



ماهنامه

اسفند
۱۳۹۸
سال دوم
شماره

۳

شازده صفحه / دو هزار تومان

عید امسال در خانه بمانید

● برترین‌های سال ۱۳۹۸، از نگاه جوانه‌های ترشیز

● فلسفه سفره «هفت‌سین»

● زندگی به رنگ واقعیت

● صله رحم و «کرونا»

■ گفتگو با پلنگ برفی ترشیز:

ورزش کوهنوردی نه درآمدی دارد
ونه سکوی قهرمانی



یادداشت

عید بوی عیدی می دهد



زهرا احمدی
مدیر مسئول

هنوز به روزهای اسفند نرسیده بودیم که همه برنامه‌های مان را قطار کرده بودیم که چه کنیم تا خود را مهیای بهار کنیم و توقع داشتیم پایان اسفندماه امسال هم شور و حالی وصف ناشدنی در میان همه مردم به راه می‌افتاد، از هر کوی و گذری که عبور می‌کردیم فرش‌های آویخته به دیوار و بانوانی که در حال تمیز کردن پنجره‌هایند را ببینیم، اما نشد که بشود! ویروس کرونا شهر و کشور را درگیر کرده و مردمان این سرزمین با همین اندک دلخوشی نو شدن سال را گرفتار بیماری

قرمز و سفید به تن دارد. لباس رستن از سرمای جانسوز و لباس روئیدن و شکفتن. هر چند این روزها مردمان سرزمین مغموم درد خویشتن باشند اما یقین دارم پس از این زمستان تلخ، روزهای مان، رنگ و بوی تازه‌گی می‌گیرند. بدیهی است در سالی که گذشت؛ همه‌مان یک بهار دیگر را تجربه کردیم، خدا را شکر که به رغم همه حرف و حدیث‌ها با عنایت پروردگار و تلاش همکاران و با حضور اسمی و واقعی چند نشریه دیگر، ما در عرصه مطبوعات کاغذی ماندیم و البته از فضای مجازی هم غفلت نکردیم «پایگاه خبری صدای خاوران» را راه‌اندازی کردیم و برای جوانان این دیار نشریه «جوانه‌های ترشیز» را با کمک جوانان علاقمند به کار مطبوعاتی منتشر کردیم تا با کمک نسل جدید برای سربلندی و تعالی این شهر همچون قبل صادقانه و خالصانه قلم بزنیم. اینک در این روزهای بیم و امید، هر کس آنچه را توانسته بر سر این سفره آورده و ما

بارعایت موازین و مقید بودن، مطلب آنها را منتشر ساخته‌ایم که حال و روز روزگار و امیدها و آرزوهای ما را نشان می‌دهد. به هر رو، از همه آنها که در تهیه این شماره، ما را یاری نموده‌اند، قدردانی می‌کنم و یقین دارم آنچه ما را به هم پیوند زده هدف مشترک گفتن از زبان مردم و برای مردم است که این به برکت

تداوم فعالیت این نشریه فراهم می‌شود؛ امید که سایه تلخ بیماری و تنگناهای اقتصادی و بی‌اعتمادی از جامعه رخت بریندد و بهارانی دیگر بیاید و ما در کنار هم با شادی و سربلندی بی‌درد و رنج و بیم‌نداری و غم‌گرانی و ترس بیماری، آن را تجربه کنیم.

نوروز ۹۹ مبارک



اندرز

سه پرسش سقراط

هر زمان شایعه‌ای روشنیدید و یا خواستید شایعه‌ای را تکرار کنید این فلسفه را در ذهن خود داشته باشید:

در یونان باستان سقراط به دلیل خرد و درایت فراوانش مورد ستایش بود. روزی فیلسوف بزرگی که از آشنایان سقراط بود، با هیجان نزد او آمد و گفت: سقراط میدانی راجع به یکی از شاگردانت چه شنیده‌ام؟

سقراط پاسخ داد: لحظه‌ای صبر کن. قبل از این که به من چیزی بگویی از تو می‌خواهم آزمون کوچکی را که نامش سه پرسش است پاسخ دهی. مرد پرسید: سه پرسش؟ سقراط گفت: بله درست است. قبل از این که راجع به شاگردم با من صحبت کنی، لحظه‌ای آنچه را که قصد گفتنت را داری امتحان کنیم.

اولین پرسش حقیقت است. کاملاً مطمئنی که آنچه را که می‌خواهی به من بگویی حقیقت دارد؟ مرد جواب داد: نه، فقط در موردش شنیده‌ام. سقراط گفت: بسیار خوب، پس واقعاً نمی‌دانی که خبر درست است یا نادرست.

حالا بیا پرسش دوم را بگویم، پرسش خوبی آنچه را که در مورد شاگردم می‌خواهی به من بگویی خیر خوبی است؟ مرد پاسخ داد: نه، برعکس... سقراط ادامه داد: پس می‌خواهی خبری بد در مورد شاگردم که حتی در مورد آن مطمئن هم نیستی بگویی؟ مرد کمی دستیپاچه شد و شانه بالا انداخت.

سقراط ادامه داد: و اما پرسش سوم سودمند بودن است. آنچه را که می‌خواهی در مورد شاگردم به من بگویی بر این سودمند است؟ «مرد پاسخ داد: نه، واقعاً...» سقراط نتیجه‌گیری کرد: اگر می‌خواهی به من چیزی را بگویی که نه حقیقت دارد و نه خوب است و نه حتی سودمند است، پس چرا اصلاً آن را به من می‌گویی؟!

سرو آریایی



علی طاهریان
رئیس آموزش و پرورش کاشمر

درخت همواره در اعتقادات و فرهنگ‌های مختلف جایگاه ویژه و تقدس خاصی داشته و دارد، ایرانیان نیز به درختان احترام بسیار می‌گذاشتند، از جمله درختانی که نزد مردم ایران دارای مفاهیم رمزی، نمادین و دارای قدرت اساطیری بوده، «سرو» است.

درخت سرو از دیرباز نماد و نشان ایران باستان بوده و بسیاری آن را نماد ملی ایرانیان می‌دانند. در آیین مهر که از ادیان پیش از زردتشت و از کهن‌ترین ادیان ایران می‌باشد، سرو درختی است که ویژه خورشید و زایش مهر است. سرو به واسطه سرسبزی همیشگی و راست قامتی و استواری نماد مهر تابان و نشانه نامیرایی و آزادگی در برابر نیروهای مرگ‌آور بوده، بدین سبب در شب زایش مهر، سرو مهر را می‌آراستند و ضمن نثار هدایا با خود پیمان می‌بستند که در سال جدید نیز سروی بنشانند. چنان که کاج آریایی در شب کریسمس (این رسم بعد به آیین مسیحیت راه یافته است) در بین مسیحیان رواج دارد.

هرچند از سرو کشمیر اثری نمانده است و طاهر بن عبدالله حاکم نیشابور به دستور متوکل خلیفه عباسی دستور قطع آن را داد، اما به گونه‌ای فراوان همواره در طول تاریخ از «سرو کشمیر» آثار زیادی به جامانده است.

در ادبیات به ویژه ادب فارسی از دقیقی و فردوسی گرفته تا شاعران معاصر چون شفیعی کدکنی به اشکال مختلف از آن نام برده و ستوده شده است. در آثار به جامانده از دوره‌های مختلف تاریخی؛ هخامنشیان، اشکانیان و دوره ساسانی سرو نقش اساسی در حجاری‌ها، معماری‌ها، مصنوعات، بافت‌ها و... دارد.

نمونه بارز آن حضور سرو در باغ‌های ایرانی است و همچنین هنوز درخت سرو در تزئین و جلوه آریایی شهرها نقش اساسی دارد. گره زدن نخ و پارچه‌ها بر درختان تنومند سرو خود حکایتی به جامانده دیگر از تقدس سرو در گذشته ایرانیان دارد. سخن اینجاست که در ترشیز به عنوان پرورشگاه سرو کشمیر کمتر بدان پرداخته شده است و لاقلاً از منظر حفاظت میراث فرهنگی و جذب و رونق گردشگری توجهی به آن نشده است.

در این که سرو معروف، نهالی بهشتی بوده و منشاء بهشتی داشته است و به دست

پیامبر باستانی ایران در کشمیر کاشته شده است و محل کاشت آن مقابل تالار بزرگ گشتاسب (حامی زردتشت و پدر اسفندیار) بوده و این که سرو مقدس تا سال ۲۳۸ هجری قمری برجا بوده و ارادت‌مندی چه زرتشتی و چه مسلمان در محل داشته که حاضر بوده‌اند ۵۰ هزار دینار بپردازند و سرو قطع نشود؛ اختلافی وجود ندارد.

هرچه بوده و شده اکنون زمان تفاخر به اشیاء و مظاهر طبیعی گذشته است، ولی توجه به حفظ آن به عنوان میراث فرهنگی و ذخیره‌های موثر، در رونق اقتصادی لازم است.

در یزد درختان سرو قدیمی هستند که از آنها به عنوان نوادگان سرو کشمیر حفاظت می‌شود، برج کشمیر قبل از آن که کاربردها و کارکردهای مذهبی، تقویمی و یا امنیتی داشته باشد، علمی است برای نشان دادن جای سرو، سروی که ریشه در کهن‌ترین آیین‌های ایران داشته و زردتشت نمونه آسمانی آن را آورده و جغرافیای نفوذش در همه دنیا با گردیسی‌های مختلف گسترده است.

جالب است بدانیم درختی نیمه جان و آسیب دیده و باقی‌مانده از درختی تنومند و بسیار کهنسال در ریوش کوهسرخ وجود دارد که اتفاقاً محل آن هم در خیابان سرو است که تحقیقا فرزند بلافصل سرو کشمیر است. گفته می‌شود پس از قطع سرو کشمیر و به وجود آمدن شرایط سخت زندگی آئینی زردتشتیان کشمیر، از تخمه آن سروی در ریوش یا رء و نت - رء و نت - رووش (تلفظ محلی فعلی) نشاندند و در مقابل آن آتشکده‌ای بنا کردند که آن محل اکنون به «آستان» معروف است.

سرو ریوش نیز هرچند از طرف همسایگان پیرامونش به چشم حرمت نگریسته می‌شود و در ایامی که آن منطقه جزئی از شهر و دچار تغییر و تحول شده، همان‌ها حافظش بوده‌اند، نیازمند توجه و حفاظت است.

