حاوی پولش را در حساب مطمئن داخل صندوق می گذارد و به سرعت از صندوق خارج می شود. موبایل ها در همه جا زنگ می زند. حسابی کلافه شده است. سوزش غریبی را در سینه اش حس می کند. نگاهی به ساعتش می اندازد. دارد دیر می شود. به سرعت سوار بر یک موتور یاماها ۱۲۵ می شود. از خیابان صندوقها و بانک ها عبور می کند. همه از سر راه او کنار می رود. او خیلی کار دارد، همه در حال دویدن هستند. همه خیلی کار دارند. هیچ کس وقت ندارد و همه به ساعت‌هایشان نگاه می کنند...

زینده گی ادامه دارد. دیر، زود، آخر بنا بر آمارهای رسمی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار میزان مرگ و میر بیماران قلبی در سبزوار نسبت به متوسط کشوری ۵٪ بالاتر است.

## داخلی-جلو تلویزیون خودمان

یک بار دیگر می پرسم و اگر جواب ندی بلادرنگ تو رو می کشم ناراسینگ.

نمی خواد بپرسی جبار، خودم بهت می گم. من اونو کشتم، من... یا همین دستای خودم می فهمی!

خوب در چشمان جبار دویدن گرفت. بلند شد. افق را نگاه کرد و سوار بر موتور تریل راه افتاد. جبار فقط به هدف نگاه می کرد. از سرمای کوهستان و گرمای تابستان عبور کرد. بزرگراه ها را در هم نوردید. کوه ها را پشت سر گذاشت و لحظه ای بعد مقابل ناراسینگ ایستاد. هی ناراسینگ، ناراسینگ، اوهارا! این منم. من. جبار پسر غلام چاقونی.

فیلم صحنه ای آرام را نشان می داد که در آن مشتی به هوا پرتاب و بعد ناراسینگ در فضا معلق شد. خون به در و دیوار می پاشید. ناراسینگ چند صد متری در هوا دست و پا زد. جبار دوباره مشتش را روانه هوا و فضا کرد و دوباره ناراسینگ پخش و پلا شد... خواننده ی هندی در زمینه ی فیلم آهنگ زینده گی را می خواند: ای جان من، ای زینده گی، قربان تو دیل دادگی، ای زینده گی، ای زینده گی... پسر پر قدرت برمی خیزد. به ساعتش نگاهی می اندازد و به سمت حیاط می رود.

## اپیزود دوم خارجی-خیابان، شهر

کلاه لازم ندارم. پسر با گفتن این عبارت کلاه ایمنی را به کناری می اندازد. پاشنه های کتانی اش را ور می کشد و بعد سوار بر موتور یاماها ۱۲۵ پدرش می شود. اتفاقا پسر و موتور هر دو هم سن و چهارده ساله هستند. سوئیچ، هندل، گاز... وووو... وووو... وووو... صدای کر کننده موتور در همه جا می پیچید.

پسر نگاهی به ساعتش می اندازد. دیر شده است. گله شیرها را به سمت دروازه عراق با سرعت طی می کند. چراغ قرمز چهار راه از ترس زرد می شود. دور فلکه به سمت چهارراه اصلی تک چرخ و ویراژ می دهد. عابرین هر کدام به سمتی می گریزند. پیاده رو هم جای امنی نیست. پسر پر گاز و پردل می آید. وووو... وووو... وووو... کاشفی، نجارآباد، جاده



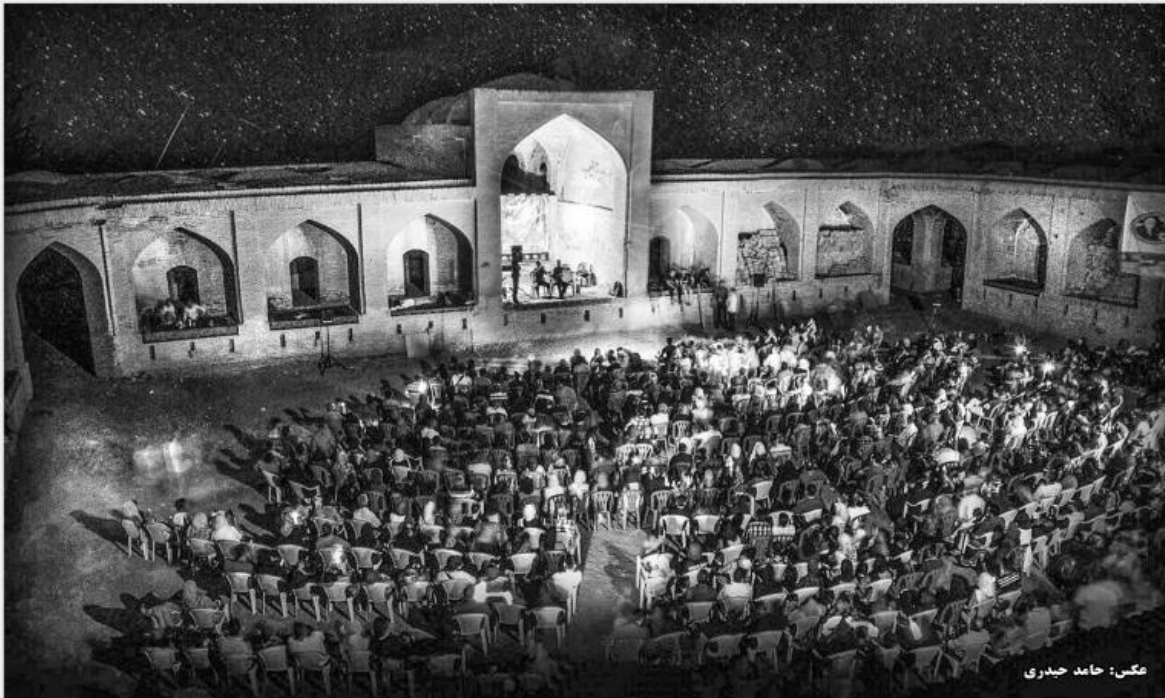
## در حوالی آسمان پر ستاره کویر

عبدعظیمی

شادی و پای کوبی به سمت مناطق بکر تر در کویر مزیان حرکت کردیم ساعت حدود ۱۲ شب بود در فضایی که سکوت، نوای غالب آن بود و ستارگان روشنی کویر، رو به آسمان و پشت به زمین در تفکری عمیق به آسمان بزرگ خیره شده بودیم. کم کم به تعداد شهاب ها افزوده می گشت. با دوستان بارش شهاب را تماشا می کردیم و آرزوهایمان را به دوش آنها گره می زدیم و رهایشان می کردیم. عجیب احساسی ناشناس وجودمان را گرفته بود. اگر دست را بلند می کردی می توانستی ستاره ای را بگیری و یا حتی شهابی را و در گوشش حرفها بزنی و دوباره بگذارش سر جایش و او نیز با چشمکی پاسخ دهد. هرچه از زیبایی و عظمت آن شب بگویم باز هم مطمئنم نتوانسته ام توصیفی به جا کرده باشم. هوایی پاک و پر از اکسیژن، آسمانی نزدیک و سکوتی آرام کننده ساعت ۲ بامداد بود و جمع کثیری همچنان به تماشا نشسته بودند. تصمیم به گشت و گذار در کویر گرفتیم در همین حین راهنمایی را دیدیم که منجمی قابل بود و در مورد ستارهها و شهاب و دیگر مباحث نجومی می گفت برای من که بسار جالب و دلپذیر بود گوش به سخنان او داده بودم که ناگهان چشم هابم طلوع خورشید را احساس کرد، کم کم آسمان دو رنگ شد. یک شب را با ستارگان به صبح نشسته بودیم و حال زیبایی طلوع خورشید را نظاره گر بودیم. خداوند با طبیعت عجیب رخ می نمود. کم کم بعد طلوع خورشید که برای من و بسیاری دیگر دلگرم کننده و زیبا بود باید وسایلمان را جمع می کردیم و به سمت محل اسکانمان می رفتیم. بعد از چند ساعت استراحت و خوردن صبحانه به بازدید از خرابه های بهمن آباد و خانه دکتر شریعتی رفتیم تا به جد سفری پر بار، زیبا و دل انگیز را تجربه کرده باشیم.

در شهرهای حوالی کویر زمزمه اتفاقی زیبا و بزرگ پیچیده بود. از هنر نمایی های طبیعت، همه از بارش شهابی حرف می زدند. ما هم در سبزواری در حاشیه کویر از این موضوع جالب به دور نبودیم. با تعدادی از دوستان و جمع بزرگی از همشهریان و مردمان شهرهای اطراف به سوی کویر و آسمان پر ستاره اش با اشتیاق شتافتیم از سبزواری وقتی جاده را به سمت تهران پی میگیری به مزیان می رسی، به کویری زیبا و دلنشین، تلفیق شوره زار و در فاصله نه چندان دور تپه های ماسه ای رضا آباد کویری بکر و وسیع که مزیان طبیعت گردان بود. حوالی ۵ عصر روز ۲۲ مرداد ۱۳۹۵ بود که به مزیان رسیدیم بعد از کمی استراحت و دیدن مناظر بکر و زیبای کویر به کاروانسرای مزیان رفتیم. کاروانسرای تاریخی با آب انبار بزرگی در جلو در ورودی کاروانسرا.

