

ماهنامه

جواز نهایی

— مرداد ماه ۱۴۰۰ • شماره ۶ • سال سوم • ۱۶ صفحه • ۲۰۰۰ تومان —

• زباله گردی کودکان؛ روی سیاه فقر

• هدایتی که نمره سالاری

حرف اول راهی زند

• تجربه‌ای خاص و بی نظیر تابستانی در

آثار تاریخی دیار ترشیز

• امان از چشم چرانی

• همه چی زیر سر کرونا!!



نگاهی گذرا به
سیره اخلاقی امام حسین (ع) در خانواده

هدف قیام سیدالشهدا^(ع)، اقامه عدل بود



به قلم زهره احمدی
مدیر مسئول

«عاشورا» در متن زندگی شیعه و در عمق باورهای پاک او جریان داشته و نهضت کربلا، در طول چهارده قرن، با کوفت‌ری زلال و سیراب‌کننده جان‌ها بوده است.

هم اکنون نیز عاشورا، کانونی است که میلیون‌ها دایره ریز و درشت از ارزش‌ها، احساس‌ها، عاطفه‌ها، خرده‌ها و اراده‌ها بر گرد آن می‌چرخد و پرگاری است که عشق را ترسیم می‌کند. بی‌شک، محتوای آن حماسه عظیم و انگیزه‌ها و اهداف و درس‌هایش یک «فرهنگ» غنی و تاب و الهام‌بخش را تشکیل می‌دهد و در حوزه وسیع تشیع و دل‌باختگان اهل بیت، کوچک و بزرگ و عالم و عامی، همواره با «فرهنگ عاشورا» زبسته، رشد کرده و برای آن جان باخته‌اند، تا آنجا که در آغاز تولد، کام نوزاد را با تربت سیدالشهدا و آب فرات بر می‌دارند و هنگام

خاکسپاری، تربت کربلا همراه مرده می‌گذارند و در فاصله ولادت تا مرگ هم به حسین بن علی عشق می‌ورزند و برای شهادتش اشک می‌ریزند و این مهر مقدس، با شیر وارد جان می‌شود و با جان به در می‌رود. در باور ما ماه محرم، ماه حماسه و شجاعت و فداکاری است. ماهی که به نسل‌ها در طول تاریخ، راه پیروزی بر سر نیزه را آموخت. ماهی که امام مسلمین راه مبارزه با ستمکاران تاریخ را به ما آموخت.

محرم ماهی است که به وسیله مجاهدان و مظلومان اسلام زنده شده و از توطئه فاسد و رژیم بنی‌امیه که اسلام را تا لب پر تگاه برده بودند، رهایی بخشید. از این‌رو ماه محرم برای مذهب تشیع ماهی است که پیروزی در متن فداکاری و خون به دست آمده است.

سیدالشهدا^(ع) با نهضت عظیم عاشورا، مکتبی را که می‌رفت با کجروی‌های تفاله جاهلیت و برنامه‌های حساب شده احیای ملی‌گرایی با شعار «لا خیر و لا وحی نزل» محو و نابود شود و از حکومت عدل اسلامی یک رژیم شاهنشاهی بسازد و اسلام و وحی

را به انزوا کشاند و واقعه بزرگی آفرید. هدف قیام سیدالشهدا^(ع)، اقامه عدل بود و انگیزه‌اش را اقامه معروف و از بین بردن منکر عنوان کرد. زیرا انحرافات همه از منکرات است، ما که تابع حضرت سیدالشهدا هستیم باید برای تحقق انگیزه قیام ایشان تلاش کنیم. آن حضرت در فکر آینده اسلام و مسلمین بود.

به خاطر این‌که اسلام در آینده و در نتیجه جهاد مقدس و فداکاری او در میان انسان‌ها نشر پیدا کند و نظام سیاسی اجتماعی آن در جامعه ما برقرار شود، مبارزه کرد و فداکاری نمود. برای سیدالشهدا تکلیف بود که قیام کند و خویش را بدهد تا این که ملت را اصلاح کند.

به واقع اگر عاشورا و فداکاری خاندان پیامبر نبود، بعثت و زحمات جان فرسای نبی اکرم را طاغوتیان آن زمان به نابودی کشانده بودند و لکن اراده خداوند

متعال، بر آن بوده و هست که اسلام رهایی بخش و قرآن هدایت‌افروز را جاوید نگه دارد و با خون شهیدانی چون فرزندان وحی احیا و پشتیبانی فرماید و از آسیب دهر نگه دارد.

اگر چه شهادت حضرت سیدالشهدا در قیام عاشورا از همه خسارت‌ها بالاتر بود ولی چون او می‌دانست که چه می‌کند و کجا می‌رود و هدفش چیست، فداکاری کرد و شهید شد. در واقع امام حسین با خون خود اسلام را زنده کرده و ما به تبعیت از او انقلاب و اسلام را باید ضمانت نماییم.

به یاد داشته باشیم که آنچه موجب وحدت بین مسلمین است، زنده نگه داشتن عاشورا و همان‌طور که امام خمینی فرمودند: «محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است»



شعر



اکرم رشیدی

عشق‌ها واقعی

آهای فال نیک تمام تفال‌ها،
شگون شیرینی تمام شربت‌ها
از آن سوی مرز قصه‌های هزار و یک شب
بگذر و به واقعیت پیبند
و در گرگ و میش سپیده دم و
واقعی‌ترین صبح جهان همان دم که
رزق می‌گسترانند
بیا و نور بپاش بر سر دنیا و
کام‌شان را با نقل شیرین کن
بیا و ما را دور کن از این دیار سرد و
مه‌گرفته
که وهم در وهم پیچیده و
کلاف سردرگم شده
بیا و ما را با خود ببر به آنجا که
عشق‌ها واقعی
نگاه آه...
دل‌هایی قرار
خوبی‌هایی منت
نان حلال
و آب گوارا دارد
همان جا که
برسر هر باز آری مهربانی
ارزان می‌فروشد

و گویان به نوای نواز ندگان دوره‌گرد
می‌رقصد و پای می‌کوبند
آنجا که جان‌شان برای هم‌دم می‌رود
و اگر سرشان برود حرف‌شان نمی‌رود
و صدای خنده
موسیقی هر روز کوچک‌هایش است
آنجا که هوا برای نفس دارد...

نگاهی گذرا به سیره اخلاقی امام حسین^(ع) در خانواده

خداوند متعال، رسول خدا^(ص) و اهل بیت^(ع) او را برای اهل عالم، به ویژه پیروانشان، به عنوان الگو آفریده است. مسلمانان جهان وظیفه دارند در تمام شئون زندگی اعم از فردی، اجتماعی، سیاسی، اخلاقی و غیره به آنان اقتدا نمایند. یکی از نکات قابل توجه در سیره پیشوایان معصوم^(ع) نحوه رفتار آنان با خانواده است. در این نوشتار مختصر بر آنیم تا با مراجعه در منابع تاریخی به گوشه‌هایی از سیره اخلاقی امام حسین^(ع) در خانواده بپردازیم؛ هر چند به خاطر طبیعت موضوع و نیز شرایط اجتماعی، حجم شواهد و موارد بر جای مانده در تاریخ، در این خصوص فراوان نیست؛ همین‌اندک نیز بسیار ارزشمند و گویاست.

احترام به همسر

احترام به همسر از عواملی است که در تربیت فرزندان، تأثیر فراوانی دارد. مادری که در خانه، عزیز باشد و مورد تکریم شوهرش قرار گیرد، با روحی سرشار از عاطفه و آرامش و احساس شخصیت، فرزندان را تربیت خواهد کرد. به عکس اگر همسر در خانه مورد آزار و اذیت روحی و جسمی قرار گیرد و شخصیتش در خانه و پیش فرزندان تحقیر شود، بدبختی است که از روان سالمی برخوردار نخواهد بود و در نتیجه، آرامش خود را از دست داده

از دست می‌دهد و نگرانی او در فرزندان نیز تأثیر خواهد گذاشت. انسان در دوران زندگی با حوادث و مسائلی روبه‌رو می‌شود که او را نگران و متأثر می‌سازد. فردی که احساس کند از طرف دیگران مورد ستم واقع شده، اگر برای رسیدن به حق خود تلاش کند و نتواند به آن برسد، دچار نگرانی خواهد شد. حال اگر برای زن یا شوهر چنین مشکلی پیش آید و با حالت تأثر وارد خانه شود، ممکن است گلایه کرده و از همسر انتظار داشته باشد که در این شرایط به او کمک کند و از او دفاع کند و در نتیجه، هرگونه تصور کوتاهی را در این رابطه دور از انتظار می‌داند.

همسر در این حالت‌های ویژه، باید سعی کند با مهربانی، احترام و دلجویی چنان رفتار کند که از اندوه و تأثر او بکاهد. در چنین شرایطی، سخنان منطقی و محترمانه همسر می‌تواند اثبات کند که: من در دفاع از حق تو کوتاهی نکردم و آنچه مصلحت بوده و توان داشتیم انجام داده‌ام.

در تاریخ می‌خوانیم: روز عاشورا هنگامی که هلال بن نافع عازم میدان جنگ بود، همسر جوانش از رفتن او ناراحت شده و به شدت می‌گریست. امام حسین^(ع) متوجه آن زوج جوان گردیده و به هلال فرمود:

إِنَّ أَهْلَكَ لَا يَطِيبُ لَهَا فِرَاقَكَ، فَلَوْ رَأَيْتَ

آن نختار سُروزها علی التبراز، همسرت جدایی تو را نمی‌پسندد، تو آزادی می‌توانی خشنودی او را بر مبارزه با شمشیرها مقدم‌بنداری.

