

سید محمد رضا

مدینه منوره فی شعبان سنه ۱۳۹۵
سال پانزدهم / زمستان ۱۳۹۵

فروشگاه امیر

عرضه کننده بهترین جهیزیه عروس و لوازم منزل

با ۲۸ سال
سابقه کار



با یک بار خرید
شما مشتری دائمی
خواهید شد



AMIRSHOPSABZEVAR



AMIRSHOPSABZEVAR

سبزوار، خیابان کاشفی، تقاطع ابن یمین، فروشگاه امیر

۴۴۲۲۶۵۹۳-۴۴۲۲۱۸۶۰



کتابخانه

فهرست مطالب

که سخن آغاز.....	۴	حمید بلوکی
که اقدامی معظم و مجلل.....	۵	حمید بلوکی
که گزارش یک رویداد.....	۶	سرای
که گذری بر خویشتن خویش.....	۸	غ ح (فرهنگ)
که با ما همراه باشید.....	۹	زیدآبادی
که ۳ دسامبر روز جهانی معلولین.....	۱۰	حمید بلوکی
که چرا مهربانی را فرا نگرفته ای...؟.....	۱۲	دکتر ابوالقاسم رحیمی
که ویژگی های فرهنگی جهانی (غالب و خاص).....	۱۳	سوسن نوباغی
که فقط دوباف.....	۱۴	دکتر ناصر محمدی فر
که سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها بیابیم.....	۱۵	زهرا یحیی زاده
که ترم روح.....	۱۶	فرزانه فرهد و ...
که راویان باران مهر (باغی در خواب).....	۱۸	فرحناز امینی
که داستان کوتاه.....	۲۰	رضا برآبادی - الهام شمس
که تمرینات ساده برای پوکی استخوان.....	۲۱	بهاره پیرایش
که اولین خیابان ایران.....	۲۲	محمد تقی حمزه ای
که باغچه امید مهرورزان.....	۲۳	سید فرید حبیبی
که هارونیه.....	۲۴	سحر موسوی
که رویدادها.....	۲۶	حمید بلوکی
که کدبانوگری.....	۲۸	آرشیو
که جدول و لطیفه.....	۲۹	عبدالکریم شمس آبادی

۵۵

کتابخانه

موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار
 سیال پانزدهم / 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: روستای برکو

تایپ: زید آبادی

شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

نشانی: سبزوار - بلوار کشاورز - روبروی سازمان اتوبوسرانی

هیات مدیره: ۴۴۶۴۳۵۵۱

مدیریت آسایشگاه: ۴۴۶۴۳۵۵۱

مرکز تلفن: ۴۴۶۴۳۰۰۹ - ۴۴۶۴۳۰۰۸ - ۴۴۶۴۳۰۰۷

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

Email: payam_mehrvarzan@yahoo.com

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

سخن آغاز

حمیدبلوکی

در سال ۱۹۹۲ میلادی از سوی سازمان ملل متحد سوم دسامبر هر سال بعنوان روز جهانی معلولین اختصاص یافته است که این روز در تقویم شمسی کشورمان مصادف با ۱۲ فروردین است و در سال های کیسه روز جهانی معلولین به ۱۳ آذر منتقل می گردد. آنچه که سازمان ملل مد نظر داشته این بوده که با تعیین این روز، توجه اذهان عمومی را به مسائل مربوط به معلولیت های مختلف معلولین عزیز جلب شود. همچنین آگاهی های لازم در برخورد با آنها و مشکلاتشان به همه گوشزد گردد. آنچه با صدای بلند باید در این روز عنوان کرد این است که اغلب عزیزان معلول از توان بالایی در ارائه کارهایی برخوردار هستند که می توان از آن ها نهایت استفاده را برده و زندگی خود را اداره نمایند.



روز جهانی معلولین در حقیقت به این خاطر تعیین گردیده است که مردم و مسئولان دولتی و غیر دولتی توجه داشته باشند که این افراد باید از احترام ذاتی، استقلال فردی، آزادی در انتخاب و عدم وابستگی برخوردار شوند. آنها باید با حضور خود در اجتماع مشارکت مؤثر و کامل در پیشبرد امور خود و جامعه خود داشته باشند با توجه به آنکه معلولیت از جمله تفاوت های انسان هاست باید برای معلولین احترام ویژه در نظر گرفته و به آنها این حق داده شود تا از فرصت های مساوی حقوق خود و دیگر افراد در همه امور جامعه بهره ببرند.

به معلولین باید فرصت استفاده از امکانات فرهنگی، تفریحی و ورزشی مساوی با دیگر افراد جامعه داده شده و همچنین باید آنها از فرصت تامین معاش و کار کردن یکسان و برابر با سایر افراد جامعه استفاده ببرند. حتی آنها می توانند و باید به شکلی مؤثر و کامل در زندگی سیاسی و اجتماعی جامعه چه به طریق مستقیم یا از طریق نمایندگان خود مشارکت داشته باشند.

دیدگاه مردم نسبت به این عزیزان نسبت به سال های گذشته تفاوت فاحشی پیدا کرده و آگاهی های آنها نسبت به مسائل معلولان افزایش بسیاری داشته است. بر اثر برگزاری جشنهایی که در این ایام و به مناسبت روز جهانی معلولان برگزار می گردد عده ی زیادی از همشهریان گرمی شناخت بهتر و بیشتری از مسائل و مشکلات آنها پیدا کرده و مشارکت خوبی را در برآورده کردن نیازها و رفع موانع پیش روی معلولان از خود بروز می دهند.

اما باید بیشتر و بهتر و با برنامه مناسبتر سطح آگاهی های جامعه در مورد پدیده معلولیت و ایجاد آن و فعالیت های پیشگیرانه را بالا برد. از جمله اقدامات مناسب در این زمینه باید از الزامی شدن آزمایشات ژنتیکی قبل از ازدواج نام برد که خوشبختانه زمره های قانونی شدن این مورد در سال جاری شنیده می شود. همچنین باید آموزش های لازم جهت پیشگیری از معلولیت برای زوج های جوان قبل از بارداری نیز انجام پذیرد. در زمینه ی توانمندسازی معلولین باید دسترسی آنها را به محیط های پزشکی، وسایل حمل و نقل، اطلاعات و ارتباطات و همچنین سایر تسهیلات و سرویس های عمومی و آزاد را برای کلیه این عزیزان در مناطق شهری و روستایی فراهم آورد. معلولین هم باید مانند سایر افراد از حق آزادی و خصوصاً امنیت فردی برخوردار باشند.

ازدواج و تشکیل خانواده نیز از حقوق افراد معلول است که باید زمینه ی فراهم آمدن آن بوجود آمد. دیدگاه های مردم نیز باید نسبت به این افراد دچار تحول اساسی گردد. مردم باید بدانند آنچه که در انسان مهم است روح و روان اوست اگر جسم کسی علیل باشد چیزی از عظمت انسانی او کم نمی کند. باید افراد معلول از احترام و استقلال فردی، آزادی در انتخاب و عدم وابستگی به دیگران برخوردار باشند. مساوی سازی فرصت ها و دسترسی معلولان به همه مواردی که برای انسان های عادی فراهم آمده است، حق مسلم آنهاست و ما مردم و مسئولان باید زمینه آنرا فراهم آوریم. معلولین ثابت کرده اند که اگر بخواهند می توانند همانند انسان های عادی در هر کاری موفق باشند و این کاملاً به اراده ی آنها و امکاناتی که برای آنها فراهم شده بستگی دارد. هر چند در بسیاری موارد این انسان های شریف و قهرمان اثبات نموده اند که حتی بدون امکانات هم می توانند از عهده ی کارهای بزرگی برآیند. نمونه ی این انسان ها در سرتاسر گیتی فراوان هستند. ولی در کشورمان بهترین مثال قهرمانان پارالمپیک جهانی و آسیایی هستند که مدال های خوشترنگ فراوانی را برای ملت خود به ارمغان آورده اند.

یک بار دیگر و به بهانه روز جهانی معلولین این روز بزرگ را به این عزیزان شاد باش گفته و از دولت و مردم می خواهیم در رفع مشکلات و احترام و بزرگداشت آنها بیش از پیش جدی باشند.

اقدامی

معظم و مجلل

حمید بلوکی

دکتر سید حسن مجلل و مهندس محمود مجلل و آقای مجید فخاری روز شنبه ششم آبان ماه دو سه ساعت مهمان مؤسسه ما بودند. همه این عزیزان از نیکوکاران آسایشگاه هستند. ابتدا در دفتر مدیرعامل حضور پیدا کرده و درباره آسایشگاه سوالاتی داشتند که مطرح شده و پاسخ های لازم به آنها داده شد. فردای آن روز یعنی جمعه هفت آبان ماه نود و پنج برنامه‌ی تجلیل از اقدام بزرگ شادروان بانو معظم مجلل قرار بود در تالار یاس برگزار گردد. سپس بازدیدی دو ساعته از همه قسمت های مؤسسه انجام شد. دکتر مجلل در هر قسمت سوالاتی کاملاً فنی که نشان آشنایی کامل ایشان به این قبیل امور بود بیان می نمودند، کاملاً واضح بود که همگی تحت تأثیر قرار گرفته و در پایان این جمله ی دکتر که «مشخص است در اینجا برای انجام هر کار یا ایجاد هر چیزی فکر شده است» بسیار شادی آفرین و انرژی زا بود. مهندس مجلل نیز اعلام کرد که «آنچه در اینجا دیدم در بهترین مؤسسات خیریه تهران که گاهی به آنجا می روم به لحاظ نظم و انضباط و تمیزی و روحیه ی خوب مددجویان و کارکنان ندیده ام».



مراسم بزرگداشت خانم معظم مجلل و نکوداشت کار بزرگی که ایشان انجام داده اند. ساعت ده صبح روز جمعه هفتم دی ماه در تالار یاس با حضور خیرین و نیکوکاران و خانواده ی بانو مجلل آغاز شد. ابتدا قرائت قرآن مجید با صوت دلنشین آقایان دانش فر و فحیمی انجام شد و سپس مدیرعامل مؤسسه خاطراتی از خانم مجلل و حضور در منزل ایشان در سال ۱۳۸۶ و بازدید وی در سال ۹۳ از آسایشگاه عنوان داشته

از روح بزرگ وی و کار زیبایی که انجام داده اند سپاسگزاری و تقدیر نمود. خواندن مرثیه ای همراه با نوای خوش نی توسط آقایان علی اصغر رسولیان و حسن روحی فضای روحانی ایجاد نمود. آنگاه نوبت به عموی مرحومه جناب آقای دکتر حسن مجلل رسید تا خاطراتی را از ایشان یادآوری نمایند. وی در بین صحبت‌هایش گفت: «آنچه من دیروز در این مؤسسه دیدم مرا شگفت زده کرد. بسیار خوشحال شدم که در سبزوار زادگاه هم چنین مؤسسه ای ایجاد شده که باعث افتخار سبزوار است».



وی در ادامه صحبت هایش از طرف خانواده مجلل از برگزاری این مراسم تشکر کرد. سپس عضو محترم شورای شهرمان آقای کاظم کرامت به خوبی راجع به نیکوکاری و کار برگ و معظم و مجلل آن شادروان صحبت کرد که بسیار مورد توجه حضار قرار گرفت. آنگاه قرائت سوره الرحمن پایان بخش مراسم بود.





گزارش یک رویداد

سرای

بالاخره انتظارها به پایان رسید و روز جمعه که قرار بود شروع یک سفر خاطره ساز برای دخترانمان باشد فرا رسید بچه ها با چمدان ها و ساک‌هایی که روزها قبل با شور و شوق وسایلشان را در آن چیده



بودند جلوی در آسایشگاه آماده و منتظر اتوبوس بودند. نیمه شب جمعه ۲۶ شهریور در میان شور و هیجان بچه ها راه افتادیم، با وجود تاریکی شب تمام طول مسیر با دست و شادی دختران همراه بود. حول و حوش ساعت ده صبح در مسیر فیروزکوه برای صرف صبحانه اتوبوس متوقف شد و سپس بعد از طی مسافتی طولانی ساعت ۱/۵ بعد از ظهر به مثل آزادی که محل اسکانمان بود رسیدیم. مثل در سواحل دریای بابلسر با آب و هوایی بسیار عالی بود. شور و نشاط در چشم تک تک بچه ها از همان ساعات اولیه دیده می شد. بعد از صرف ناهار بچه ها از هیجان رفتن به دریا استراحت کوتاهی کردند و به سمت دریا رفتند و چندین ساعت را به شنا کردن و خوشگذرانی در کنار دریا پرداختند. پس از برگشت از دریا در محوطه حیاط مثل که کنار اتاق دختران بود به شب نشینی به همراه بچه‌ها پرداختیم، تعدادی از بچه ها هم در ساحل دریا به بازی والیبال مشغول بودند و سپس با صرف شام اولین روز سفرمان را به پایان رساندیم.



صبح روز دوم هم با صدای دلنشین و آرام بخش دریا از خواب بیدار شدیم و پس از صرف صبحانه به قصد پیاده روی در هوای بسیار پاک و خنک صبحگاهی در مسیر پارک حرکت کردیم و پس از طی مسافتی تقریباً طولانی به پل بابلسر رسیدیم و بچه‌ها بعد از تماشای مناظر سوار بر قایق موتوری های آن منطقه جهت قایق سواری شدند و دقایق خوشی را بر روی آب های دریا سپری کردند. سپس جهت صرف ناهار به سوئیت ها برگشتند. تعدادی از بچه ها که از پیاده روی صبح خسته شده بودند در اتاق‌های خود به استراحت پرداختند و بقیه بچه ها دوباره برای شنا به دریا رفتند. اوقات خیلی خوشی را همکاران و بچه ها در کنار هم در آب‌های دریا گذراندند. دیدن چهره ی پر از شوق دخترانی که برای اولین بار دریا را می دیدند و تجربه می کردند دیدنی بود، بودن در کنار آن ها و کمک کردن به آن ها حس خیلی خوبی به ما می داد.



حول و حوش ساعت ۷/۵ یا ۸ بود که آقای جلمبادانی راننده ونی که در یکی از سوئیت های مثل ساکن بودند پیشنهاد ماشین سواری در بابلسر جهت دیدن و آشنا شدن بیشتر بچه ها را دادند و ما و همه ی بچه‌ها هم که



هدفمان لذت بردن از لحظه لحظه ی سفرمان بود موافقت کردیم، در طول مسیر ماشین سواری به بچه ها خیلی خوش گذشت، آقای جلمبادانی هم که مرد مهربانی بودند بچه‌ها را تا ساحل محمود آباد بردند و در کنار ساحل پیاده شدند و دقایقی را در کنار ساحل محمود آباد استراحت کردند و سپس جهت صرف شام به سمت متل حرکت کردیم. روز و شب بسیار پربراری و خاطره انگیزی بود.

صبح روز سوم بچه های عاشق دریا از اولین ساعات صبح به شوق رفتن دوباره به دریا بیدار شدند و با توجه به اینکه این روز آخرین روز از سفر بچه‌ها بود تا ساعاتی نزدیک به صرف ناهار در دریا و سواحل آن شنا کردند و قدم زدند و عکس گرفتند و صحنه صحنه این ساعات خوش را با به تصویر کشیدن در قالب عکس به ثبت رساندند.