فضای کاروانسرا علیرغم میل با نامهربانی بعضی افراد مواجه شده بود نوشت هایی با رنگ های مصنوعی از جذابیت و شکوه کاروانسرای مزیان که نمایشگر تاریخ و مهر ودوستی است کاسته بود. در کاروانسرا میزبانان طبل و ساز شادی می نواختند تا جشن بگیرند رویدادی بزرگ را در شب پر ستاره ی کویر. کم کم بارش شهاب آغاز شد. هر از گاهی شهابی خطی بر صفحه ی تاریک آسمان می کشید و به دنبال خود جمع بزرگی از آرزوهای چشم دوختگان را می برد. بعد از



عکس: حامد حیدری



# ترنم روح

پاییز

تنها 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، شبی این ساحر مرگ  
 پاییز... پاییز...  
 اما درختان!  
 دلخوش به رقص رنگ ها در چرخش باد  
 سرمست از آن باد خنک بر چهره باغ  
 لب تشنه، 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...  
 تنها زمین می داند این نیرنگ ها را...!

فرزانه فرهنگ

چو مؤمن اینه مؤمن یقین شد  
 چرا با آینه ما روگرانیم  
 کریمان جان فدای دوست کردند  
 سگی بگذار ما هم مردمانیم  
 فسون قل اعوذ و قل هو الله  
 چرا در عشق همدیگر نخوانیم  
 غرضها تیره دارد دوستی را  
 غرضها را چرا از دل نرانیم  
 گهی خوشدل شوی از من که میرم  
 چرا مرده پرست و خصم جانیم  
 چو بعد از مرگ خواهی آشتی کرد  
 همه عمر از غمت در امتحانیم  
 کتون پندار مردم آشتی کن  
 که در تسلیم ما چون مردگانیم  
 چو بر گورم بخواهی بوسه دادن  
 رخم را بوسه ده که اکنون همانیم  
 خمش کن مرده وار ای دل ازیرا  
 به هستی متهم ما زین زبانیم

مولوی

XXXXXXXXXXXX

تا بخوانم قصه مهتاب را  
 این زمان دور از ملامت های ماه  
 چشم می بندم که جویم خواب را!  
 روزگاری یک تبسم یک نگاه  
 خوستر از گرمای صد آغوش بود  
 این زمان بر هر که دل بستم دریغ  
 آتش آغوش او خاموش بود  
 روزگاری هستیم را می نواخت  
 آفتاب عشق شور انگیز من  
 این زمان خاموش و خالی مانده است  
 سینه از آرزو لبریز من  
 تاج عشقم عاقبت بر سر شکست  
 خنده ام را اشک غم از لب ریود  
 زندگی در لای رگهایم فسرود  
 ای همه گللهای از سرما کیبود! ...

فریدون مشیری

XXXXXXXXXXXX

بیا تا قدر یک دیگر بدانیم  
 که تا ناگه ز یک دیگر نمانیم

XXXXXXXXXXXX

ای همه گل های از سرما کیبود  
 خنده هاتان را که از لبها ریود؟  
 مهر هرگز اینچنین غمگین تنافت  
 باغ هرگز اینچنین تنها نبود  
 تاج های نازتان بر سر شکست  
 باد وحشی چنگ زد در سینه تان  
 صبح می خندد خود آرایی کنید  
 اشکهای یخ زده آینه تان  
 رنگ عطر آویزتان بر باد رفت  
 عطر رنگ آمیزتان نابود شد  
 زندگی در لای رگ هاتان فسرود  
 آتش رخساره هاتان دود شد!  
 روزگاری شام غمگین خزان  
 خوستر از صبح بهارم می نمود  
 این زمان حال شما حال من است  
 ای همه گللهای از سرما کیبود!  
 روزگاری چشم پوشیدم ز خواب



روز... هفته... ماه...  
بهار... تابستان...  
دوباره باد و باران  
برگریز... یخبندان  
دوباره آفتاب خواهد دمید  
دوباره .....

میمنت میرصادقی (آزاده)

XXXXXXXXXXXX

بس که جفا ز خار و گل دید دل رمیدهام  
همچو نسیم از این چمن پای برون کشیدهام  
شمع طرب ز بخت ما آتش خانه‌سوز شد  
گشت بلای جان من عشق به جان خریدهام  
حاصل دور زندگی صحبت آشنا بود  
تا تو ز من بریده‌ای من ز جهان بریدهام  
تا به کنار بودیم بود به جا قرار دل  
رفتی و رفت راحت از خاطر آرمیدهام  
تا تو مراد من دهی کشته مرا فراق تو  
تا تو به داد من رسی من به خدا رسیدهام  
چون به بهار سر کند لاله ز خاک من برون  
ای گل تازه یاد کن از دل داغ دیدهام  
یا ز ره وفا بیا یا ز دل رهی برو  
سوخت در انتظار تو جان به لب رسیدهام  
رهی معیری

XXXXXXXXXXXX

کنون که صاحب مژگان شوخ و چشم سیاهی  
نگاه دار دلی را که برده ای به نگاهی  
مقیم کوی تو تشویش صبح و شام ندارد  
که در بهشت نه سالی معین است و نه ماهی  
چو در حضور تو ایمان و کفر راه ندارد  
چه مسجدی چه کنشتی، چه طاعتی چه گناهی  
مده به دست سپاه فراق ملک دلم را  
به شکر آن که در اقلیم حسن بر همه شاهی  
بدین صفت که ز هر سو کشیده‌ای صف مژگان  
تو یک سوار توانی زدن به قلب سیاهی  
چگونه بر سر آتش سپندوار نسوزم  
که شوق خال تو دارد مرا به حال تباهی  
به غیر سینه صد چاک خویش در صف محشر  
شهید عشق نخواهد نه شاهی، نه گواهی  
اگر صباح قیامت ببینی آن رخ و قامت  
جمال حور نجویی، وصال سدره نخواهی  
رواست گر همه عمرش به انتظار سراید  
کسی که جان به ارادت نداده بر سر راهی  
تسلی دل خود می دهم به ملک محبت  
گهی به دانه اشکی، گهی به شعله آهی  
فتاد تابش مهر مهی به جان فروغی  
چنان که برق تجلی فتد به خرمن گاهی  
فروغی بسطامی

آسمان هزار اردیبهشت هم  
تحمل نخواهد کرد  
او به جای تو آمده بود  
اما من از اتفاق آرام آب فهمیدم  
ماه  
سفیر کلمات سپیده دم است  
دارد صبح می شود  
دیدار آسان کوچه  
دیدار آسان آدمی  
و درها  
پنجره ها  
درخت ها  
دیوارها  
هی تکرار چشم به راه کی  
تا کی ؟

سیدعلی صالحی

XXXXXXXXXXXX

تنها تویی تنها تویی در خلوت تنهاایم  
تنها تو میخواهی مرا با این همه رسواییم  
ای یار بی همتای من سرمایه سودای من  
گر بی تو مانم وای من وای از دل سوذاییم  
جان گشته سر تا پا تنم از ظلمت تن ایمنیم  
شد آفتاب روشنم پیدا به نا پیداییم  
گر چه میان آتشم یا یاد روی تو خوشم  
از غم قدحها میکشم وه زین قدح پیمانیم  
من از هوس ها رسته ام از آرزو ها چسته ام  
مرغ قفس بشکسته ام شادم ز بی پرواییم  
دانی که دلدارم تویی دانم خردارم تویی  
یارم تویی یارم تویی شادی ازین شیدانیم  
آن رشک مهر و مشتری آمد بصد افسونگری  
گفتم به زهره ننگری ای دولت بیناییم  
منصوره اتابکی (زهره)

XXXXXXXXXXXX

دوباره آفتاب خواهد دمید  
دوباره آبها جاری خواهد شد  
و باد ، زمزمه مرغکان عاشق را ،  
به شهر خواهد آورد  
دوباره دست نسیم  
شکوفه ها را پر پر خواهد کرد  
و روی شاخه گردوی پیر ، میوه کال  
به انتظار گرما خواهد نشست.  
دوباره گرما خواهد رسید  
و روی پیشخوان دکانها ، انبوه میوه ها  
عبور تابستان را  
به عابران خواب آلود  
پیام خواهد داد.  
دوباره شب

روزی  
دوباره به آسمان نگاه خواهم کرد  
از رهگذری خواهم پرسید  
امروز روز چندم مهر است ؟  
و صورتی را برای شاخه گلی در دستم  
و نارنجی را برای غروب پاییزی  
و آبی را برای پیراهن تو به خاطر خواهم آورد  
به جای تمام چیزهایی که از یاد برده ام  
آن روز  
پیراهن آبی ات را پرنگ تر بیوش  
آدمی، جایز الخطاست  
و پرنده ای که فراموشی بگیرد  
هر لحظه ممکن است دوباره پرواز کند  
لیلاکر دیچه

XXXXXXXXXXXX

از پشت این پرده  
خیابان  
جور دیگری است  
درها  
پنجره ها  
درخت ها  
دیوارها  
و حتی قمری تنبل شهری  
همه می دانند  
من سال هاست چشم به راه کسی  
سرم به کار کلمات خودم گرم است  
تو را به اسم آب  
تو را به روح روشن دریا  
به دیدنم بیا  
مقابلم بنشین  
بگذار آفتاب از کنار چشم‌های کهن سال من  
بگذرد  
من به یک نفر از فهم اعتماد محتاجم  
من از اینهمه نگفتن بی تو خسته‌ام  
خرابم  
ویرانم  
واژه برایم بیاور بی انصاف  
چه تند می‌زند این نبض بی‌قرار  
باید برای عبور از اینهمه بیهودگی  
بهانه بیاورم  
بحث دیگری هم هست  
یک شب  
یک نفر شبیه تو  
از چشمه انار  
برایم پیاله آبی آورد  
گفت  
تشنگی‌های تو را

# گزارش یک رویداد

## مشهد مقدس



صبحی تماشایی است، امروز ۲۷ مرداد ۹۵ است. ولوله ای که از مدتها قبل در آسایشگاه بین مددجویان افتاده است، امروز به حقیقت پیوسته است. دختران آسایشگاه طبق عادت همه ساله مدت هاست که از من تاریخ اعزام به مشهد را می پرسند ولی اکنون در آستانه این سفر زیارتی و سیاحتی هستند. گروه اول آنها از زیر قرآن رد شده و پای در رکاب اتوبوس گذاشته و به سمت مشهد مقدس حرکت کردند.