آن امام همام بالاترین حد تکریم را نسبت به فرزند و همسر داشت. حتی آنان را مورد عنایت خاص خود قرار داد و آنان نیز علاقه وافری نسبت به حضرتش ابراز می‌داشتند.

مثلاً زیناب علاقه وافری به امام حسین^(ع) داشت. او در سفر کربلا همراه امام بود و پس از شهادت آن حضرت نیز وفاداریش را به زبان شعر و نیز در عمل، نشان داد.

دو مرتبه از زیناب در دسترس، قرار دارد که هر دو دارای معانی بسیار زیبا بوده و خلوص و ارادت زیناب را نسبت به آن حضرت نشان می‌دهد:

ترجمه آن چنین است: آن پرتوی که دیگران از درخشش آن بهره می‌برند،

در کربلا کشته شده و غیر مدفون رها شده است.
ای فرزند پیامبر^(ص)! خدا از طرف ما تو را پاداش نیکو داده و در وقت میزان تو را از هر زبانی به دور دارد.

تو آن چنان کوه محکمی بودی که من بدان پناه می‌بردم و تو با رحمت و از سر دینداری با ما همنشین داشتی. دیگر چه کسی برای یتیمان و فقیران مانده؟ و چه کسی است که مسکینان بدو پناه برده و او بی‌نیازشان سازد؟
به خدا قسم! دیگر سایه‌ای بعد از تو بر سرم نخواهم پذیرفت تا در میان خاک، پنهان شوم.

رباب در بخشی از این اشعارش ارتباط عمیق خود را با امام حسین^(ع) تصویر می‌کند: امام چون کوهی است که پناهگاه آرام بخش زیناب بوده و آن حضرت نیز با کمال ملاحظت و از سر دینداری با وی برخورد داشته است.



زباله‌گردی کودکان؛ روی سیاه فقر

محمدجواد افتخاری



دست‌هایش کوچک است و جثه‌اش، ظریف. با این همه، میان زباله‌هایی که در ابتدای جاده مغان ریخته شده نشسته و آن‌هایی را که می‌توانند درآمدی برایش داشته باشند را جدا می‌کند، گهگاهی دستی بر کمر می‌نهد و برای رفع خستگی قامت نه‌چندان بلندش را صاف کرده و بلافاصله به کنکاش در میان زباله‌ها ادامه می‌دهد، پلاستیک‌ها را در کناری و کارتن‌ها را به کیسه‌ای مجزا می‌گذارد. سارا ساکن همان اطراف است، او این روزها به‌جای بازی با هم سن و سال‌های خود مجبور شده به خاطر مشکلات اقتصادی به کمک خانواده بیاید، اگرچه در حاشیه شهر تعداد دیگری مثل سارا را می‌توان دید، اما بهزیستی می‌گوید: کودک زباله‌گرد نداریم و یا اگر هم باشند به تعداد انگشتان یک‌دست نمی‌رسند. گویا هیچ آمار مشخصی از تعداد کودکان کار وجود ندارد؛ زیرا هیچ سیستم مدون و بدون اشکالی برای سرشماری این کودکان در دست نیست، ابزاری هم برای اثبات یا رد آمارهای متفاوت ارائه شده، یافت نمی‌شود. بیشتر اوقات در مناطقی، متعدد افرادی که با فرزند خود با ظاهری نامناسب، قد خمیده و گونی به دست به سطل زباله‌ها سرک می‌کشند را دیده‌ایم، افرادی که شب و روز برای‌شان فرقی ندارد و برای تأمین نیاز خود به سطل زباله‌ها هجوم می‌آورند. شمار زباله‌گردها این روزها افزایش یافته، چه افرادی که واقعاً از نظر تأمین مالی در رنج هستند و چه کسانی که صرفاً برای نشنگی خود و تأمین مواد مخدر دست به چنین کاری می‌زنند. کودکان کم سن و سالی که این روزها به اشکال مختلف در چرخه جمع‌آوری پسماند قرار گرفته‌اند، شغل زباله‌گردی برای آن‌ها، نشان از زخم عمیق و فقری ویرانگر بر پیکر شهر دارد. زخمی که هر از چندگاهی سر باز می‌کند و داغی تازه بر احساسات افکار عمومی می‌گذارد، با این همه دست‌اندرکاران امر و حتی شهروندان، مسئولیت و وظیفه خود را در قبال این کودکان به محاق فراموش سپرده‌اند. معضلات موجود در منطقه مانند نبود اشتغال مناسب، فقر، مهاجرت



از روستا به شهر، حاشیه‌نشینی و چرخه معیوب اقتصادی باعث می‌شود کودکان مجبور به کار شوند. در واقع کودکان به‌جای این که مورد حمایت و مراقبت قرار گیرند، مجبورند برای تأمین معاش خود و خانواده‌شان کار کنند. این مسئله به خودی خود، آسیب‌های دیگری نیز به بار می‌آورد به آن معنا که کودک از حق کودکی، حق بازی، حق تحصیل، حق بهداشتی و بسیاری از حقوق خود محروم می‌شود.

قوانین ناکارآمد در کنار دستورالعمل‌های غیراجرائی، منجر به افزایش زباله‌گردی می‌شود؛ ضعف در اجرای وظایف و فقدان مدیریت کارآمد، زباله‌گردی را بسط داده و در این میان، کودکان قربانیان اصلی این شرایط می‌شوند. یعنی در حالی که کمترین سود را از این «طلای سیاه» ببرند، بیشترین آسیب را متحمل می‌شوند.

متأسفانه کودکان زباله‌گرد در معرض آسیب‌های بسیار جدی قرار دارند؛ این کودکان به‌واسطه زباله‌گردی از حقوقی مانند حق کودکی، حق تحصیل و حقوق بهداشتی محروم می‌شوند؛ از سوی دیگر در معرض خشونت‌های کلامی و برخوردهای توهین‌آمیز قرار می‌گیرند. اگرچه بسیاری معتقدند؛ کودکان نباید برای زباله‌گردی به کار گرفته شوند، اما هیچ‌کس نمی‌گوید برای رفع مشکلات اقتصادی این کودکان و خانواده‌های‌شان چه قدم‌هایی برداشته‌اند تا کودکان زباله‌گرد از فقر نجات یابند.

بدون شک زباله‌گردی حق کودکان نیست آن‌ها از سوی مسئولانی، قربانی مشکلاتی شده‌اند که همیشه سفره‌های‌شان پر بوده و هیچ‌گاه طعم گرسنگی را نچشیده‌اند. جای تأسف این که این روزها تعداد کودکانی که دنیای بی‌رحم آنان را به مسیر زباله‌گردی کشانده، رو به افزایش است.

نکته هشداردهنده این نیست که این کودکان به مدرسه نمی‌روند، مشکل فقط آلودگی بهداشتی، ویروس و میکروب و انواع بیماری نیست که این کودکان به آن مبتلا می‌شوند و بسیاری را هم ناخواسته بیمار می‌کنند. حتی مشکل این نیست که این‌ها بی‌سواد و بدون تحصیلات و ناآگاه بزرگ می‌شوند.

مسئله اصلی بدمزگی‌های خطرناکی است که این کودکان در استمرار ارتباط‌شان با آسیب‌دیدگان اجتماعی و بزهکاران دارند.

این کودکان به‌وسیله بزهکاران وسوسه می‌شوند و آموزش می‌گیرند که به جیب‌بری، کیف‌قاپی و بعد خرید و فروش مواد مخدر، بالارفتن از دیوار مردم و دزدی و انواع بزه‌های دیگر وارد شوند که به دلیل بی‌سوادی و نادانی و فریب خوردن به راحتی به آن تن می‌دهند و زمانی متوجه می‌شوند که غرق در انواع بزه شده‌اند. این‌ها در جریان بزهکاری‌های خود مرتکب بزه‌هایی بدتر مثل ضرب و جرح و قتل هم می‌شوند. بسیاری از بزهکاران در آغاز همان کودکان مصوم بودند که به‌ناچار مدرسه و تحصیل را رها کرده و برای درآمد اندکی به زباله‌گردی یا تکدی‌گری و امثال آن کشانده شدند، بعد شد آنچه نباید می‌شد!

لحظه‌ای فکر کنیم همه ما از مسئول و غیرمسئول که روزانه این کودکان بی‌گناه را دیده‌ایم و هیچ دخالتی نکرده‌ایم و فقط تماشاگر بوده‌ایم، باید بدانیم؛ در مقابل این جریان و رشد و سیر آسیب‌های اجتماعی مسئول هستیم. علاوه بر آن که در برابر پروردگار متعال باید جواب‌گو باشیم، باید به‌عنوان یک انسان از بی‌عملی خود و تماشاگر بودن مان احساس مسئولیت کنیم و به اصلاح خود و جامعه بپردازیم.

ضرورت توجه ویژه مسئولین به افزایش بزهکاری در میان جوانان و نوجوانان



برنامه‌ریزی‌های‌شان قرار دارند؟! با اعتقاد به این که پیشگیری به‌مراتب سهل‌تر و کم‌هزینه‌تر و مؤثرتر از درمان است باید به‌طور جدی به‌سوی توجه به این عزیزان و از بین بردن بسترهای پیدایش بزه در این قشر پیش رفت.