بعد از ظهر همان روز مشغول صرف ناهار بودیم که به دعوت از طرف مسئول متل بچه ها جهت گردش با کشتی گردشگری دعوت شدند. بچه‌ها که فرصت کمی داشتند به سرعت آماده شدند و به کمک آقای جلمبادانی

بچه ها به سمت کشتی هدایت شدند و سوار بر کشتی گردشگری شدند، تجربه سفر و گردش با کشتی بر روی آب های آبی دریا برای همه ی ما بسیار دلنشین و آرام بخش بود. لحظات بسیار خوبی بود و خاطره این لحظات خوش برای همیشه در ذهنمان خواهد ماند و جای تشکر دارد از کسانی که این لحظات خوش را برای ما و مددجویان فراهم آوردند.

در شب روز سوم که به لحظات پایانی سفر نزدیک می شدیم بعد از رفتن و برگشتن بچه ها از بازار بابلسر، برای قدم زدن به کنار ساحل رفتیم و با تماشای آب های آرام دریا آرزوهای ریز و درشت خود را با خدایمان در میان گذاشتیم چرا که با دیدن عظمت الهی، از درون، خود را به خدا نزدیک تر می دیدیم. شب بسیار خوبی بود.....



صبح روز چهارم به قصد آماده شدن به سمت بازگشت به شهر و دیارمان از خواب بیدار شدیم و پس از جمع و جور کردن وسایل که تقریباً تا ساعاتی طول کشید با خدا حافظی کردن با دوستان جدیدی که در طی این سفر مهر و محبت و سادگی مددجویان آن ها را جذب خود کرده بود و ابراز خرسندیشان جهت آشنایی با آن ها، مسافرت را به پایان رساندیم و تک تک این خاطرات خوش را برای همیشه در ذهنمان ثبت کردیم. ممنون از همه ی کسانی که این سفر را تدارک دیدند و متشکریم از کسانی که زحمت و مسئولیت این سفر به دوششان بود.

«دوستستان داریم»



گذری بر خویشتن خویش

غ. ح (فرهنگ)

یکی از موضوعات زیربنایی و مهمی که همواره از سوی فیلسوفان، عرفا و روان‌شناسان مورد توجه قرار گرفته و پیرامون آن نظریات مختلفی ابراز گردیده است، مفهوم "خود" یا "من" است. اما با این وجود، موضوع "من" همچنان به صورت معمایی ذهن هر انسانی را که در پی چیستی و هویت خویش است، به خود مشغول کرده و می‌کند.

به راستی این آشنای غریب کیست که در طول زندگی با ماست، اما از آن بی‌خبریم؟

"چیست این پنهان مرا در جان و تن؟"

"در اندرون من خسته دل ندانم کیست"

ما پیوسته در گفتار و نوشتارمان از مفاهیم "من"، "خود" و "خویشتن" استفاده می‌کنیم. بنابراین یکی از شيوه‌هایی که می‌تواند در درک بهتر این موضوع رهگشای ما باشد، بررسی زبانی آن است.

اگر به واژگانی چون: "خودسازی"، "خودشکوفایی"، "خودباوری" و "خودشناسی" توجه کنیم، می‌بینیم که در همه آن‌ها "خود" به عنوان عاملی مثبت در نظر گرفته شده است. امری که باید به آن اتکا نمود و در رشد، شکوفایی، و ساختنش همت به خرج داد. از سوی دیگر در کلماتی مانند: "خودبینی"، "خود رایی"، "خود محوری"، "از خود گذشتگی" و... "خود" به موضوعی تبدیل شده است که اهمیت دادن و توجه نمودن به آن، زمینه خود بینی و خود نمایی و سایر ویژگی‌های نامطلوب را در انسان فراهم می‌آورد. بنابراین باید بر آن پای نهاد و از آن گذشت. با انجام این مقایسه ممکن است این پرسش مطرح شود که آیا باید به "خود" اهمیت داد و به آن اتکا نمود؟ یا اینکه به عنوان امری منفی و نامطلوب نادیده گرفته شده و از آن عبور نمود؟

این تناقض ریشه در چه چیزی دارد؟ به راستی این "من" کیست که از سوی توجه به آن مثبت و

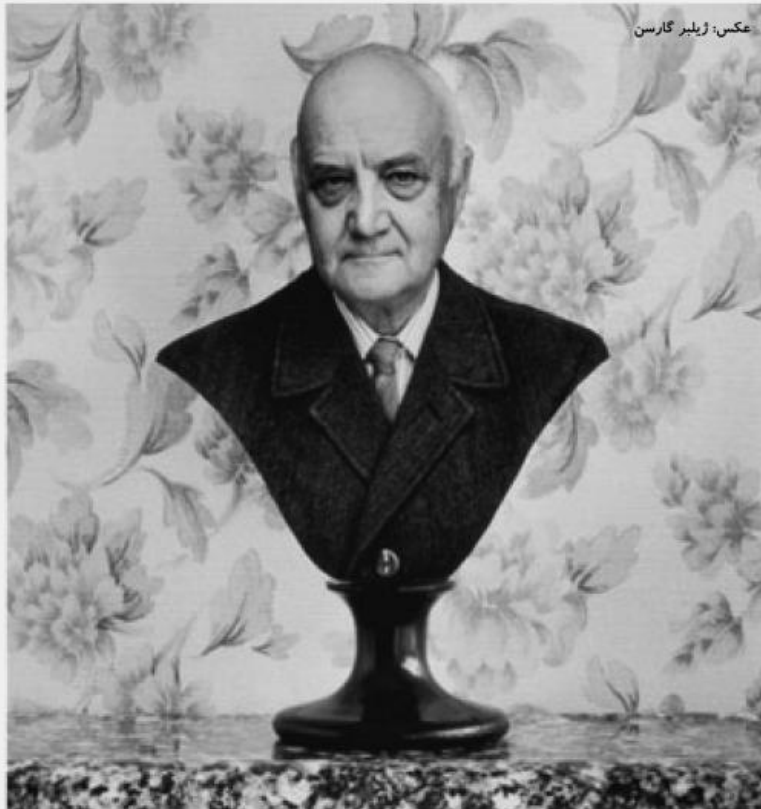
خودبینی و خودشیفتگی به همراه می‌آورد و از سوی موجب خود باوری و اعتماد به نفس و خودشکوفایی در انسان می‌شود؟

با اندکی تأمل می‌توان دریافت "منی" که در مقوله‌هایی چون خودسازی و خودشکوفایی بر آن انگشت گذاشته شده، با آنچه که در خودرایی و خودخواهی مد نظر می‌باشد تفاوت داشته و نمی‌تواند با آن یگانگی داشته باشد.

اینک پس از تاملی در ساختار زبانی "من" یا "خویشتن"، برای درک بهتر موضوع به ناچار باید اندکی در وجود کسی که این عنوان به او چسبیده و آن را با خویش به این سوی و آن سوی می‌کشد، یعنی "انسان" غور نماییم.

انسان در ابتدا با مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و استعدادها بالقوه‌ای ارثی یا ژنتیکی که از راه پدر و مادر به او منتقل می‌شود به دنیا می‌آید. از همان آغاز دوران جنینی عوامل محیطی در کنار ویژگی‌های ژنتیکی به اثرگذاری در لوح وجود آدمی می‌پردازند. پس از تولد نیز تأثیر هر یک از عوامل یاد شده بر شخصیت با شدت و ضعف ادامه می‌یابد. به گونه‌ای که به عقیده بسیاری از علمای تعلیم و تربیت و روان‌شناسان، بخش مهمی از شخصیت انسان تا پایان دوره کودکی شکل می‌گیرد.

بنابراین، آنچه که موجب شکل‌گیری شخصیت انسان می‌شود، مجموعه‌ای از صفات ارثی و عوامل محیطی همچون شرایط خانوادگی، اجتماعی، جغرافیایی، فرهنگی و باورها و عقاید و آداب و رسوم است که در طول زندگی او را در احاطه خویش گرفته و از درون و بیرون بر او فرمان می‌رانند.



عکس: زیلبر گارسن

اتفاق می‌کند، در نهان مقصودی جز به نمایش گذاردن خویش ندارد. خلاصه که این "خود"، به هر بازار مکاره‌ای سر می‌زند و هر آنچه را به سود خویش می‌بیند در خورجین زیاده خواهی خود می‌ریزد، تا از آن زیور و پیرایه‌ای فراهم ساخته و سکه‌ی مسین و تقلیبش را همچون طلائی ناب و اصلیل به فروش رساند.

غافل از اینکه تا از مس وجود خویش دست نشویم، ره به کیمیا نخواهیم برد.

"دست از مس وجود چو مردان ره بشوی تا کیمیای عشق بیایی و زر شوی" در صورتی که من دروغین نادیده گرفته شود، آیا چیزی برجای خواهد ماند که به خاطر آن خودکامگی اختیار نموده و فخر فروشی نمایم؟ آیا دست‌آویزی برای نادیده گرفتن حقوق دیگران خواهیم داشت؟ آیا توسل به دروغ و نیرنگ توجیهی خواهد داشت؟

آری، در هنگامه‌ای که "خود" رنگ بیازد و حجاب و دیوار منیت در وجود آدمی فرو ریزد دیگر فاصله‌ای بین خویش و دیگران نمی‌بیند. در این هنگام است که قطره و پیمان‌های ناچیز وجود انسان به اقیانوس بیکران هستی پیوند خورده و با آن یکی می‌شود و خودی در وجود آدمی شکوفا می‌گردد که چشمه‌ی جوشان مهر و عشق و دوستی باشد.....

پس می‌توان چنین ادعا نمود، "منی" که با نام شخصیت از آن یاد می‌شود، منی عاریتی و وابسته است که خود در شکل‌گیری خویش هیچ نقشی ندارد و ظرف وجودش مملو از خلیقات، علایق، باورها و نگرش‌هایی است که به وسیله‌ی محیط و وراثت در آن ریخته شده است. آیا این چنین منی می‌تواند نقطه‌ی اتکا و توجه قرار گیرد و موجب بروز خود باوری و خود شکوفایی در صاحبش شود؟ در واقع می‌توان گفت ویژگی‌هایی چون زیاده خواهی، رقابت کینه و دشمنی، خودبتریبینی و خودکامگی همه و همه ریشه در تلقینات و القائاتی دارند که از طریق محیط‌های گوناگون بر وجود ما عارض گردیده اند.

از زمانی که این بت دروغین بر سرزمین وجود ما مستولی شده و بر اریکه‌ی فرمانروایی آن تکیه می‌زند، پیوسته خویش را تافته‌ی جدا بافته و در رقابت و مواجهه با دیگران می‌بیند. بنابراین منفعت و لذت خویش را ورای هر چیزی دیده و به خود اجازه می‌دهد برای نیل به آن به هر اقدامی دست زند.

آیا به کارگیری دروغ و فریب و نیرنگ می‌تواند دلیلی جز تأمین منافع "خود" یا آنچه در ارتباط مستقیم با آن است داشته باشد؟

انسانی که در بند و گرفتار "خود" می‌شود، به دلیل این که همه چیز را از روزن تنگ و محدود منیت خویش می‌بیند، دچار خودبینی و خود رایی شده و همه چیز را برای خود و در خدمت خود می‌خواهد. حتی آن زمانی که لاف دوستی می‌زند، در نهایت سود خویش را جستجو می‌کند. اگر لاف عشق می‌زند، هدفی جز کامجویی و لذت طلبی ندارد. اگر در ظاهری خیرخواهانه اقدام به بخشش و

کانال تلگرام و صفحه اینستاگرام آسایشگاه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع) سبزوار جهت ارتباط سریعتر و نزدیک تر با خیرین عزیز و مردم مهربان در سرتاسر جهان از سال پیش راه اندازی شد. بدین ترتیب تمام اعضا می‌توانند از طریق تلفن همراه خود ویا کامپیوتر شخصی شان عضو شوند و در جریان رویدادها و اتفاق های آسایشگاه قرار گیرند. سعی خواهیم کرد با جدیدترین فعالیت های موسسه در خدمت شما باشیم ضمن این که این دو راه ارتباطی انقافات غیر رسمی تر آسایشگاه را نیز پوشش خواهد داد تا همراهان ما که دختران ساکن در آسایشگاه را چون اعضای خانواده‌ی خویش دوست دارند بیش از پیش در جریان امور این نهاد مردمی قرار گیرند.

<https://telegram.me/mehrvarzan79>

آدرس کانال تلگرام:

<https://www.instagram.com/mehrvarzan.79>

آدرس صفحه اینستاگرام: /

با ما همراه باشید ...





سوم دسامبر.. روز جهانی معلولین

بچه های آسایشگاه به همراه یکی از کارمندان با یک شاخه گل کاموایی کار دست خودشان چند روز پیش به دیدار بعضی از مدیران ادارات و نهادها رفته و از آنها دعوت نمودند تا در روز ۱۳ آذر روز جهانی معلولین از آسایشگاه ما بازدید کرده و در جشنی که به همین منظور بر پا می کنیم شرکت نمایند. در تلگرام و به وسیله پیام و از طریق سایت www.mehrasa.ir نیز از مردم عزیز خواهش کردیم در این روز مهمان مددجویان ما باشند و مسابقه نقاشی و شرایط آن نیز در تلگرام و بیل برد، اعلام و بروشور آن در سطح مهد کودک ها و مدارس ابتدایی توزیع گردید.

اما در روز ۱۳ آذر ماه مراسم جشن رأس ساعت ۱۰ صبح و با ورود گروه دف نوازی که چند دقیقه ای جلو درب آسایشگاه با اجرای هنر خود توجه عابرین و اتومبیل های در حال حرکت را به روز جهانی معلولین جلب کرده بودند، به داخل محوطه شروع گردید. آنها مورد استقبال مددجویان و کارکنان قرار گرفته و دف زنان وارد آسایشگاه گردیدند.

آسایشگاه به طرز زیبایی بوسیله همکاران مهربان و عزیز مان که از دل و جان مایه گذاشته بودند تزیین شده بود؛ هدیه های بچه ها تهیه شده و گل های رایگانی که دو گل فروش خیر هدیه داده بودند به زیبایی مراسم افزوده بود.

جشن و سرور با حضور گروه دف نوازان داروگ ادامه داشت. نخستین مهمانان ما آقای مهندس سبحانی نماینده عزیز شهرمان و گروه همراهش بودند. حضور آقای میر دشتی معاون محترم فرمانداری سبزوار و گروه همراه را نیز شاهد بودیم. سپس سرکار خانم کسرایی ریاست محترم بهزیستی و همکاران محترم اداره ی بهزیستی سبزوار به جمع ما اضافه شدند همه آنها در جمع هنرمندان و مددجویان شرکت کرده و در جشن آنها شرکت نمودند. جناب آقای مهندس سبحانی و جناب آقای میردشتی به بازدید یکی دو آسایشگاه پرداختند و خانم کسرایی هم سوالات ایشان را پاسخگو بودند.

لحظاتی بعد اعضاء محترم شورای شهرمان آقایان کرامت، حسین زاده، بروغنی و ارغیانی نیز با حضور صمیمانه خود در جشن، همانند سال های گذشته رونق افزای مجلس ما شدند.

چهره های شاد و خندان مددجویان و همچنین رضایتی که در چهره مهمانان ما دیده می شد، برای کارکنان ما روحیه بخش و شادی آفرین بود. سرکار خانم مقدم معاونت محترم فرمانداری به اتفاق خانم کسرایی ریاست محترم بهزیستی به جمع مددجویان اضافه شدند و در شادی آنها سهیم گردیدند.