در مورد نفوذ و حضور سرو کشمیر در هنر و آثار مختلف پژوهش‌هایی انجام شده است اما در مورد پرورشگاه و حضورش در ترشیز کمتر تحقیق شده که می‌تبلد پژوهندگان برغی پژوهش‌های صورت گرفته بیفزایند.

ریاست جمهوری ردصلاحیت شد، او تصمیم به تحسن گرفت و کمک دوستان و زنان فمینیست و سکولارش را طلب کرد. گروه‌های فعال حقوق زنان در کنار یکدیگر و با فاصله اندک گرد هم آمدند که روزنامه‌ها از این زنان با نام «جنبش زنان ایران» یاد می‌کنند.

در سال ۱۳۸۶ در زمان دولت محمود احمدی‌نژاد لایحه‌ای با حمایت دولت و قوه قضاییه با عنوان «لایحه جدید حمایت از خانواده» تسلیم مجلس شد که هیچ سنخیتی با حمایت از خانواده نداشت، حتی تعدد زوجات را برای مردان آسان و سن قانونی ازدواج را کاهش می‌داد. طالقانی به‌عنوان زن فعال مذهبی در کنار کنشگران سکولار و فمینیست در تمام فعالیت‌ها علیه این لایحه نقش داشت و عضو هیئت پنجاه نفری از زنان مؤثر بود که به همراه شیرین عبادی و سیمین بهبهانی برای جلوگیری از تصویب این قانون به مجلس رفتند.

طالقانی فعالیت‌های گسترده و مفیدی در حوزه‌های گوناگون در دوران زندگی‌اش داشت و در سال ۹۲ به پاس یک‌عمر مبارزه سخت و مستمر او، از سوی انجمن دفاع از آزادی مطبوعات، جایزه قلم طلایی را دریافت کرد.

اعظم طالقانی کسی بود که به قول شعر هوشنگ ابتهاج «صبر من به قامت بلند آرزوست» با صبر و تلاش در زندگی شخصی و فعالیت‌های سیاسی و مدنی‌اش به تغییر و بهبود امید داشت و در پی رساندن صدای خویش به گوش زنان سرزمینش بود تا با او همراه شوند.

همدلی و همراهی زنان با هر نوع اعتقاد و مذهبی برای رسیدن به یک هدف مشترک و احقاق حقوق زنان، ارزشمندترین میراثی است که این زن مسلمان نواندیش به یادگار گذاشت، روحش شاد و راهش پر رهرو باد...

هزار سال پیش/ شبی که ابر اختران دور دست/ می‌گذشت از فراز با من/ صدادم کرد/ چه آشناست این صدا/ همان‌که از زمان گاهواره می‌شنیدمش/ همان‌که از درون من صدادم می‌کند/ هزار سال من از میان جنگل ستاره‌ها پی تو گشته‌ام/ ستاره‌های نگفت از این سرای بی‌کسی، کسی صدات می‌کند/ هنوز دیر نیست/ هنوز صبر من به قامت بلند آرزوست/ عزیز هم‌زبان/ تو در کدام‌کجانشان نشسته‌ای؟ هوشنگ ابتهاج.



اعظم طالقانی در گذار «رجل سیاسی»

(نگاهی گذرا به زندگی اعظم طالقانی)

زنان دیگر را به حاشیه راندند و از بسیاری از حقوق منع کردند و او در تمامی دوران زندگی‌اش قبل و بعد از انقلاب، برای دفاع از حقوق زنان و مطالبات آنان مبارزه کرد. شاید این سرگذشت بسیاری از زنان در تاریخ جهان است که با اینکه نقش مهم و بسزایی در تغییر حکومت‌ها دارند اما در تمامی حکومت‌ها نادیده گرفته و کم شمرده می‌شوند.

این بانوی فعال ملی - مذهبی و دبیر کل جامعه زنان انقلاب اسلامی در سن ۷۶ سالگی در حالی که در گذار و گردنه «رجل سیاسی» قانون اساسی ایران ماند و نتوانست با کامیابی از آن عبور کند، چشم از جهان فرو بست.

اما شاید زیباترین و جاودانه‌ترین میراث و دستاورد او در این سال‌های کارزار مطالباتی حقوق زنان، پیوندی بود که میان تمامی گروه‌های زنان فعال اعم از فمینیست‌های مذهبی و سکولار (جدانگاری دین از سیاست) برای رسیدن به یک هدف مشترک برقرار کرد و چهره تازه‌ای از زن مسلمان را به تصویر کشید. در سال ۱۳۸۴ پس از این‌که برای نامزدی

نشد. لیکن باری دیگر در سال ۱۳۹۳ با نشریه پیام ابراهیم پا به این عرصه نهاد. از سال ۱۳۷۶ که اعظم طالقانی در مقاله‌ای در «پیام هاجر» با عنوان «آیا زنان می‌توانند رئیس‌جمهور شوند» منتشر کرد، به‌عنوان نامزد ریاست جمهوری ثبت‌نام کرد و در سه انتخابات با ثبت‌نام خود به‌عنوان نامزد ریاست جمهوری، تفسیر موجود از قانون اساسی را به چالش کشید و در هر دوره شورای نگهبان کاندیداتوری او را رد کرد. او معتقد بود؛ تعبیر رجال دینی و سیاسی در اصل ۱۱۵ قانون اساسی مفهوم جنسیتی ندارد و شامل زنان هم می‌شود و تا زمانی که زنده باشد این کار را انجام می‌دهد تا تکلیف این عبارت روشن شود. او بر این باور بود زمانی که زنان به‌حق ریاست جمهوری دست یابند، رسیدن به سایر حقوق برای آنان امکان‌پذیر می‌شود.

طالقانی زنی بود که سال‌ها در کنار برادران هم‌فکر و هم‌راهش برای پیروزی انقلاب اسلامی مبارزه و تلاش فراوان کرد اما بعد از انقلاب هم‌زمان هم‌فکرش، او و

یکی از موضوعات مهم در منازعات سیاسی ایران مسائل مربوط به زنان است در صورتی که خود زنان کمتر در امر سیاست و سیاست‌گذاری سهیم هستند؛ زیرا همیشه ورود زنان به این عرصه با تنگناهای بسیاری مواجه بوده و تقسیم مناصبات سیاسی برای آنان با بی‌عدالتی، تبعیض و جنسیت‌زدگی همراه است. اما آنچه تاریخ در تمامی جوامع از کشورهای پیشرفته و دموکراتیک گرفته تا کشورهای که از لحاظ برابری جنسیتی جایگاه مناسبی ندارند، نشان می‌دهد؛ که این تغییر و بهبود در زندگی سیاسی و اجتماعی زنان باید در بطن جامعه و از سوی زنان اتفاق بیفتد. در این میان زنان فعال و کنشگر سیاسی و اجتماعی بیش از زنان دیگر دغدغه زندگی عادلانه و به دور از سکسیسم (جنسیت‌زدگی یا سکسیسم به معنی باور یا نگرشی است که یک جنسیت یا جنس را پست‌تر از دیگری و درجه دوم می‌داند) را دارند و در راستای تبعیض‌زدایی فعالیت‌های مؤثری را انجام می‌دهند تا بتوانند روند بهبود وضعیت زندگی زنان را تسریع‌بخشند.

اعظم طالقانی فعال و کنشگر سیاسی و اجتماعی از این دست زنان بود. او ششمین فرزند مرحوم آیت‌الله طالقانی و از نسل‌گانی شاگرد مکتب پدر بود. مرحوم طالقانی آزادمردی انقلابی که از وقتی انگیزه‌ها و دغدغه‌های فرزندش را شناخت، مشوق حضور او در اجتماع و پرداختن به خواست‌ها و دغدغه‌هایش بود. اعظم از سن هفده‌سالگی با وجود دو فرزند و در حالی که فرزند اولش دچار معلولیت جسمی و مغزی بود پا به عرصه فعالیت‌های سیاسی و مدنی گذاشت. او کسی بود که در مسیر فعالیت‌هایش فاتح نخستین‌ها بود؛ در دوران حکومت پهلوی، نخستین زنی بود که در اعتراض به عدم رعایت حقوق زندانیان، راهی زندان ساواک شد و نخستین زنی بود که در آن دوران به حبس ابد محکوم شد. در نخستین دوره مجلس شورای اسلامی از سال ۵۹ تا ۶۳ نمایندگی مردم تهران را به عهده داشت و با تأسیس «جامعه زنان مسلمان» با هدف حمایت و آموزش زنان یکی از اولین‌ها در این حوزه پس از انقلاب بود.

طالقانی در راستای افزایش سطح آگاهی در حوزه زنان، مجله «پیام هاجر» را تأسیس کرد که این مجله در سال ۱۳۷۹ توقیف و با انتشار مجدد آن موافقت

زندگی به رنگ مهربانی



خودش گرفته است. و من فهمیدم می‌شه مثل پدر و مادرم شادی بخش باشم، به جای این‌که با خریدهای تکراری فقط به خاطر این‌که نو و جدید باشم و فقط به فکر شادی خودم باشم، با خرید نکردن و کمی ملاحظه با چاشنی درک و گذشت

یک شب خسته ولی شاد به خونه اومدم تو نگاهش نور زیبایی می‌درخشید. آخه کلی با خودش جنگیده بود یک تصمیم زیبا گرفته بود که این تصمیم از قلب یک پدر زحمت‌کش و خسته از روزگار بعید نبود. پدرم تصمیم گرفته بود چشم‌بند رو اجاره مستاجرش، آخه حالا فهمیده بود، حال و هوای بارونی مستاجرشو. بابا درک کرده بود که اگه حال کسی رو نفهمی روزگار بهت گوشزد می‌کنه. امشب دائم از گذشت و فداکاری دوستاتش و اطرافیان حرف می‌زد که یکی اجاره بخشیده، یکی جنسشو ارزون‌تر کرده و یکی... تو این شهر خاموش که دل خیلی از پدرها بارونی شده و خیلی‌ها شرمند خانداده‌شون شدن نور بخشش و گذشت روشن شده بود و زندگی رنگ دیگه‌ای به