آنها در مسیر رسیدن به مشهد در درود توقف کرده و به همت همکاران ما ناهار را صرف کرده و پس از استراحت مختصری به سمت محل اسکان خود که دبستان استثنایی توان خواهان در مشهد مقدس است حرکت کرده و بعدازظهر در آنجا اسکان یافتند. مدرسه تازه سازی که تمامی امکانات را برای زندگی مددجویان ما داراست. چندین باراست که مهمان این مدرسه استثنایی هستیم که باید همین جا از دست اندرکاران آن مدرسه خصوصا آقایان احمد مجنونی و عباس اکبری تشکر کنیم.



بلافاصله پس از آماده شدن مددجویان همگی به سمت بارگاه مقدس امام هشتم شیعیان جهان حرکت کردند. حضور دسته جمعی همکاران و مددجویان ما در حرم مطهر باعث شده بود که عده ی زیادی از زوار دور آنها جمع شده و هر کدام به هر طریق ممکن لطف و مهربانی خود را نثار آنان کنند. امسال برای اولین بار مددجویان توانستند از صحن ها عبور کرده و وارد رواق های حرم مطهر گردند.

روز بعد برنامه آنها دیدار از امام زادگان ناصر و یاسر و سپس رفتن به مکان های تفریحی، باغ وحش و پارک وکیل آباد و سپس رفتن به چالیدره و استفاده از آب و هوای خوب آن بود. در چالیدره آنها از امکانات بازی و تفریحی ایجاد شده در آنجا استفاده نمودند.

شب را هم مددجویان به همراه همکاران ما از بازارهای بزرگ بین المللی و الماس شرق دیدن نموده و برای شام و خواب به محل اسکان خود بازگشتند. آنها در بازارها به میل خود هر چه خواستند خریداری کردند.

صبح روز جمعه نیز به زیارت حرم مطهر و سپس خرید از بازار ۱۷ شهریور گذشت و پس از بازگشت به مدرسه و خوردن ناهار و استراحت به سمت سبزواری حرکت نمودند.

گروه دوم نیز شنبه ۳۰ مرداد به این سفر خوب و خاطره ساز رفته و روز دوشنبه اول شهریور ماه با شادی و آرامش و خاطره ای خوش به آسایشگاه بازگشتند.



## فرهنگ و نقش آن در زندگی انسان

فرهنگ و نقش آن در زندگی انسان

انسانشناسان) که از طریق شکار و گردآوری گیاهان و دانه های خوراکی زندگی خود را تامین می کردند. این نوع فرهنگها هنوز در برخی نقاط جهان رواج دارد مثل جنگل های برزیل، گینه ی نو ...

این گروه معمولا در حال حرکت از این سو به آنسو هستند. و از آنجا که از حیوان یا وسایل مکانیکی استفاده نمی کنند. کالاهای محدودی دارند و اموال کمی را با خود حمل می کنند که شامل سلاحهای شکار، ابزارکندن زمین و خانه سازی ابتدایی و تله و وسایل پخت و پز می باشد. پس تفاوتی میان اعضای جامعه به لحاظ دارایی مادی و مرتبه وجود ندارد. تفاوت های مقام معمولا محدود به سن و جنس است. مردان شکار می کنند و زنان گیاه جمع آوری و پخت غذا و مراقبت از بچه ها و بیماران را به عهده دارند. بزرگتر ها که تجربه ی زیادی دارند در تصمیم گیری ها هم نقش مهمی دارند.

### نمونه ی این نوع زندگی و فرهنگ:

پیگمی های موبوتی در زئیر(آفریقای مرکزی) در ناحیه ای پوشیده از جنگل های انبوه زندگی می کنند که نفوذ به درون آن جنگل ها برای خارجی ها بسی دشوار است. موبوتی ها خودشان جنگل را از نزدیک می شناسند. هرچور بخواهند در آن گردش می کنند آب فراوان گیاهان خوراکی حیوانات شکار وجود دارد. خانه های موبوتی ها دایمی نیست بلکه از برگ درختان بر روی چهارچوبی از شاخه ی درختان ساخته شده اند. آنها این خانه ها را ظرف چند ساعت برپا می کنند. و هنگام کوچ آن را رها می کنند. آنها مدام در حال حرکتند. موبوتی ها در دسته های کوچکی متشکل از چهار یا پنج خانواده زندگی می کنند. این دسته ها اعضای نسبتا ثابتی دارند. ممکن است برخی گروه را ترک و به گروه دیگر بپیوندند هیچ کس گروه را هدایت نمی کند.

هیچ رئیس ندارند. اما پیرمردان وظیفه دارند سروصدا و پرخاشگری یا ستیزه جویی را که آنها معتقدند ارواح جنگل را ناخشنود می سازد آرام کنند. اگر ستیزه ای شدت یابد اعضای یک دسته جدا شده به دیگر گروه ها می پیوندند. البته این شیوه ی زندگی در حال نابودی است. انواع زندگی ها وجود دارد که لذت بخش و متنوع است. پس می شود خیلی راحت تر زندگی کرد و این قدر وابسته ی اموال نبود.

برگرفته از منابع جامعه شناسی و انسان شناسی

جوامع صنعتی و شهری از نظر فرهنگی متنوع بوده و خرده فرهنگ های بسیار دارند که گاه در محله های مختلف (شهرهای بزرگ) گرده هم جمع شده و با هم به شیوه ی دلخواه زندگی می کنند محله ی چینی ها، هندی ها، افغانی ها... در نیویورک یا لندن ... هر فرهنگ الگوهای رفتاری منحصر به خود را داراست که برای مردمی که از زمینه های فرهنگی دیگری هستند بیگانه می نماید. و برخی رفتارهای یک فرهنگ برای دیگری عجیب و خنده دار جلوه می کند.

### انواع جامعه در گذشته

وقتی اروپائیان کنجاکو و دیگر کاشفان دنیا، سوداگران و هیئت های مذهبی شروع به سفر به نقاط مختلف جهان نمودند. با اقوام و گروه های انسانی گوناگون بسیاری مواجه شدند که فرهنگها و شیوه های زندگی خیلی متفاوتی داشتند.

یک انسان شناس به نام ماروین هریس در سه گروه اصلی این جوامع را دسته بندی کرده است. یک جوامع شکارگران و گردآورندگان خوراک (قدیمی ترین جامعه)

### (دو کشاورزی و شبنای

سه تمدن های غیرصنعتی یا دولتهای سنتی که به شرح مختصر هر کدام می پردازم

### یک شکارگران و گردآورندگان خوراک

انسانها در گروه های کوچک یا قبیله ای زندگی می کرده اند که حدود سی یا چهل نفر بودند نخستین نوع جامعه ی انسانیت (به دید خیلی از

قبلا در معنای فرهنگ بحث شد. گفتیم فرهنگ به شیوه ی زندگی اعضای یک جامعه ی معین، عادات و رسوم آنها همراه با کالاهای مادی که تولید می کنند مربوط می شود.

هیچ فرهنگی نمی تواند بدون جامعه وجود خارجی داشته باشد و همانگونه هیچ جامعه ای بدون فرهنگ نیز وجود ندارد. بدون فرهنگ معنای انسان نیز وجود نخواهد داشت (فکر کردن و حرف زدن که دو ویژگی مهم انسان است در محدوده ی فرهنگ شکل می گیرد) زیرا بدون فرهنگ نه توانایی تفکر یا تعقل وجود دارد نه مفهومی برای تعقل .... به همین دلیل است که فرهنگ زیربنای ساختار یک جامعه است و جوامعی که به آن پرداخته اند و این مهم را درک کرده اند رشد خوبی هم داشته اند.

### گوناگونی فرهنگی

ما در سراسر گیتی گوناگونی فرهنگی را مشاهده می کنیم. ارزش ها، هنجارها، رفتارها از جامعه ای به جامعه ای دیگر و از فرهنگی به فرهنگی دیگر بسیار فرق می کنند. مثلا ما قتل عمدی نوزادان را یک جنایت بحساب می آوریم در حالی که در فرهنگ سنتی برخی جوامع مثل چین نوزادان دختر را غالبا در هنگام تولد خفه می کردند. در غرب به خوردن صدف عادت دارند، اما بچه گریه و سگ را نمی خوردند در حالی که در چین و ژاپن (شرق) جزو غذاهای لذیذ به شمار می رود. یهودیان و مسلمانان گوشت خوک نمی خوردند حال آنکه هندو ها خوک می خوردند اما از خوردن گوشت گاو خودداری کرده

آنها امری زشت در اعتقادات خود می دانند. غربی ها بوسیدن دو نفر در هنگام احوالپرسی را رفتاری غیر طبیعی و غیر اجتماعی می دانند در حالی که در جامعه ی ما یک رفتار مطلوب اجتماعی به حساب می آید.