اعضای محترم انجمن معتادان گمنام نیز رونق افزای جشن ما گردیدند. از حضور همه ی این عزیزان و شرکت در جشن روز جهانی معلولین به اتفاق مددجویان ما تشکر کرده و امیدواریم که در امور محوله ی خود بیش از پیش موفق باشند.





در پایان باید از همه کسانی که ما را در اجرای این جشن یاری نمودند تشکر کنیم. از آنهاست که بدون ریا و فقط برای خوشحالی مددجویان کمک های خود را در سبب اخلاص گذاشته و تقدیم آنها نمودند. از خانم خیر و مهربانی که هر ساله کیک این مراسم را هدیه می نمایند، از همکاران خودمان که با تلاش خود جشن با شکوهی را ترتیب دادند، از گل فروشانی که گل هدیه نمودند، از آقای خیر عزیزی که هم شیرینی جشن را تأمین نمود و هم با شرکت در جشن به ما روحیه ای تازه داد، از مدارس ابتدایی فیروزه، غفوری و اندیشه ... که هدایایی برای بچه ها تهیه نموده و علاوه بر آن در مسابقه نقاشی شرکت کرده بودند. در پایان جشن هم ساعت ۱۲:۳۰ بعد از ظهر مددجویان جلو درب آسایشگاه جمع شده و با رها کردن بادکنک های جشن به آسمان به شادی و پایکوبی پرداختند.

سوم این که اصلا حواسم به تو نبود تو عالم خودم بودم... در حالی که می خندید، هم با زبان و هم با سر، لبخندی زد و سه بار گفت: معذرت می‌خوام... معذرت می‌خوام... جد! معذرت می‌خوام...

تو ماشین شکلات داشتی. با لبخند، گفتی: لطفا... و پرت کردم تو ماشینش. با اشاره اون، هر دو تا کناری ایستادیم و الان که با هم دوستیم یادمون نمی‌ره که یک الاغ ما رو با هم آشنا کرد!

این ماجرا می‌خواد بگه که کلمه ای در زبان انگلیسی هست به نام reactive یعنی واکنش و کلمه دیگری هست به نام creative یعنی خلاقیت. اگر دقت کنیم با جا به جایی حرف C یک «واکنش»، تبدیل می‌شه به «یک خلاقیت» یعنی می‌شد این موضوع تبدیل شه به یک دعوای خیابانی که آخرش هم منجر می‌شد به آشتی. هم وقتمون رو می‌گرفت، هم هزینه ساز بود. رئیس می‌گفت: وقتی آخرش ما آدم‌ها تو کلانتری با هم آشتی می‌کنیم، چرا الان آشتی نکنیم؟؟

میلیون‌ها انسان در جنگ جهانی دوم کشته شدند، ولی امروز کل اروپا هوای هم رو دارند و متحدند. ۸ سال با عراقی‌ها جنگ کردیم الان برادر ما شدن. پس:

- ۱- آخر هر جنگی صلحه
- ۲- عاقل کسی است که از تهدید فرصت می‌سازه
- ما هر دو تاملون عاقل بودیم
- ۳- فحش دادن دلیل کسانی است که حق با آن‌ها نیست
- ۴- وقتی کسی عصبانیت می‌کنه، یعنی تونسته برتو چیره بشه.
- این داستان رو تو هر ترمی واسه دانشجویها تعریف می‌کنم و کلی با هم، لحظه الاغ شدنم رو می‌خندیم.
- (مجدد ناظمی، با تغییراتی اندک)

بخجسته باد،
فرهنگ گفت و گو، مهربانی و عدالت طلبی
آدرس تلگرام، در ذیل، آمده است:
@haghchist



دکتر ابوالقاسم زهمی
دکترای ادبیات

چرا مهربانی را فرانگرفته‌ای...؟

چرا فقط زبان تند را به کار گرفته‌ای...؟

همان طور با سرعت رفت پشت چراغ قرمز ایستاد. عجب پیشامدی!
چون خیابان خلوت بود، منم رفتم کنارش ایستادم. شیشه‌های هر دو تاملون پایین بود. یواشکی از کنار چشماش، به من نگاه می‌کرد. منم آرام و سپس مستقیم بهش نگاه کردم. گفتم:
سلام... خوبی داداشم؟ راستی، می‌دونستی تا حالا که الاغ در اصل ماده و خرها، نر هستند؟ حالا، شمای عزیز باید به من می‌گفتی خر! نه الاغ!

خشونت...خشونت...خشونت.....این را بارها دیده ایم یا که شنیده ایم. از خانه گرفته تا جامعه و از سطحی خرد گرفته تا سطحی کلان، ما گرفتار چنگال گرگِ خشونت‌ایم! گرگِ خشونت، گاه چهره‌ی یک جوان را خونین می‌کند، مشتِ دیوِ خشونت، گاه چشمِ یک کودک را کبود می‌کند، صورتِ گر گرفته و از خشم سرخ شده‌ی یک... هم، آشکارا نشان و نشانه‌ای است از همین اهریمن..... این ها، همه و همه، نمودهایی از خشونت اند.

چه باید کرد....؟

در چگونگی تبدیل خشونت به مهربانی و عطفوت

دلایلی گوناگون دست اندر کارند؛ دلایلی گوناگون و چندگانه؛ اما یک دلیل از دلایل خشونت در جامعه، نبود آموزش‌های لازم، در راستای شناخت چگونگی تبدیل «خشونت» به «مهربانی و عطفوت» است. آن چه در پی خواهد آمد، نمونه است در همین راستا، من این متن را خواندم. برایم بسیار جالب و آموزنده بود. در آن تغییراتی به وجود آوردم تا متن را هر چه بهتر و کارا تر نمایم. این تغییرات صورت یافت، و حال، ارزانی شما..... برای تبدیل لحظه‌های تندی و خشونت، به مهربانی و عطفوت.

از تندی «الاغ خوانده شدن»

تا

مهربانی «دوست داشته شدن»

تابستان سال ۱۳۸۹ بود. در حال رانندگی بودم. حواسم نبود. یه دفعه یک ماشین با سرعت از کنارم رد شد و با بوق ممتد داد زد و گفت: هی الاغ! حواست کجاست؟



بنابراین من خرم!

با تعجب خندید.

ادامه دادم: دوم این که اگه من الاغم، حتما تو هم حضرت سلیمان هستی، چون الان داری زبان الاغ ها رو می فهمی که باهات صحبت می‌کنم. حسابی خنده ش گرفته بود.

ویژگی های

فرهنگی جهانی (خالق و خاص)

کشاورزی مشکل است بیشتر به چشم می خورد معمولاً بر طبق تغییرات فصلی بین نواحی مختلف مهاجرت می کنند. در این جوامع با توجه به عادات چادر نشینی، معمولاً مسافت های زیادی می پیمایند. به طور منظم با گروه های دیگر برخورد می کنند و غالباً به داد و ستد و جنگ می پردازند. خیلی از فرهنگ های شبانی صلح جو بوده و تنها خواهان نگهداری از حیوانات خود و پرداختن به آیین ها و شعائر اجتماعی هستند. برخی دیگر از این جوامع فوق العاده جنگجو بوده و زندگی خود را از تصرف سرزمین های دیگر و غارت و نیز نگهداری حیوانات تامین می کنند. در این جوامع بیش از جوامع گرد آورنده ی خوراک نابرابری به چشم می خورد.

برخی گروه های شبانی اقوام مجاور را که گله دار نبوده یا احشام محدودی دارند را تحقیر می کنند. هر مرحله مهم زندگی مانند تولد، آغاز دوره بلوغ، ازدواج و مرگ با شاعر مربوط به گله مشخص



می شود. مردان اغلب با نام های گاو های محبوب شان و زنان با نام های گاوهای مورد علاقه شان در میان گاوانی که شیر می دوشند مورد خطاب قرار می گیرند. زندگی آنها تا حد زیادی به گله هایشان وابسته است. برای نمونه میتوان جامعه ی نوترها در جنوب سودان را نام برد که توسط اونزپرچارد بررسی شده: این گروه به پرورش گاو مشغولند، از قبایل کوچکی تشکیل شده اند که گاه باهم همکاری گاه در حال جنگ با هم هستند. در فصول خشک به نواحی نزدیک گودال های آب کوچ می کنند. آنها همان گونه که برای گله هایشان زندگی می کنند برای آنها دست به جنگ می زنند. مثلاً به قبیله ی مجاورشان «دینکا» که جامعه ی شبانی دیگری است. برای دزدیدن گله ها حمله می کنند.

سوسن نوبانی

کلاسشاس ارشد مردم شناسی

منبع: جامعه شناسی آنتونی گیدنز
انسان شناسی کنراد فیلیپ کتاک

برخی ویژگی های زیست شناسی، روان شناختی و فرهنگی، خصلت جهانی دارند و در هر فرهنگی یافت می شوند. ویژگی هایی دیگری نیز هستند که جنبه غالب دارند و هر چند که در بسیاری از فرهنگ ها رواج دارند ولی در همه ی گروه های بشری به چشم نمی خورد.

از ویژگی های جهانی مشترک در میان گروه های مختلف انسانی: وابستگی کودک به والدین خود برای دوره ی طولانی، مغز پیچیده و تولید نمادها، زبان ها ابزار برای انتقال مفاهیم خود به دیگران، شیوه های مشترک تفکر، زندگی در گروه و یک نوع خانواده را می توان برشمرد.

ویژگی های جهانی آنهایی اند که کم و بیش انسان اندیشه گر را از جانوران دیگر متمایز می سازند. از جمله ی این ویژگی ها، زندگی در گروه و یک خانواده را می توان مثال زد. سهمی شدن اعضای خانواده در خوراک، برون همسری و منع ازدواج با محارم از دیگر خصوصیات مشترک جوامع مختلف است.

ویژگی های فرهنگی متفاوت و متنوع نیز زیاد دیده می شود. بسیاری از فرهنگ ها ویژگی های جهانی در چرخه ی زندگی همچون زایش، بلوغ، زناشویی، بچه دار شدن و مرگ را با مناسک خاصی در نظر می گیرند و خیلی نیز متفاوت و متنوع ست. برخی گروه ها مراسم زناشویی خود را رخداد کوچکی که در آن، تنها عروس و داماد و چند خویشاوند نزدیک

حضور داشته باشد می دانند. ولی خاکسپاری را معیار پایگاه اجتماعی فرد مرده و دستاورد زندگی او به شمار می آورند و هزار تن ممکن است در آن شرکت کنند. و معتقدند چرا باید پولم را خرج خانه کنم در حالی که می توانم آن را خرج گوری کنم که برای ابد در کنار خویشاوندانم بسر ببرم.

در شماره قبلی به انواع جوامع و انواع فرهنگ پرداختیم و اولین نوع آن

۱- جوامع گرد آورنده ی خوراک و شکارگر را شرح دادیم .

۲- جوامع شبانی و کشاورزی:

نزدیک به بیست هزار سال پیش، برخی گروه های شکارگر و گرد آوردندگان خوراک به پرورش حیوانات اهلی و کشت قطعات ثابت زمین، به عنوان وسیله ی معیشت خود روی آوردند. جوامع شبانی جوامعی هستند که اساساً به چارپایان اهلی متکی هستند حال آنکه جوامع کشاورزی جوامعی هستند که به کشت محصول می پردازند. بسیاری از جوامع اقتصاد مختلف شبانی و کشاورزی داشته اند.

جوامع شبانی: اعضای جامعه شبانی بسته به محیطی که در آن زندگی می کنند به پرورش و نگهداری حیوانات گاو، گوسفند، بز، شتر یا اسب می پردازند. این جوامع در مناطقی که

فقط دو پاف

ناصر مومنی فر
nassermoh44@yahoo.com

نمی‌خوام. پسرک غرغرکنان خارج شد. رایحه خوش نارنج، حاجی را به خنده زیرکانه‌ای وا داشت. حاجی بدون درنگ و با چابکی چرتکه را سروته کرد و مشغول شد. حاج رضوان به قول خودش تو کار تجارت پول بود و کار نیازمندان را راه می‌انداخت. نرخ راه اندازی کار مردم هم بین صدی چهار تا صدی پنج بود و البته ضامن معتبر هم به قول حاج رضوان حییب خداست.

نیم ساعتی گذشت و حاجی همچنان توی عوالم حساب و کتاب بود که یک باره حس کرد دارد به جوری می‌شود. به جور خاص که تا حالا تجربه نکرده بود. به گرمای خاص شبیه تب- ولی تب نبود- تو بدنش وول می‌خورد. دلش می‌خواست به همسایه‌های دور و بر سری بزند و به

مش عباس - گدای قدیمی سر بازار - چیزی بدهد.

حاجی ولی بیدی نبود که با این بادها بلرزد و بدون آن که به روی خودش بیاورد دوباره با چرتکه‌اش مشغول شد... هنوز دقایقی نگذشته بود که همان حالت بی‌قراری دوباره به سراغش آمد. دلش به کار نمی‌رفت و رقم‌ها و اعداد برایش آن معنای همیشگی را نداشت. چرتکه این مقدس‌ترین وسیله‌ی تمام زندگی‌اش به راحتی بر روی زمین افتاد و حاجی حتی خم نشد که آن را بردارد. حسابی کلافه شده بود، اعضایش داشت از دست خودش خورد می‌شد. انگار آن حاجی هر روز و همیشه نبود. حاجی فهمید که یک جای کار می‌لنگد. یک باره شستش خبردار شد. درسته... هر چی بود زیر سر آن آگهی لعتی و آن پسر بی‌سروپای‌الدنگ بود. یک لحظه با خودش خندید و بعد خیلی زود اخم‌هایش توی هم رفت. اصلا نمی‌توانست قبول کند که دارد یک «اتفاق ناجور» می‌افتد. با خودش تکرار کرد: غیر ممکنه، مگه میشه با دوبار تنفس یک اسپری دوزاری مسیر زندگی آدم عوض بشه. مسخرس. اینا همش خوابه. من دارم خواب می‌بینم و بعد چند بار خیلی محکم زد تو صورت خودش....

چشم‌هاش رو قشنگ مالید و دوباره نگاهی به اطراف انداخت. آن طرف نگاهش به پسرک جوراب فروش افتاد که امروز صبح دیده بود و بعد عباس گدا و یکی از مستاجراش که چند وقته اجاره‌هاش رو دیر میده... اصلا از اونا بدش نمی‌آمد. دلش نمیومد زیر لب اونا رو تن لش و بی‌عرضه خطاب کنه. حاجی دوباره به تکونی به خودش داد و رفت محکم و قاطع روی صندلی‌اش نشست و چرتکه را گذاشت جلوش....

تمام سعیش رو کرد اما باز دستش به کار نمی‌رفت. حتی تصور اینکه مجبور باشه بقیه‌ی عمرشو به عنوان یک آدم خیر زندگی کنه حالش رو به هم می‌زد. با خودش فکر کرد: کمک به کودکان بی سرپرست، کمک به خانواده‌های محروم، کمک به معلولین ذهنی، کمک به معلولین

متن آگهی را دقیق تر خواند: پس از استنشاق بوی این اسپری شما دیگر آن آدم سابق نیستید، و ظرف چند ساعت به یک نیکوکار تمام عیار تبدیل می‌شوید. حاجی خنده کنان آگهی را به کناری انداخت، و کارتش را داخل کارت خون عابر بانک زد. همین طور که اعداد را وارد می‌کرد زیر لب گفت: به همین خیال باشین. پولی رو که به هزار زحمت جمع کردم حالا دو دستی تقدیم شما کنم. پول که علف خرس نیست. حاجی پولش را گذاشت توی جیبش و راه افتاد.