کشمش آماده و سادگی رو مهمون خونه کرده و مثل همیشه حال و هوای بابا رو درک می‌کنه، چون می‌دونه با این اوضاع مالی تو شهر خاموش جیب بابا هم تاریک شده، دیگه بابا مثل شب‌های قبل شاد و خوشحال از کاسبی روز، سرشو آروم روی بالشت نمیزاره، دیگه غر نمی‌زنه که چقدر مشتری چونه‌میزنه حالا انگشت به سمت خودش گرفته که کاش رحم می‌کردم تا بهم رحم می‌شد. کاش منصفانه‌تر عمل می‌کردم، کاش هوای جیب مشتری رو داشتم! کاش با بی‌حوصلگی جواب سر بالا به مشتری‌هام نمی‌دادم، بابا مونده و یکاش‌ها و شهر خاموش. دائم داره فکر می‌کنه که چه جوری خودشو از نظر روحی آروم کنه. روزها به اکراه به شب می‌رسید و بابا دائم فکر می‌کرد، تا این‌که



سوده صبوری

فاصح الصفح الجمیل. (به طریق نیکو گذشت کن). با این‌که به پایان سال نزدیک شدیم ولی حال و هوای شهر نوروزی نشده، با وجود مهمان ناخوانده‌ای که بی‌دعوت وارد دنیای زیبای ما شد و جهان و هر چه در اوست ساکت و خاموش شد و شهر به خواب رفت. تو خونه ما حال و هوای عید رو فقط از خانه تکانی میشه فهمید، دیگه بوی شیرینی احساس نمیشه و تنگ ماهی قرمز کوچولو خالی تو طاقچه است. مادر همیشه صبور و با گذشت و کدبانوی من رفته تو حال و هوای قدیم. و نخودچی

صنایع غذایی

ایران رشته

تولیدکننده انواع
ماکارونی و رشته آش

✓ واحد نمونه سال ۱۳۸۱

✓ واحد برتر سال ۱۳۸۳ کشور

✓ دارای ۴ نشان استاندارد ملی ایران

تمامی محصولات

سنتی و بدون مواد نگهدارنده
می باشد.

سالگرد میلاد



دارای اولین
نشان استاندارد
ملی در کشور
(در زمینه رشته آش)



آدرس کارخانه: کیلومتر ۱۲ جاده خلیل آباد - کاشمر، ابتدای روستای کلاته شادی
صنایع غذایی ایران رشته ۰۹۱۵۳۳۲۰۲۶۰ / ۰۵۱-۵۷۸۱۳۴۲۳ / ۰۵۱-۵۷۸۱۳۴۲۴

حرف حساب

موفق شلخته نداریم!

بسته‌بندی بیسکویت را باز می‌کنیم، آن را به کناری انداخته و بیسکویت را می‌خوریم؛ بدون اینکه کاغذ بسته‌بندی آن را در سطل زباله بیندازیم. هدیه روز تولدمان را از داخل کادو باز می‌کنیم، کادو را به کناری می‌اندازیم و سرگرم تماشا و لذت‌بردن از هدیه می‌شویم؛ بی‌آنکه کاغذ کادوی پاره‌شده اضافه را از محیط زندگی خود دور کنیم.

صبح با عجله لباس خواب خود را در می‌آوریم و لباس بیرون می‌پوشیم؛ بی‌آنکه چند دقیقه‌ای وقت بگذاریم و لباس خواب را تا کرده یا آن را جایی آویزان کنیم و از سر راه برداریم.

ما دائم در حال تولید زباله هستیم؛ بی‌آنکه برای پاکسازی و جمع‌آوری این اضافات و زباله‌ها کاری انجام دهیم. به نظر می‌رسد که ما انتظار داریم معجزه‌های رخ بدهد و موجودی از عالم غیب بیاید و برای ما زباله‌ها را جمع کند و خانه، میز، اتاق خواب، اتاق کار، درون اتومبیل، کنار جاده، کنار دریا، استادیوم ورزشی و... و خلاصه هر جایی را که زباله می‌سازیم، پاک کند؛ چیزی شبیه یک فرشته نظافتچی!



اما حقیقت این است که فرشته نظافتچی برای ما وجود ندارد و همیشه این خود ما هستیم که مسئول تمام و کمال نظافت و پاکسازی دائم و مستمر محیط زندگی و در واقع تمام حوزه‌های حضور و فعالیت خود هستیم. اما به راستی چرا چنین است؟ علت اینکه بسیاری از افراد نسبت به تمیزی و نظافت و پاکسازی محیط زندگی‌شان بی‌تفاوت هستند را می‌توان در کمکاری و کوتاهی والدین برای تربیت فرزندان‌شان جست‌وجو کرد. ما از کودکی آموزش داده نشده‌ایم که مسئول تمیزی و نظافت و پاکسازی محیط بیرون و درون وجودمان، خودمان هستیم. اکثر اوقات این امر مهم و کلیدی را والدین مان بی‌اطلاع ما انجام می‌دهند. وقتی سبک زندگی و شیوه زیستن ما متکی و وابسته به نظافت‌چی‌های نامرئی باشد که هرگز نمی‌آیند و وجود ندارند، بدیهی است که در گذر زمان، محیط کار و زندگی ما شلوغ‌تر و به‌هم‌ریخته‌تر و فضا برای فعالیت و استراحت و خلاقیت و نوآوری ما کمتر و کمتر می‌شود. این در حالی است که یک فرد موفق، برخلاف تصور عام، شخصی بسیار منظم و مرتب است که برای تمام بخش‌های زندگی خود، به‌خصوص برای اضافات و رسوبات و خلاصه تمام زباله‌های بی‌فایده و حتی کم‌فایده زندگی خود برنامه و تکلیف مشخصی دارد. یک فرد موفق خوب می‌داند که در دنیای واقعی کسی وجود ندارد که به او کمک کرده و خراب‌کاری‌ها و آثار به‌جامانده از شکست‌ها، ناکامی‌ها، موفقیت‌ها و تجربه‌های دم‌بدم او را پاکسازی و جمع‌آوری کند.

او خودش مسئولیت تمیز کردن محیط درون و بیرون خود را می‌پذیرد و در طول شبانه‌روز زمانه‌ای مشخصی را برای تمیز کردن و نظم و ترتیب دادن به محیط زندگی و کار و فعالیت‌هایش اختصاص می‌دهد.

در دنیای موفق‌ها چیزی به نام «موفق شلخته» نداریم!

گفتگو با پلنگ برفی ترشیز:

ورزش کوهنوردی نه درآمدی دارد و نه سکوی قهرمانی

طراوت مسیرهای بکر و چشمه‌های پاک آشنا هستند و در حقیقت با هر صعود به معراج سعادت می‌روند. «مجید زحمتکش» کوهنورد اهل شهرستان خلیل آباد با کوله باری از تجربیات و موفقیت‌ها، میهمان آوای کاشمر است.

زیبایی‌های زیست‌محیطی کوهستان، با داشتن اکسیژن پاک، که روح و روان مردان و زنان کوهنورد را نوازش می‌نماید و بعد از هر صعود یا پیمایش، آغاز دوباره‌ای به بشریت می‌بخشد، در نوع خود بی‌نظیر و حیرت‌آور است. کوهنوردان و کوه‌پیمایان به خوبی با

○ لطفاً خودتان را معرفی کنید؟

مجید زحمتکش خلیل آباد، متولد ۱۳۵۸ در شهرستان خلیل آباد هستم. در حدود بیست‌سال سابقه کوهنوردی دارم و تقریباً پانزده سال به‌صورت حرفه‌ای در این ورزش مشغول به فعالیت می‌باشم.

○ در مورد صعودهایی که داشتید، توضیح بدهید؟

چندین سال عضو تیم هیمالیا نوردی (کلونی) خراسان رضوی بودم و صعودهای زیادی در فصول مختلف به بزرگ‌ترین قله، از جمله: دماوند، علم‌کوه، سیلان، چوپارو کلون چین داشتم.

○ آیا در خارج از مرزهای کشور نیز صعودی داشتید؟

در سال‌های ۹۰ و ۹۴ اولین صعود برون‌مرزی خود را در کشور تاجیکستان انجام

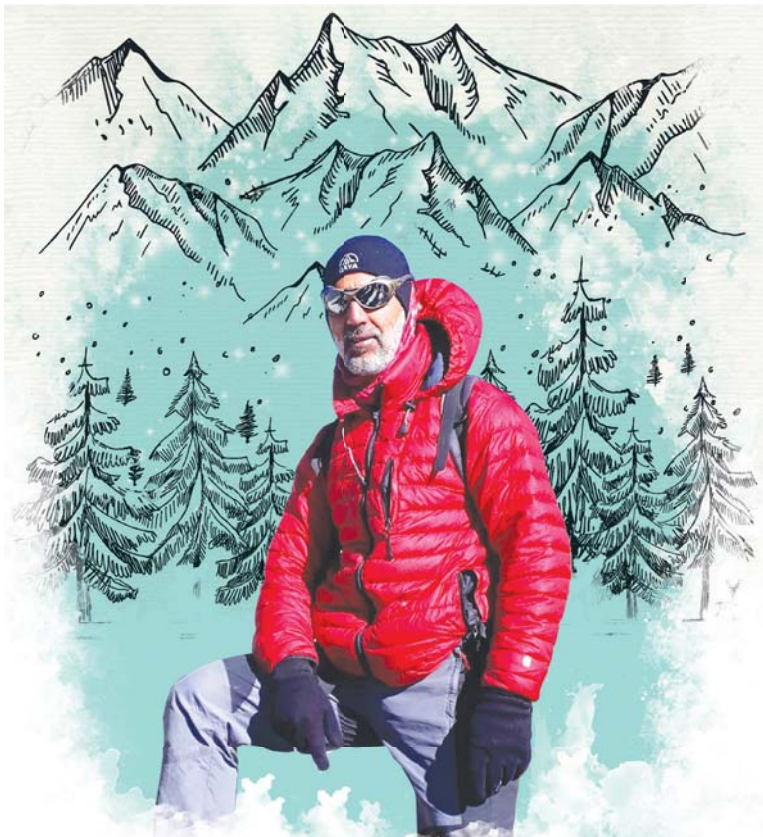
دادم. صعود به کورژن فسکیادر کشور باستانی تاجیکستان بسیار لذت‌بخش بود، ارتفاع قله آن ۷۱۰۵ می‌باشد که یکی از سخت‌ترین مسیرهای صعود را دارد. در سال ۹۵ قله ۷۴۳۹ متری پوبندرا که متعلق به تاجیکستان است، فتح کردم و بعد از آن موفق به فتح قله لینن قرقیزستان در سال ۹۶ شدم. همچنین فتح قله‌هایی چون خانتانگری قرقازستان را نیز در کارنامه خود دارم.