جوامع کوچک همانند جوامع شکارروز و گردآورندگان خوراک یا جوامع روستایی دور افتاده از شهرها، معمولا از نظر فرهنگی یکسان هستند و تمایزات رهنگی درونشان به چشم نمی خورد. اما



## داستان کوتاه

### روزای برفی تابستون

گفت کنارم بشین. به صدای جیرجیرک ها گوش کن، فکر می کنی چی میگن به هم؟  
زیر آلاچیق نشستم کنارش. همه چی رو عالی توصیف می کرد محمد امین ولی زبونش می گرفت لکنت داشت. ادامه داد: حس کن داره بارون میاد. من از زیر سقف آلاچیق نگاهی به آسمون کردم و ستاره های آسمون و می دیدیم. یه باره باریدن بارون رو حس می کنم. داره شدیدتر می شه. منم تاثیر این حس و داشتیم کم کم احساس می کردم. از صدایش که می خورد رو سقف آلاچیق خوشم می یاد، خیلی. داره شدید و شدیدتر می شه بارون انگار نمی خواد بند بیاد. من یه آن احساس سرما کردم. گفت: تو سردت شده نه؟ عجب هوای خنکی. محمدامین درست می گفت. منم غرق رویاپردازی محمدامین شده بودم. مدام به جلو نگاه می کرد بدون هیچ خستگی و پلک زدن. انگشت دست راست شو برد جلو و صاف نگه داشت گفت: طفلی خیس شده بال و پرش نمی تونه پرواز کنه. دنبال یه

جای آروم می گشت حالا اینجا می شینه. آخی ببین خودشو تکون میده زود خشک شه. آروم و قرار نداره می خواد دنبال خانواده اش بگرده. یه ربع بود انگشتش رو همونطور بالا و مستقیم نگه داشت. بدون هیچ خستگی ای. هیچ پرنده ای نبود. اما من پرنده ای که خودشو می تکوند تا بارون روی بال و پرش بریزه رو می دیدم. پرنده پر زد رفت. بارون بند اومده بود. آب رو آلاچیق هنوز سرازیر می شد به سمت پایین و قطره قطره می افتاد. ماه از لابلای ابرها نمایان شد. من شب های بارونی زیادی رو تجربه کردم اما نه این بارونی رو که محمد امین برام توصیف کرد. گوشیم داشت زنگ می خورد یادم رفته بود کجام. اومدم دنبال حامد دوستم که خواهرش تو این آسایشگاه و هفته ای یه بار می یومد اینجا و ساعت ها پیشش می موند. محمد امین گفت: کسی منتظرته گوشه ی تو جواب بده. نباید زیاد منتظرش گذاشت. من ناراحت نمی شم که می خوای بری. من اینو می دونم که هرکی می یاد موقع رفتنش هم می شه. همونطور که بارون شروع به باریدن می کنه و یه وقتی تموم میشه. فقط من برای اینکه زیاد دلتنگش نشم سراغش میرم. تو تابستون، تو اوج هوای گرم برای اینکه زیاد دلتنگ زمستون نشم، شال دور گردنم می پیچم و میام همینجا می شینم زیر آلاچیق و سرما می خورم.  
رضا برآبادی



بعضی صبح ها...  
باید فقط یک لیوان چای برای خودت بریزی و کنار پنجره بشینی و قلب قلب از دوست داشتنت بخوری و برایش دعا کنی امروز موفق تر شود تا ثابت شود کسی که پشتش است تویی...  
دعا کنی امروز بیشتر بخندند و زندگی برای هر دویتان جای بهتری شود!  
بعضی صبح ها را باید با دوست داشتن شروع کنی...  
دوست داشتن کسی که کنارت نیست که اگر بود، در چهارخانه ی پیراهنش زندانی نمی شدی!  
بعضی صبح ها باید وفادار بمانی به خاطراتی که نداری به حرمت لحظه هایی که دلت برای داشتنشان، تالاپ تولوپ می کنند...  
بعضی صبح ها بیدار می شوی که عشق یادت نرود...  
اگر غیر از این بود همین صبح بی رنگ و روی گرم مگر ارزش بیدار شدن را داشت؟!  
ساینا سلمانی

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

لباسی که سایز شما نیست را با جمله هایی مثل اینکه: جا باز میکنند جنسش مرگ ندارد هزار بار هم بشوریش، آخ نمیگوید به زور قالب تتنان نکنید... درست مثل آدمها که انگار مجبور تان کرده اند همین یکی را که تووی ویتیرین جلوی چشم است بردارید... آن ته مه ها این همه تنوع... این همه جنس مرغوب... هر جنسی که ته قفسه ها خاک می خورد که نمیشود نامرغوب... اتفاقا آن ها که سال ها منتظرند یک عمر به تن تان عمر میکنند

علی قاضی نظام

# فلج بلز

دوره پژوهشی فلج بلز (بیماری)  
bahare\_gharaveshi@yahoo.com

## داروها:

قطره چشمی متیل سلولز برای سلامت و حفاظت چشمی که مرتباً در معرض محیط اطراف است.

مصرف کوتاه مدت داروهای کورتیزونی معمولاً برای کاهش تورم و التهاب عصب مبتلا مفید است.

اگر نمی‌توانید چشمان خود را خوب ببندید، از محافظ چشم از جنس پلاستیک، شبیه آنچه شناگران به چشم می‌کنند، استفاده کنید. به این ترتیب، چشم شما از آلودگی، گرد و غبار و خشکی محافظت می‌شود. این وسیله در مغازه‌های ورزشی یا عینک‌فروشی‌ها در دسترس هستند.

• در شب و به هنگام خواب، از پوشش مخصوص استفاده کنید که باعث بسته شدن پلک می‌شود. به این ترتیب، چشم مرطوب باقی می‌ماند و محافظت می‌شود. گاهی استفاده از پوشش به هنگام روز هم لازم می‌شود.

با برگشت تدریجی قدرت عضلات، صورت را ماساژ و ورزش دهید. عضلات پیشانی، گونه، لب‌ها، و چشمان را با کمک کرم یا روغن ماساژ دهید. عضلات ضعیف را نیز در جلوی آینه ورزش دهید. چشمان خود را باز و بسته کنید، چشمک بزنید، بخندید و دندان‌هایتان را نشان دهید. ماساژ و ورزش عضلات صورت را چند بار در روز و هر بار به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه انجام دهید.

-دندان‌های خود را بیشتر مسواک کنید و لایه لای آنها نخ‌دندان بکشید تا دهان، بهداشت بهتری داشته باشد.  
-جراحی روی عصب صورتی (نادر)

درمان فلج بلز با روش فیزیوتراپی بر موارد زیر تمرکز دارد:  
• افزایش دامنه حرکتی عضلات بیمار

• بهبود کنترل حرکت‌های صورت  
• بهبود احساسات صورت (بیمار به دلیل ابتلا به این بیماری دچار بی‌حسی نصف صورت می‌شود).  
• بهبود حرکت‌های چشم  
• بازگرداندن شما به فعالیت‌های عادی در ارتباط با صحبت کردن، غذا



حتماً شما هم دیده یا شنیده‌اید که فردی به صورت ناگهانی دچار فلج نیمه صورت می‌شود به طوری که موقع خنده یا صحبت کردن نصف صورت کمتر حرکت می‌کند و نیمه سالم به سمت مقابل منحرف می‌شود. منظره ناخوشایندی ایجاد می‌شود و بیمار با ترس و وحشت به پزشک مراجعه می‌کند. واقعیت این است که علیرغم تصویر وحشتناک، این بیماری عموماً خوش‌خیم بوده و طی چند هفته فلج برطرف خواهد شد.

عضلات نیمه صورت شامل عضلاتی که باعث بسته شدن چشم و پلک‌ها می‌شوند، عضلاتی که باعث بسته شدن و غنچه شدن دهان می‌شوند، عضلات کوچک چانه و گونه که به چهره ما حالت می‌دهند و ما را شاد، غمگین، عصبی، متعجب یا خندان نشان می‌دهند همگی توسط عصب هفتم مغزی یا عصب صورتی کار می‌کنند. در عمل جویدن غذا و ترشح اشک نیز این عصب سهم دارد. بنابراین فلج این عصب منجر به اشکال در اعمال فوق می‌گردد. بر اساس نظر اغلب پزشکان تورم عصب هفت باید به علل مختلف از جمله وجود یک ویروس یا بیماری خود ایمنی ایجاد شود زیرا گاهی بیماران چند روز قبل از فلج بلز علائمی مانند سرماخوردگی یا بیماری‌های ویروسی داشته‌اند. به احتمال زیاد ویروس در مدت زمان ایجاد بیماری، به عصب حمله کرده و در نتیجه تورم عصب ایجاد شده است.

اگر در شروع بیماری فلج کامل نباشد، به این معنا که تمام رشته‌های عصبی فلج نشوند و تمام عضلات صورت از کار نینفتند، معمولاً این افراد به طور کامل خوب می‌شوند.

افتراق فلج این عصب با سکته مغزی نیز مهم است با معاینه می‌توان علت را بدرستی مشخص کرد معمولاً قسمت عضلات پیشانی در سکته مغزی فلج نشده ولی در فلج بلز این اتفاق می‌افتد البته پاسخ قطعی را با انجام نوار عصب و عضله می‌توان مشخص کرد. انجام نوار عصب و عضله تشخیص را قطعی می‌کند. پیشگویی و پیش‌آگهی فلج عصب صورت با انجام نوار عصب و عضله امکان‌پذیر است در واقع وجود علائم خوب در شکل امواج ثبت شده در نوار عصب و عضله موید احتمال بهبودی قطعی بیمار است و وجود علائم شدید و بد در نوار عصب و عضله پیش‌بینی‌کننده بهبود نسبی و ناکامل یا ضعیف عصب صورت خواهد بود.