تو مسیر که گاه با مستاجراش خوش و بشی می‌کرد، ولی زیاد اهل گفتگو نبود. حاجی شدیداً اعتقاد داشت وقت طلاست، و نباید با سلام و احوالپرسی و خوش و بش‌های الکی وقت رو تلف کرد. صدای پیامک موبایل حاجی رو از افکارش بیرون آورد. موجودی شما ۷۸۹/۵۶۳/۳۷۵/۵۶۰/۰۰۰ ریال می‌باشد. نیشخندی زد و خوشحال از این که کمتر کسی از دوستان و فامیل تونسته رقم موجودیش رو به درستی بخونه، به راهش ادامه داد. امروز هم حاجی مثل هر روز رأس ساعت ۶:۴۵ دقیقه کرکره را داد بالا و نشست پشت میزش و مشغول حساب و کتاب و وام گیرندگان شد. صدای چرتکه فضای اتاق کوچک حاج رضوان را پر کرده بود. دقایقی بعد سروکله پسرک جوراب فروش پیدا شد. سلام حاجی، همه چی دارم: جوراب،

فندک، جاسویچی، اسپری خوشبو کننده... حاجی تو رو خدا یه چیزی بخر. حاجی ولی تکلیف خودش را خوب می‌دونست. یه عمره که سرش تو حساب کتابه و قانون اول کاسبی می‌گه: پولتو بی‌خودی خرج نکن. حاجی با اکراه دستش رو سمت اسپری‌ها برد و یکی را برداشت و به سرعت چند پاف توی هوا تخلیه کرد و رو به پسرک گفت:





سلامتی و طول عمر را در خوراکی ها پیابیم

هوفاریقون (گل راعی) St. john s wort

زهرا پیری زاده

علف چای، علف هزار چشم، سبزی یوحنا، نارقیصر، تاکسیر، حشیشه الجزایر، نام‌های گیاهی است به ارتفاع ۹۰-۲۵ سانتی‌متر، با گل‌های زرد طلایی و به شکل دهپیم. این گیاه، حاوی تانن به مقدار دوازده درصد، مقدار کمی اسانس فرار، فلاونویدها و رنگ دانه‌های قرمزی به نام (hipericine) می‌باشد. قسمت‌های مورد استفاده این گیاه، اجزاء هوایی آن شامل برگ، ساقه، میوه و گل این گیاه است. گل راعی را به این دلیل هزار چشم می‌گویند که روی برگ‌هایش غدد شفاف وجود دارد که نور از آن عبور می‌کند و گمان می‌رود که این برگ‌ها دارای سوراخ‌های ریز فراوانی هستند. در طب سنتی این گیاه را گرم و خشک توصیف کرده‌اند و خواصی از این قبیل برای آن قایل بوده‌اند: ضد اسپاسم (گرفته‌گی عضلات همراه با درد)، ادرارآور، بازکننده عروق و پاک‌کننده رگهاست. علف چای (هوفاریقون) ورم و جوش را تحلیل برده و در اختلالات گوارشی بخصوص وقفه‌ی ترشح صفرا کار آمد می‌باشد. قاعده‌گی نامنظم را منظم کرده، نیروبخش، ضد عفونی‌کننده، مسکن اعصاب و اشتها آور است. هنگام دفع، مجاری ادرار را ضد عفونی کرده و به ادرار رنگ قرمز می‌دهد. برگ و میوه این گیاه تب بر و ضد کرم است و ضماد برگش زخم‌ها را التیام می‌بخشد. بخصوص اگر این برگ‌ها را در مقداری شراب بپزند، زخم را سریع درمان کرده و سبب رویش گوشت جدید در آن محل گشته، بهبود را تسریع می‌کند. همچنین گل راعی در درمان قولنج کیدی و کلیوی، برقان، استسقا، سنگ کلیه و مثانه، زله‌های ششی، سل، تنگی نفس، کم‌خونی دختران، سردردهای عصبی (میگرن)، تشنج و عدم تعادل عصبی نقش بسیار موثری دارد. از این گل در غرب برای درمان افسردگی، بخصوص پریشانی‌های اساسی زمان یائسه‌گی و درمان کاهش قدرت ایمنی بدن استفاده می‌کنند. جالبینوس حکیم معتقد است تناول میوه این گیاه بهتر از استفاده دیگر قسمت‌های آن است. اگر صد گرم از سرشاخه‌ی گلدار گل راعی را کوبیده و در ۲۵۰ گرم روغن زیتون بخیسانید و به مدت دو هفته در آفتاب نگهداری کرده و مرتب تکان بدهید و بعد از دو هفته صاف کنید برای التیام زخم‌ها و درمان سوختگی و هر گونه جراحات دیگر اثری حیرت‌انگیز دارد. برخی معتقدند سنت جان از این گیاه برای درمان زخم‌ها استفاده می‌کرده، به همین دلیل نام لاتین بالا را به این گیاه داده‌اند.

هشدار: استفاده دراز مدت از این گیاه ممکن است در مقابل نور ایجاد حساسیت کرده و در بعضی موارد باعث تشنج شود. همچنین حیواناتی که از این علف چرا کنند، ممکن است دچار عوارض جدی گردند.

مقدار خوراکی: گل راعی را به صورت دم کرده و به مقدار ۲۰ تا ۳۰ در هزار، یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید. برای رفع بی‌اختیاری ادرار ۲ گرم گل راعی را با ۲ گرم آویشن دم کرده استفاده کنید.

منابع تحقیق:

- ۱- قانون درملب - یوعلی سینا - عبدالرحمن شرفکندی (هه زار) - چاپ پنجم - نشر سروش - ۱۳۷۰
- ۲- الایبیه عن خطایق الادویه - ابومنصور علی الهروی - احمد بهمنیار - نشر دانشگاه تهران - ۱۳۷۱
- ۳- درمانگر سبز - پنه لوب اودی - احمد بردبار - نشر پناه - ۱۳۸۴
- ۴- گیاهان دارویی - پروفیسور هلنس فلوک - دکتر توکل صابری و دکتر صفاقت - نشر روزبهان - ۱۳۶۶
- ۵- زبان خوراکی‌ها - دکتر غیاث‌الدین جزایری - ج ۳ - نشر امیر کبیر - چاپ ۲۱ - ۱۳۹۱

جسمی، کمک به بیماران سرطانی، کمک به بازماندگان زلزله و سیل و آوارها، کمک به افراد بی‌بضاعت، کمک به آزادی زندانیان، کمک به تهیه چهره‌ی کمک به خیریه سالمندان، کمک به... کمک به... کمک به... کمک به... حالش از این همه کمک کردن‌های بی‌حاصل به هم می‌خورد. آخه چه کمکی، اونا خودشون دوست ندارن کار کنن. اصلا دوست دارن بمیرن، اصلا کمک کردن کار دولته، دولت باید اونا رو جمع و جور کنه. به من چه، به تو چه. پدرم دراومده تا این مال و اموال رو جمع کردم. حاجی از جاش بلند شد و به نگاهی تو آینه انداخت. رنگش مثل رنگ همیشگی نبود. آرام رفت جلوی حجره، و دوباره نگاهش به سمت درو همسایه و آدم‌ها برگشت. لبخندی ملیح روی صورتش نشست. دستش را به آرامی به سمت پسر جوراب فروش تکان داد و توی دلش بابت کار امروز صبحش احساس شرمندگی کرد. حاجی خواست برگردد داخل حجره که یک باره همون گدای از خدا بی‌خیر جلوش سبز شد. گدا حاجی رو خوب می‌شناخت و البته حاجی گدا رو. هر دو می‌خواستند از کنار هم رد شوند اما انگار چیزی نمی‌گذاشت. چیزی تو هوا و شاید روی زمین. گدا تصمیم گرفت بی‌توجه رد شود که حس کرد دست حاجی دارد می‌رود طرف جیبش. حاجی و گدا هر دو چشم تو چشم شده بودن، انگار زمین و زمان معطل مانده بود. می‌شد صدای قلب حاجی رو شنید. یک عمر حساب و کتاب داشت باد هوا می‌شد. پیرمرد و گدا میخ‌کوب شده بودند. دست حاجی بی‌اراده توی جیبش دنبال پول می‌گشت. دستی که هرگز به کسی کمک نکرده بود، حالا داشت خلف وعده عمل می‌کرد. پیرمرد منتظر ایستاده بود. انگار که یک ۵۰۰ تومانی توی دست حاج رضوان وول می‌خورد. حاجی رنگش حسایی پریده بود. پیرمرد ترسید و فاصله گرفت. حاجی نقش زمین شد. پیرمرد گریخت. کسبه به سمت حجره دویدند. دست‌ها و گردن حاجی به شدت سفت شده بود. یک زنگ بزنه ۱۱۵... یکی زنگ بزنه... حاجی به سختی نفس می‌کشید.

اپی‌زود آخر

حاج رضوان به بیمارستان منتقل و پس از بهبودی در کنار حجره یک مؤسسه نیکوکاری درست می‌کند.

حاج رضوان حالش خوب می‌شود و به زندگی عادی‌اش باز می‌گردد و انگار که آب از آب تکان نخورده است.

حاج رضوان منقلب می‌شود و تمام زندگی و داراییش را می‌بخشد.

حاج رضوان می‌میرد.

هر سناریویی که شما برای حاج رضوان تصور کنید همان تصمیمی است که برای خودتان گرفته‌اید.

تمام.

تا خدا مانده، به غم وعده این خانه مده

شهراب سپهری



یومرنگ

می ترسیدم عاشقت شده باشم
مثل زمین
که می ترسید زبر برکه کوچکی غرق شود
و آسمان
که می دانست یک شب، پرنده‌ای
تمام بادهاش را به مسپر دیگری می برد

می ترسیدم
و عشق در تمام خواب‌هایم می‌غلتید
می ترسیدم
و ملاقه‌ها حالت تهوع داشتند
گاهی

برای ترسیدن دیر می‌شود
آنقدر که دست‌هایت را
با تمام پنجره‌ها باز می‌کنی
و یادت می‌رود از هر زاویه‌ای پرت شوی
دوباره به آغوش خودت برمی‌گردی
خودت را به خواب بزنی
پیش از آنکه ناچار شوی
برای خودت قصه‌های تازه ببافی
از اتفاق‌هایی که هرطور می‌افتند
باید بشکنی.

لیلا کردبچه



مردم به خود آید کفن جیب ندارد
طرح و مدل و هیبت و تذهیب ندارد
تن پوش زمختیست برای سفرمرگ
یک جامه ی کرباس که ترکیب ندارد
کوشی به کرم گر که به هنگام حیات
بر جسم تو ره آفت و آسیب ندارد
دل یک دله کن در ره ایثار که ایثار
جای شک و یا حاجت تصویب ندارد
درکار سخاوت چه نیازی به تقال
منم قدم خیر که تکذیب ندارد
امروز به فردا مفکن کار صوابت
انجام کرم نوبت و ترتیب ندارد
گر شاد کنی دلی به اتفاق دلت را
امواج بلا قدرت تخریب ندارد
در باور اتفاق به بن بست رسیدست
کوته نظری کو سر تعقیب ندارد

ترنم روح

چنین است کردار این چرخ تیر
چه با مرد برنا چه با مرد پیر

فردوسی



نه تو می مانی
نه اندوه
و نه، هیچ یک از مردم این آبادی
به حجاب نگران لب یک رود، قسم
و به کوتاهی آن لحظه شادی که گذشت
غصه هم، خواهد رفت
آن چنانی که فقط، خاطره ای خواهد ماند
لحظه‌ها عریانند
به تن لحظه خود، جامه اندوه می‌پوشان هرگز
نه تو می مانی
نه اندوه

و نه، هیچ یک از مردم این آبادی
به حجاب نگران لب یک رود، قسم
و به کوتاهی آن لحظه شادی که گذشت
غصه هم، خواهد رفت
آن چنانی که فقط، خاطره ای خواهد ماند
لحظه‌ها عریانند
به تن لحظه خود، جامه اندوه می‌پوشان هرگز
تو به آینه
نه

آینه به تو، خیره شده است
تو اگر خنده کنی، او به تو خواهد خندید
و اگر بغض کنی
آه از آینه دنیا، که چه‌ها خواهد کرد
گنجه دیروزت، پر شد از حسرت و اندوه و چه حیف
بسته‌های فردا، همه‌ای کاش ای کاش
ظرف این لحظه، ولیکن خالی است
ساخت سینه، پذیرای چه کس خواهد بود
غم که از راه رسید، در این سینه بر او باز مکن
تا خدا، یک رنگ گردن باقی است

گر من از عشق غزالی غزلی ساخته‌ام
شیموه تازه‌ای از مبتدلی ساخته‌ام
گر چو چشمش به سپیدی زده‌ام نقش سیاه
چون نگاهش غزل بی بدلی ساخته‌ام
شکوه در مذهب درویش حرامست ولی
با چه یاران دغا و دغلی ساخته‌ام
ادب از بی ادب آموز که لقمان گوید
از عمل سوخته عکس‌العملی ساخته‌ام
می چرانم به غزل چشم غزالان وطن
مرتعی سبز به دامان تلی ساخته‌ام
شهریار از سخن خلق نیام خلی
که بنای سخن بی خلی ساخته‌ام

شهریار



زبان را نگهدار باید بدن
نبايد روان را به زهر آژدن
که بر انجمن مرد بسیار گوی
بکاهد به گفتار خود آبروی
دل مرد مطمع بود پر ز درد
به گرد طمع تا توانی مگرد
مکن دوستی با دروغ آزمای
همان نیز با مرد ناپاک‌رای
دو گیتی بیابد دل مرد راد
نباشد دل سفله یک روز شاد
ستوده کسی کو میانه گزید
تن خویش را آفرین گسترید
شما را جهان آفرین یار باد
همیشه سر بخت بیدار باد
که بهر تو اینست زین تیره‌گوی
هنرجوی و راز جهان را مجوی
که گر بازیابی به پیچی بدر
پژوهش مکن گرد رازش مگرد



دست گنه ات گر که شود کوزه ازین دهر
 ز نهار دگر فرصت تهذیب ندارد
 باخود نبرید آنچه خدا سهم شما کرد
 باید بگذارید کفن جیب ندارد
 خوشاوندی (شفیق سزواری)



شعله های خورشید

چقدر به گذشته ام شبیهی اینه!
 انگار، در خواب های من ماسیده ای!
 تکرار می شوی؛
 و نگاهت،
 همیشه در پجه 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 راه،
 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 تور خورشید خواهد پخت!

فرزانه فرهید



قایق کاغذی

یک جفت کفش
 چند جفت جوراب با رنگ های نارنجی و بنفش
 یک جفت گوشواره ی آبی
 یک جفت ...

کشتی نوح است
 این چمدان که تو می بندی!
 بعد
 صدای در
 از پیراهنم گذشت
 از سینه ام گذشت
 از دیوار اتاقم گذشت
 از محله های قدیمی گذشت
 و کودکی ام را غمگین کرد.