بد نیست بدانید؛ بزهکاری عملی است که برخلاف موازین و مقررات و قوانین جامعه بوده که انجام آن موجب پیگرد قانونی است و کسانی که مرتکب چنین عملی می‌گردند مجرم یا بزهکار می‌نامند و در حال حاضر مسئله بزهکاری به شکل یک بحران حاد اجتماعی آمده که این امر یک مسئله پیچیده است که تهدید جدی برای تمام جهان قلمداد می‌شود.

پیامدهای بزهکاری نوجوان و جوان علاوه بر ضرر و زیان همه‌جانبه‌ای که متوجه این‌گونه افراد و جامعه می‌شود؛ موجب هدر رفتن سرمایه ملی و تباهی نیرو و استعدادهای جوانی است که مهم‌ترین سرمایه هر کشور محسوب می‌شوند و هم‌چنین هزینه‌های هنگفتی که همه‌ساله صرف جبران خسارات وارده بر کشور می‌گردد؛ از قبیل دستگیری، پیگیری و

امری که گاهاً مورد غفلت قرار گرفته است؛ به‌طور مثال اخیراً با مقطعی بااهمیت پیش‌روی این عزیزان به نام کنکور مواجهیم؛ که برای حضور در این آزمون جوانان، شب و روز بسیاری تلاش کرده و از نظر جسمی و روحی خسته شده‌اند؛ بالاخص که برحسب ظرفیت ورودی هر رشته، قرار بر آن نیست که تمام این عزیزان در این آزمون پذیرفته شوند، مسلماً این مسئولین هستند که می‌بایست اقدامات لازم جهت تفریحات سالم را برای روزهای طاقت‌فرسای بعد از کنکور در مورد این عزیزان در دستور کار قرار دهند لیکن آیا در شهرمان با چنین برنامه‌های برای جوانان و نوجوانان روبه‌رو هستیم؟! آیا به ورزش و سلامت و تفریح جوانان به‌اندازه کافی بها می‌دهیم؟! آیا بسترهای مشاوره برای نوجوانانی که در این رقابت باوجود تلاش موفق نشده و خود را در آخر دنیا می‌پندارد؛ اندیشه شده است؟! تا مصمم به تلاش دوباره شده و یا آماده برای حضور به فضای کار و فعالیت اجتماعی شوند؟! لذا این پرسش اساسی از مسئولین بزرگوار مطرح است که جوانان و نوجوان در چه بخشی از



شیمای علی‌نیا
وکیل پایه یک دادگستری

جوانان و نوجوان هم‌چون دیگر اقشار جامعه علاوه بر نیازهای اولیه انسانی نظیر خوردن و آشامیدن؛ نیازهای اساسی دیگری نیز دارند که «نیازهای روانی» نامیده می‌شوند؛ عدم رفع این نیازها در زندگی می‌تواند موجب احساس ناکامی و ناراضی‌تی جوان شده و انگیزه و انرژی را در او کاهش دهد؛ جوانان و نوجوانان به دلیل این که در دوره حساسی از زندگی خود هستند و تحولات جسمی و روانی به‌تناسب این دوره را تجربه می‌نمایند؛ نیازهای ویژه‌ای دارند که عدم توجه به آن‌ها می‌تواند گذر از کودکی به بزرگسالی را با مشکل روبه‌رو نماید. از این‌رو نگاه ویژه مسئولین و تدبیر و اندیشه و برنامه‌ریزی برای حفظ آرامش روحی و سلامت جسمی جوانان و نوجوان امری ضروری است.

نگهداری و بازپروری نوجوانان و از همه بدرنک‌تر که مجرمان بزرگسال غالباً همان بزهکاران نوجوان هستند. بدیهی است؛ عوامل زمینه‌ساز مختلفی درباره بزهکاری‌ها شناخته شده است از جمله وضعیت اقتصادی، سابقه تحصیلی، وضعیت شغلی، وضعیت اعتقادی خانواده و در حیطه جامعه؛ عوامل فرهنگی؛ نقش معلم و تعلیم و تربیت و... که هر کدام از این عوامل قابل بررسی به شکل کامل و جامع می‌باشند. لیکن از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری این مصل تأکید و توجه فراوان به قشر نوجوان و جوان توسط جامعه و مسئولین است زیرا توجه به ایجاد فرهنگ سالم و خانواده سالم؛ توجه به اقتصاد و شرایط فیزیکی و سلامت جسمی و روحی جوانان و نوجوانان و... از جمله وظایف مسئولین است که مسلماً به برنامه‌ریزی صحیح و مدون نیاز دارد.

ذهن تان را درگیر کنید

پرسش: میزان اعتقاد و اعتماد خود را به خداوند چگونه ارزیابی کنیم و متوجه شویم؟ پاسخ: به طور کلی میزان اعتقاد و اعتماد و ایمان هر کس به خداوند، به نحوه عملکرد خود او بستگی دارد، یعنی هر چه بیشتر به خدا ایمان و اعتقاد داشته باشد، در رفتار و گفتار و تفکراتش، این ایمان بیشتر جلوه دارد. مثلاً هر که اعتقاد به رازیت خدا دارد و اعتقادش به این که رزق او از طرف خدا اندازه گیری شده و نه کم و نه زیاد به او خواهد رسید، همان طور که در روایت است، پیامبر اعظم (ص) فرمودند: **أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ الرَّزْقَ مَقْسُومٌ لَنْ يَخُدَّ امْرُؤٌ مَا قَسَمَ لَهُ**. «ای مردم رزق تقسیم شده است و به هیچ کس، آنچه برای هر کس مقدر شده، ظلم نخواهد شد».

چنین فردی کمتر در مسائل اقتصادی و دیگر مسائل مربوط به رزق و روزی، شکایت می کند و هر چه این اعتقاد بیشتر باشد، رزق و رزایت او از وضعیت موجودش بیشتر خواهد بود. چنین فردی نسبت به نعمت هایی که به افراد داده می شود، حسودی نخواهد کرد؛ همان طور که در روایت است: **الرَّزْقُ مَقْسُومٌ فَمَا دَا يَنْفَعُ الْحَسِدَ الْخَابِدُ وَ مَاذَا يَصْرُ الْمَخْسُودُ الْحَسَدُ**. «روزی تقسیم شده است پس حسد چه نفعی برای حاسد دارد و چه ضرری برای محسود (فردی که نسبت به حسد ورزیده شده)».

همچنین در موارد دیگر، کسی که خدا را قادر مطلق بداند، در کارها تکیه اش به خدا بیشتر می شود و از او یاری می جوید. همان طوری که در نماز می خوانیم: «یاک نستعین» یعنی فقط از تو یاری می جویم. کسی که خدا را موثر و قادر بداند، در مشکلات و امراض و سختی ها خود را نمی بازد و به او توکل می کند و به درگاه او دعا می کند و از دعا ناامید نمی شود. کسی که به خدا اعتماد دارد، به غیر خدا تکیه نمی کند و کارهایش را خالصانه فقط برای او انجام می دهد نه برای نشان دادن به مردم.

کسی که عزت را از طرف خدا می داند، همان طور که خداوند در قرآن، تمام عزت را به خود نسبت می دهد: **الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ آلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَلِيتُهُمْ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةُ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا**. «انان که کافران را به جای اهل ایمان دوست خود انتخاب می کنند، آیا عزت را نزد کافران می جویند، در حالی که همه عزت نزد خداست».

برای عزت نزد شدن دست به دامان افراد غیر خدایی و یا کفار و اهل معصیت نمی شود.

و از همه مهمتر کسی که به خدا اعتقاد و اعتماد دارد و سخنان او را در مورد معاد باور دارد، از گناهان بیشتر دوری می کند و به واجبات و مستحبات بیشتر می پردازد. به هر حال اینها چند مورد بود که در عرصه زندگی، نشان دهنده اعتقاد بیشتر به خداست و انسان معتقد در تک تک لحظه های زندگی و در همه جا، می تواند در شرایط عادی یا سر بزنگاهها با میزان عملها و حرفهایش، میزان اعتقادش را نسبت به خدا بسنجد. این بهترین راه اندازه گیری است چرا که ما در بسیاری از اوقات فکر می کنیم، اعتقادمان به خدا و محبتمان نسبت به او کامل است؛ در حالی که ملاک اعتقاد و ایمان نزد خدا عمل است و در یک روایت قدسی زیبا خداوند به حضرت موسی علیه السلام می فرماید: **كَذَّبَ مَنْ زَعَمَ أَنَّهُ يُحِبُّنِي فَإِنَّا جَنَّةُ اللَّيْلِ نَامَ عَنِّي أَلَيْسَ كُلُّ مُحِبٍّ يُحِبُّ خَلْوَةَ حَبِيبِهِ**. «روغ می گوید کسی که فکر می کند من را دوست دارد، ولی وقتی شب او را فراموش می کند، از روی غفلت می خوابد آیا دوست علاقه به خلوت کردن با دوستش ندارد؟!»

این حدیث نشان می دهد ملاک در محبت، عمل و خلوت با حبیب و ارتباط با اوست، نه صرف دعا و تصور.

خروج نخبگان و فرار سرمایه های انسانی،

ترازوی فرار نخبگان از کاشمر

تأثیر قابل توجهی در جذب نخبگان و جلوگیری از خروج سرمایه های انسانی منطقه داشته باشند.