## درمان:

شامل دارو درمانی و فیزیوتراپی می‌باشد.

سایت webmed

سایت ncbi

تمرین درمانی پیشرونده، تألیف لیلا سیدی و بهزاد نیک‌روش

منبع:

# باغچه امید مهرورزان

تصفیه هوای خانه با ۶ گیاه آپارتمانی

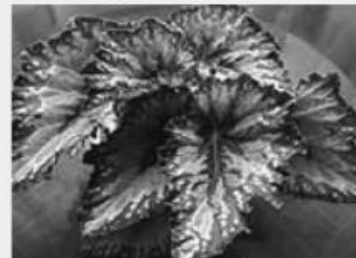
۱- آگلونما، فیلتر هوا



این گیاه که رنگ های مختلفی اعم از قرمز و طلایی دارد، یکی از بهترین گل ها برای تصفیه هواست. به دلیل تاثیر بسیار مثبت آگلونما در تصفیه هوای خانه، به آن فیلتر هوا می گویند.

این گیاه باید در نور کم، رطوبت معمولی خانه و دمای ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتی گراد نگهداری شود. بنابراین آگلونما را می توانید در همه جای خانه بویژه نقاط کم نور و سرد اتاق نگهداری کنید. این گیاه با تقسیم ریشه در بهار قابل تکثیر است.

۲- آلوئه ورا، گیاه چندمنظوره



بیشتر ما گیاه آلوئه ورا را به عنوان گیاهی برای درمان سوختگی ها و حفظ سلامت پوست می شناسیم. علاوه بر این که برای رفع مشکلات گوارشی بویژه زخم معده، مصرف آن را توصیه می کنند، اما این ها بخشی از ویژگی های آلوئه وراست.

طبق اعلام نظر سازمان ناسا، آلوئه ورا یکی از بهترین گیاهان برای تصفیه هوای منزل است. ویژگی این گیاه جذب گازهای سمی موجود در هوای خانه به دلیل برگ های گوشتی آن است. هر چه برگ های این گیاه گوشتی و پرآب تر باشد، تاثیرش در تصفیه هوای منزل بیشتر است. بنابراین

بهرتر است از انواع بزرگ و پربرگ این گیاه استفاده کنید.

۳- زنبق، جارو برقی هوا



این گیاه یکی از گل های ویژه فصل بهار است. بنابراین می توان این گل را کاشت و به صورت گلدان در خانه نگهداری کرد. به این گیاه جاروبرقی هوا می گویند. به این دلیل که ترکیب های خطرناکی مانند تری کلرواتیلن، فرمالدئید و بنزن را جذب می کند.

این گیاه در آپارتمان براحتی قابل نگهداری است، چون به نور زیادی نیاز ندارد، اما رطوبت آن باید همیشه تامین باشد. برای داشتن این گیاه کافی است پیاز آن را از گل فروشی ها بخرید و آن را داخل گلدان یا خاک مرغوب بکارید. نور غیرمستقیم آفتاب فراموش نشود.

۴- بامبو، با قد ۱/۵ متری



از چند سال پیش، خرید بامبو که زادگاهش کشور چین است، در کشور ما بشدت رایج شد. این گیاه غیر از جنبه تزئینی، خواص درمانی هم دارد؛ ساقه آن می تواند بنزن، مونواکسیدکربنو کلروفرم را از هوای اطراف دریافت کرده و به این ترتیب هوای خانه را پاک کند. بامبو در فضای آپارتمان تا یک و نیم متر هم قد می کشد.

این گیاه هیدروفونیک است، یعنی به خاک نیاز ندارد. یکی دیگر از ویژگی های بامبو، ایجاد رطوبت در فضای خانه است. بنابراین یکی از بهترین مکان ها برای نگهداری آن، اتاق خواب کودکان است.

این ویژگی معجزه این گیاه برای لطافت هوای خانه در فصل های گرم و خشک سال است. برای قلمه زدن بامبو کافی است آن را از ناحیه گره

ساقه اش برید و داخل ظرف شیشه ای بگذارید تا ریشه بدهد.

از بین این گیاهان، بامبو به کمترین رسیدگی نیاز دارد، اما بیشترین تاثیر را در حفظ پاکیزگی هوای خانه دارد.

۵- بگونیا، ریه ای با پنج رنگ



بگونیا پنج رنگ صورتی، سفید، گل بهی، زرد و قرمز دارد. این گیاه باید زیر نور مستقیم آفتاب نگهداری شود بنابراین بهترین مکان برای نگهداری آن پشت پنجره نورگیر خانه است.

بگونیا، بنزن موجود در هوا را جذب می کند. این ترکیب سمی علاوه بر هوا، در چسب های مایع و واکس ها هم وجود دارد. این گیاه را باید هر روز آب بدهید و در معرض نور مستقیم خورشید که از پنجره به داخل می تابد، قرار دهید.

۶- داوودی، گل روزهای سخت



این گیاه در طب سنتی چین به عنوان دارو مورد استفاده قرار می گرفت. به همین دلیل در چین باستان سطح گسترده ای از زمین های زراعی این کشور زیر کشت گل داوودی بود. مردم چین ساقه سبز این گیاه را کوبیده و از آن گیاه دارویی یا غذاهای خاصی درست می کردند. این گیاه علاوه بر ویژگی هایی که به آن اشاره شد، می تواند در فضای کاملاً بسته و کوچک نیز رشد کرده و آلودگی هوا را جذب کند. یکی از مهم ترین اثرات این گیاه، جمع آوری آلودگی بنزن است.

علاوه بر این که این گیاه می تواند بوی نامطلوب ناشی از رنگ، مواد شوینده و... را نیز از بین ببرد. بنابراین اگر خانه را تازه رنگ کرده اید، حتماً چند گلدان داوودی اطراف خانه بگذارید تا بوی نامطلوب رنگ هر چه زودتر از بین برود و خانه با عطر خوب پذیرای مهمانان باشد.

منبع: جام جم - نانا خروشاهی، کارشناس ارشد گیاه پزشکی  
alitomh@yahoo.com

## خانه

# سرنوشت ساز

محمّد تقی حمزه ای

[jafar.hamzei@yahoo.com](mailto:jafar.hamzei@yahoo.com)

خواننده گرامی، متنی که هم اکنون پیش روی شماست و در حال مطالعه هستید برگه‌ای از تاریخ پر فراز و فرود سیاسی کشور عزیزمان ایران در دوره‌ی قاجار می‌باشد.

میرزا علی اصغر خان گرجی معروف به اتابک آبدارچی فتحعلی شاه و ناصرالدین شاه قاجار بود. او توانست مدارج ترقی را از آبدارخانه تا صدر اعظمی به سرعت طی کند. ناصرالدین شاه او را زمانی برای اداره کشور انتخاب کرد که از اصلاحات خسته شده بود و به دنبال کسی بود که او بدون حضور خودش مملکت را اداره کند لذا میرزا علی اصغر خان گرجی را برگزید، برای آنکه هم چاکر دربار بود و هم به او به عنوان آبدارچی دربار نگاه می‌کردند.

ناصرالدین شاه که امتیازات فراوانی را به خارجی‌ها می‌داد خیلی خوب با اتابک گرجی کنار می‌آمد که ناگاه میرزا رضای کرمانی تیرخلاصی را به ناصرالدین شاه زد و او کشته شد. با روی کار آمدن مظفرالدین شاه شایعه دست داشتن امین السلطان گرجی در قتل ناصرالدین شاه به اوج رسید، شاه بیمار (مظفرالدین شاه) بدون تحقیق او را عزل کرد و به قم تبعید نمود. اتابک امین امین السلطان خانه‌ی خود را که در خیابان یوسف آباد قدیم تهران، (نوفل لوشاتوی فعلی) واقع شده بود.

پس از تبعید به قم در اختیار صدر اعظم جدید امین الدوله قرار داد تا همانند پارک‌های کشور های غربی آباد کرده و به عنوان تفرجگاه به روی مردم تهران باز بگذارد. او هم خانه‌ی امین السلطان را با طرح رومی تعمیر و آباد



نموده و از مردم خواست روزهای تعطیلی به جای رفتن به کرج و جاجرود و قشم و لوشان به خانه‌ی امین السلطان بروند. امین الدوله در همان روزهای اول استفاده از پارک خانه‌ی امین السلطان معروف به اتابک در حادثه تیر اندازی شخصی به نام عباس آقا صرف کشته شد.