○ شما را پلنگ برفی منطقه می‌دانند، در این مورد توضیح بدهید؟

جایزه پلنگ برفی یک جایزه کوهنوردی در منطقه شوروی سابق است که به کوهنوردان بسیار با تجربه اعطا می‌شود. برای دریافت این جایزه یک کوهنورد باید بتواند بر فراز تمام کوه‌های هفت هزار متری منطقه شوروی سابق بایستد. تجربه من در صعودهای سخت و بالای هفت هزار متر باعث شده است این لقب به بنده داده شود.

○ از مقام‌ها و افتخارات خود نیز بگویید؟

در طول این دوران؛ ۳ مدال برنز و ۱



شخصی بوده و تأمین آن برای بعضی از افراد امکان‌پذیر نیست. شاید علت روی آوردن اکثر علاقه‌مندان به طبیعت‌گردی و گردشگری به دلیل عدم توانایی در تأمین همین هزینه‌ها و شرایط و سختی‌های خاص کوهنوردی حرفه‌ای است. این ورزش به تمرینات منظم و تغذیه مناسب نیاز داشته و عشق و علاقه نیز محرک اصلی کوهنورد است.

○ مناطق مناسب کوهنوردی منطقه را برای علاقه‌مندان معرفی کنید؟

کوه‌های شمال شهرهای خلیل آباد، بردسکن، کاشمر و کندر، برای کوهنوردان مناطق مناسبی هستند. پتانسیل بالای مناطق مذکور، چه به لحاظ زیبایی و چه سهل‌الصعود بودن، می‌تواند به مبتدیان کمک فراوانی نماید. البته از کوه‌های

بخش شش‌طراز که مناسب علاقه‌مندان رشته سنگ‌نوردی است و قابلیت‌های فراوانی دارد، نباید غافل شد.

○ برنامه آینده شما در کوهنوردی چیست؟

با توجه به وضعیت افزایش قیمت دلار تا پیدا شدن اسپانسر برای تأمین قسمتی از هزینه‌ها، برنامه‌ریزی خاصی ندارم. اما همچنان به تمرینات ادامه می‌دهم تا آمادگی خودم را حفظ کنم. لازم است، مسئولین به من و هم‌نوردانی که سابقه فعالیت دارند و تنها به دلیل هزینه‌های گزاف قادر به صعود و افتخار آفرینی نشده‌اند کمک بیشتری نمایند.

○ اگر صحبت ننگفته‌ای دارید، بفرمایید؟

بنده به‌عنوان عضو کوچکی از جامعه بزرگ کوهنوردی از همه مردم می‌خواهم در حفظ محیط‌زیست و طبیعت کوشا باشند، تا نسل‌های بعد از ما هم بتوانند از این موهبت الهی استفاده کنند. از همه اهالی این رشته ورزش نیز استدعا دارم با همکاری و همیاری هم، استعدادهای نهفته این دیار را شناسایی کرده و پرورش بدهند.

بانوان خلیل آباد، آرش و آریا که در این زمینه فعال بوده و کوهنوردی را به‌صورت علمی دنبال می‌کنند.

○ در مورد هزینه‌ها و دوستان خود در کوهنوردی‌ها توضیح بدهید؟

دوستان زیادی بنده را، در سطح شهرستان یا خارج از شهرستان همراهی کرده‌اند. از جمله: آقای حسین امانی که مربی و استاد بنده بودند و عزیزانی همچون: رضا توکلی و رضا شهنازی که صعودهای متعددی با هم داشتیم و نیز همسرم خانم حکیمه فعال که همواره بار و یاور من در زندگی و کوهنوردی بوده است. در مورد هزینه‌ها نیز باید بگویم؛ تمام برنامه‌های کوهنوردی که به‌صورت جدی انجام می‌دهم، با هزینه شخصی بوده و هیچ‌آرگانی در این زمینه به بنده کمکی نکرده است.

○ معضلات و مشکلات علاقه‌مندان به کوهنوردی چیست؟

متأسفانه ورزش کوهنوردی ورزشی است که درآمدی ندارد. و هم‌چنین دارای سکوی قهرمانی نیست. به‌همین خاطر هزینه‌های بالایی که صرف خرید لوازم و تجهیزات فنی می‌شود،

مدال نقره آسیا را نیز در کوهنوردی کسب کرده‌ام. در سال ۱۳۹۲ افتخار پیمایش عمیق‌ترین غار ایران (غار پراو) در استان کرمانشاه را داشتم. و موفق به اخذ مدارک مقدماتی و پیشرفته کوهنوردی (کوه، سنگ، برف و یخ) و نیز مدرک مربی درجه ۳ یخ و برف شدم.

○ در زمینه کوهنوردی با چه ارگان‌هایی همکاری داشتید؟

البته تمام هدف من آموزش این رشته به نوجوانان و جوانان علاقه‌مند است و به‌همین خاطر با سازمان‌های مختلفی از جمله هلال‌احمر در امتدادهای کوهستان همکاری زیادی داشته‌ام و با توجه به خطرات موجود در صعودهای سخت، سعی کرده‌ام به کوهنوردانی که در اول راه هستند، کمک نمایم.

○ با گروه‌های کوهنوردی فعال منطقه ترشیز و فعالیت‌های آنان آشنایی دارید؟

خوشبختانه در این چند سال اقبال زیادی به کوهنوردی صورت گرفته و گروه‌های زیادی، فعالیت‌های رسمی و غیررسمی در پیمایش‌ها و صعودها دارند. از جمله، گروه‌های کوهنوردی

بهر روز بنیادی

نماینده پرتلاش ترشیز
پزشک سیاست مداری که
توانست در سال ۹۸
امکانات و اعتبارات برای
این منطقه جذب نماید



غلامرضا طالعی

دادستان اهل ترشیز
دقیق و با سعه صدر،
پاسخگوی مشکلات
مردم و مسئولین



جعفر سلیمانی

شهردار پرتلاش کاشمر
که جهت آبادانی شهر
خوب کار کرد و هم
کارهای خوبی کرد

حجت الاسلام
علی احدی

روحانی بسیار روشن
و فکور، مردم دار، خوب
می‌اندیشد و خوب می‌گوید
تا حرفش بر دل و فکر
مردم نفوذ کند.



رضا زارع

پزشکی حاذق و متعهد که با
روی خوش بر منصب طبابت
می‌نشیند و حس‌بشر دوستانه‌اش
بالاست و فعالیت خیر خواهانه
انجام می‌دهد.



زهرا عبداللهی

سر پرستار بخش عفونی
بیمارستان شهید مدرس که
در این روزهای کرونایی با
همکارانش از دل و جان برای
بهبود بیماران تلاش می‌کند



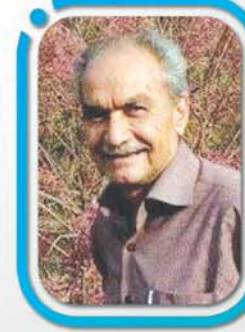
برترین های سال ۱۳۹۸، از نگاه جوان‌های ترشیز

«جوان‌های ترشیز» امسال قرار بود، برای ویژه‌نامه نوروز، کارهای بکر و جدیدی بکنند، اما مگر ویروس کرونا دل و دماغی گذاشت که اگر می‌گذاشت چی می‌شد؟! با این حال برای اولین بار در یک اقدام غافلگیرانه قصد کرده‌ایم «برترین‌های امسال» را در عرصه‌های مختلف، خدمت‌تان معرفی می‌کنیم تا از امسال به بعد با سطح و عمق خاصی به این موضوع نگاه شود و در سال‌های آینده با نو شدن روزها، شاهد «برترین‌های» نو و بکر بهتری باشیم. (که البته این معرفی را به طور مستمر در پایان هر سال انجام خواهیم داد) برای امسال که بی‌هیچ تجربه‌ای وارد عمل شدیم، سعی کردیم روی تعدادی از افراد شاخص که به تناسب فعالیت مطبوعاتی با آنها در ارتباط بودیم را لیست کنیم و از بین آنها روی اسامی افرادی که تأثیر گذارتر بوده‌اند، به اشتراک برسیم و از بین آنها «برترین» را انتخاب کنیم. از آنجایی که فقط دیکته نانوشته غلط ندارد، مطمئنیم این اقدام ما بی‌حرف و حدیث نخواهد بود، اما می‌خواهیم بنای کار را امسال بگذاریم و چون قرار است سال‌های سال در کنارتان باشیم، ویژه‌نامه‌ی نوروزی‌های بعدی بتوانیم با متر و معیار خاصی به شناسایی و معرفی «برترین‌ها» پردازیم. ضمناً خوب است بدانید؛ این انتخاب ما همین‌طور دست خالی و بی‌هیچ تشویق‌نامه‌ای نیست، بلکه از طریق «جوان‌های ترشیز» برای «برترین‌ها» ی امسال لوح سپاس در نظر گرفتیم و بنا داشتیم در روزهای پایانی سال به عنوان یادگاری! آن را تقدیم عزیزان نماییم. اما از آنجا که میهمان ناخوانده کرونا، ما را از دیدار حضوری و چهره به چهره با این عزیزان محروم نمود، این لوح در فرصتی مناسب به عزیزان اعطا می‌شود.



علی حلاج

افسر وظیفه شناس
راهنمایی و رانندگی هم
سختگیر و هم خنده رو و
کوشا که با مردم مدارا
می‌کند تا شهر آرام و
به دور از بی نظمی باشد.



هادی تحصیله‌دار

دبیر بازنشسته، معلم با
اخلاق و مسئول کانون
بازنشستگان که هنوز هم
خنده رو و با نشاط و
مؤدب که با رفتارش،
کردار نیک می‌آموزد



قدیر صالحی

کار آفرین و تولید کننده
نمونه کشوری که انگار
احساس خستگی ندارد،
مردی که دیروز خود را
ساخته است و امروز
دیگران را می‌سازد.