وی معتقد است؛ به لحاظ تأسیسات زیربنایی که کیفیت زیست پذیری شهر را تضمین می کند منطقه ترشیز و به خصوص شهرستان کاشمر با مشکلات عدیده ای روبروست. اولین و مهم ترین مشکل راه های ارتباطی و عدم دسترسی به ایستگاه های حمل و نقل ریلی است. دوری از کریدورهای اصلی حمل و نقل جاده ای و ریلی و نامناسب بودن مسیرهای جاده ای موجود منطقه ترشیز را به

مسئری کور در حمل و نقل تبدیل کرده است. وی می گوید: مسئولان و مدیران منطقه اگر به فکر توسعه این منطقه هستند باید این مشکل زیربنایی را حل کنند و گر نه توسعه سایر بخش ها تحت تأثیر محدودیت های حمل و نقل قرار خواهد گرفت که خود زمینه ای در جلوگیری از توسعه پایدار منطقه شده و خروج سرمایه های انسانی و اقتصادی را در پی خواهد داشت.

این استاد دانشگاه عنوان می کند: ضعف شدید فضاهای فرهنگی، هنری و ورزشی کاشمر و خلیل آباد مشکلی است که در اسناد توسعه این دو شهر نیز به آن اشاره شده است. کاشمر جزو شهرهای با پتانسیل بالا در جذب گردشگر محسوب می شود، اما جذب اینجاست که این شهر از داشتن حداقل امکانات اقامتی و پذیرایی و رفاهی محروم است. باوجود چنین امکانات ضعیفی چگونه می توان انتظار داشت؛ مراکز دانشگاهی و تحقیقاتی بتوانند در جذب نخبگان و ارتباطات علمی برون منطقه ای موفق باشند؟! *

در پایان باید بگوییم قصه هزار و یکشب فرار نخبگان و بیکاری جوانان تحصیل کرده منطقه ترشیز سالهاست تکرار می شود. با توجه به آمار و ارقام ریز و درشت بیکاری که این روزها شاهد آن هستیم و خروج صدها نیروی نخبه از منطقه، فاجعه ای را به نام خروج نخبگان داریم که باور آن سخت تر از سخت است. پدیده فراری دادن مغزها از کاشمر قابل کتمان نیست، به جرئت می توانیم بگوییم در منطقه ترشیز از این منابع و ذخایر طبیعی حتی از نخبگان هم به درستی استفاده نشده و نمی شود، استفاده نکردن از هوش نخبگان در سیاستها، دلیلی بر مهاجرت نخبه کاشمری است که غیر از ابراز تأسف، کلامی نمی توان گفت.

در مقصد می تواند از دلایل مهم مهاجرت یا فرار انواع سرمایه از جمله سرمایه های انسانی از کاشمر باشد.

وی عنوان می کند: سیاست زدگی مثل سیل بزرگی عمل می کند که با خود نخبگان و سرمایه های انسانی، اقتصادی، فرهنگی و هنری را می برد.

ضعف امکانات و زیرساختها علی رغبین که منگنه داشتن سرمایه های انسانی و نخبگانی منطقه ترشیز در گروی حمایت از علم و دانش و نوآوری و افزایش کیفیت زیست پذیری

به گونه ای مهیا نشده که شاهد خروج نخبگان و مهاجرت آن ها نباشیم حال آن که نخبگان سرمایه انسانی به شمار می روند که باید برای پیمودن مسیر توسعه پایدار منطقه آن ها را قدر بدانیم و بر صدر بنشانیم تا بتوانیم از این سرمایه ها در راستای رشد و شکوفایی دیارمان استفاده کنیم.

وی معتقد است؛ متأسفانه کسانی که از نخبگان حمایت می کنند نخبه نیستند، ما خودمان کاری کرده ایم که نخبگان بروند چون از همان ابتدا

با تشکیل مدارس تیزهوشان آن ها را معرفی کرده ایم اگر چه شاید بسیاری از نخبگان، دانش آموخته مدارس تیزهوشان نیستند

وی که حمایت مسئولان از نخبگان را بیشتر در حد شعار دانسته، می گوید: ما خودمان مغزها را فراری می دهیم، اهمیت ندان به نخبگان سبب هدر رفتن سرمایه های مملکت شده و آینده کشور نیز با فرار چنین زن هایی، رفتار فته تیرهوتار می شود، حال چه قبول کنیم و چه مانند برخی مسئولان کشوری این مهم را در نماییم.

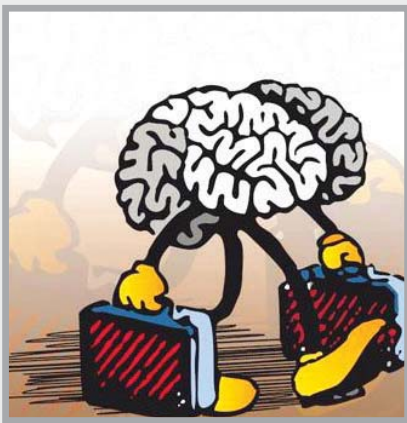
سیاست زدگی مهم ترین علت در فرار سرمایه های انسانی در سال های اخیر تا حدود زیادی در منطقه ترشیز حس تعلق اجتماعی کاهش یافته است و اغلب مهاجرت نخبگان، بی بازگشت است به طوری که معاون توسعه و برنامه ریزی فرمانداری کاشمر یکی از عوامل مهم دافعه در منطقه را سیاست زدگی حاکم بر منطقه دانسته و می گوید: به همین خاطر ما شاهد مهاجرت از منطقه پس از برگزاری هر انتخاباتی هستیم.

مهدی نایهر می افزاید: سیاست زدگی به مثابه تیکه عامل دافعه مهم، در کنار چابدهای مقاصد مهاجرت مثل انگیزه های اقتصادی، فضای اجتماعی - سیاسی و موقعیت های فراهم شده

شهری و روستایی است اما فقدان توجه به شاخص های شغلی و مهارتی و همچنین علمی نخبگان را می توان نمکی بر زخم فرار نخبگان کاشمری به استان های هم جوار به خصوص تهران دانست، نبود تفکر نخبه محور در میان نهادهای دولتی و یا محیط های صنعتی منجر به دلسردی نخبگان از ماندن در منطقه ترشیز شده است.

رئیس مرکز آموزش عالی کاشمر در همین خصوص با اشاره به نقش مراکز دانشگاهی در جلوگیری از فرار سرمایه های اجتماعی از منطقه می گوید: در مقایسه کاشمر با شهرهای اطراف مثل گناباد، تربت حیدریه و نیشابور می بینیم که حمایت مسئولین آن شهرها از مراکز دانشگاهی خود و با وجود حتی پتانسیل جمعیتی کمتر نسبت به کاشمر قابل توجه است. در شهر می مثل گناباد، مراکز دانشگاهی نه تنها با انقباض روبرو نشده اند بلکه حتی با وجود کاهش تعداد دانشجو به دلیل توسعه فعالیت های جنبی خود توانسته اند در جذب نخبگان و سرمایه های انسانی منطقه خود بسیار موفق تر عمل نمایند.

هادی معماریان اظهار می کند: باوجود ظرفیت بالای کشاورزی در منطقه ترشیز، مراکز دانشگاهی و تحقیقاتی در صورتی که حمایت شوند می توانند



لیلا قرایی

به جرئت می توان سرمایه انسانی و نخبگانی را مهم ترین رکن توسعه شهرهای کوچک و میانی دانست که کاشمر متأسفانه در سال های متمادی به شدت در این زمینه دچار معضلی به نام خروج نخبگان و سرمایه های انسانی شده است. بر اساس مطالعات انجام شده در استان خراسان رضوی و بر اساس آمار تحولات جمعیتی تا سال ۱۳۹۵، شهرستان های کاشمر، خلیل آباد و بردسکن جزو شهرستان هایی محسوب می شوند که توان مهاجرپذیری ضعیفی دارند و در مقابل به دلایلی هم چون جستجوی کار، تحصیل، کار بهتر و انتقال شغلی، کاشمر و بردسکن جزو شهرستان های مهاجر فرست استان قلمداد می گردند؛ اما چرا با چنین چالشی روبرو هستیم؟ اگر چه فرار نخبگان از سرزمین مادری هزینه های سنگینی را در پی دارد اما برخی مسئولان و متولیان منطقه با بستن چشم های خود آن را دروغی بزرگ می دانند؛ در صورتی که باید گفت: بیکاری، هیزم آتش مهاجرت نخبگان است و بی برنامه گی مسئولان جرقه ای است که این آتش را شعله ورتر می کند و می رود تا این آتش ذخیره فکری و اندیشه را دود هوا کند.

خوابی که هزینه دارد

بدون شک در مناطقی که میان جمعیت فارغ التحصیلان دانشگاهی، منابع و امکانات متعادل برقرار نباشد و نخبگان جامعه در آمد و امکانات خود را شایسته و منطبق با تحصیلات، تلاش و سطح علمی و موقعیت خود ندانند، به فکر مهاجرت می افتند؛ متأسفانه باید گفت؛ در منطقه ترشیز برخی مسئولان نه تنها خود را به خواب زده اند بلکه هیچ برنامه ای برای نگاه داشتن نخبگان ندارند و تمام تلاش شان نگهداری خود در مسند امور است و این موجب شده مغزها دیگر تاب ماندن را نداشته باشند و قطعاً هزینه سنگینی را در پی خواهد داشت.