بعد از مرگ او اتابک با مشکلات مالی فراوانی مواجه شده بود به ناچار این ملک شخصی خود را که پارک اتابک نامیده می‌شد به عنوان رهن به بانک استقراضی روسیه واگذار کرد و وام گرفت اما چون نتوانست بدهی خود را بپردازند ملک توسط بانک ضبط شد. پس از چند روز با شلیک گلوله‌ای از سوی فردی ناشناس امین السلطان هم به قتل رسید. خانه او که پارک اتابک نام گرفته بود با هجوم مجاهدان تبریز به تهران به دست ستارخان و باقرخان افتاد. در آن زمان مجلس قانونی به تصویب رساند که آنها (مجاهدان) باید خلع



سلاح شوند. این قانون منجر به رویارویی نیروهای تهران و مجاهدان در پارک اتابک شد. در این ماجرا بیرم خان ارمنی رئیس پلیس تهران موفق به زخمی کردن ستارخان و کشتن ۸۰ نفر از مجاهدان شد. بیرم خان پس از یک سال و چند ماه از واقعه پارک اتابک در همدان کشته و جنازه اش را به نزدیک پارک منتقل و دفن کردند. روسها که با عدم پرداخت بدهی خانواده اتابک روبرو شدند کاملاً پارک را تصرف کرده و سفارت روسیه را به این پارک منتقل کردند. و از آن پس درب پارک به روی مردم تهران برای همیشه بسته شد. واقعه‌ای که سبب شد نام این خانه‌ی اتابک برای همیشه در تاریخ جهان ثبت گردد تشکیل یک جلسه‌ی سری سرنوشت ساز توسط متفقین جنگ جهانی دوم در این خانه بود. جنگ جهانی دوم به روزهای آخر نزدیک می‌شد. کشورهای انگلیس، شوروی و آمریکا تصمیم گرفتند برای شکست آلمان متفق شوند آن‌ها یک دیدار مخفیانه در ایران، تهران ترتیب دادند مناسبترین مکان برای این دیدار خانه‌ی اتابک تعیین شد (واللتین برزکف) مترجم کنفرانس تهران در خاطراتش نوشته به پیشنهاد استالین روزولت و چرچیل همگی به محل خانه اتابک سفارت شوروی سابق آمدند. سران سه کشور پس از سه روز اقامت و گفتگو در این خانه به تاریخ نهم آذر ۱۳۲۳ قطعه‌نامه کنفرانس تهران را امضاء کردند پس از امضاء کردن آن‌ها در حین انجام کنفرانس چندین جلسه‌ی سرنوشت ساز دیگر تشکیل دادند و در پایان جلسات پیمان ناتو و پیمان ورشو را تصویب نمودند.

سران سه کشور در پایان کنفرانس جلوی تالار ساختمان اتابک با لبخند عکسی گرفتند که این عکس در تاریخ سیاسی ایران و جهان ماندگار شده است.

در پایان از شما خواننده‌ی گرامی که مطالب تاریخی را در این رسانه مطالعه و پیگیری می‌کنید انتظار داریم نکته نظرهای خود را پیرامون این متن و مطالب شماره‌های قبلی به آدرس نشریه ارسال فرمایید.

منابع:

رسانه‌های عمومی  
کنفرانس تهران



# سلامتی و طول عمر را در خوراکی‌ها پاییم

هورا پیمان زاهد

## کرفس Celery

کرفس، کرفش و به زبان عربی، کرفس نام‌های گیاهی است که دارای ساقه‌های سفید و بلند شبیه ریواس بوده و برگ‌هایش بریده و شبیه جعفری است. تخم آن را در سال دوم پس از گل دهی برداشت می‌کنند. کرفس دارای انواع و اقسام مختلفی است که از این انواع، ۳ نوع خوراکیست و به مصرف تغذیه می‌رسانند و بقیه انواع آن در مداوا کار برد دارند. در بین همه کرفس‌ها به گفته ابن سینا، قوی‌ترینش کرفس کوهی رومی است.

دیسقوریوس می‌فرماید: کرفس بر چند نوع است.

۱- کرفس کاشتنی یا بستانی

که همان کرفس خورشتی است و به صورت ترشی و شوری هم مصرف شده و نیاز به معرفی ندارد.

۲- کرفس درشت،

مردابی، آبی، که مهمترین نوع دارویی کرفس بوده و بطور خودروی کنار مرداب‌ها و مکان‌های پر آب می‌روید و آن را مانند کرفس خورشتی پخته و خام می‌خورند.

۳- کرفس سنگ، مانند کلم سنگ که جزو ریشه‌های خوراکی است و شباهت زیادی به آن دارد و اخیراً در ایران کاشته شده و می‌توان از آن در پخت غذا بهره برد. این نوع کرفس جهت درد پهلو و پیچش معده توصیه شده و در باز کردن ادرار و حیض قوی تر از انواع دیگر است.

۴- کرفس عطری، نوعی دیگر از کرفس است که به علت داشتن عطر زیاد به کرفس مشک مشهور است.

۵- کرفس کوهی، ساقه اش یک وجب است و ریشه اش باریک و پیرامون ریشه را چوب‌های غوزه ای شبیه خشخاش (کمی از خشخاش کوچکتر) فرا گرفته، ثمرش مستطیل شکل، تند مزه و خوش بوست و آن را کرفس سنگلاخی، فطراسالیون، صخره ای و ماقدونی نیز می‌گویند. جوشانده ی بذر و بیخ این نوع، در باز کردن عادت ماهانه و ادرار اثربیشتری دارد.

۶- کرفس بیابانی، Wild celery که استفاده دارویی اش از سایر کرفس‌ها بیشتر و بهتر است. این کرفس دارای گلیکوزیدی به نام آبی سین است. مقوی معده، افزایش دهنده شیر، باد شکن، ادرار آور، درمان کننده ی استسقا بوده و از شیرهای برگش به مقدار ۳۰ الی ۶۰ گرم در روز به عنوان ادرار آور، و صد تا دوپست گرم به عنوان تب بر بهره می‌برده اند. از دم کرده ی ۲۰ در هزار ریشه این گیاه نیز می‌توان به عنوان ادرار آور استفاده کرد. بیماران مبتلا به صرع از این کرفس نباید استفاده کنند. چون این بیماری را تحریک کرده و شدت می‌بخشد. «روفیس» می‌گوید: این کرفس زخم آور و آزار دهنده است (پوست می‌کند). از

رو برای علاج گری و گال و سایر زخم‌ها، درمان کننده ی خوبی است و آن‌ها را زود بهبود می‌بخشد. هم چنین برای موخوره (الوپسی)، ترک ناخن‌ها، زگیل، ترک پوست ناشی از سرما داروی خوبی است. حمل آن فضولات رحم را رانده و باعث سقط جنین می‌شود. در همه انواع کرفس مشترکاً ویتامین‌های A و B و C، املاح سدیم، پتاسیم، فسفر، آهنک (تغییر شکل یافته ی کلسیم) نهفته بوده و به دلیل فراوانی ویتامین C لته‌ها را محکم کرده، از خون ریزی و رقت خون جلوگیری می‌کنند. درنوع خوراکی، تخم کرفس را که در زمین مسطح کاشته و بعد که کمی بلند شد از ریشه درآورده و به ردیف نهال می‌کنند و هر اندازه که رشد کند، پی آن را خاک می‌دهند تا پس از پایان رشد بلندیش به ۲۵ تا ۳۰ سانت برسد. نگاه درآورده و به مصرف می‌رسانند. این کرفس اشتها آور بوده و مانند نوع بیابانی اش، برای درمان مبتلایان به بیماری‌های رماتیسم، نقرس، درد مفاصل (آرتروز) و تسلب شرایین مفید می‌باشد. به ویژه اگر آب آن را گرفته و روزی یک فنجان میل کنید گرفتگی عروق را باز می‌نماید. این گیاه، تب بر، ضد نفخ و باد شکن بوده و کلیه و مثانه را زه کشی کرده و از سنگ پاک می‌کند. گرفتگی کبد را باز کرده و سیستم ادراری را ضد عفونی می‌کند و ضمن برطرف کردن التهاب کلیه و مثانه، دفع کننده ی اسید اوریک بدن نیز می‌باشد. به گفته ی ابن سینا، خوردن کرفس کاهنده ی فشار خون و ضد بیماری قارچی است و جهت درمان سرفه، تنگی نفس و برونشیت، سکسکه، زخم و بیماری‌های روده و درمان کردن لیزی معده و رانند فضولات آن مفید بوده و در معالجه چشم درد از ضماد کرفس کاشتنی می‌توان بهره برد. همه ی انواع کرفس درمان کننده ی ورم‌های بلغمی تازه برآمده بوده و ورم‌های سخت و گرم مخصوصاً ورم گرم پستان را تحلیل می‌برند و در تقویت نیروی جنسی موثر هستند. همچنین کرفس آرام بخش بوده و درمان کننده ی سیاتیک می‌باشد.

گروهی در مورد انواع کرفس گفته‌اند که با معده سازگار است اما روفیس می‌فرماید: چنین نیست. بلکه رطوب‌های گرم و بد را برای معده به ارمغان می‌آورد. به ویژه خوردن کرفس خام که چون در معده بسیار ماندگاری دارد، دل بهم آوردن در پی دارد. «جالینوس» معتقد است کرفس را که گرم و خشک است با کاهو باید بخورند تا سردی کاهو تعادل ایجاد کند و بهتر خورده شود. وی معتقد است است بعد از غذا که شهوت انگیزاست و زن شیرده نباید کرفس بخورد زیرا شهوت جنسی براو غالب آمده و شیرش به تباهی می‌گراید.

کرفس کاشتنی را اگر با بیخ اش بپزند و بخورند پادزهر سموم است و گزند حشرات را دفع می‌کند. کسی که سم خورده اگر آش کرفس و عدس بخورد قی کرده و سم را بیرون می‌دهد و با این که دافع سموم است اگر قبل یا بعد از خوردن کرفس کسی به نیش عقرب گرفتار آید، خطرناک بوده و درمانش مشکل می‌شود. یاد آوری این که دانه یا بذر این گیاه خواص کامل گیاه را دارد. احتیاط: هنگام بارداری بهتر است از مصرف این گیاه خودداری شود. هم چنین بیماری‌هایی که دارای صرع می‌باشند بهتر است در مصرف کرفس احتیاط کنند.