علی عمارتی

کار آفرین و کسبه‌ای که
از ته و توی بازار و پویایی
درونش خبر دارد و
برخورد خوب و خنده
شیرینش زبانزد است.



هادی دربان حسینی

هنرمند خوشنویس
کشوری؛ خوشنویسی با
خلق و خویی دوست
داشتنی با قلم ناآرام و
خطی ظریف و لطیف!



ارنواز فخار

شطرنج باز حرفه‌ای که
نام کاشمر را در کشور
بلندآوازه کرد و متواضع و
فروتن است.

ویژه کودکان



جان من با هم دست ندهید!

سال نو مبارک!

فینگیلی و جینگیلی

در ده قشنگی دو برادر زندگی می‌کردند. اسم یکی از آنها فینگیلی و دیگری جینگیلی بود. فینگیلی پسر شیطان و بی‌ادبی بود و همیشه بقیه مردم ده را اذیت می‌کرد و هیچکس از دست او راضی نبود. اما برادرش که اسمش جینگیلی بود. پسر باادب و مرتبی بود هیچ وقت دروغ نمی‌گفت و به مردم کمک می‌کرد. یک روز فینگیلی و جینگیلی به ده بالا رفتند و با بچه‌های آنجا شروع به بازی کردند. بازی الک و دولک، طناب‌بازی و توپ بازی. در همین وقت فینگیلی شیطان و بلا یک لگد محکم به توپ زد و توپ به شیشه خورد و شیشه شکست. بچه‌ها از ترس فرار کردند و هر کس به سمتی دوید. ننه‌قلی از خانه بیرون آمد. این طرف و آن طرف را نگاه کرد، اما کسی را ندید. ننه‌قلی به خانه برگشت و کنار حوض نشست. از آن طرف بچه‌ها وقتی دیدند ننه‌قلی در را بست دوباره جمع شدند و شروع به بازی کردند. ننه‌قلی یواش یواش در را باز کرد و صدا زد آی فینگیلی، آی جینگیلی، آی بچه‌ها، کی بود که زد به شیشه؟ جینگیلی گفت: من نبودم. فینگیلی گفت: من نبودم. ننه‌قلی از فینگیلی پرسید: پس کی بود؟ فینگیلی که ترسیده بود به دروغ گفت: کار قلی بوده. قلی با ترس جلو آمد و گفت که کار او نبوده. یکی از بچه‌ها گفت: آگه کسی که این کارو کرده راست شو نگه، دیگه اونو بازی نمی‌دیم. جینگیلی گفت: راست بگو همیشه، دروغگو چیزی نمیشه. فینگیلی از حرف بچه‌ها پند گرفت و گریه‌اش در آومد. جلو رفت و گفت: ننه‌جان شیشه رو من شکستم. بیا بزین به دستم. ننه قلی مهربون گفت: فینگیلی عزیزم حالا که متوجه اشتباهت شدی تو را می‌بخشم.

تقلب پتر در دسر!

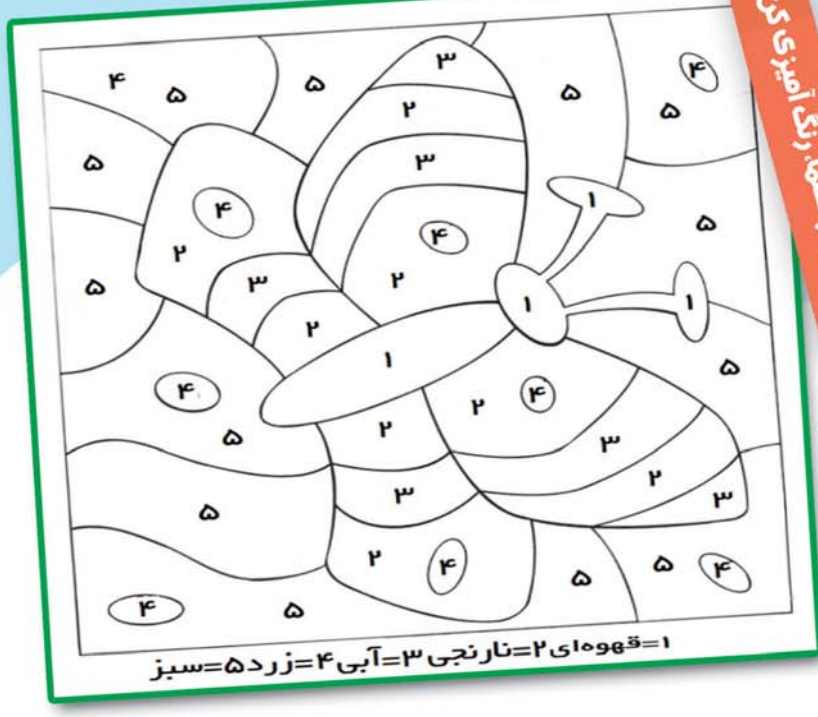
از خطرات دبستان

سال هفتاد و چهار بود، دبستان امام حسن مجتبی برازجان درس می‌خواندیم، امتحان دینی داشتیم، بعد یکی از سوالات جوابش این بود: (پیامبر^ص) زمانی که در دره شعب ابی‌طالب تبعید بود؛ دست از رسالت خود بر نمی‌داشت و با کاروان‌هایی که از آنجا عبور می‌کردند، تماس برقرار می‌کرد و آن‌ها را به اسلام دعوت می‌کرد) بعد یکی از دوستان من هم چون تو کتاب خوانده بود که پیامبر^ص تماس برقرار می‌کرد، همیشه پیش خودش فکر می‌کرده منظور کتاب تماس تلفنی بوده! خلاصه ما هم طبق معمول سر جلسه برای تقلبی کنار هم نشسته بودیم، بهش گفتیم ایزدی جواب سؤال هشت چی میشه؟ گفت جوابش میشه: (با تماس تلفنی) تعجب کردم بهش گفتیم مگه زمان پیامبر^ص تلفن بوده؟ برگشت گفت تو انگار حالت خوب نیستا!! مثل اینکه پیغمبر خدا بوده، برای خدا کاری داره به خط تلفن بده به پیامبرش؟ این و که گفت کمی قانع شدم. بعد گفت: نترس بنویس. بعد از امتحان تو کتاب هم نشونت می‌دم تا خیالت راحت بشه، منم با کمی ترس همین و نوشتم. هفته بعد معلمون آقای کارونیان برگه‌ها رو صحیح کرده بود، اومد سر کلاس قیل از اینکه هر کاری بکنه مستقیم رفت در کمدش رو باز کرد چوبش، (که خودش بهش می‌گفت ترکه) رو بیرون آورد، گفت: موسوی و ایزدی بیا اینجایا! از حالت معلم متوجه شدم اتفاق بدی افتاده، کلاس به جوری تو سکوت همراه با ترس فرو رفته بود که موقع حرکت کردن صدای کفش‌های دوتامون تو کلاس می‌پیچید. اومدیم بیرون کنار تابلو ایستادیم. معلم همین‌جوری که تو کلاس قدم می‌زد و می‌رفت ته کلاس و بر می‌گشت، با به لحن خاصی گفت: خب پیامبر، تو دره شعب ابی‌طالب چطوری مردم رو به یگانه‌پرستی دعوت می‌کرد؟ من متوجه شدم ایزدی به گندی زده، سکوت تمام کلاس رو گرفته بود، ما هم داشتیم از ترس می‌مردیم، دوباره معلم سؤالش رو تکرار کرد، منم با ترس و لرز گفتم: با تماس تلفنی! که یک‌دفعه کلاس منفجر شد از خنده، بعد از اینکه معلم کلاس رو ساکت کرد؛ گفت: شما کنار هم نشسته بودین؟ با ترس و لرز گفتیم بله. همین‌جوری که چوبش رو تو دستش می‌چرخوند گفت: خب حالا بگو بینم مگه زمان پیامبر تلفن بوده؟ منم گفتم: خب پیامبر خدا بوده. به خط تلفن که چیزی نیست که خدا به پیامبرش نده. باز کلاس منفجر شد از خنده! معلم درحالی‌که با اشاره چوبش داشت بهمون حالی می‌کرد که دستاتون رو بیارین بالا گفت: حالا خدا به پیامبرش به خط تلفن داد. مشرکان قریش از کجا تلفن آوردن که آگه پیامبر بهشون زنگ زد جواب بدن؟ بعد با صدای بلند گفت: دستاتون رو بگیرین بالا متقلب‌های کثیف! در حالی‌که داشتیم به این فکر می‌کردم، راست می‌گه! تازه آگه خدا به مشرکان قریش هم تلفن می‌داد. وقتی کاروان در حال حرکته سیم تلفن رو به کجا می‌خواستن وصل کنن؟ (سال هفتادوچهار موبایل نبود). احساس کردم تمام کلاس رو برقی می‌بینم. متوجه شدم، معلم با تمام قدرت چوب رو خوابونده کف دستم.

داستان از آن جایی شروع شد که به خودمان آمدم و دیدیم محکومیم؛ به حصر خانگی، با وسواسی شدید! بماند که زنده مانده‌مان هم به لطف باز و بسته شدن پنجره‌هاست و گرنه چه کسی با الکل زندگی کرده و نمرده؟ از این چیزها که بگذریم، جانم برای‌تان بگویم که به پایشان است، نوشته‌اند. در این چند روز و هفته‌هایی که گذشت، دیدیم که کروناویروس با ما چه کرد و چه به سرمان آورد؛ البته شب آستن است و تا چه زاید سحر، اما از هجوم به سوپری محل های دیگر و اخبار دقیقه به دقیقه کرونا، تا کاغذ «ماسک» و مواد ضدعفونی‌کننده نداریم»، پشت شیشه‌ی داروخانه را دیدیم؛ والا ما که همگی ریش‌مان را به دست بزرگان داده ایم تا ببینیم چه برای‌مان می‌اندیشند. اما این وسط بد نیست؛ چنگی بزنیم به برخی تلنگرها تا ببینیم کرونا برای‌مان چه آورد؟ کرونا به ما یاد داد؛ گردش و دورهمی‌های بدون دغدغه‌مان چه ارزشی داشتند و حالا قدرشان را می‌دانیم؛ حس گرمای دست عزیزان‌مان چقدر برای‌مان آرامش‌بخش بود و خبر نداشتیم؛ این که آغوش دوستان‌مان چه مرهمی بود برای دردهای‌مان و حالا که نیستند وجودمان انگار چیزی را کم دارد؛ و این که کسی که از اول عمرش، چند باری بیشتر دستش را نشسته، می‌تواند وسواس بگیرد! این آخری از همه مهم‌تر بود، به جان شما روی دلم مانده بود که بگویمش، دم شما هم گرم که به خودتان نگرفته اید! خب من چه کنم طرف خودش با خودش این شوخی را کرد! با همه‌ی این اوصاف و از شوخی گذشته، جان من با هم دست ندهید! ول کنید دیگر، بگذارید کرونا با همان چیزی که آمده بود، برگردد؛ بعدش قول می‌دهم جبران کنید! تهدیدها را این بار به فرصت تبدیل نکنید، می‌روید سفر با خود کرونا می‌آورید و ما را بدبخت می‌سازید! انگار قلمم توان نصیحت ندارد، البته می‌دانم که می‌داند که شما می‌دانید که چه کارهایی به مصلحت هستند و چه کارهایی نه!