کودک بلند شد
 و قایق کاغذی اش را بر آب انداخت
 او جفت را نمی فهمید
 تنها سوار شد
 آب ها به آینده می رفتند.
 همین جا دست بردم به شعر
 و زمان را
 مثل نخ نازک
 بیرون کشیدم از آن
 دانه های تسبیح ریختند؛
 من ...
 تو
 کودکی ...
 قایق کاغذی
 نوح ...
 آینده ...
 ...
 تو را
 با کودکی ام
 بر قایق کاغذی سوار کردم و
 به دوردست فرستادم
 بعد با نوح
 در انتظار طوفان قدم زدیم

گروس عبدملکیان

¹ - مهدی اخوان ثالث

راویان باران مهر

باغی در خواب

سرش را به آهستگی از روی بالش بلند کرد و نگاهی به انگشتان پایش که از زیر لحاف بیرون زده بود انداخت و آنها را تکانی داد و دوباره به زیر لحاف فرو برد و آن را محکم تر به دور خودش پیچید.

دلش نمیخواست هنوز از تخت بلند شود، هنوز وقت داشت، چشمانش را بست ولی صدای زنگ از جا پراندش، با غرولند گوشی کنار تختش را برداشت و آهسته گفت: سلام مامان ...

صدای با نشاط زنی از آن طرف پاسخش را داد با بی حوصلی گفت: مامان تو هنوز نمیخواهی دست از اون تلفن برداری؟! این همه وسیله برا تماس هست تو هنوز این گوشت کوب رو ول نکردی؟

صدای خنده زن از آن طرف بلند شد و گفت: اولاً گوشت کوب اون گوشی هایی ست که دستتون می گیرید ... ثانیاً این یادگاره... خیلی هم دوستش دارم. خب حالا ول کن... دیشب چیکار داشتی زنگ زدی؟؟

- هیچی مامان، حوصله ندارم، از سرما دندونام یخ زده ...!!!

- وا ...! مگه اونجا شوفاژی، بخاری ... چیزی نداری؟؟

دختر تکانی به خود داد و دستش را که همچنان زیر لحاف بود کمی آزاد کرد و گوشی را محکم تر گرفت و گفت: فکر کردی اینجام مثل ایران...!!! اونم اهواز... اونجا آدم از گرما تب می کنه... اینجا از سرما...!

صدای زن از آن طرف بلند تر شد که میگفت: میگم مگه بخاری، چیزی نداری برای گرم شدن...؟ - چرا هست مامان... اما اینجا خیلی گرونه ... خیلی ...

- انرژي چیه؟؟؟
- هیچی مامان ول کن ... بابا چطور؟ دوقلوها

چطورن؟

- همه خوبن... نگفتی چیکار داشتی...؟ مهدیه

می گفت چند وقتی خوابای پریشون می بینی ...!!!

- نه... پریشون که نه... اتفاقا خیلی هم باحالند...

اما حالا حوصله ندارم، باید پاشم کلاس دارم ساعت ده ...

- اوه... کو تا ساعت ده...؟! هنوز شش و ربع که، اونجا...

- مامان جان... بین ...!

- مامان بی مامان... بگو ببینم چی دیدی...؟

مهدیه گفت چند وقتی که به خوابو می بینی...! - چیز خاصی نیست...

- نشد... نشد... بگو... منم کار دارم مثل تو...

ساعت یازده با برادرت قراره بریم به بازار... امسال

قراره با همون پول، به آش به خانم های جلسه بدم.

دختر بی حوصله تر از قبل، کمی لحاف را پس

زد و به حالت نیم خیز شد و گوشی را که در دستش

عرق کرده بود به لحاف کشید و با صدای شبیه

فریاد گفت: که چی بشه...؟ خانومای جلسه آش

بخورن که چی بشه...؟ گنده تر بشن...؟

- دست بردار مادر... تو چیکار به این کارا داری

دختر...!!! از نون و آب تو که زدم، به وصیته، که

باید...

به حرف مادر پرید و گفت: وصیت کردن به

خانومای جلسه آش بدین...؟ نه مامان ... امسال رو

دست نگه دار تا بهت بگم چیکار کن...!

این بار با صدای بلند تری ادامه داد: مامان کاری

نکنی ها... خودم بهت می گم...

صدا قطع و وصل می شد و ظاهراً دیگر

فریادهای دو طرف به گوش هم نمی رسید.

پاهایش را پروانه وار بالا و پائین کرد و لحافش

را پس زد، جورابهایی پشمی کنار تختش را بسرعت

پوشید و لحظه ای نشست و دوباره بلند شد... شنل

دست بافت مادرش را که بر دسته صندلی افتاده بود

بر شانه هایش انداخت و جلو آن را گره داد و به سالن رفت، سالن در واقع فضای کوچکی بود که هم آشپزخانه بود و هم در کنار آن حمام، به سرعت قهوه ای درست کرد، با دوستش تماس گرفت و قرار ملاقاتی هم با او گذاشت. قهوه را داغ سرکشید و از خانه بیرون زد. هوا سرد بود اما بنظر از داخل خانه گرم تر. به سرعت خود را به کافی شاپ رساند نگاهی به موبایلش انداخت، هنوز ده دقیقه مانده بود. میزی را در گوشه تاریک و دنج انتخاب کرد. کیف کوچکش را بروی میز گذاشت و بروی میل صندلی ولو شد... کافه خلوت بود. سر و کله لعی هم پیدا شد... با دست اشاره ای به وی کرد... دختر با نشاطی بود، برخلاف خودش که به زحمت می خندید، او همیشه خنده ای بر لب داشت، لعی همیشه به متلک می گفت: اهوازی باشی و این همه عبوس... نوبره والا...!!

- خوب چه خبر...؟

لعی بود که با لبخند همیشگی شروع کننده بود. اما او دلش نمیخواست حرفی جز آنچه که برای آن آمده بود را، بزند.

- خوبم ... تو چطور...؟

- چیه... دمقی، بنظر...؟؟

- نه...

سلیقه لعی را می دانست، سفارش چای و قهوه و تکه ای چیز کیک داده بود.

- چه خوب کاری کردی... چای نخورده از خونه زدم بیرون، باورت میشه...؟

لبخند کم رنگی صورتش را پوشاند و پاسخی نداد.

تو چته دختر...؟ چند وقتی، خیلی تو خودتی...؟ تازه این آلمانیای نیز و خشکم فهمیدن...!!

لیوان بزرگ قهوه را به لبانش نزدیک کرد، قطره اشکی را که به آسانی از گوشه چشمش روان شده بود، به سختی گرفت و در لابلای انگشتانش گم کرد و نگاهی به دوستش انداخت و به آرامی گفت:

- نمی دونم کجا بود لعی...؟ به جایی ...

مکنی کرد، گویا به دنبال بهترین کلمات و جملات برای بیان آنچه دیده بود، میگشت.

لبان لعی از هم باز شد، اما با اشاره دست او، دوباره بروی هم فشرده شد.

زمنه دار ادامه داد. نمیدانم کجا بود لعی، نمیدانم... اگه واقعا بهشت همین شکلی باشه که من

دیدم، میخوام همی الان نفسم بند بیاد. به جایی



عکس: پریسا بلوکی

بود، نمیدونم کجا...؟ یه باغ بود... شاید باغ نبود، خیلی سبز و تمیز بود... من رفتم اونجا... شاید خودم نرفتم... شاید منو برده بودن اونجا... فقط اینو فهمیدم که اونجام... اونجا بودم... انگاری اصلا اونجا بدنیا اومده بودم... انگار اونا جزئی از من بودن و من نیز ...

بنظر منو برده بودن تا اونا رو ببینم... نمیدونم کی اینکار رو کرد... اما من اونجا بودم. وقتی وارد شدم، منو دوره کردن، اونا بزرگ بودن ... یعنی قد و هیكلشون مثل آدم بزرگا بود... به

سر و لباس من دست می کشیدند و می خندیدن و دست می زدن... یه جور خنده ی خاص... تا حالا اونجور خنده ندیده بودم... خنده ای عمیق...

همه ش میگفتن، برامون عروسک آوردی...؟ پیراهن های رنگارنگ پوشیده بودن... میگفتن بیا با ما بازی کن... دست منو گرفتن... اما من نمی دونستم چیکار باید بکنم باهاشون... اونا بزرگ بودن... اما نه !!! هم بزرگ بودن و هم کوچک ... اما درست ترش اینه که بگم اونا بزرگ بودن و معصوم... اونا بزرگ بودن و خالص... یه معصومیتی داشتن که حتی تو بچه ها ندیدم، شاید تو آسمون بودم، راستی مگه فرشته ها فقط تو آسمون...؟؟

لعیا با سر انگشتانش بر لبه بالای لیوان دایره های هم شکل می کشید و در همان حال نگاهش را از دوستش برنمی داشت وبا خود می گفت: کاش دوباره گریه کند، صورتش بدجوری مجاله شده...!! - دارم چرت و پرت می گم میدونم... اما ولم نمی کنه... چیکار کنم...؟ یه ماهه که این خوابو می بینم. حداقل هفته ای دو سه بار اولاً اعتنایی نداشتم بهش ... میدونی که... نفسی تازه کرد و ادامه داد،

- اما خاله ام می گفت: یه جایه تو سزوار ... که معلولین ذهنی ...

دیگر چیزی نمی شنیدم... هیچ چیز... هیچ چیز... خواب دیشبش را به یاد آورد که یکی از دخترکان پرده سفید جلو رویش رابه کناری زد و با خنده زیبایی که دندانهای یکی در میانش را به خوبی نشان میداد گفت: خوش آمدی... و خندید و دوباره خندید، روسری دخترک بر سر شانه هایش افتاده بود، دستی روسری اش را بالا کشید... و موهای سفید و خاکستری دخترک پنهان شد، دستی بر سر دخترک کشید، نگاه دخترک بزرگ شد، بزرگ... عین نگاه مادر بزرگش، وقتی که می خواست تویبخش کند و آهسته بی هیچ لبخندی گفت... گاهی بیا... بدون ترجمه... فقط بیا کنارمان.

فردا صبح دوباره مادر ساعت شش صبح زنگ زد به آرامی گفت: اون دویست هزار تومن رو، چیزی هم از جانب من روش بزارید بفرستید سزوار... یه نامه هم بفرستید و بنویسید:

تقدیم به «نهایت اخلاص آدمی»...

فرحناز امینی
۹۵/۸/۳۶

دیشب از یکی شون پرسیدم اینجا کجاس؟

خنده ای کرد و دستاشو از هم باز کرد و دور خودش چرخید و گفت: اینجا سبزه زاره... سبزه زار

- سبزه زار

- آره... همینو گفت، سبزه زار

- مطمئنی...؟

- آره ... کاملاً

لعیا در حالی که سرعت کشیدن دایره ها را بیشتر کرده بود، آهسته گفت: بذار تا فردا خبر میدم بهت...

- چیه... چیزی میدونی...؟

- تا فردا...

لیوانهای پر چای و قهوه از گوشه تاریک کافه، نظاره گر رفتن آن ها بود.

شب که به آپارتمانش رسید، هنوز در را باز نکرده بود که گوشی اش زنگ خورد.

لعیا با هیجان از آن طرف گفت: یاقتم، یاقتم... به نظرم همین جا باشه... خاله ام گفت... از خاله ام پرسیدم... می دونی که ما چند سالیه اومدیم مشهد با سزوار ارتباط چندانی نداریم... اما خاله ام میگفت... نفس عمیقی کشید و ادامه داد...

داستان کوته

بی قانونی نیوتن

امروز به زمین خوردم. مثله همیشه. زمین خوردن کار هر روزمه. تو زمین میخوری که بزرگ شی. بزرگتر.

من بیست ساله زمین می خورم. افتادم روی زمین از سر قانون طبیعت. تو افتادن سیب روی سر نیوتن قانون جاذبه شکل می گیره، تو افتادن من روی زمین قانون حکمت خدا. تو از دیدن من شرم داری. بین منو تو خجالت دیوار کشیده، از همین پشت حصار به من نگاه کن. من از جنس توام اگه جنس زمین خوردن هامون یکی نیست. اگه جنس نگاه کردن به من یا نگاه کردن به تو یکی نیست. با کیف روی دوشت بعد از پایان مدرسه تو راه خونه منو تو محوطه آسایشگاه می بینی یه نگاه ترجم آمیزی به زمین خوردن من میکنی می ری و هیچوقت یادت نمی یاد از زمین خوردنای بچگیت. یادت رفت اول ایستادن روی پاهات، زمین می خوردی. اما من رو دوپام می ایستم و زمین می خورم. تو زمین می خوری از شوق راه رفتن و دویدن من از سر بی شوقی. وقتی زمین می خوری دوباره رو پاهات

می ایستی با تشویق پدر و مادرت راه رفتن رو یاد می گیری و دویدن رو. وقتی روی پای خودت ایستادی و به آسمون نگاه کردی شوق پرواز پرنده ها رو داری. من شوق ایستادن رو پاهام. پاهام مادرزادی منحنی داشت. تو پا روی رکاب دوچرخه می داشتی و من توی دلم می گفتم می شه یه روزی پاهامو صاف روی زمین بذارم؟ بدون اینکه زمین بخورم؟ بیست و پنج -شش سالمه و این فکر از بچگی هنوز با منه که می تونم یه روز بدوم؟ دوچرخه سوار بشم؟ به آسمون نگاه کنم و شوق پرواز... نه این شوق مال من نیست. من بلند پروازی هام توی دلم، توی ذهن و خاطراتم شکل می گیره. از تو برای من یک نگاه ترجم آمیز می مونه. همینکه برام از رسیدن هات بگی از شور شوق دویدن هات بگی تا آرزوی رسیدن به بالا بالاها رو، منو هم تو شوق خودت سهیم کردی.

من هر روز رو به آسمون سر تو گوش خدا می کنم می گم تو پای راه رفتن رو از من نگرفتی، شوق رکاب زدن و دوچرخه سواری رو از من نگرفتی خدا، تو شوق رسیدن به بلند پروازی هامو نگرفتی، تو در عوض شوق صحبت کردن از شور و شوق هامو به من دادی تو همیشه گوش شنوایی که هر وقت دلم گرفت بغض خواست گلوم رو فشار بده، داد بزمن و فریاد بزمن بگم خدایا منم شوق دارم، شوق پرواز. توهم مثل من یه بار خدا رو فریاد کن.

رضا برآبادی



فردا

پيله کرده بود پروانه را بگیرد؛ خودش هم نمی دانست چرا. تنها و بیکار نشسته و زل زده بود به نقطه ای نا معلوم روی پرده که دیدش. یک پروانه بزرگ پشمالو بود، رنگ خاک. دوید و رفت از آشپزخانه یک سبد کوچک آورد.

«اینقدر دس دس نکن، تو هم بیا، می خواهی بمونی تو این شهر کوچیک چیکار؟ اونجا یه دنیای دیگه اس».

پروانه نشسته بود نزدیک لبه ی دیوار، مانده بود سبد را بگذارد رویش یا نه که پرواز کرد و رفت کنج دیوار.

«مطمئنم پشیمون می شی».

شده بود.

شاید گرفتنش امید دیگری بود.