است بعد از غذا

که شهوت انگیزاست و زن شیرده نباید کرفس بخورد زیرا شهوت جنسی براو غالب آمده و شیرش به تباهی می‌گراید.

منابع تحقیق:

- ۱- فرهنگ لغت عمید - حسن عمید - نشر امیر کبیر - ۱۳۵۷.
- ۲- تخته حکیم مومن - محمد مومن حسینی - نشر سنایی - ۱۳۹۰.
- ۳- زبان خوراکی‌ها - جلد ۱ - دکتر غیاث الدین جزایری - نشر امیر کبیر - ۱۳۵۶.
- ۴- گیاهان دارویی - پروفیسور هانس فلوک - دکتر توکل صابری و دکتر صداقت - نشر روزبهان - ۱۳۶۶.
- ۵- قانون در طب - ابو علی سینا - عبد الرحمان شرفکندی (هه زار) - نشر سروش - ۱۳۷۰.
- ۶- ویکی پدیا - www.tebyan.net



## رویدادها

۹ تیر ماه- جلسه مجمع عمومی عادی مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین(ع) سبزوار با حضور اکثریت اعضاء در محل دفتر مدیرعامل برگزار گردید. دستور کار این جلسه بررسی و تصویب رفتارهای مالی آن در طول سال ۹۴ بود. ضمناً در این جلسه از کلیه اعضاء هیأت امانت قدردانی به عمل آمد.



۱۶ تیر ماه- آقایان مهندس ذیحق و جعفرزاده جهت بازدید از سایت خانه باران به سبزوار آمده و از پیشرفت عملیات ساختمانی و محوطه سازی خانه باران بازدید به عمل آوردند.



۸ تیر ماه ۹۵- بازدید نماینده مؤسسه مادر و کودک تهران از تمامی قسمتهای مؤسسه صورت پذیرفت. ایشان بسیار دلسوزانه و با دیدی باز و روشن و نکته بین مسئولین آسایشگاه و کارکنان را راهنمایی می کرد و بسیار از این بازدید راضی بود.



۲۱ لغایت ۲۶ تیر ماه- آسایشگاه امیرالمومنین سبزوار در نمایشگاه ملی مثلث طلایی یزد با حضور دوتن از همکاران و دو تن از مددجویان شرکت نمود. این نمایشگاه در باغ جهانی دولت آباد یزد برگزار شد. گزارش کامل آن را در صفحات داخلی این شماره مجله بخوانید.



۲۴ تیر ماه- جلسه مددکاران و روانشناس مؤسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین(ع) سبزوار مطابق برنامه هر سه ماه یک بار با شرکت خانواده‌ی مددجویان در محل تالار یاس برگزار گردید.



۷ مرداد ماه - دختران مددجوی آسایشگاه به اتفاق همکاران و مددیاران خودشان به روستای زیبای روئین از نقاط ییلاقی و دیدنی شهرستان اسفراین رفتند تا اردوی یک روزه ای را در طبیعت زیبای این ییلاق زیبا بگذرانند.



۹ شهریور ماه - در این روز بنا به درخواست سازمان بهزیستی خراسان رضوی و اداره بهزیستی شهرستان سبزوار مبنی بر برگزاری مانور زلزله در مرکز، و با هماهنگی های انجام شده با جمعیت هلال احمر و همچنین مرکز اطلاعات اورژانس ۱۱۵ شهرستان اقدام به برگزاری این امر شد.



۲۱ شهریور ماه - آقای مهندس فرامرزی اختراعی به اتفاق آقای دکتر محمد باقری عضو هیأت امضاء مؤسسه و آقای علی دسترس مهمان بچه های خوب آسایشگاه بودند. طبق معمول ابتدا بازدید از کلیه بخشهای مؤسسه انجام شد و ایشان در جریان امور جاری آسایشگاه قرار گرفتند. سپس جلسه کاری مهمی در دفتر مؤسسه برگزار گردید. آقای مهندس اختراعی و آقای دکتر باقری برای خود کفا شدن آسایشگاه در تأمین هزینه های آن تأکید فراوان داشتند. این بازدید و جلسه در ساعت ۹:۳۰ صبح به اتمام رسید.



۱۵ و ۱۶ مرداد ماه - گروهی از مردم خونگرم و انسان دوست شهر یزد مهمان مؤسسه ما بودند. آنها به مدت دو روز با تمام نقاط آسایشگاه آشنا شده و از نزدیک در جریان امور اداری و نگهداری و توانبخشی مددجویان قرار گرفتند و آنچه برای آنها جالبتر از بقیه موارد به نظر می رسید، برخورد های خوب و عاطفی بین مددجویان و همکاران ما بود که بسیار آنها را تحت تأثیر قرار داد. همچنین روحیه خوبی که در مددجویان دیده می شد و محیط و فضای شادی که در آسایشگاه جاری بود، بسیار برای آنها جالب می نمود.



۱۸ شهریور ماه - جناب آقای دکتر مصطفی جمالی مدیر کل سازمانهای مردم نهاد وزارت بهداشت به اتفاق آقایان دکتر مهرانپور و رضا فروزان مؤسسه را مورد بازدید قرار دادند. امکانات ایجاد شده برای آسایش و رفاه مددجویان مستقر در آسایشگاه نظر بازدیدکنندگان را جلب نمود، بطوریکه آقای دکتر جمالی این مورد را اذعان داشت که موسسات خیریه دیگری، هم سطح این مؤسسه ندیده است.

# کد با نوری



## کوفته سبزی شیرازی

مواد لازم	
گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز متوسط	۳ عدد
نخود آبگوشی	۳۰۰ گرم
برنج	۵ لیوان
کشمش یا آلو	۱۰۰ گرم
گردو	۱۰۰ گرم
پیاز داغ	۱ لیوان
نمک و زردچوبه و فلفل	به مقدار لازم
سبزی (جعفری، شوید، تره و ترخون) ساطوری شده	۱ کیلو

### طرز تهیه کوفته سبزی شیرازی

نخود و برنج را یک روز قبل در آب خیس کنید. سپس برنج و نخود خیس خورده را در آیکس ریخته تا کاملاً آب آن برود تا در مراحل بعدی کوفته وا نرود. یک لیوان برنج و مقداری از سبزی ساطوری شده را در قابلمه بریزید و بگذارید با آب زیاد به صورت آش پخته شود. پیازها را بسیار ریز رنده کنید و همراه با گوشت و نخود و برنج باقی مانده مخلوط کنید و آن را با چرخ گوشت دوباره چرخ کنید. در مرحله دوم نمک، زردچوبه و فلفل را به میزان کافی اضافه کنید. مواد را به مدت ۱۰ دقیقه با دست ورز دهید. پیاز داغ را همراه با کشمش (یا آلو) و گردو در ۱ قاشق روغن تفت دهید و کمی زردچوبه به آنها بریزید. مواد کوفته را با دست بردارید و کمی از این مخلوط درون آن جا دهید. سپس گلوله کوفته را درست کنید. گلوله ها را به آرامی و با کمی فاصله در آب سبزی و برنج در حال جوش بیندازید. بگذارید تا کوفته ها کاملاً بجوشند و بپزند. نکته: در تهیه سس کوفته می توانید از رب گوجه فرنگی نیز به دلخواه استفاده کنید.

## لطفاً لبنیات

## پیشتری بخورید!

زهرا عبداللهی مدیر دفتر تغذیه وزارت بهداشت اظهار داشت: شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین برای رشد و ترمیم بدن و کلسیم برای سلامت استخوانها و دندانها می باشند، که ضروری است مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۵.۲ درصد) غذایی در برنامه غذایی روزانه افراد افزایش یابد این مواد برای پیشگیری از پوکی استخوان (به خصوص در زنان و دختران)، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماری های قلبی - عروقی مفید هستند.

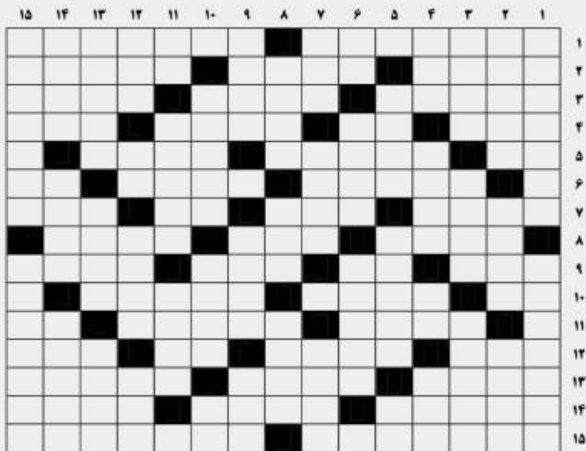


گرد آورنده: حمیدرضا کمالی مقدم

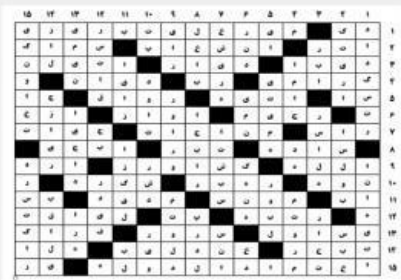
وی در خصوص راهکارهایی برای مصرف هر چه بیشتر شیر و لبنیات کم چرب توصیه کرد:

- ۱- روزانه ۲ تا ۳ لیوان ماست، شیر بدون چربی یا کم چرب (کمتر از ۵.۲ درصد) مصرف کنید.
- ۲- دوغ تازه کم نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب می باشد.
- ۳- تا حد امکان از انواع پنیرهای کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- ۴- برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو و شکر) مصرف کنید.
- ۵- در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر و فرآورده های آن مانند شیر، برنج، فرنی، آش ماست، آش کشک و ... بگنجانید.
- ۶- برای جذب بهتر کلسیم موجود در شیر و لبنیات، علاوه بر مصرف انواع کم چرب، از نوع کم نمک آنها استفاده کنید.