نقطه‌ها رو به ترتیب به هم وصل کن.



با توجه به راه‌ها، رنگ آمیزی کن.



به راحتی یک موش بکش!

لطیفه

سه نفر میرسن ایستگاه قطار اما قطار حرکت کرده بوده دنبالش می‌دوند دوتاشون سوار میشن. سومی نمی‌تونه سوار بشه ولی از خنده غش می‌کنه میگن چرا میخندی؟ میگه اونا که سوار شدن اومده بودن بدرقه من

لطیفه

معلم از کاوه پرسید: اگر دو دو تا بشه چهار تا، چهار چهار تا بشه شانزده تا، تو بگو شش شش تا چقدر می‌شه؟ کاوه با اعتراض جواب داد: آقا انصاف داشته باشید. آسون آسون هاشو خودتون جواب می‌دهید، سخت هاشو باید من بگم؟



تهیه و تنظیم مطالب: محدثه نجاتی پور



عید امسال

در خانه بمانیم!



رنگ انشاء



فریدالدین تقوی

هم بگیری علاجش جای نبات و جوشانده مخصوص خودمه. به وقت نترسی مادر! قریون پسر گلم بشم!» اما این جملات را هم همیشه می گویند که: «مادر خدا لعنت کنه این چینی ها رو، جنس هاشون که به دردمون نمی خوره، جوون هامون رو هم از کار و کاسبی انداخته، اینم از خورد خوراکشون که هر جک و جونوری می رسه می خورن! اصلا معلوم نیس اینا چه جور موجوداتی هستن مادر جون»

این روزها مدرمان از بس دست و صورت ما را شسته و همه جا را ضدعفونی کرده نظرمون نسبت به صابون و دیگر اقلام بهداشتی واقعا عوض شده. ما را هم که جسب خانگی کردند. فکر می کنم پیام #در خانه بمانیم مسئولین را تنها خانواده ما دریافت کرده، چون دایی ما می گه: خیلی ها در این ایام دارن میرن مسافرت و چن تا

یکی از مسائلی که به تازگی همه زندگی ما را تحت الشعاع خودش قرار داده است، مساله ویروس کروناست. راستش ما دقیقا نمی دانیم این ویروس چیست واز کجا آمده؛ اما از صحبت هایی که از پدر بزرگ بزرگوارمان شنیدیم؛ «ویروسی است که چینی های چشم تنگ از خفاش گرفتند و بعد طی یک اتفاقاتی پرواز کرده و به ایران هم آمده و همه را به دردمون انداخته است.» هر چند مادر بزرگ عزیز و همه چیز دان ما می گویند: «اگر خدایی نکرده بزوم لال، هفت قرآن به میان، کرونا

از دوستانش از سفر هاشون استوری گذاشته اند! ما هم با وجود این که خودمان دلمان مسافرت، بازی های دسته جمعی و دوچرخه سواری می خواهد اما چون خانواده با فهم کمالاتی داریم در خانه می مانیم تا به جمع بیماران کرونایی اضافه نشیم و البته برای مسئولین عزیز هم در درس ساز نگردیم و امیدوارم بقیه.

اما اگر بخواهیم از زاویه دیگه به این قضیه نگاه کنیم، کرونا خوبی ها و بدی هایی هم داشت: خدارو شکر دوهفته است مدرسه نمی ریم و همش داریم فیلم می بینیم البته به جز وقت هایی که بزرگترها اخبار می بینن و در کارهای خانه به زور کمک می کنیم، بعضی از کلاس های مان به صورت از راه دور برگزار شد و همین انشا را هم به صورت صوتی در گروه کلاس گذاشته و دیگر ترسی از چشم غره های آقای معلم و رفتن به دفتر خدمت آقای ناظم نداریم. لازم به ذکر است ک رفتار آقای معلم در این کلاس های از راه دور خیلی بهتر از سر کلاس است و ما دوست داریم پدر و مادرمان از این ب بعد با ما به مدرسه بیایند تا آقای معلم همیشه همین قدر خوش اخلاق و مهربان شود و امیدواریم مسئولین محترم این شیوه تدریس را برای ما در نظر بگیرند که ما بیشتر بتوانیم استعدادهای مان را بشکافیم. تازه تعطیلات عیدمان هم از همین الان شروع شده!

البته بدی این داستان این است که اگر این وضع ادامه داشته باشد و ما اگر هم بتوانیم از شستشوی های مادر محترممان جان سالم بدر ببریم، یقینا خبری از دید و بازدید و عیدی و بخور بخورهای آن نخواهد بود. تازه با خبر شدیم عروسی پسرخاله و یکی دیگر از اقوام به خاطر این ویروس لغو شده و ما بخاطر از دست دادن

شاباش و خوشگذرانی در عروسی کلی غصه خوردیم! پدر ما علاوه بر این که مثل خیلی از مشاغل این روزها از کار و کاسبی افتاده باید در خانه دائما مشغول خانه تکانی باشد، ما چون طفلی بیش نیستیم در حد توانمان به ایشان کمک می کنیم اما در کل سنگینی کارها باعث شده ایشان خیلی اعصاب نداشته باشند و ما هم خیلی دور و بر ایشان آفتابی نمی شویم. ایشان چند بار هم این چند روزه فرموده اند: «هن از کرونا نمی میرم، آخرش از دست شماها سگته می کنم» که البته ما به ایشان خیلی حق می دهیم و ایشان خیلی گناه دارند. ما بچه با فهم و کمالاتی هستیم و لازم می دانیم در حد وسع خودمان از جامعه زحمت کش پزشکان و پرستاران تشکر ویژه ای نماییم که در این اوضاع به سلامت جامعه کمک می کنند و جان خود را به خطر می اندازند و برای آنها و همه هموطنان مان آرزوی سلامتی داریم. و همین طور برای آنهایی که ماسک و دیگر مایحتاج ضروری مردم را فراهم می کنند تا گرانتر به ما و دیگران بفروشند برایشان آرزوی انسانیت و معرفت می کنیم تا در این اوضاع به فکر نفع شخصی شان نباشند و از آب گل آلود ماهی نگیرند.

در پایان امیدوارم این ویروس نامحترم که باعث شد ما یکماه از محیط شیرین مدرسه دور بمانیم و کلی در خانه اذیت شویم، هر چه زودتر برود بی کارش تا ما تعطیلات عید را به خوشی سپری کنیم. هر چند همچنان با تمام سختی ها به حرف مسئولین بهداشت کرده و دست هایمان را در جیب می کنیم که نه آلوده بشن و نه مجبور بشم با بقیه دست بدم.

این بود انشای من

بازی محلی «هرنگ هرنگ»



جواد روشندل

با فرا رسیدن نوروز رفت و آمدها دیدوبازدیدها رونق می گرفت در این میان بزرگ ترها و خانواده های صحبت همدیگر می نشستند پند و اندرز، قصه گویی، بیان خاطرات و حدیث زندگی گذشتگان و گفتگو با موضوع شغل و زندگی روزمره

و برنامهریزی فردای شان مهم ترین موضوعات این دوره می ها و دید و بازدیدها بود. جوانان و نوجوانان نیز در میدان گاهها و معابر، دورهمی های خود را با بازی های پرنشاط و پرتحرک سپری می کردند. حرکت، تکاپو، جست و خیز و هیجان دقت، و سرعت از ویژگی های بازی ها بود و می توان به عنوان عناصر با ارزش فرهنگ دیروز از آن یاد کرد. چیزی که در حال حاضر بسیار کم رنگ و کاملا برعکس شده است. بازی «هرنگ هرنگ» یکی از بازی های محلی است که با اندکی تفاوت در گویش و دیالوگ ها در گوشه و کنار خراسان اجرا می شد. در شهرستان کاشمر و حوالی بردسکن از آن به «ارنگ ارنگ» و اسب نماد این بازی بوده، در شهرستان کوهسرخ از آن به «هرنگ هرنگ» و نماد بازی گل و شکوفه درختان بوده است که به خوبی می توان دریافت که بازی ها به عنوان عنصر فرهنگ تکیه بر اقلیم جغرافیایی و نوع زندگی مردم داشته است.