مدیر مرکز نوآوری و تشابدهی شهرستان کاشمر در همین خصوص می گوید: بسیاری از فارغ التحصیلان نخبه منطقه طی سال های اخیر به قصد دستیابی به موقعیت بهتری ترک دیار کرده اند، مسئله ای که رنگ خطری برای جامعه ما محسوب می شود.

مجید عاقل می افزاید: متأسفانه در سال های اخیر شرایط در منطقه

در لحظه از زندگی لذت ببرید



● ملیحه آذربهرام

بخندید: مطمئناً این جمله را شنیده‌اید که «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست» پس خندیدن را از یاد نبرید. خودتان را آن قدر درگیر مشکلات نکنید که وقتی برای خندیدن نداشته باشید. جدی بودن بیش از حد، فرصت خندیدن را از شما می‌گیرد. در جمع افراد شوخ و بامزه حضور داشته باشید تا خنده بر لبان‌تان بنشیند. بزرگی گفته: «روزی که در آن خندیده باشید، هدر رفته است». پس زمان را از دست ندهید و از همین حالا دست به کار شوید.

تحسین زیبایی‌ها: در زندگی تمام آدم‌ها چیزهایی وجود دارد که زیبایی‌های‌شان قابل تحسین است. بهتر است به این زیبایی‌ها عادت نکنید، چراکه با تحسین آن‌ها می‌توانید لحظات خوشی را برای خود بسازید، زیبایی‌هایی که هر روز انواع و اقسام آن را می‌بینید مثل اطرافیان‌تان، گیاهانی که در خانه دارید، ساختمان‌ها و... چیزهایی که هر بار نگاه کردن به آن‌ها شما را به تحسین‌شان وا می‌دارد. با این کار حسی خاص به خودتان منتقل می‌کنید.

استفاده از داشته‌ها: یکی از عادت‌های بد برخی از ما این است که بهترین لباس‌ها، غذاها، تفریحات، پول‌ها و حتی احساسات‌مان را برای روز مبادا نگه می‌داریم. این کار اشتباهی است. بهتر است از آنچه در اختیار دارید، استفاده کنید و از لحظه حال‌تان لذت ببرید.

شوخی با مشکلات: مشکلات جزئی از زندگی است و نمی‌توان آن را انکار کرد. برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی بهتر است با آن‌ها شوخی کنید، کاری که مطمئناً ناراحتی‌های‌تان را کاهش خواهد داد. البته از یاد نبرید که منظورمان از شوخی با مشکلات، سرکوب کردن خودتان یا به باد تمسخر گرفتن آن‌ها نیست.

پرسیدن حال یک دوست قدیمی: کمتر کسی هست که از شنیدن صدای یک دوست قدیمی شاد نشود. این راه را امتحان کنید، ضرر ندارد. در اولین فرصت تلفن را بردارید و به یک دوست قدیمی زنگ بزنید. مطمئن باشید در مدت‌زمانی که با هم صحبت می‌کنید هر دوی شما از این کار لذت خواهید برد.

لذت آشپزی: آشپزی کردن یکی از راه‌هایی است که به آرامش و لذت ختم می‌شود. آشپزی برای کسانی که دوست‌شان دارید، برای‌تان لذت‌بخش خواهد بود و ساعات خوشی را به دنبال خواهد داشت.

هدیه‌های قدیمی و یادگاری‌ها: گاهی نگاه کردن به هدیه‌های قدیمی، عکس‌های خاطره‌انگیز و... برای‌تان یادآور

زندگی با وجود تمام فراز و

نشیب‌ها و سختی‌هایش می‌تواند لذت‌بخش

باشد اگر به زیبایی‌هایش بیشتر از نازیبایی‌هایش بها

دهیم. برخی معتقدند زندگی خوب و راحت تنها در سایه

پول زیاد است که معنا پیدا می‌کند، برخی هم بر این باورند که در

زندگی پول در اولویت نیست و می‌توان با اندک داشته هم خوش بود

و از زندگی لذت برد. این درست است که پول در زندگی، حلال بسیاری

از مشکلات است، اما لذت بردن از زندگی نه به پول زیاد نیاز دارد و نه به

داشتن شرایط خاص، چراکه در بدترین شرایط هم می‌توان از زندگی لذت برد.

برای لذت بردن تنها کافی است کمین‌گاه‌مان را به زندگی تغییر دهیم و وسعت

دیدمان را وسیع کنیم. با این تغییر نگاه و جذب انرژی مثبت مطمئن باشید

که اتفاقات خوبی در زندگی میافتد که باعث شادی‌مان می‌شود. برای ایجاد

لحظات خوش در زندگی راه‌های ساده‌ای وجود دارد که به راحتی می‌توان

از آن‌ها استفاده کرد. پس دست‌به‌کار شوید و با انجام این کارها

لحظاتی طعم شیرین زندگی را بچشید.

روزهای خوش است، روزهایی که با به خاطر آوردن آن، لبخند بر لبان‌تان نقش می‌بندد و شما را به گذشته می‌برد. این اتفاق مصداق وصف‌العیش نصف‌العیش است.

کمک به دیگران: هر کاری از دست‌تان برمی‌آید، می‌توانید برای اطرافیان‌تان انجام دهید، کمک حتماً نباید مالی باشد. این که پای درد دل دیگران بنشینید یا به حمل خریدهای افراد میان‌سال و... کمک کنید هم لذت‌بخش خواهد بود. پس لذت کمک به دیگران را از خودتان نگیرید.

جایزه به خود: گرفتن جایزه برای همه لذت‌بخش است و کوچک و بزرگ نمی‌شناسد. جایزه دادن به خودتان را از یاد نبرید. اتفاقات کوچک، گاهی به موفقیت‌های بزرگ می‌انجامد. بنابراین برای ترغیب شدن و پشت سر گذاشتن مشکلات در مسیر موفقیت‌ها برای خودتان جایزه در نظر بگیرید. یک ناهار خوشمزه، یک شاخه گل، یک بستنی خوشمزه، یک لباس شیک و... می‌تواند پاداش موفقیت‌تان باشد.

تشکر کردن: هر روز افراد زیادی به ما محبت می‌کنند. قدرانی و تشکر از آن‌ها نه تنها خستگی را از تن آن‌ها به در می‌کند، بلکه باعث لذت و شادی شما هم می‌شود. این تشکر می‌تواند از یک راننده تاکسی باشد، یا تشکر از یک همکار، رئیس، مادر، همسر و...

مرتب کردن: اتاق، محل کار، راه‌پله‌های ساختمان، کوچه، ماشین و... را تمیز و مرتب کنید تا هم اندکی از فکر و خیال مشکلات زندگی دور باشید و هم بعد از اتمام کار از تمیزی لذت ببرید. مرتب کردن محیط اطراف‌تان حس خوبی به شما منتقل می‌کند، حسی که در آن احساس سبکی دارید.

دیدن فیلم، خواندن رمان‌های جذاب و شعر خواندن: این تفریح با هیچ چیز قابل‌مقایسه نیست و برای تمام اقشار جامعه مناسب است. دیدن یک فیلم کمدی می‌تواند ساعت‌ها شما را به خنده وادارد و لحظات خوشی را برای‌تان رقم بزند. خواندن رمان‌های جذاب نیز خالی از لطف نیست. شعر خواندن هم یکی دیگر از راه‌های رسیدن به آرامش است، آرامشی لذت‌بخش که می‌تواند حس خوبی به ما بدهد.

رفتن به دل طبیعت و پارک: طبیعت مسکنی بسیار قوی برای از بین بردن استرس و فشارهای زندگی مدرن است. می‌توان با رفتن به طبیعت، خوردن ناهار در پارک، سر زدن به گلخانه‌ها یا تماشای غروب خورشید لحظاتی لذت‌بخش را ایجاد کرد، لحظاتی که اندکی ما را از مشکلات و سختی‌های زندگی دور می‌کند و باعث شادی‌مان می‌شود. با استفاده از مواردی که به آن اشاره کردیم، برای لحظه‌ای هم که شده شادی را مهمان زندگی‌تان کنید و از این لحظات و دقایق به وجود آمده، لذت ببرید.