# جدول و لطیفه



پاسخ جدول نشریه شماره ۵۳



## شرح افقی:

۱- بزرگتر از شهر-دیرینه ۲-ناصر-ناگهان-بجز آن ۳-شلیک-تاول  
چرکین-صفت فاعلی از اتکا ۴-پول کره-عمل مکیدن-چندتا امیر-  
نوعی یقه ۵-از خواهران نویسنده-در آرزوی باریدنش هستیم-از  
صفات خداوند ۶-پیشوای زردشتی-شامل-رمزینہ ۷-هجوم-از فرش  
های قدیمی-بوی ماندگی-علوفه ۸-شب زنده دار-گلی است-  
گذشتن ۹-صفتی زشت-اسب ترکی-از اعضای بدن-جامه ی نازک  
۱۰-دهان عرب-از شاعران بزرگ معاصر-بهترین صفت ۱۱-از  
جاهای زیبای شهری-مقاوم-الفبای موسیقی ۱۲-بابا-خانه اشراف-  
تصدیق خانم مرکل-کشتی جنگی ۱۳-تکیه کلام قلندر-یک ششم  
ملک-پیدا ۱۴-آستانه-اشاره به شخص نامعلوم-از علوم ریاضی ۱۵-  
نشریه ای که هر روز منتشر می شود-سور

## شرح عمودی:

۱-از پوشش های قدیمی بام خانه ها-کتابی از نظامی گنجوی ۲-آرزو می کنیم در سیستان  
بلوچستان همچنان بماند-قشنگ-به ناچار باید خورد ۳-روح-جاده شمالی-خودداری ۴-زنهانی-  
چنگل-سوپ-یک انگلیسی ۵-خرما فروش عرب-سالن-دو سوم سال ۶-پدر عرب-نوع خالص  
آن الماس می شود-سفارش بسیار ۷-خوب-مشک خالص-پوسته ۸-ای کاش آدم ها همیشه این  
چنین می ماندند-وسيله ای در کشاورزی-می داند و می پرسد ۹-ریز نمرات-گره-هزارتای آن  
یک کیلو می شود ۱۰-زیره اش معروف است-خواننده قرآن-از حروف انگلیسی ۱۱-بعضی  
حیوانات دارند-گوناگون-لشکر ۱۲-همبازی چری-وینامین جوانی-بی مانند-بدهی ۱۳-بزرگتر از  
شهرستان-منسوب به کوک-شاعر بزرگ معاصر ۱۴-در خدمت ارباب-نام مردانه بیگانه-نمی داند  
و نمی پرسد ۱۵-پایتخت کامرون-استحکام

## خواننده گرامی:

برای شرکت در مسابقه جواب جدول را به ایمیل [mehrvarzan@yahoo.com](mailto:mehrvarzan@yahoo.com) ارسال کرده و از جوایز آن بهره مند شوید.



یارو از باباش میپرسه ، بهترین پسر دنیا رو داشتن  
چه حسیه؟

گفت نمیدونم برو از مادر بزرگت پپرس!



یارو به نفر رو تو خیابون دید و پرسید:

شما علی پسر ممدآقا پاسبان نیستی که توی کرج

سر کوچه چراغی مأمور بود؟

پسر گفت: چرا!! یارو گفت: ببخشید! پس حتما عوضی گرفتم!



یه نفر ۱۹ تا بچه داشته، بهش میگن: چرا یک بچه دیکه نمیاری، رُند بشه؟!

میگه: فرزند کمتر، زندگی بهتر

یکی تو خیابون میزنه تو گوش یکی دیکه

طرف میگه : عمدی زدی؟

یارو میگه : آره

طرف میگه : شانس آوردی

چون من با کسی شوخی ندارم !!



احمد: شنیدی که رضا را گرفتند؟

اصغر: نه، برای چی؟

احمد: آخه داشت می افتاد.



توجه:

ظرفیت کوچه علی چپ پر شده است، لطفا دنبال کوچه ی دیگری باشید!

## دیدار دوست

فرزانه سلیمانی



در نگاه پدرا نه و مادرا نه آنها احساس می کنند بحدی که در نبودنشان بهانه می گیرند و بی قرار می شوند. سرنوشت اکثر فرزندان بی سرپرست یا بدسرپرست سرزمینی من به همین سادگی قصه می شود، قصه ای با پایانی مبهم و شاید بدون خانواده. این کار نه تنها یک سرگرمی نیست که عشق است...

ایمان است...

باور است...

و بالاخره دور ماندن از بیهودگی و نزدیکی به خداوند و رسیدن به آرامش و معنویت و پاک بودن است.

امروز جمعه پانزدهم مرداد برای خانواده های سعیدی و مثقالی و آقای سعید پورسعید روز خداست و همه چیز رنگ و بویی خدایی دارد. آنها امروز منتظر تجلی برکات فراوان الهی هستند با شور و شوقی فراوان و ایمانی نیرومند این سفر سبز را شروع کردند تا آنچه که باید به دست آنها صورت گیرد را به انجام برسانند. آنها هم اکنون والاترین و بالاترین انسانها را به سوی خود جذب کرده اند.

و به واسطه حضورشان امروز از آسمان زندگی الهام و مهسا طلا می بارد، چرا که وجود مهربان خدا آرامشی را برایشان تدارک دیده و راه را برای تجلی آرزوهایشان باز کرده است. میدانند که با داشتن خانواده ای دلنشین و مهربان تجارب دل آزار قدیمی برایشان تکرار نخواهد شد و حال، دلخوشی هایشان را در کنار پدران و مادران آسمانی خواهند یافت.

حال می توانند از عشق لبریز شوند و همه ی غمها برایشان خاطره ای دور دست باشد، با نرمی دست، اشکهایشان را پاک می کنند و فریاد شادی سر می دهند.

حال با مهر در آینه می نگرند و خود را دوست خواهند داشت...

۱۵ مرداد ماه ۱۳۹۵ ساعت ۱۲ ظهر حال و هوای آسایشگاه بسیار دلنشین تر از همیشه بوی زندگی در آن جاری ست، انگار قرار است اهالی این خانه لحظه هایی ناب را تجربه کنند، چرا که میهمانی عزیز در راه است و همگی خود را در انتظار دیدنش غرق کرده اند، انگار دلشان در انتظار بهاری است... نمیدانم او را چگونه توصیف کنم؟!!!!

او که دلش درباست و وجودش جایی برای تأسف و خصومت ندارد، ساده و بی غل و غش بر دل این خانه می نشیند، آنقدر صمیمی و اثر گذار وارد می شود که در کسری از ثانیه در عمق جانها نفوذ می کند، او امروز آمده است که با همراهان خود یک روز شگفت انگیز دیگر را در دفتر زندگی این فرشتگان آسمانی به یادگار بگذارد، گاه به گاهی نیلوفرانه می آید و می رود و هیچ پایانی برای خوبی ها و صمیمیت های او وجود ندارد...

در سوسوی چراغ های این خانه دخترانی با آمال و آرزوهای بی پایان و با شادی های اصیل و گاه بی اساس و یا با رنج های بیش و کم و دغدغه های روزمرگی زندگی می کنند... اما از آنجا که تجلی عشق در این مکان بی نهایت وسیع است و آدمی می تواند در آنها درجه ی دوری و نزدیکی خود را با خدا اندازه بگیرد پس بدون شک معجزه، هر روز نمایی تازه به خود می گیرد، و کسانی که برای عاشقی به اینجا قدم می گذارند با حضور خود روزگار این نازنینان را از این رو به آن رو می کنند.

آنها با مهری پدرا نه و مادرا نه دخترکان معصوم اما محروم از محبت والدین را در آغوش می گیرند، و با چنان صبر و بردباری دست در دستشان حرکت می کنند که حتی آب در دلشان تکان نمی خورد.

دست تقدیر، این مردان و زنان را برای روزگار گلپایی که آنان مادر و پدر صدا بزنند به این سرزمین سبز می رساند.

آنها را مادر و پدر صدا می زنند، چرا که امنیت را در کلام و رفتار و صداقت را



# بایت کامپیوتر

B Y T E

سخت افزار . نرم افزار . تعمیرات  
شبکه . برنامه نویسی . وب سایت  
خرید و فروش . ارتقاء سیستم



یه لپ تاپ خوب  
و  
دوست داشتنی؟

میدان سه گوش ابتدای خیابان افسر شمالی (ابوریمان)

۰۵۱ ۴۴۲۲۲۸۵۰ ۰۹۱۵ ۳۷۱ ۴۱۴۷ حائری

## حسابهای کمک مردمی

سیبا ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۰۳

سپهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۰۴

جام ملت: ۱۶۲۲۲۲۳۸۷۲

شماره کارت سایر بانک موسسه

۰۰۳۶ ۹۹۱۱ ۹۹۵۲ ۶۰۳۷

موسسه خیریه مطالعات ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

۴۴۴۳۵۵۱ و ۴۴۴۳۰۰۷-۹

WWW.Mehrasa.ir

E-mail: Payam\_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