رفت و جارو را آورد، سعی کرد با دم جارو از آنجا بلندش کند. پروانه پر زد و رفت روی میز نشست. زود سبد را گذاشت رویش و رفت یک بطری شیشه ای آورد.

«کدوم رگ و ریشه؟ کدوم تاریخ آبا و اجدادی؟ کدوم خاک؟ تو یه شهر کوچیک وسط کویر نه میشه کار کرد نه میشه تفریح کرد، اصلا همیشه زندگی کرد».

سبد را روی میز سر داد و آورد نزدیک لبه، آرام از روی لبه ی میز رد کرد و بطری را برد زیرش، پروانه از کنار دهانه ی بطری پرواز کرد و رفت. «همه ی آرزوهاش میشه باد هوا».

شده بود.

شاید گرفتنش رویای دیگری بود.

رفت و یک کیسه ی نایلونی آورد. صندلی را گذاشت زیر پایش و سعی کرد با یک حرکت کیسه را بگذارد روی پروانه.

«اصلاً حرف حساب تو چیه؟ داری زندگی تو خراب میکنی. من مرده تو زنده، اگه به چیزایی که می خواستی رسیدی... حالا ببین. این نگاه کن... ازین پروانه ها... یکی می گفت اینا روح مرده ان...».

تا کیسه را نزدیک کرد، پروانه پر زد و رفت. دیگر ندیدش. هر جا را نگاه کرد اثری ازو نبود. «خلاصه خودت می دونی».

هیچ نمی دانست.

پرده را کنار زد و پنجره را باز کرد، عطر سنگین یاس ها در هوای دم کرده ی غروب آرام می آمد داخل.

طاق باز وسط اتاق دراز کشید و به بیرون خیره شد.

فکر کرد فردا خود روز دیگری است.

الهام شمس

تمرینات ساده برای پوکی استخوان

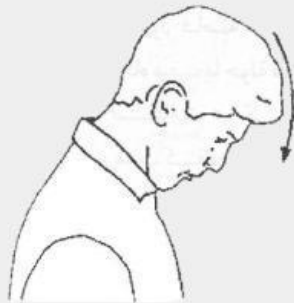
بهاره پیرایش فیزیوتراپیست
bahare_pirayesh@yahoo.com

این تمرینات فقط و فقط برای کسانی است که هیچگونه سابقه بیماری یا مشکل خاصی ندارند. در صورت سابقه درد در هر یک از مفاصل، قبل از انجام تمرینات با فیزیوتراپیست خود مشورت کنید



خم کردن گردن

کاملاً صاف روی صندلی بنشینید و دستهایتان را روی ران هایتان قرار دهید. اکنون به آرامی سر را به جلو خم کنید، مجدداً به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



فهرست مواد غذایی حاوی کلسیم

نوع ماده غذایی	مقدار	مقدار کلسیم (mg)	مقدار چربی (g)
شیر کامل (پرچرب)	۱ لیوان	۲۹۱	۸/۱
شیر کم چرب	۱ لیوان	۲۹۸	۴/۷
شیر بی چرب	۱ لیوان	۳۰۳	۰/۴
کشک	۱۰۰ گرم	۴۳۰	۸/۱۸
ماست کیسه ای	۱۰۰ گرم	۲۶۵	۶/۳
قره قورت	۱۰۰ گرم	۲۸۲۵	۰/۲۳
اسفناج خام	۱۰۰ گرم	۹۳	۰/۳
برگ مو	۱۰۰ گرم	۹۳۶	۰/۵
پونه خشک	۱۰۰ گرم	۲۶۲۸	۲/۸
جعفری	۱۰۰ گرم	۲۰۳	۰/۶
نعنا	۱۰۰ گرم	۲۰۰	۱/۳
برگ تربچه	۱۰۰ گرم	۱۸۲	۰/۲

کشش عضلات میانی پشت تنه

لبه ی یک صندلی زانوهای تان عرض شانه ها روی زمین قرار با آوردن چانه قفسه ی آرامی خم فوقانی تنه سپس دست سمت نزدیک دقت شود که لگن وجود داشته باشد یا حداقل حرکت وجود داشته باشد. این وضعیت را نگه دارید و سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید. تمرین را تکرار کنید.



کشش عضلات پشت و خارجی تنه

رو به دیوار بایستید و دست های خود را در بالای سرتان روی دیوار قرار دهید. اکنون بدون جدا شدن پاشنه های پا از زمین، سعی کنید دست های خود را بیشتر به سمت بالا حرکت دهید. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را در تنه خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



اولین خیابان ایران

مظهر تمدن و امنیت، نماد شهر نشینی و تجارت

محمّد تقی همزه ای

jafar.hamzei@yahoo.com

گفته‌اند: خیابان عبارت است از: گذر یا معبر و گذرگاهی که در طرفین دو پیاده رو داشته باشد و در وسط یک جای پهن برای عبور وسایل چرخ دار و جوی آب در وسط خیابان به طوری که بتوان از دو سوی خیابان آمد و شد کرد. شاه طهماسب که در زمان پادشاهی پدرش حاکم هرات بود، او از محله ای بنام خیابان نام می برد که آباد بوده و محل داد و ستد و عبور و مرور مردم بوده است لذا به محض نشستن بر کرسی پادشاهی نام محله ای در تبریز را خیابان نام گذاری می‌کند. او همچنین پس از انتقال پایتخت به قزوین محله ای را آباد کرده و نام خیابان را برای اولین بار در زبان فارسی به کار گرفت. این خیابان فاصله ای طولانی عمارت شاهی را به قسمت مرکزی شهر قدیم متصل کرد و موجب آبادانی و عمران قزوین شد. در طرفین این خیابان به دستور شاه طهماسب مسجد، حمام عمومی، اب انبار، مدرسه، بازار و ... ساخته‌ند که بعدها در ساخت بنای شهری اصفهان از قزوین و خیابان سپه تقلید و الگو برداری شده است. پس از پادشاهان صفوی نوبت به سلسله قاجار رسید.

ناصرالدین شاه برای رفاه حال مردم و مسافران سایر شهر و سفیران دیگر کشورها دستور داد اولین هتل به سبک فرنگ را در جوار خیابان سپه بسازند. سپس برای آنکه ارتباط با سایر شهرها و کشورها به راحتی انجام گیرد فرمان ساخت تلگراف خانه را صادر کرد تا در سوی دیگر خیابان احداث گردد. ناصرالدین شاه به تقلید از دیگر کشورها برای رفاه بیشتر مسافران و مردم یک کالسکه خانه و چندین کالسکه در خیابان سپه قزوین مستقر کرد. «هنریش بروگشن» در کتاب «سفرنامه سرزمین آفتاب» آورده است که اولین اتومبیل دودی چوبی که اختصاص به ناصرالدین شاه داشت در خیابان سپه قزوین تردد می کرد و مردم با تعجب و هراسان به تماشای آن در دو طرف خیابان صف می کشیدند. از جمله حوادث تلخی که در این خیابان روی داد بریدن سر حیدر میرزا فرزند شاه طهماسب بود در آن روز عده ای هنگام مخالفت با جانشینی او پس از درگیری خونین در این خیابان اتفاق شوم رخ داد و حیدر میرزا کشته شده حادثه دیگری که در این خیابان روی داد مرگ شاه اسماعیل دوم می باشد او به همراه حسن بیگ حلواجی به هنگام تفریح و تفرج در این خیابان به محض ورود به منزل دوستش به طرز مشکوکی کشته شد. همچنین میرزا رضای کرمانی و حاج سیاح پس از ترور ناصرالدین شاه در این خیابان چندین بار از مقابل مردم عبور دادند تا درس عبرت برای دیگران شود.

منابع:

- ۱- خاطرات عبدالله بهشتی انتشارات کازرون
- ۲- سرزمین من، انتشارات ایران گردی



احداث خیابان - سزوار قدیم

خواننده ی گرامی آیا تا کنون سؤال برایتان مطرح شده که اولین خیابان در کدام شهر ایران احداث شده است؟ بیشتر جهانگردان خارجی و مورّخین داخلی بر این عقیده هستند که ساخت اولین خیابان در ایران به سال ۹۶۲ شمسی می‌باشد. این خیابان در شهر قزوین به دستور شاه طهماسب ساخته شده و به دستور ناصرالدین شاه به نام خیابان سپه نام گذاری شده است. در سال ۱۳۸۷ به عنوان یکی از آثار تاریخی منحصر به فرد به ثبت آثار ملی ایران رسیده و در کتاب «زینة الاوراق» عبدی بیگ شیرازی چنین آمده است که: پس از آنکه شاه طهماسب صفوی ساخت خیابان را به اتمام رساند از عبدی بیگ خواست تا با هم از خیابان بگذرند سپس آنها به عمارت شاهی رفته تا در وصف خیابان قطعه‌ای بسرایند. هنگامی که عبدی بیگ به اتفاق شاه طهماسب از خیابان عبور می کرد. به گلها و گیاهان و جوی آب وسط خیابان نظر می‌افکند تا آنکه به بالای عمارت شاهی رفته و جلوس نمودند. عبدی بیگ چنین سرود:

آراسته کوچه و خیابان

خضر از پی طوف او شتابان

برخاسته از دو سوی سپیدار

بر عرصه دلپذیر هموار

سایه ز درخت و گل فتاده

او فرش زمردین گشاده

در خیابان به وقت سیروعبور

باغ‌ها بین به هر طرف معمور

جمله مردم در او عمارت ساز

کرده هر یک عمارتی نو ساز

واژه‌ی خیابان به استناد این کتاب برای اولین بار در زبان و ادبیات فارسی بکار گرفته شده است. در سایر کتب در تعریف خیابان

باغچه امید مهرورزان

زیبای سنگدل

فوت و فن نگهداری از گل سنگ در آپارتمان

سید فرید مبین
farid1346@chmail.ir

می‌کنید رطوبتی احساس نکنید. آبیاری بیش از اندازه این گیاه باعث زرد شدن برگ‌ها و افتادن‌شان می‌شود؛ البته افتادن برگ‌ها ممکن است پیامی مخالف هم داشته باشد. اگر زمانی برگ‌های گل‌تان بدون اینکه زرد شوند افتادند باید بیشتر حواس‌تان را به آبیاری جمع کنید.

حواس‌تان به دمای آب هم باشد. اگر هر روز از آب سرد برای آبیاری گل‌ها استفاده کنید باید منتظر کم‌رنگ شدن و ریزش برگ‌ها باشید. دمای آب باید حدود ۲۵ درجه سانتی‌گراد باشد تا به این گل‌های حساس صدمه‌ای وارد نشود. تغییر فصل را هم یادتان نرود. این گل‌ها در تابستان بیشتر دنبال نم و رطوبت هستند و در زمستان زیاد با شما کاری ندارند برای اینکه بیشتر آنها بسته به شرایط نگهداری در فصل سرما به خواب زمستانی می‌روند. پس اگر نشانه‌های رشد گل‌تان در این فصل کم شد، نگران نشوید و فقط به آن کمتر آب دهید. یک‌بار در هفته آبیاری در فصل زمستان برای این گل‌ها کفایت می‌کند.

از یک ساقه تا گل‌دان

پرورش گیاه گل سنگ زیاد سخت نیست. شاید تنها نقطه ضعف آنها طول عمرشان باشد. آنها معمولا بعد از مدتی در فصل زمستان می‌خوابند و دیگر بیدار نمی‌شوند؛ پس زیاد خودتان را به زحمت نیندازید و اگر نشانه‌های حیات در گل‌تان ندیدید، ناراحت نشوید. می‌توانید هر بهار یک گل‌دان تازه از آنها درست کنید. گیاه گل سنگ هم از طریق بذر تکثیر می‌شوند و هم ساقه. فقط کافی است اواسط فصل بهار بذرها را بکارید و منتظر بمانید.

از قلمه



نگهداری گیاه خالدار با نام فارسی گل سنگ در آپارتمان‌های امروزی کار سختی نیست به شرطی که اسباب نگهداری و پرورش گل‌دان رنگارنگ آماده باشد.

ایرانی‌ها اسمش را گذاشته‌اند گل سنگ؛ نامی که بی‌دلیل روی گل‌های خالدار گذاشته شده و هنوز هم کسی دلیل این نامگذاری را نمی‌داند چون گل سنگ‌های واقعی در دنیای گیاهان از قارچ و جلبک هستند نه این خالدارهای صورتی و سفید و قرمز. در هر حال مهمان‌های دوست‌داشتنی آپارتمان‌های ما که از اطراف اقیانوس هند راه‌شان را به خانه‌های ما باز کرده‌اند هر اسمی داشته باشند - چه گل‌های خالدار و گل سنگ و چه نام عجیب و غریب و علمی هیپوستس - این روزها یکی از محبوب‌ترین گیاهان اطراف ما هستند؛ گل‌هایی با لکه‌های صورتی و سفید که بساط پرورش و نگهداری‌شان حسابی پررونق است. بیایید با این مسافره‌های گرمایی بیشتر آشنا شویم.

خورشید باید از دور بتابد

اگر دل‌تان می‌خواهد نقش و نگارهای زیبای روی برگ‌های گل‌دان‌تان همیشگی باشد و رنگ برگ‌ها به دلخواه شما باید همیشه به نوری که به برگ‌های گل‌دان می‌تابد، دقت کنید. گل سنگ اگر در محیطی کم‌نور قرار بگیرد دیگر رنگ و رویی برایش نمی‌ماند. درواقع در محیطی با نور کم خیلی زود لکه‌های زیبای روی برگ‌ها کم‌رنگ و محو می‌شود. پس اگر روزی متوجه شدید گل‌دان‌تان دیگر به اندازه روز اول رنگ به رنگ نیست آن را در نور آفتاب قرار دهید تا رنگ‌ها پررنگ‌تر شود؛ البته تابش نور مستقیم آفتاب هم برگ‌ها را می‌سوزاند. همچنین نور زیاد محیط گاهی باعث بیجوش برگ‌ها می‌شود چون گل سنگ نور غیر مستقیم می‌خواهد. یکی از بهترین مکان‌های نگهداری این گیاه نزدیک پنجره است؛

تحمل تشنگی را دارند

این گل‌ها رطوبت دوست دارند اما نه آنقدر که در آب غوطه‌ور باشند. درواقع بهترین زمان برای آبیاری آنها زمانی است که سطح خاک گل‌دان خشک شده باشد؛ یعنی زمانی که با نوک انگشت سطح خاک را لمس

هم می‌توانید از اواسط بهار تا اوایل پاییز با یک چاقوی تیز یا قیچی باغبانی قلمه‌هایی را به طول ۱۰ - ۷/۵ سانتیمتر جدا کنید و آنها را در بستر ریشه‌زایی یا حتی آب بگذارید. قلمه‌ها در دمای ۲۱-۲۰ درجه و نور کافی غیرمستقیم رشد می‌کنند. می‌توانید قلمه‌ها را با کیسه پلاستیکی شفاف بیوشانید تا زودتر ریشه دهند.

گرمایی هستند

درست است که از نور مستقیم آفتاب زیاد راضی نیستند و ترجیح می‌دهند در سایه باشند اما اصلا با سرما میانه‌ای ندارند. طبق معمول هم ناراضی‌شان را با تغییر رنگ برگ‌های‌شان نشان می‌دهند. زمانی که نور کافی بود اما برگ‌ها دیگر رنگ نداشتند بدانید گل‌دان حساس خانه از وضعیت دمای محیطش راضی نیست.