افسردگی کروناوی را دست کم نگیرید



سیما معبودی

کارشناسان، افسردگی را به عنوان یکی از بیماری‌های خاموش قرن معرفی کرده‌اند؛ بیماری که ممکن است افراد بدون اطلاع از وجود آن، سال‌ها تحت تاثیر آن باشند و نتوانند از زندگی خود لذت ببرند. تغییرات در زندگی انسان امروز از تغییرات اقلیمی و مهاجرت تا توانسته در سبک زندگی و شرایط خانواده و اجتماع بر همه ما و نوع تعاملات و نیازهای مان تاثیر گذاشته و

اثرات مثبت و منفی از خود به جا بگذارد. در حدود یک سال اخیر که با شیوع ویروس کرونا، همه انسان‌ها در شرایط کلی قرنطینه به شکل کامل یا مقطعی قرار گرفته‌اند هم فاصله‌های اجتماعی بیشتر شده و روابط انسانی در خانواده و میان دوستان و اطرافیان محدود یا حذف شده است. این شرایط می‌تواند به انسان‌ها که به ارتباط و حرف زدن و تعاملات عاطفی نیاز دارند، آسیب جدی بزند و در بلندمدت اثرات جبران‌ناپذیری را به وجود بیاورد. در عین حال ویروس کرونا همزمان با ایجاد بیماری یا نشانه‌های مختلف در بدن بیمار که تا هفته‌ها ادامه دارد، افسردگی و شرایط جسمی و روحی طولانی مدتی را در فرد ایجاد می‌کند. بسیاری از افرادی که تاکنون به کرونا مبتلا شده‌اند، حین بیماری و بعد از آن روحیه خود را از دست داده و با احساسات تلخ و ناگوار و استرس و افکار آشفته رو به رو شده‌اند. در شرایطی که افراد با این بیماری تنها هستند و در طول دوره درمان، حتی اعضای خانواده هم شرایط و امکان ارتباط نزدیک و دلداری و محبت کردن را ندارند، شدت این آسیب روحی بیشتر هم می‌شود. به همین دلیل اگر چه آسیب‌های جسمی که کرونا بر بیمار می‌گذارد، بیشتر دیده می‌شود و مهم است؛ اما باید آسیب روحی و افسردگی که در فرد باقی می‌ماند را هم جدی بگیریم و متوجه باشیم که با توجه به نامعلوم بودن زمان پایان کرونا، لازم است برای این شرایط روحی نیز فکری کنیم تا نگذاریم افسردگی کروناوی ماندگار شود. در ادامه برخی از توصیه‌های کارشناسان حوزه روان‌درمانی را مرور می‌کنیم که می‌تواند برای همه ما مفید باشد.

۱. میزانی از ترس و استرس خوب است تا حواسمان جمع باشد، اما نباید بگذاریم نگرانی، ترس و اضطراب تشدید و تبدیل به حس و حال همیشگی مان شود. اضطراب و استرس خیلی زود به واکنش‌های جسمانی، شناختی، عاطفی و رفتاری منجر می‌شود و می‌تواند بیماری جسمی را هم تشدید کند.

۲. هیچ‌کس بهتر از خودمان نمی‌تواند به ما کمک کند؛ این باور را در درون مان ایجاد کنیم که میزان درد و راه تحمل و آرام شدن را خودمان بهتر می‌دانیم. لازم است برای کنترل استرس و افکار منفی و فشارهای عصبی از استرسی که منجر به کاهش توانایی فکری و تمرکز می‌شود، خودداری کنیم و یادآوری اتفاقات منفی را برای وقت دیگری بگذاریم.

۳. هر کاری که باعث تخلیه ناراحتی، خشم، استرس و فشارهای عصبی دیگر می‌شود؛ اما آسیبی به خودمان و دیگران نمی‌زند را انجام دهیم؛ گریه کردن، فریاد زدن یا خوردن چیزهای شیرین و غذا... گاهی با یک کار ساده مثل بستنی خوردن در زمان ناراحتی، حس و حالمان را تغییر می‌دهد.

۴. در شرایطی که بیمار هستیم یا تازه بهبود یافته یافتیم، به اندازه کافی شرایط روحی سخت را تحمل می‌کنیم و نیازی نیست اخبار منفی و استرس‌آور بیشتری را تحمل کنیم، به همین دلیل بهتر است از تلفن همراه، تلویزیون و اخبار دور باشیم.

۵. برای زمانی که مجبوریم تنها و دور از اعضای خانواده و دوستان باشیم، نمی‌توانیم کار خاصی هم انجام دهیم، یک سرگرمی برای خود درست کنیم، مثل خواندن کتاب، دیدن فیلم و سریال، بافتنی یا درست کردن هر کار دستی دیگری که به نوعی ذهنمان را مشغول کند.

۶. درست است که امکان ارتباط نزدیک و در آغوش کشیدن اعضای خانواده را نداریم؛ اما می‌توانیم با انواع برنامه‌های تصویری در تلفن همراه خود از همین اتاق بغلی تا آن سوی دنیا با کسانی که دوست‌شان داریم، صحبت کنیم تا دلمان باز شود و احساس تنهایی و دل‌تنگی کمتری داشته باشیم.

۷. متناسب با توانایی بدنی و شرایط بیماری برای فعالیت روزانه و میزان خواب برنامه‌ریزی کنیم تا خواب خوبی داشته باشیم. اگر چه بسیاری از افراد در این دوران دچار بی‌خوابی می‌شوند؛ اما خوب است که حتی با کمک قرص، خواب و استراحت خوبی داشته باشیم.

۸. بعد از بهبود اولیه و در شرایطی که بدنتان توانایی تحرک دارد، لازم است فعالیت جسمی و ورزشی داشته باشید. برای کسب آرامش می‌توانید از ورزش‌هایی مثل یوگا، مدیتیشن و تای چی و... استفاده کنید یا به طور کلی فعالیت بدنی و نرمش‌های ساده را انجام دهید.

۹. بسیاری از افراد در دوره بیماری نمی‌توانند آشپزی کنند و چون اشتها برای غذا خوردن ندارند، تمایلی هم به درست کردن غذا نشان نمی‌دهند؛ اما لازم است غذای کامل، سبزیجات، میوه‌ها و آب میوه و آب فراوان بخورند تا کالری‌های مورد نیاز بدن ضعیف شده از بیماری تأمین شود.

۱۰. اگر چه فکر کردن به همه‌گیری این بیماری تاثیری بر شرایط ندارد؛ اما همین که می‌دانیم این بیماری در کل دنیا انسان‌های زیادی را تهدید کرده و حتی افراد زیادی تاکنون بر اثر آن فوت شده‌اند، درحالی که ما از این بیماری جان سالم به در برده‌ایم، می‌تواند انرژی و انگیزه خوبی برای بهبود بیشتر باشد.



نقش آفرینی شهرداری کاشمر در حوزه های مختلف

ارائه خدمات در روزهای کرونایی



- ضد عفونی هر روزه ایستگاهها و ناوگان حمل و نقل اعم از تاکسی، تاکسی تلفنی، اتوبوس و مینی بوسها و غیره، توسط سازمان و گروه های مردمی و جهادی با اعلام عمومی موضوع انتشار ویروس کرونا تاکنون
- توزیع بیش از ۳۵ هزار ماسک برای سلامت رانندگان بخش حمل و نقل عمومی درون شهری
- توزیع مایع ضد عفونی به مقدار بیش از ۳۰۰ لیتر در بین کلیه رانندگان بخش عمومی
- توزیع رایگان بیش از ۵۰۰ عدد کاور حفاظتی بین راننده و مسافر جهت پیش گیری از شیوع ویروس کرونا در بین تاکسی داران
- توزیع ۵۰۰ برگ بن کالا یک میلیون ریالی طرح کمک معیشتی بین تاکسی داران و ناوگان مسافربری به مناسبت ۲۶ آذر روز ملی حمل نقل

حمایت از گروه های آسیب پذیر



- اختصاص فضایی جهت نگهداری معتادان و گروه های آسیب پذیر و هزینه ماهانه ۱۵ میلیون تومان

همراهی با آموزش و پرورش



- اجرای عملیات بهسازی محوطه ۴۰ مدرسه در سطح کاشمر به صورت مشارکتی ۵۰ درصدی
- اجرای کف سازی ۴۰ مدرسه در راستای رفاه حال دانش آموزان
- احداث یک مدرسه خیرساز
- ایجاد خودبآوری در دانش آموزان با سپردن طراحی، دیوارنگارهای سطح شهر به هنرجویان هنرستان های سطح شهر

کمک به مساجد



- اجرای طرح توانمندسازی مساجد با اختصاص دو باب پروانه تجاری برای هر مسجد
- توزیع بسته های بهداشتی بین مساجد شهر

همراهی با خیرین



- مشارکت در اقدامات عام المنفعه از جمله بانک خون و درمانگاه حضرت علی اصغر
- کمک به اجرای پروژه های درآمدزایی ورزشی برای هیئت های ورزشی



تجربهای خاص و بی نظیر تابستانی در

آثار تاریخی دیار ترشیز



غلامحسین دباغزیدی

ما ایرانی‌ها افتخار داشتن نخستین تمدن را داریم که بسیاری از بناهای تاریخی و دیدنی به خوبی این ادعا را مشخص می‌کند و این بناها ارزش زیادی برایمان دارند که با دیدن تک‌تک خشت‌های آنها می‌توان به گذشته رفت و اندکی در آن دوران غرق شد.



مدرسه حاج سلطان العلماء

از جمله آثار تاریخی، مدرسه علمیه شهر کاشمر، بنای موسوم به مدرسه حاج سلطان العلماء است، که در سال ۱۳۳۰مق، در عهد قاجار، ساخته شده است. بنای مدرسه، دارای صحن مرکزی بوده و از چهار طرف، توسط حجره‌های دو طبقه و دو ایوان شمالی و جنوبی، محصور شده است. فضای معماری مدرسه، در مجموع با ایجاد ۴۰ اتاق مخصوص اقامت طلاب، مطبخ، ایوان شمالی و جنوبی، بادگیر، مدرس و غیره، به عنوان یکی از مدارس علمیه معروف و مطرح کاشمر شناخته می‌شود.

قلعه رحمانیه

این قلعه در روستای رحمانیه و در ۱۹ کیلومتری جنوب غربی بردسکن قرار گرفته است و بنا بر مطالعات انجام شده قدمت آن به قرون هشت تا ۱۲ هجری قمری باز می‌گردد؛ قلعه رحمانیه دارای پلانی دایره‌ای شکل است و نحوه قرار گرفتن آن در ارتفاع مویز این نکته است که این قلعه یکی از بناهای نظامی و مستحکم دوران خود بوده است. فضاهای داخلی نیز به صورت دایره‌ای و متحدالمرکز ساخته شده‌اند و در ساختار آن از ملات کاه‌گل و خشت استفاده شده است.