شرح بازی در منطقه کوهسرخ:

در میادین و معابری که معمولا خاکی بود و فضای وسیع خوبی داشت جوانان دور هم جمع می شدند، این بازی با تعداد نفرات ۵ الی ۱۰ و بیشتر هم قابل اجرا بود. دایره بزرگی با چوب یا با گچ می کشیدند به انتخاب افراد یک نفر به عنوان «استا» تعیین می شد. این فرد یک کمر بند و یا روسری در دست می گرفت، یک طرف روسری را گره می زدند که هم حرکت روسری سریع تر و آسان تر باشد و هم هنگام ضربه زدن به افراد درد بیشتری را احساس کنند. افراد دیگر یا همان بازی کتان دور این دایره صف می کشیدند و استا یک طرف کمر بند یا روسری را در دست داشت و طرف دیگر در دست افراد مقابل به ترتیب دست به دست می شد و استا می گفت هرنگ هرنگ طرف مقابل که سمت دیگر روسری یا کمر بند در دست او بود، می گفت: گل چه رنگ، دوباره استاد می گفت: از این (گلا چه مایی) «از

این گل ها چه گلی دوست داری». و بازیکن ها نام یکی از گل ها را بر زبان می آوردند هم چنان یک طرف روسری دست استا و طرف دیگر در دستان بازیکن ها جابجا می شد تا جایی که بازیکن گل مورد علاقه استا را می گفت. در این لحظه استا روسری یا کمر بند را رها می کرد و در اختیار بازیکن قرار می گرفت و سایرین به سرعت می بایست پراکنده شوند. فردی که کمر بند یا روسری در دست او بود، دائما دور می زد و

کمر بند یا روسری را می چرخاند که کسی به داخل دایره وارد نشود، یا پا روی خط دایره نگذارد و اگر کسی نزدیک می شد کمر بند یا روسری به او می خورد از بازی حذف می شد، ولی اگر بازیکنی می توانست به محیط دایره وارد شود و بدون آن که کمر بند یا روسری به او بخورد، فرد داخل دایره را بگیرد مهاجم برنده می شد و سایرین با صدای «گل گندم گل گندم» داخل دایره می شدند و بازیکن موفق به عنوان استا بازی را از سر می گرفت در صورتی که همه افراد ضربه بخورند و کسی نتواند وارد دایره شود فردی که روسری در دست اوست به عنوان برنده بازی خواهد بود و در شروع مجدد خود این فرد به عنوان استا بازی را از سر می گیرد. با تأملی در این بازی و سایر می توان گفت: بازی ها به عنوان تفریح و شادمانی، مهارت چابکی، دقت، تلاش، نظم، دفاع، انرژی و بهره مندی از هوش بالا را تقویت می کردند و به روزگار جوانی نشاط می بخشید.

هشدار



دکتر رضا زارع

خودمراقبتی را جدی بگیریم

در سالی که گذشت با همه تلخ و شیرینی هایش؛ شاهد سیل، زلزله، تصادفات، مسمومیت با متوکسید کربن، انفولانزا و در آخر کرونا بودیم. اما در یک مورد همه، هم عقیده و یک نظر داریم که اگر هر کس از خودش مراقبت کند و برخورد عاقلانه و علمی و متفکرانه جهت حل مشکل داشته باشد، فشار و بار موضوع از جامعه کمتر خواهد شد. اگر سیل است مسافرت نرود. یخ بندان است؛ در منزل بنشینند. مه است، توقف کند. وووووو... همین خودمراقبتی در مورد خود شخص نیز مهم است.

بی تحرکی و دوری از ورزش بیماری به دنبال دارد. هر چه از ورزش دور شویم به دوا و دکتر نزدیک تر خواهیم شد. پر خوری منشأ همه بیماری ها است. باز عده ای می خورند تا جان برآید. ولی بار آن به جهت معنوی و مالی بر گرده همه جامعه خواهد بود... در همه حوزه ها خود مراقبتی نجات بخش است از رانندگی گرفته تا سلامت، افکار، امید، لیخنه، ورزش، مثبت اندیشی، سواد.

در جامعه امروزه همه منتظریم؛ دولت یا دستی از غیب نجات بخش ما باشد. ولی غافل نشویم در اغلب موارد تا خود نخواهیم و همت نکنیم مشکل حل نخواهد شد. پس خود و خود از خواب غفلت



بیدار شویم و با همت عالی و سنجیده در پی حل مشکلات باشیم و «م» را از آن برداریم و «شکلات» کنیم. سال آینده سال غلبه بر نخوت و شلی و بی برنامه گی باشد و خود نمان را بیدار کنیم و با همت و تلاش در همه موارد خودمراقبتی را سرلوحه امور قرار دهیم.

قهوه‌های گانودرما



با توجه به بحران **ویروس کرونا** که مدتی هست در ایران به وجود آمده یکی از بهترین راه‌هایی که می‌توانید در جهت پیشگیری از این ویروس انجام دهید ایمن سازی و مقاوم کردن بدن می‌باشد.

از آنجایی که **قهوه های گانودرما** با تقویت سیستم ایمنی و دارا بودن ویتامین و املاح معدنی کمک شایانی به افراد در زمینه ایمن سازی بدن انجام داده پیشنهاد می‌شود با استفاده از این مکمل حداقل در جهت پیشگیری اقدامی به عمل آورید. لذا در جهت کمک به شما همشهریان عزیز دوره های ۲۰ روزه تا ۶ ماهه با تخفیف ویژه (تعداد محدود) ارائه می‌شود. امیدواریم توانسته باشیم کمک کوچکی به تمام افراد جامعه در جهت حفظ سلامتی خود و عزیزان آنها کرده باشیم.

۰۹۱۵۴۸۳۲۳۴۱

جهت تقویت سیستم ایمنی، بدن‌تان را مقاوم کنید
از ویروس کرونا نترسید.



فرعستی بزرگ شهرداری



شهروند گرامی! با پرداخت به موقع عوارض خودروی خود شهرداری را در بهینه سازی معابر شهری یاری نمایید و از جوایز ارزنده

۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریالی

برخوردار شوید.

عدم پرداخت به موقع جریمه‌ی دیرکرد معادل **۲ درصد** ماهیانه در پی خواهد داشت.

شهرداری کاشمر

هشدارهای کرونایی



پیشگیری های بهداشتی کرونایی

- ۱- در حد امکان از پرو کردن پوشاک برای پیشگیری از انتشار کرونا امتناع شود.
- ۲- تنها راه مقابله با این ویروس، فعلا پیشگیری است، از حضور در اماکن عمومی و شلوغ پرهیز شود.
- ۳- ایام نوروز از مهمانی رفتن، روبوسی کردن و دست دادن پرهیز شود
- ۴- در نوروز امسال از خرید و خوردن آجیل امتناع شود و فقط جهت انجام کارهای ضروری از خانه خارج شوید و از مسافرت های غیرضروری تا کنترل بیماری خودداری کنید.
- ۵- کودکان از حضور در گیم نت ها و پارک ها به جد پرهیز کنند و تمامی اعضای خانواده دست های خود را به طور مکرر به مدت حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با آب و صابون بشویند.
- ۶- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی را با دستمال پوشانید و از تماس مستقیم با کسانی که علائم بیماری تنفسی دارند، خودداری شود.
- ۷- سطوح و دستگیره های منزل خود را با وایتکس و الکل طبق توصیه های بهداشتی ضد عفونی نمائید.
- ۸- در ناوایی نکات بهداشتی را بیشتر رعایت کنید و زمانی که در صف هستید، فاصله را رعایت کرده و تا حد امکان در هر زمان که اقدام به خرید می کنید از تبادل پول نقد به جد خودداری شود.



به منظور حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری های عفونی مانند کرونا موارد ذیل را همواره مورد توجه قرار داده و رعایت کنید.



- ۱- بهداشت کاری را مانند پوشیدن لباس، دستکش و ماسک در محیط کاری خود رعایت کنید.
- ۲- بهداشت فردی را مانند شستن صحیح دست ها، قبل از شروع و پس از پایان کار انجام دهید.
- ۳- در زمان آماده سازی فرآورده های خام دامی جهت استفاده مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ و ماهی از دستکش و پیش بند استفاده نمائید.
- ۴- فرآورده های خام دامی را از فروشگاه ها و مراکز معتبر که دارای تاریخ تولید، مصرف، لیبل مربوطه باشند؛ تهیه نمائید.
- ۵- به منظور پیشگیری از خطرات عوامل عفونی از دست زدن به پرندگان و ماهی (ماهی قرمز) خودداری نمایید.
- ۶- ضمن توجه به سلامتی جسمی و روانی خود و خانواده به سلامتی محیط زندگی و سایر هموطنان نیز توجه داشته باشید.

رها سازی ماسک ، دستکش، دستمال وسایر تجهیزات انفرادی در محیط زیست و اماکن عمومی، حاشیه دردناکی است که علاوه بر مخاطرات بهداشتی، بی مسئولیتی برخی شهروندان در برابر جامعه را به همراه دارد.



علی رغم تاکید متعدد کارشناسان و متولیان حوزه بهداشت بر رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی باز هم شاهد رها سازی ماسک دستکش و... در کنار خیابان و اماکن عمومی هستیم.

لوازم حفاظت فردی تا زمانی که به صورت صحیح مورد استفاده قرار گیرد، می تواند تا حدی از شیوع ویروس کرونا در جامعه جلوگیری نماید، و سبب شود افراد با آرامش خاطر بیشتری در جامعه حاضر شوند اما زمانی که همین لوازم بهداشتی بدون توجه به مسائل بهداشتی در محیط رها سازی می شود، آن زمان خطر شیوع بیماری تشدید شده و سلامتی افراد زیادی به خطر می افتد.

لازم است همزمان که شاهد صحنه های زیبایی از مشارکت عمومی مردم و از سویی تلاش شبانه روزی مسئولان سلامت برای پشت سر گذاشتن این بحران هستیم، تک تک شهروندان با احساس مسئولیت و تعهد در قبال خود و جامعه از رها سازی زباله های بهداشتی شامل ماسک، دستکش، دستمال و... در محیط پیرامون که کار بسیار خطرناکی است، جدا خودداری نمایند، چرا که اگر آلوده به ویروس باشد می تواند سطوح مختلف را آلوده کرده و با انتشار آن در محیط، سلامت جامعه را به خطر بی اندازد، بهتر است موارد یادشده را داخل یک کیسه پلاستیکی قرار داده و درب آن را محکم بسته و داخل سطل زباله بیندازند.

توصیه‌های کنکوری به والدین پایه دوازدهم



محمد نجاتیان شجاعی
مشاور دبیرستان‌های نمونه دولتی و
استعدادهای درخشان کاشمر

استراحت روحی روانی، مسأله‌ای است که متأسفانه امروزه کمتر به آن توجه می‌شود. نوروز و جشن‌های نوروزی پیشینه تاریخی در کشور ما دارد. فرزندان خود را برای شرکت در این جشن آماده نمایید.

۱- حتماً از هم‌اکنون، لباس عید برای آن‌ها تهیه نمایید، اجازه ندهید فرزندان شما به بهانه اینکه من بیرون نمی‌روم از این خاطره فاصله بگیرند یا شما بگویید عید نمی‌خواهید جایی بروی، پس فعلاً لازم نداری.