رطوبت محیط باید بالا باشد

بهرتر است گل‌دان‌های گل سنگ را از باقی گل‌های آپارتمان جدا نکنید. با این کار گل سنگ رطوبتی را که نیاز دارد به راحتی به دست می‌آورد. این گل‌ها عاشق رطوبت و نم هوا هستند اما مساله اینجاست که مانند بنفشه آفریقایی با غبارپاشی روی برگ‌ها میانه خوبی ندارند و تکرار این عمل در نهایت به ریختن برگ‌های‌شان منجر می‌شود.

از طرفی هوای خشک و بدون نم هم برای این گل‌ها مانند یک قتلگاه است. این وسط بهترین کار استفاده از زیر گل‌دانی‌های بزرگ با سنگ‌ریزه است. گل‌ها به این ترتیب از نم آبی که در ته گل‌دان‌شان هست می‌توانند استفاده کنند.

تقویت شده دوبله می‌خواهند

گل سنگ به خاک زهکشی شده و خوب احتیاج دارد و البته به داروهای تقویت‌کننده! کود مورد نیاز این گیاه را می‌توان به میزان یک گرم در لیتر، هر دو هفته یک‌بار از فروردین تا شهریور مورد استفاده قرار داد. فقط کافی است از گلفروشی‌ها کود مخصوص آنها را بگیرید.

در مورد خاک هم مخلوطی از یک قسمت خاک مخصوص گل‌دان، یک قسمت خاک‌برگ پوسیده و یک قسمت ماسه خاک مطلوب هیپوستس کافی است؛ البته اگر زیاد حرفه‌ای نیستید می‌توانید دوباره از گلفروشی سر خیابان کمک بگیرید. فقط باید حواس‌تان به رشد گیاه باشد. اینجا دیگر گلفروش محله در میان نیست. این شما هستید که باید دقت کنید مبادا ریشه‌های گیاه از منافذ زیر گل‌دان بیرون بزنند چون اگر این اتفاق بیفتد یعنی وقت عوض کردن گل‌دان رسیده است؛ کاری که بیشتر در فصل بهار انجام می‌شود.

منبع: سایت برترین‌ها

هارونیه

سحر موسوی

آسمان از گریه کردن دست کشیده بود و من نیز راهی دیدن بنایی شدم که دلم چون کبوتر آهنگ بامش میگرد. خیابان منتهی به آرامگاه فردوسی سلوغ بود. اکثر افراد فرصت را غنیمت دانسته و ترک مکان می کردند. اما من پیاده در حاشیه خیابان به سمت بنا میرفتم. نه اینکه من خود بروم که شاید این بنا بود که مرا به سوی خود میخواند. کنار جدول خیابان مملو از گِل بود و کفش هایم چون کودکی درحال گِل بازی بودند با خاک دیار توس. صحنه جالبی بود، باد هم در حال رقص است و هوی هویش را حس خواهی کرد در این قسمت از وسعت توس.

از لابلای درختان هر از چند گاهی سرک می کشیدم و بنا را می دیدم. خودم هم نمیدانم چرا! اما این بنا یکی از بناهایی است که مرا بخود میکشاند. حال به سراغش میروم زمانی که رنگ چمن هنوز سبز نیست و باغ غمگین. زمانی که خبری از مهمانی گنجشکها نیست و غارغار کلاغ را خواهی شنید آنهم گاهی. اما نگاه غمگینش هم برای من خیلی می ارزد. از پس ترده های رنگینش به تماشای دیوارهای آجری اش می ایستم. بنایی پر رمز و راز آنهم در این بیابانی که دیر زمانی قلب دشت توس بود.

بلبت ورودی را تهیه می کنم و وارد می شوم. در مسیر منتهی به بنا باغچه ای

با چمنی تازه سبز شده و گل های بهاری وجود دارد. کمی به سبک باغ های ایرانی اما حوض آبی در جوارش نخواهی یافت. سال ۱۳۸۰ هم هنگام بازدید آرامگاه فردوسی توقفی یک ربعی در اینجا داشتیم. فضای اطراف بنا خیلی خیلی عوض شده. داخل بنا هم حال و هوای بهتری به خود گرفته است. اما رطوبت کنار آجرهای بیرونی درد دل دیگری دارند.

با من همراه باشید، هنوز تا کشف نشانی های بنا حرف ها بسیار، وقت ما اندک و آسمان هم که گریان است.

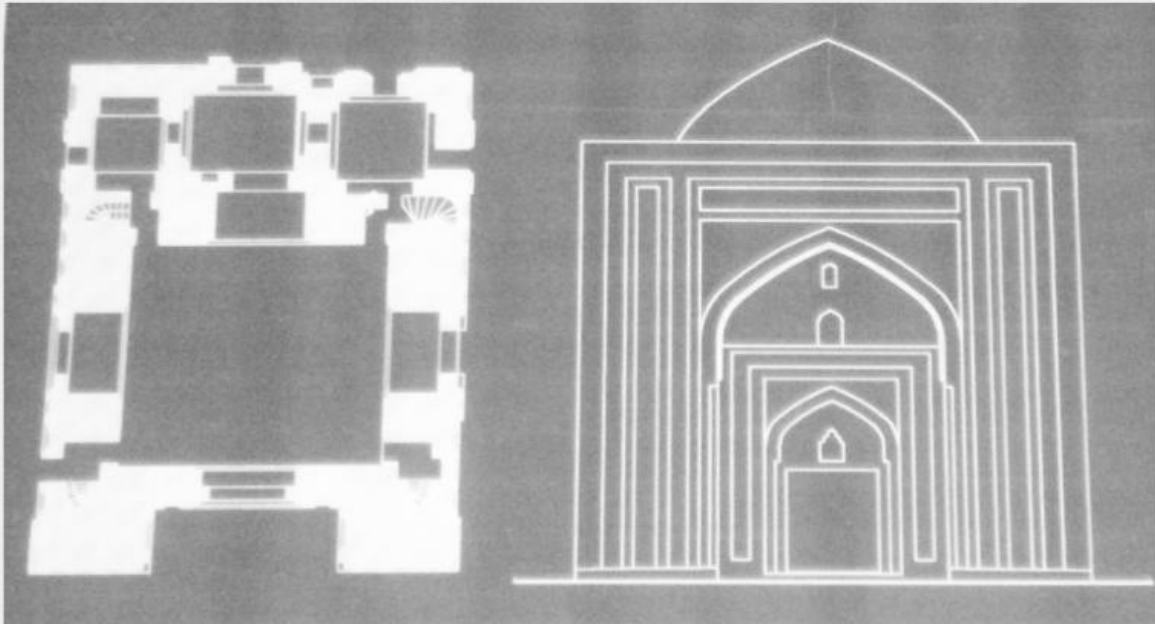
بقعه «هارونیه» بنایی است مکعب شکل و آجری. بنا از نظر عظمت، قطر پایه ها، قدرت ایستایی در کف و گنبد دارای معماری خاصی می باشد و این نکته که هارونیه تک اثر مانده از شهر باستانی توس است، اهمیت آن را بیشتر می کند. عوام آنرا به نام زندان هارون یا هارونیه می شناسند، در حالی که نه تنها بنا از لحاظ شکل و نقشه هیچ گونه شباهتی به زندان ندارد، بلکه طبق مستندات تاریخی نمی توان هیچ ارتباطی بین این اثر و هارون الرشید خلیفه عباسی یافت، زیرا هارون در سال ۱۹۳ ه.ق وفات کرده در حالی که اصل بنا را با توجه به شکل معماری، مربوط به دوره ایلخانی (قرن ۸ ه.ق) می دانند که بخش هایی در دوره تیموری به آن اضافه شده است.

در مورد هدف از احداث و کاربری بنا اختلاف نظر وجود دارد، گروهی این مکان را مدرسه یا خانقاه و همچنین مدفن امام محمد غزالی می دانند (قرن ۶ ه.ق) و گروهی هم آن را مسجدی می دانند که بعد از ورود مسلمانان به ایران بر روی آتشکده ساسانی ساخته شده است.

از آنجا که در قسمت شمالی بنا، یک ردیف اتاق دیده می شود، حدس زده میشود که این مکان باید محل تدریس و مکان علمی باشد، با این فرضیه میشود ارتباط اثر را با امام محمد غزالی متوجه شد.

میگویند امام محمد غزالی پس از آن که تدریس در نظامیه بغداد را نپذیرفت





گنبدهای اولیه سلجوقی است که در آنها سه گنچ‌ها به صورتی ناهنجار از بیرون نمایان است.

قاعده مدور گنبد که اغلب در دوره‌های پیش فقط به صورت هشت گوشه برهنه‌ای بود، دارای رواق‌هایی است که دهلیزهای آن‌ها با آجرچینی‌های مشبک تزیین شده و به این ترتیب بدون این که چیزی از سادگی کل بنا بکاهد، صلابت حجم آن را تعدیل کرده است.

همانطور که عنوان شد در چهار گوشه بنا پلکانی برای رسیدن به طبقه فوقانی وجود دارد که متاسفانه سه تای آن‌ها مسدود و فقط یکی از آنها در دست که قفل بود، البته بماند که به من اجازه دادند که بتوانم از آن قسمت هم بازدید داشته باشم. نمایی از داخل گنبد قسمت‌های عقبی بنا که در حال مرمت بود.

دوباره به بیرون میروم تا گشتی در اطراف بنا داشته باشم. شارژ دوربین رو به اتمام است و من در جستجوی پریز برقی تا جانی دوباره به این دوربین گرسنه برسانم. نمازخانه را نشانم میدهند و دقایقی در آنجا می‌نشینم بابت نیرو دادن به دوربین بی‌جان.

دوربین که جان گرفت و خودم هم کمی گرم شدم به سمت محوطه به راه افتادم. قسمت‌هایی از فضای اطراف بنا و محوطه با سنگریزه مفروش شده بود و روی هر یک سنگ‌هایی بود که بیشتر شبیه سنگ قبر بودند. گویا در کاوش‌ها آنها را یافته و در اطراف محوطه جهت بازدید قرار داده شده بود. سنگ‌هایی که هر یک هنری بود از ذوق حجاری ایرانی و تنوع هر کدام هم جالب.

در آخرین لحظات هم بنا را خوب تماشا کردم. واقعا نمیدانم که حالش چگونه بود. مانند این هوای ابری و بادی یا؟! بنابراین از خودش پرسیدم که واقعا حالت خوب است؟ یا سخیم داد که حال من خوب خوب است اما تو باور نکن!!

هوا دیگر تاریک شده و باد هم در حال جولان است. بیرون از محوطه ایستگاه اتوبوسی در کنار بقعه قرار داشت. منتظر می‌نشینم تا آخرین اتوبوس امشب این خط هم بیاید و من تنها مسافر ایستگاه هارونیه. چه انتظار شیرینی بود در بیابان توس.

در توس ماند و همان جا خانقاهی برای صوفیان و مدرسه‌ای برای طلاب دایر کرد و تمام وقت خود را به عبادت خدا و خدمت به خلق میگذراند و زمان یاری نکرد و اجلس فرا رسید و در طابریان توس که وطنش بود بدرود زندگی گفت و در همان جا مدفون گشت. به همین دلیل پس از اتمام مرمت ساختمان سازمان حفاظت آثار باستانی سنگ مقبره‌ای بعنوان یادبود امام محمد در جلو آن نصب کرده است.

در سال ۱۳۵۴ ه.ش حفاری‌هایی در این بنا صورت گرفت. سفال‌های مربوط به دوران سلجوقی، تیموری و صفوی و چرخ بسیار قطوری از سنگ و ملات ساروج که کاملاً یادآور پی بنای آتشکده‌های ساسانی است مشاهده شد و نتایج حکایت دارد که این بنا سابقه‌های بیشتر از قرن ششم داشته است.

هوا سرد است به داخل برویم. داخل بنا هم برای خود حکایت‌ها دارد. همانطور که گفتم بنا کلا آجری و هیچ تزئین کاشی در آن بکار نرفته است. دارای شکل چهار ضلعی است که ابعاد آن در اضلاع مختلف بعلت وجود قناسی نابرابر است. ابعاد آن به ترتیب ضلع شمالی ۱۹/۵ متر، ضلع جنوبی ۲۰ متر، ضلع شرقی ۲۸ متر، ضلع غربی ۲۹ متر است.

بقعه دارای یک ورودی در سمت جنوب با سردر فوق‌العاده رفیع بدون تزئینات کاشی و تماماً آجر است و گنبدخانه‌ای که در سطح وسیعی پوشیده است.

ارتفاع گنبد از کف بنا ۲۶ متر، ارتفاع ایوان ۲۱ متر، ارتفاع گنبد کوچک قسمت شمالی ۱۱ متر، طول و عرض گنبدخانه ۱۲×۱۲ متر و ارتفاع کمر پوش بنا از کف ۹ متر است. چهار پلکان مارپیچ در گوشه‌ها و سه اتاق فرعی در ضلع شمالی می‌باشد. درون گنبد ساده است مقرنس کاری‌هایی مربوط به دوره تیموری در رواق وسطی پشت ضلع شمالی گنبدخانه دیده می‌شود.

اندازه و حجم بنا بسیار جالب است. دیدار آن یادآور گنبد سلطانیه زنجان و آرامگاه سلطان سنجر در مرو می‌باشد. در هر سه بنا بخش انتقالی حساس از گنبدخانه به گنبدی که در بالای آن قرار گرفته به طرز زیبایی توسط دهلیزهای گوشه‌ای است که سه گنچ‌ها را پنهان ساخته انجام شده و این حسن عمل برخلاف

۲۶ شهریور تا ۳۰ شهریور ماه - اردوی چهار روزه شمال برای ۲۵ نفر از مددجویان و ۵ نفر از همکاران ما انجام شد. در صفحات ۶ و ۷ این شماره از نشریه گزارش این اردو به همراه تصاویر زیبا از لحظات این سفر زیبا و فراموش نشدنی مددجویان آورده شده است.

۱۸ مهر ماه - دانش آموزان دبیرستان شاهد حضرت مریم سبزواری بازدید پر از مهری را از مددجویان آسایشگاه و سایر قسمت های مؤسسه داشتند. در طول این بازدید که همکاران به سوالات آنان پاسخ داده و اطلاعاتی را راجع به نگهداری مددجویان و اقدامات انجام شده برای آسایش آنان به دانش آموزان می دادند، لحظات خوب و سراسر مهر و شادمانی را بین مددجویان و دختران خوب بازدید کننده شاهد بودیم.

۲۱ مهر ماه - پس از حضور چندین دسته ی عزاداری در روهای نهم و دهم محرم مراسم با شکوه و روحانی شام غریبان در محوطه مؤسسه و با حضور علاقمندان و نیکوکاران و برگزار گردید. این مراسم با مداحی و عزاداری آقای هادی حسن آبادی و نوازندگی نی آقای هادی درقدمی انجام شد که بسیار مورد توجه قرار گرفت از همه ی شرکت کنندگان و گروه عزاداران هیأت کوشک سفلی بسیار تشکر می کنیم.

۶ و ۷ آبان ماه - مراسم مخصوص بزرگداشت اقدام بزرگ شادروان بانو معظم مجلل در تالار یاس مؤسسه برگزار گردید که اطلاعات بیشتر را می توان در صفحه ۵ این شماره دید.