مناره فیروز آباد

این اثر تاریخی در ۲۰ کیلومتری جنوب بردسکن و در میان دهستان شهرآباد قرار دارد. قرائن و شواهد باستان‌شناسی مویز آثار زیست‌گاهی از صدر اسلام تا سده هفتم هجری در نزدیکی این بناست. این مناره با



ظاهری استوانه‌ای شکل و ارتفاع ۱۸ متر از نظر تزئینات و نحوه آجرچینی نشان دهنده معماری به سبک و شیوه رازی است. بنا دارای دو کتیبه در بالا و پایین با مضامین آیات قرآنی، تاریخ ساخت اثر و بنای آن بوده است که قرائت خطوط آن به دلیل مخدوش بودن میسر نیست. همچنین در داخل مناره نیز پلکانی مارپیچ تعبیه شده و روی هم رفته ویژگی‌های معماری این اثر انتساب آن را به عصر سلجوقی نشان می‌دهد.

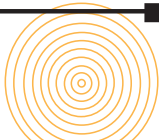
برج علی آباد کاشمر

برج مقبره آجری موسوم به علی آباد کاشمر بر سر راه بردسکن به کاشمر قرار دارد. گویا این بنا بر فراز بقایا و آواره‌های قلعه‌ای که به نام کوشک بنیان شده و از دیدگاه معماری با برج رادکان در چنانار قابل مقایسه است. نمای خارجی بنا در پائین هشت ضلعی و بالاترین قسمت آن دارای گنبد مخروطی به صورت دو پوسته است که ۴۸ نیم ستون به انضمام تزئینات هندسی از آجر و کاشی فیروزه‌ای زینت بخش آن شده است. بنا فاقد کتیبه است و بیشتر نشان دهنده اسلوب معماری در قرن هفتم هجری است.

مسجد جامع خلیل آباد

به استناد شواهد موجود، بیش از این در محل مسجد جامع فعلی، بنای مسجدی کهن و یک ایوانی موسوم به میان خیابان وجود داشته که بنای فعلی با الگوبرداری از مسجد جامع کاشمر در سال ۱۳۰۸ق با طرح یک ایوانی و شبستان‌های طرفین ساخته شده و شبستان شرقی آن در سال ۱۳۱۳ق تکمیل شده است. در جبهه‌های شرقی و غربی مسجد نیز فضاهای معماری با کاربری‌های متفاوتی ایجاد گردیده است. ایوان بنا با وجود اجزاء و عناصر معماری به ویژه تاق و تویزه شکوه خاصی به این مجموعه بخشیده است.

آشنایی با سازهای ایرانی



ایرانی در ۵۰ سال گذشته و بر گرفته از موسیقی مقامی نواحی ایران در موسیقی دستگاهی جایگاهی پیدا کردند. امروزه نوازندگان چیره‌دست، ساز، تنبک‌دستی، دف و اکثر سازهای کوبه‌ای استفاده شده در موسیقی ردیف دستگاهی ایران را دارند. از نوازندگان برجسته این ساز می‌توان به حسین تهرانی، بهمن رجبی، کامبیز گنجه‌ای، محمد قوی حلم، مرتضی اعیان، جهانگیر ملک، همایون شجریان، ناصر فرهنگ‌فر، محمود فرهنگ و نوید افقه اشاره کرد.



تنها ساز کوبه‌ای موسیقی ردیف دستگاهی

ساز تنبک، به نوعی تنها ساز کوبه‌ای غیر ملودیک موسیقی ایرانی است. هر چند سازهایی چون دایره و دف و انواع دمام و سازهایی چون تانس و نقاره و کوزه، امروزه در ارکسترهای موسیقی ایرانی وجود دارد و استفاده می‌شود، اما ساز کوبه‌ای موسیقی ردیف دستگاهی تنبک است که گاهی بدان تمبک نیز گفته می‌شود. سازهایی که در کنار تنبک از آنها نام برده شد، عموماً به عنوان سازهای کوبه‌ای همراهی کننده با سازهای ملودیک موسیقی

تنبک

که در کنار سه تار، بیشترین نوازنده را دارد. سنتور را بسیاری از علاقه‌مندان به موسیقی دوست دارند. صدای شفاف و آسانی نسبی در آغاز صدادهی آن برای نوازمان، از دلایل اصلی توجه به ساز سنتور است. معمولاً دو شیوه اصلی برای نواختن این ساز وجود دارد که از نظر صدادهی، تفاوت‌های زیادی دارند. شیوه نوازندگی بدون نمد و با نمد. نمد سنتور تکه‌ای که روی مضراب سنتور چسبانده می‌شود و صدای آن را از نظر سونوریت به صدای پیانو شبیه‌تر می‌کند، اما شیوه نواختن بدون نمد آن به صدای سنتور ایرانی و سنتی‌تر نزدیک‌تر است. در سه دهه گذشته و با حضور آهنگ‌سازی چون پرویز مشکاتیان و فرامرز پایور که خود از نوازندگان چیره دست و صاحب سبک این ساز بودند، سنتور در ارکسترهای ایرانی جلوه بیشتری پیدا کرده است. از نوازندگان مطرح این ساز می‌توان به حبیب سمعی، فرامرز پایور، پرویز مشکاتیان، رضا ورزنده، فضل‌الله توکل، پشنگ کامکار، اردوان کامکار و مجید کیانی اشاره کرد.

تار

پای ثابت اجرای موسیقی ایرانی

بنابر روایتی، تار را شاه سازهای ایرانی می‌دانند. البته بیراه هم نگفته‌اند چون ساز تار به دلیل پرده بندی‌های زیادی که دارد، توانایی‌اش در اجرای ظرایف موسیقی ردیف دستگاهی بسیار بالاست. صدای خوش و خاص آن دل‌های زیادی را تسخیر کرده است. کمتر اثری در موسیقی ایرانی است که صدای تار از آن به گوش نرسد و کمتر ارکستر ایرانی رامی‌توان نام برد که تار در آن نقشی نداشته باشد. ساز

کمانچه

کمان بر دل کشیدن

ساز کمانچه، یکی از پرکاربردترین و تنها ساز کشتی ارکسترهای موسیقی ایرانی است. اصولاً ترکیب نوای یک ساز کشتی و زخمه، ترکیب دل‌نشینی می‌شود و از همین رو سال‌هاست موسیقی ایرانی را با تار و کمانچه می‌شناسند. ساختار منحصر به فرد، امکان بالای اجرای انواع پرده‌ها از سوی نوازنده و توان بیان حالات مختلف موسیقی ردیف دستگاهی سبب شده است که این ساز از آغاز دهه پنجاه و به ویژه در دهه‌های شصت و هفتاد و هشتاد از محجور بودن در آمده و به جایگاه پیشین خود، یعنی پیش از ورود ساز ویلون به ایران برسد. کاسه طنینی این ساز تقریباً کره‌ای شکل و تو خالی است. سطح بالایی آن باز است که روی آن پوست می‌کشند و خرک را روی آن نصب می‌کنند. آرشه یا کمانه یا کمان میله‌ای است چوبی که کمی هم منحنی و دسته‌ای از موی دم اسب به دو سر آن وصل شده است. موی‌های آرشه کشیده و محکم نیست و هنگام نوازندگی با انگشت‌های دست راست نوازنده به میزان کشیدگی مطلوب می‌رسد.

سنتور

شفاف مثل رودی از صدای خوش

فرهنگ دهخدا سنتور را این‌گونه معرفی کرده است «سازهای ایرانی به شکل دوزنقه که دارای سیم‌های بسیاری است و با دو زخمه چوبی نواخته می‌شود». رایج‌ترین نوع سنتور (۹ خرکی) دارای ۲۲ سیم است که به دسته‌های ۴ تایی و در ۱۸ دسته تقسیم می‌شود. این ساز را می‌توان سازی دانست



به ثمر رسیدن تلاش‌های شهرداری در سیدمرتضی (ع)



بلوار سیدمرتضی، یک پروژه خاص در استان و کشور و یکی از طولانی‌ترین پارک‌های خطی کشور است که می‌تواند قابلیت خوبی برای جذب مسافر و تفرجگاه مطلوبی برای شهروندان و زائرین رقم بزند.

خوشبختانه با اقدامات انجام شده توسط مدیریت شهری در سال‌های اخیر در زمینه اصلاح هندسی، زیرسازی، آسفالت و بهسازی معابر سواره‌رو و معابر پیاده‌رو بلوار سیدمرتضی (ع) این بلوار به تفرجگاهی مطلوب برای شهروندان و زائرین شهر تبدیل شده و چهره زیبایی به خود گرفته است. این در حالی است که با توجه به استقبال خوب مردم در فازهای مختلف بلوار سیدمرتضی، در شرح خدمات آن‌تغییراتی ایجاد شد و مواردی برای راحتی و آسایش شهروندان و زائرین مهیا گردید که از جمله آنها اجرای لاین‌های دوچرخه‌سواری، سکوهای نشیمن برای پیاده‌رو در فاز سه و چهار، با کمک مشاورین ذیصلاح به‌روزرسانی و اجرایی شده است.