۲- حتماً از روز قبل زمان سال تحویل آنان را تشویق به همکاری تدارک سفره عید نمایید و زمان سال تحویل با شما در این مراسم شرکت نمایند.

۳- حداقل دو سه روز اول را تشویق به شرکت در دید و بازدیدهای نوروزی نمایید.



بقیه ایام را با فراهم نمودن شرایط مناسب محیط، برنامه‌ریزی کنید که با فاصله زمانی یک و نیم ساعته و استراحت ۳۰ دقیقه‌ای بین هر مطالعه بتوانند در جمع شما حضور یابند.

۴- تا روز طبیعت حداقل یک برنامه نیم‌روزی برای حضور دسته‌جمعی در یک مهمانی و یا گردش بیرون از منزل تدارک ببینید

۵- سعی کنید در زمان در نظر گرفته شده برای مطالعه نوروز، آنان را در منزل تنها نگذارید و هوس مسافرت ننمایید.

۶- برای روز طبیعت حتماً برنامه‌ریزی نمایید و آنان را از اکنون تشویق به حضور در این برنامه نمایید و سعی نمایید با جمعی باشید که حداقل یکی دو نفر از دوستان خانوادگی آنان حضور داشته باشند.

۷- تمام مدت، آرامش خود و دیگران را حفظ نمایید و از وارد نمودن استرس به آنان و دیگر اعضای خانواده جدا خودداری کنید، باور داشته باشید یک روز مطالعه با آرامش نتیجه بسیار بهتری در پی دارد.

۸- به غذای روحی فرزندان بیشتر از غذای جسمی او توجه نمایید. به امید موفقیت فرزندان شما

معرفی کتاب



مجید عرفانی

قصه‌های بهلول

کتاب قصه‌های بهلول به کوشش رضا شیرازی و تصویرگری نسرین حمزه پور در بهار ۱۳۷۷ در ۱۱۸ صفحه توسط نشر دانش آموز منتشر و در اختیار جوانان و نوجوانان قرار گرفت.

این کتاب داستان‌هایی از بهلول یکی از علمای زمان هارون الرشید - خلیفه عباسی - با نام اصلی «وهب بن عمرو» است و چون حاکم وقت تقاضای امضای حکم قتل امام موسی کاظم (ع) را می‌نماید خود را به دیوانگی زده و با شمشیر طنز و طعنه و مسخرگی، بر حکومت ظالم حمله می‌آورد.

بهلول از دو ویژگی خاص برخوردار است: دارا بودن موقعیت علمی و اجتماعی در میان مردم و خویشاوندی نزدیک با هارون الرشید. (یک داستان از متن کتاب)

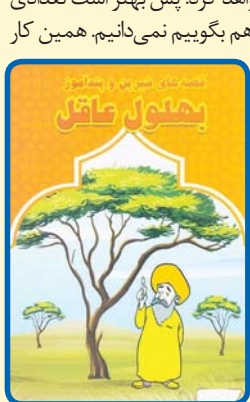
بهلول و مردم: روزی بهلول به میدان بزرگ بغداد رفت و جمعیتی را دور خود جمع کرد. بعد بر سکویی که آنجا بود بالا رفت و گفت: «ای مردم! آیا می‌دانید که من چه سخنی برای شما دارم؟» تمام کسانی که گرد او ایستاده بودند یک‌صدا گفتند: «می‌دانیم چه می‌خواهی بگویی!»

بهلول گفت: برای شما مردم که این اندازه بی‌خبر هستید، چه باید بگویم؟ بعد از سکو پایین آمد و دنبال کار خودش رفت. روز دوم، بهلول باز هم به میان مردم آمد و مردم را دور خودش جمع کرد و گفت: ای مردم! آیا می‌دانید که می‌خواهم به شما چه بگویم؟ مردم که می‌خواستند مثل دیروز به او جواب نداده باشند، گفتند: بله می‌دانیم، چه می‌خواهی بگویی.

بهلول به آن‌ها گفت: حال که می‌دانید می‌خواهم چه بگویم چه احتیاجی به گفتن است؟ بعد مثل روز قبل از سکو پایین آمد و دنبال کار خودش رفت. روز سوم باز هم مردم در همان میدان به دور بهلول جمع شدند او خطاب به مردم گفت: آیا می‌دانید که امروز چه می‌خواهم بگویم؟ جمعیت که ماجرای آن دو روز را به یاد داشتند سر به گوش هم گذاشتند و گفتند:

اگر بگوییم که می‌دانیم بهلول حرف نخواهد زد و اگر بگوییم که نمی‌دانیم باز هم سکوت خواهد کرد. پس بهتر است تعدادی بگوییم می‌دانیم و تعدادی هم بگوییم نمی‌دانیم. همین کار را هم کردند. بهلول با شنیدن سخن آن‌ها گفت: بسیار خوب آن‌ها که می‌دانند بگویند که من چه می‌خواهم بگویم، بعد موج جمعیت را شکافت و پی کار خویش رفت.

(از متن کتاب).



مطالعه کتاب فوق را به جوانان دیارمان توصیه می‌کنم

مگس گاو



ملیحه آهنگری

دبیر آموزش و پرورش

کم‌کم بدجور پیله معدل ب شد دائم اصرار داشت که جزوه او را بگیرد و یادداشت برداری کند کافی بود معدل ب لبت کند، اگر برای برداشتن یک سیم دست دراز می‌کرد یک دسته سیم جلوش بود. خلاصه یک مدت هر جا معدل

ب بود، آقا هم بود راه بی‌راه از جلوش رد می‌شد و سلام، اظهار ارادت و چیزی لازم نداشت.

هو سرد بود، همیشه یک جلیقه دست‌باف تنش بود و یک کلاه تمام کش‌باف سرش. حتی توی آزمایشگاه و کلاس هم کلاه را بر نمی‌داشت و در نتیجه با توجه به سکنت ایشان و باقی قضایا، لقب پسرخاله را به ایشان منتسب نمودیم. معدل ب را حسابی کلافه کرده بود آخر ترم یک سررسید خوشگل داد دست معدل ب و همان‌طور که می‌رفت، گفت که خوشحال میشه چند خطی براش بنویسه، اول سررسید نام و نام خانوادگی و سایر مشخصات که از همه بانمک‌تر آدرس منزل بود را تأکید داشته بخواند. تا آنجا که یادم است تهرآن جردن... آدرس داده بود. (الکی نوشته بود اصلاً بچه اون محل نبود). با خودش فکر کرده بود شاید معدل ب از فردا می‌افتد دنبالش و یا متن عاشقانه‌تری برایش می‌نویسد. لازم به ذکر است معدل ب پوزش را بدجور به هم مالوند.

امشب با دیدن این مگس گاو به یاد معدل ب و

پسرخاله افتادم. بعضی‌ها شرایط و امکانات و موقعیت خودشان را می‌سنجند و نه طرف مقابلشان را، بی‌هوا عاشق می‌شوند و نه بهتره بگویم ادای عاشقا رو در میان. راستی لای سررسید یک گل هم بود. بعد هم که تیرشان به سنگ می‌خورد، باز ادای شکست‌خورده‌ها و آدم‌های بدشانس را بازی می‌کنند. اصلاً سماجت‌شان لیج درآر است. دنبال همه آن چیزهایی هستند که خودشان ندارند و فکر می‌کنند این‌طور کامل می‌شوند.

پسرخاله عرضه نداشت بهتره بگویم جُزبه نداشت، اعتمادبه‌نفس نداشت - تو این مورد که داشت - استعداد نداشت آگه او معدل ب بود ایشون معدل ی هم نبود. احساس می‌کرد که معدل ب می‌تواند برایش قیم خوبی باشد، اصلاً هیچ تناسبی با هم نداشتند و این مسئله در یک نگاه قابل فهم بود...

اما بعضی مگسا گاوند مثل همین که دست بر نمی‌دارد و هنوز رو بینی من راه می‌رود. این مگس کش کو آخه...

آموزش پاک کردن حافظه‌ی کش



عماد عبدالمهدی

شودید. این بخش با آیکونی شبیه به یک چرخ‌دنده در منوی اپلیکیشن‌های دستگاه قابل مشاهده است. حال باید بخش مربوط به اپلیکیشن‌ها یا برنامه‌های دستگاه خود را ببینید. این بخش عموماً با نام‌هایی همچون: Apps, Applications, Manage Applications و... نمایش داده می‌شود. با ورود به بخش اپلیکیشن‌ها یا Apps دستگاه اندرویدی خود لیستی پیش‌روی‌تان قرار می‌گیرد. در این لیست تمام برنامه‌های نصب شده در دستگاه را مشاهده خواهید کرد. به دنبال نام برنامه‌ای باشید که قصد حذف دیتا و کش آن را دارید. به عنوان مثال ما قصد داریم که دیتا و کش مرورگر کروم گوشه اندرویدی خود را حذف کنیم، بنابراین در لیست موجود به

دنبال برنامه کروم گشته و آن را انتخاب کردیم. در لیست موجود باید گزینه Storage را انتخاب کنیم. با انتخاب گزینه Storage یک پنجره پاپ‌آپ نمایان می‌شود که حاوی دو عبارت CLEAR و CLEAR DATA است. با انتخاب گزینه CLEAR CACHE حافظه کش مرورگر حذف شده و با انتخاب گزینه CLEAR DATA دیتای اپلیکیشن انتخاب‌حذف می‌شود. حافظه کش مرورگر کروم ما فضایی در حدود ۲۲۴۶۵ مگابایت از حافظه دستگاه را اشغال کرده است. اگر هر برنامه‌ای فضایی این چنینی را اشغال کند بدون تردید در آینده نزدیک با مشکل کمبود فضای ذخیره‌سازی اطلاعات مواجه می‌شویم. بنابراین



حذف دیتا و حافظه‌کش اپلیکیشن‌ها در سیستم عامل اندروید روند چندان پیچیده و سختی ندارد، از آنجا که بیشتر دستگاه‌های موجود در بازار ایران با اندروید ۶ هنوز کار می‌کنند ما از این اندروید برای آموزش استفاده می‌کنیم که در نسخه‌های بالاتر هم روند یکسان است. بدین منظور کافی است در دستگاه اندرویدی‌تان مراحل زیر را طی کنید: ابتدا وارد بخش تنظیمات یا همان Settings دستگاه اندرویدی خود