۲ آذر ماه - جناب سرهنگ آقای شم آبادی جانشین محترم ناحیه سپاه به همراه جناب سروان آقای رجبعلی افچنگی فرمانده محترم حوزه امام علی (ع) و آقای حسین لیسانی فرمانده پایگاه مقاومت بسیج جواد الائمه مستقر در امامزاده شعیب به همراه دوستان بشیجی این پایگاه به مناسبت هفته بسیج به دیدار دخترانمان آمدند و با اهدای شاخه های گل به دیدار دخترانمان آمده و از همه قسمت های مؤسسه بازدید نمودند.

۱۰ آذر ماه - بانوی خیر و نیکوکار تهرانی خانم دکتر شکروی به مؤسسه ما آمده و در مدت دو روز حضور خود در سبزواری مؤسسات خیریه امیرالمومنین (ع) و خانه باران را مورد بازدید قرار دادند. ایشان در پایان سفرشان قول همکاری را در آینده به مسئولین هر دو مؤسسه اعلام نمودند.

۱۳ آذر ماه - امسال این روز مصادف با روز جهانی معلولین بود و به همین مناسبت برنامه های ویژه ای در مؤسسه برگزار گردید که گزارش کامل آن را در صفحه ۱۰ این نشریه می‌توانید ببینید.

۱۵ آذر ماه - با همکاری اداره بهزیستی مؤسسات خیریه سبزواری مراسم بزرگداشت روز جهانی معلولین در تالار کاشفی اداره ارشاد اسلامی برگزار گردید. این مراسم با شروع پروه غربالگری ژنتیکی همراه شده بود. مؤسسه ما هم با برپایی نمایشگاهی از توانمندی های مددجویانمان مورد استقبال شرکت کنندگان در مرسته قرار گرفت.





حلیم بادمجان

۱ پیمانه	برنج
۴-۵ عدد	بادمجان
۲۵۰ گرم	گوشت قرمز
۱ پیمانه	کشک
۲ عدد	پیاز
۲ حبه	سیر
به میزان لازم	نمک
به میزان لازم	نمک، فلفل، زعفران

کدبانوگری

طرز تهیه حلیم بادمجان خانگی با برنج

۱. یک پیمانه برنج را با ۷ پیمانه آب بپزید و اجازه دهید تا آب آن کاملاً تمام شود. در هنگام پخت به این نکته توجه داشته باشید زمانیکه برنج شروع به جوشیدن می‌کند به هیچ عنوان برنج را تا زمان پخت کامل هم نزنید. چراکه این عمل باعث خواهد شد برنج ته بگیرد و تا پایان پخت مجبور می‌شوید مرتب آن را هم بزنید. نکته دیگر این که، در صورت تمایل می‌توانید عدس و یا لوبیا سفید را جایگزین برنج کنید. در این صورت رنگ حلیم متفاوت خواهد بود.
۲. گوشت، پیاز و ادویه‌جات را به صورت جداگانه بپزید و در مرحله آخر نمک را اضافه کنید. بهتر آن است که گوشت کمی چرب باشد. برای این منظور گوشت گردن، سردست و یا راسته مناسب خواهد بود. در طبخ حلیم بادمجان می‌توان از گوشت بوقلمون و مرغ هم بهره ببرید ولی گوشت گوسفند باعث کش‌دار شدن حلیم بادمجان می‌شود.
۳. بادمجان‌ها را پوست کنده، ورقه کنید و نمک بزنید تا تلخی آن گرفته شود و در هنگام پخت روغن کمتری نیاز داشته باشد. در این مرحله بادمجان‌ها را سرخ کنید و به این نکته توجه داشته باشید که در هنگام سرخ کردن بادمجان

بتر است حرارت ملایم باشد، چرا که حرارت بالا موجب تغییر رنگ سریع آن‌ها می‌شود، در صورتی که مغز بادمجان به طور کامل پخته نشده است. همچنین شما می‌توانید برای سلامت بیشتر از سرخ کردن بادمجان خودداری نمایید و در هنگام پخت برنج، آن را به برنج اضافه کنید. (چیزی که مسلم است این است که بادمجان سرخ شده به مراتب لذیذتر خواهد بود، ولی تا اندازه‌ای باعث تغییر رنگ حلیم خواهد شد)

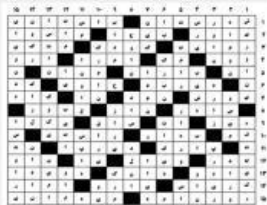
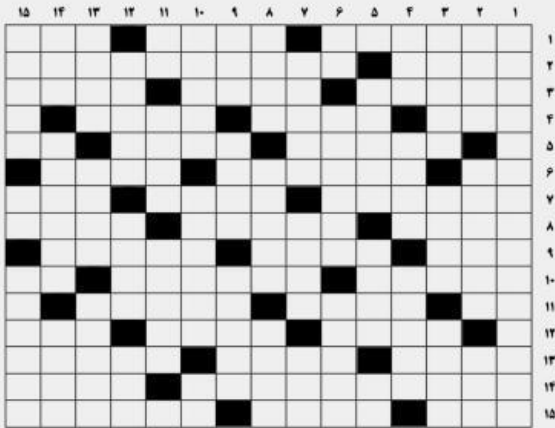
۴. در این مرحله کلیه مواد را با هم مخلوط کنید زعفران آب زده را هم بیفزایید و به خوبی بکوبید. برای این منظور می‌توانید از گوشت‌کوب برقی و یا هر وسیله دیگری استفاده کرد. مهم رسیدن به نتیجه مطلوب یعنی مخلوط شدن مواد و کش آمدن حلیم است.

۵. در این مرحله کشک را با مقداری آب مخلوط کرده و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و به حلیم اضافه کنید. حلیم را به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید. نکته قابل توجه این است که بعد از اضافه کردن کشک نباید حلیم زیاد بجوشد چراکه باعث ته‌گرفتن و ترش شدن حلیم خواهد شد.

۶. حلیم را با کشک، پیاز داغ، نعنا و گردو تزیین نمایید.



جدول و لطیفه



پاسخ جدول نشریه شماره ۵۴

شرح افقی:

- ۱- کعبه جلالش به تقصیر عبادت معترف پنهان شدن برای حمله-
- گوشه ۲- رهبر کتابی از تولستوی ۳- منسوب به یزید خط نابینایان-
- رباعی سرای فرزانه ۴- آید به لهجه بابا طاهر دوستی همان هشتم
- معنی می دهد ۵- راه مردم! معلم نرون- گریه‌ی عرب ۶- رود
- فرانسه- همراهی بالای چشم ۷- سروا- زعفران- نهنگ ۸- واو به آن
- اضافه کنید نوعی ساز می شود نگاه نکردن سی آرایش ۹- ریگ
- عرب- ادیبان- چندین بار ۱۰- نامی ارمنی- مرکز ترکیه- نوعی خاک
- ۱۱- بناده واژگون شده- آسوده- شهرستان ۱۲- رود مرزی- خدایی-
- سود نادرست ۱۳- یکطرف عامیانه- دیکته- نمره ۱۴- حرف اولش را
- به م تبدیل کنید رمانی از گوستاو فلوبر می شود- شهر لر نشین ۱۵-
- آوا- چوب و بوته خشک برای سوزاندن- تحت فرمان ساریان

شرح عمودی:

- ۱- نویسنده رمان چهارجلدی سال های ابری ۲- روستایی در سبزواری تمام نیست- طرح شکست خورده آموزش و پرورش ۳- زحمت کش، کشاورز- گل صحرائی-
- دوستان ۴- مقابل زوج- نمره بهم ریخته، تهمت ۵- آهسته نازک نارنجی- سیوه هزاردانه- مهمان یا بزرگ خانه ۶- آخرین رمق- نماد ایستادگی ایران- نوعی بلوز
- ۷- گیاهی- پوست پیرا- بنان ۸- از وسایل آشپزخانه- برهنه- دردها ۹- منسوب به مکه- مرکز فرماندهی- سمید طلایی هندوستان ۱۰- دروغ ترکی- ادامه- عدد اول
- ۱۱- از آن سوی رود اروپایی- فرمان کشتی- زینت دادن ۱۲- تابنده نخ- خانه- خزنده چندانش آور ۱۳- پست- روباه در گویش سبزواری- وسیله توزین ۱۴- رنگ گیاهی-
- حامی- جوان ۱۵- بهانه می آورد که معذورم- لگدمال- تیم فوتبال اصفهان

خواننده گرامی:

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



آماکنگاه ذهن
امیرالمؤمنین

الگوی خانواده موفق

اعظم شورابی

کودکان دعوا به کودکانی گفته می شود که در محیطی زندگی می نمایند که والدین آنها در حال دعوا و کش مکش می باشند. این کودکان به اندازه کودکان طلاق در معرض آسیب می باشند و بیشتر از همه، کسانی آسیب می بینند که از همان کودکی شاهد دعوی پدر و مادر بوده اند. از جمله آثار سوء دعوی والدین بر کودکان می توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱- ایجاد نگرانی و استرس در کودک مخصوصاً اگر با تهمت زدن و فحاشی همراه باشد.

۲- آسیب به احساسات کودکان: این آسیب زمانی بیشتر می شود که کودک احساس کند وی عامل اصلی دعوا می باشد.

۳- احساس نامنی در کودک: محیطی که دائماً در آن والدین در حال مشاجره می باشند به یک محیط نا امن برای کودک تبدیل می شود و او احساس می کند که هر لحظه یک اتفاق بد به وقوع خواهد پیوست و به مرور این احساس در مورد رابطه با دوستان و هم کلاس هایش نیز رخ می دهد و باعث ایجاد یک رفتار پرخاشگرانه در وی نسبت به خواهر و برادر، دوستان و هم کلاسی هایش می شود.

۴- تنفر و بغض نسبت به یکی از والدین در کودک: کودک با قضاوت خود یکی از والدین را محکوم می کند و از وی متنفر می شود.

کودکان دعوا نسبت به بقیه همسالان خود بیشتر به رفتارهای پر خطر و آسیب های اجتماعی گرایش می یابند و در صورت مواجه شدن با مشکلات زندگی، قدرت کمتری برای حل آنها دارند و علت آن را در نداشتن الگوی مناسب برای زندگی می توان دانست.

با توجه به مشکلات عدیده زندگی های امروزی، مشاجره والدین اجتناب ناپذیر می باشد. هرچند که همسران رابطه ای عاشقانه ای داشته باشند باز هم گاهی اختلاف سلیقه ها کاردهستان می دهد و رابطه آن ها شکر آب می شود هر چند بیشتر وقتها ماجرا ختم به خیر می شود اما برای فرزندان که شاهد آن هستند آسیب های جدی به همراه دارد اما برای اینکه کودکان کمتر از این مشاجرات آسیب ببینند چه باید کرد؟

➤ برای بروز خشم از توهین، تحقیر، فحاشی و کتک کاری استفاده نکنید و در صورتی که اشتهاً دچار چنین رفتاری شدید فوراً از فرزند خود عذرخواهی نمائید و از وی بخواهید که آن را فراموش کند.

➤ کودکان گاه به اشتباه فکر می کنند که مشاجره والدین به معنای این است که آنها یکدیگر را دوست ندارند و قصد دارند از همدیگر جدا شوند. در این شرایط والدین باید با مشارکت یکدیگر برای فرزندشان توضیح دهند که گاهی

ممکن است سر یک موضوع، پدر و مادر دارای اختلاف نظر باشند و منجر به چنین رفتاری شود و به این طریق وی را مطمئن سازند که والدین همدیگر و فرزندانشان را دوست دارند و در نهایت سعی کنید با پایین آوردن تن صدا و بیان جملاتی مانند اینکه: بهتر است بحث را تمام کنیم، ما در حال حاضر عصبانی هستیم و بهتر است راجع به این موضوع بعداً تصمیم بگیریم، ...خشم و عصبانیت خود را کنترل نمائید و به کودکان نیز راه های کنترل خشم را آموزش دهید.

➤ گاهی زوجین به این دلیل دچار خشم و عصبانیت می شوند که به دنبال حل مسئله نیستند برای خروج از بن بست عصبانیت، به حل مشکلاتی که موجب خشم و عصبانیت می شود، بیندیشید. بدین منظور نخست مشکل را به طور دقیق تعریف کنید، سپس راه حل هایی برای آن انتخاب کنید، آن گاه نکات مثبت و منفی هر راه حل را بررسی کنید و در پایان بهترین آنها را انتخاب کنید.

➤ **گذشت کنید،** گذشت به معنای فراموش کردن مسئله نیست، بلکه گذشت به معنای رها کردن خود از خشم است. گذشت نشانه کنترل شما بر احساساتتان است نه نشانه ضعف.

➤ **از عذرخواهی نترسید،** اگر متوجه شدید رفتار شما باعث ناراحتی و عصبانیت همسران شده است عذرخواهی کنید. این امر برای ترمیم رابطه و کاهش آثار زیانبار پرخاشگری ضروری است.

بدین الگوی خانواده موفق، هدیه های ازدواجی است که یک پدر و مادر سال ها قبل از ازدواج فرزندشان به او می دهند.





فروشگاه تحریر سپهر
 عرضه کننده انواع تحریر فانتزی و اداری
 کاغذ و مقوا فانتزی
 بازیهای فکری

با عضویت در کانال فروشگاه سپهر از طرح ها و تخفیفات دوره ای ما بهره مند شوید @Royal_Sepehr



گروه مهندسی
 ایمنی تصویر

شفاق

مشاوره ، فروش ، پشتیبانی
 سیستم های مدار بسته ، اعلام حریق و اعلام سرقت
 انتقال تصویر و دیتا ، درب های کنترلی و کرکره برقی

مهندس ساجدی : ۰۹۱۵۵۷۱۳۲۸۶ قزی : ۰۹۱۵۴۴۱۹۵۱۲ ۴۴۲۲۰۶۸۱

چهارراه پشاه شهید - نیش چهارراه

مجموعه تالارهای یاس

وابسته به موسسه خیریه معلولین ذهنی امیرالمومنین (ع)



پذیرای میهمانی ها و جشن های شما
 تلفن تماس: ۴۴۶۶۱۰۰۱
 ۰۹۱۵۱۷۴۱۰۷۸



صفا پو

MDF

سازنده کابینت‌های

۰۹۱۵ ۵۷۲ ۵۶۶۹ - ۰۹۱۵ ۷۷۷ ۵۶۶۹

۰۵۱-۴۴۲۰۲۰۶۵

کارگاه: شهرک صنعتی فرودگاه فاز یک جنب قهوه‌خانه

سازنده انواع درب‌های ساختمانی

احمد صفائی

حسابهای کمک مردمی

سیبا ملی: ۰۱۰۵۶۴۶۰۸۹۰۰۳

سپهر صادرات: ۰۲۰۵۷۶۵۵۸۰۰۰۴

جام ملت: ۱۶۲۲۷۲۳۸۷۲

شماره کارت سایر بانک موسسه

۰۰۳۶ ۹۹۱۱ ۹۹۵۲ ۶۰۳۷

موسسه خیریه مطلوبین ذهنی امیرالمؤمنین (ع) سبزوار

۴۴۶۴۳۵۵۱ و ۴۴۶۴۳۰۰۷-۹

WWW.Mehrasa.ir

E-mail: Payam_mehrvarzan@yahoo.com

صندوق پستی ۶۳۸