علاوه بر این شهرداری در این پروژه تلاش کرد؛ موضوع این پروژه را به سمت پروژه‌های پایدار تغییر دهد و از مواد مصالحی استفاده کند که سازگاری با طبیعت داشته باشد. همچنین جهت اجرای فاز سوم بلوار سیدمرتضی، خط روشنایی‌دو کیلومتری پیش‌بینی شده که اجرای این پروژه تا میدان سیدمرتضی به ثمر خواهد نشست.

همچنین نگاه خاص شهروند محوری و سلامت‌محور در راستای ایجاد شادابی و نشاط برای شهروندان در این پروژه پیش‌بینی شد و در قسمتی از مسیر میانی بلوار از تندیس مشاهیر شهرستان و المان‌های خاص و فاخر استفاده خواهد شد. علاوه بر تکمیل این بلوار فاخر، جنگل ۵ هکتاری سیدمرتضی وجود دارد که طرح‌های

بسیار زیبایی برای آن تدارک دیده‌شده و اجرای ورودی کاشمر از سمت کوهسرخ با اجرای یک خط روشنایی پنج کیلومتری و آیلند میانی به زیبایی‌های شهر از سمت شمال خواهد افزود.

اگرچه برای پروژه‌ای با مشخصات بلوار سیدمرتضی (ع)، اعتباری یکصد میلیارد تومانی لازم است، اما شهرداری کاشمر با یک‌پنجم هزینه با رویکرد اقتصاد مقاومتی و استفاده از مصالح باکیفیت و بادوام این پروژه را اجرایی نمود.

گفتنی است، با طراحی‌های جدید در کاشت گل و گیاه و درختان زیبایی که به بلوار اضافه شده، با اجرای سیستم آبیاری تحت فشار و اجرای مجموعه بازی برای کودکان، قابلیت‌های بلوار افزایش یافته و سطح دسترسی و خدمات برای شهروندان عزیز و زائرین و مسافرانی که از سطح استان و کشور در منطقه حضور می‌یابند به نحو مطلوب افزایش یافته است.

خوشبختانه شهرداری در زمینه جنگل سیدمرتضی (ع)، کمپ زائر، اجرای دو کیلومتر دیواره‌سازی و تپه سید مرتضی (ع) که در گذشته محل زباله ریزی بوده اقدام نموده و با سکوسازی ایجاد فضایی قابل استفاده برای شهروندان و زائران و مجاوران کاری کارستان انجام داده است.

فواید تخم کتان

نزدیک به ۶ هزار سال است که تخم کتان به عنوان یک ماده غذایی در دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه دارویی، یکی از دانه‌هایی است که فواید فراوانی دارد. تخم کتان سرشار از ویتامین B۶، آهن، پتاسیم، منیزیم، منگنز، مس و روی (زینک) است. از فواید استفاده از تخم کتان می‌توان به کاهش کلسترول خون، پایین آمدن قند خون، جلوگیری از بوکی استخوان، پیشگیری از تحلیل رفتن بافت استخوانی و... اشاره کرد. از دانه‌های کتان نیز در اثر فشار و بدون حرارت دادن روغنی حاصل می‌شود که آن را روغن دانه کتان می‌نامند. این روغن یکی از بی‌نیازترین منابع‌های امگا۳ است. بهتر است دانه‌های تخم کتان را آسیاب نشده بخردید و خود آن را در خانه آسیاب کنید، چون تخم کتانی که قبلاً آسیاب شده، ممکن است با گذشت زمان اکسید شده باشد.

نکته

با وجود فواید بسیار زیادی که تخم کتان دارد، نباید در استفاده از آن زیاده روی کرد.

نکته

اگر دوست ندارید که شش‌انداز تان خیلی ترش باشد، می‌توانید به آن شکر اضافه کنید.

غذای شمالی با بادمجان و رب انار

شش‌انداز گیلانی

هر منطقه از ایران

برای مناسبت‌های مختلف و روزهای خاصی از سال، غذاهای محلی و خوشمزه‌ای دارند که طعم بسیار دلپذیری دارد. یکی از این غذاهای سنتی که در مناطق مختلف ایران می‌توان آن را یافت، شش‌انداز است. غذایی که در هر منطقه‌ای به شکلی خاص و با موادی متفاوت تهیه می‌شود. شش‌انداز را می‌توان با طعم‌های مختلف در زنجان، گیلان و همچنین شیراز امتحان کرد. علت نام‌گذاری این غذا هم شاید به این دلیل باشد که در آن از شش ماده اولیه و اصلی استفاده شده است. گیلانی‌ها در تهیه این غذا از بادمجان استفاده می‌کنند. شش‌انداز زنجانی‌ها با خرما و در شیراز نیز با هویج درست می‌شود. شش‌انداز گیلانی ظاهری شبیه به فسنجان، اما طعمی متفاوت دارد.

مواد لازم:

مغز گردو: ۳۰۰ گرم
بادمجان قلمی: ۵ عدد
رب انار ترش: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز سرخ کرده: ۴ قاشق غذاخوری
زردچوبه، نمک، فلفل و دارچین:
به مقدار لازم
شکر (به دلخواه): به میزان لازم

طرز تهیه:

مغز گردو را کاملاً آسیاب می‌کنیم. در یک قابلمه یا تابه، گردو را همراه با دو تا سه پیمانه آب و ادویه‌جات روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا روغن بیندازد. سپس بادمجان‌ها را به صورت خاللی برش می‌زنیم و سرخ می‌کنیم و به همراه پیازی که از قبل سرخ کرده‌ایم به گردو می‌افزاییم. رب انار را هم اضافه کرده و می‌گذاریم نیم ساعت بجوشد. صبر می‌کنیم تا خورش کاملاً جا بیفتد. سپس آن را از روی حرارت برداشته و در ظرف مورد نظر ریخته و در کنار برنج سرو می‌کنیم.

صورت مصرف خوراکی‌هایی که حاوی نیترات هستند، از ویتامین C بیشتر استفاده شود تا از تاثیر این مواد روی معده بکاهد.

چربی‌های اشباع حیوانی:

این چربی‌ها در برخی گوشت‌های قرمز، پوست مرغ، هم‌چنین لبنیات پرچرب موجود است. بنابراین سعی کنید در مصرف چربی‌های اشباع حیوانی، حد تعادل را رعایت کنید.

میان وعده‌های شور:

مصرف میان وعده‌های شور، فشارخون را بالا می‌برد. تحقیقات انجام شده، نشان داده مصرف بیش از حد مواد شور، روند ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن و پیری پوست را تسریع می‌کند؛ بنابراین اگر می‌خواهید سلامت پمانتید در انتخاب میان وعده‌های تان دقت کنید.

غذاهای فریز شده:

این غذاها به طور طبیعی ضرری برای سلامتی ندارند، البته به شرط آن‌که به روش مناسب فریز شده باشند. با این حال بهتر است غذاهای تازه مصرف کنید. خوردن گوشت، غلات و فیبرها به صورت تازه، حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است که خاصیت ضدپیری دارد. علاوه بر مواردی که به آنها اشاره کردیم، مصرف بیش از اندازه قند، نوشابه‌های کافئین دار، غذاهای بسیار تند، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، آلبوم‌های آماده و... می‌تواند تاثیرات مخربی بر سلامت بدن داشته باشد.

فست‌فودها:

همان‌طور که همه می‌دانند، غذاهای آماده، دشمن سلامتی هستند. تنها جمله‌ای که برای خودداری از مصرف این غذاها عنوان شده این است: «فست فود نخورید.»

روغن‌های اشباع:

خودداری از خرید و خوردن کلوچه‌ها، شیرینی‌ها، کراکرها یا هر غذایی که می‌دانید با روغن‌های اشباع تهیه شده‌اند، می‌تواند هم از بیماری‌های قلبی پیشگیری کند و هم جلوی پیری زودرس را بگیرد.

روغن‌های صنعتی:

از این روغن‌ها در تهیه چیپس‌ها و استک‌ها استفاده می‌شود. روغنی که در برخی موارد درد شکم و سایر مشکلات گوارشی را به دنبال خواهد داشت. بنابراین برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های گوارشی بهتر است به سراغ میوه‌ها و سبزیجات بروید. این مواد علاوه بر تضمین سلامت بدن، به شادابی و طراوت پوست نیز کمک می‌کنند.

نیترات‌ها:

نیترات‌ها که به میزان قابل توجهی در هات داگ‌ها و گوشت‌های نمک سود شده یافت می‌شوند، سرطان‌زا هستند. توصیه شده در

خوردن این خوراکی‌ها را ترک کنید

خوراکی‌هایی که می‌خوریم بر تمام قسمت‌های بدنمان تاثیر می‌گذارند، از ارگان‌های داخلی بدن گرفته تا پوست و مو و ناخن‌هایمان. درست است که باید از غذایی که می‌خوریم لذت ببریم، اما از یاد نبریم که هدف بیولوژیکی خوردن و آشامیدن این است که مواد مغذی مناسبی وارد بدن و سلامت‌مان تضمین شود. خوراکی‌ها باید سالم باشند تا با سوخت‌رسانی، انرژی مورد نیازمان را تامین کنند، نه این‌که با مصرف آنها دچار بیماری و ناخوش‌حالی شویم. متخصصان تغذیه بر این باورند که مصرف برخی خوراکی‌ها می‌تواند سلامت‌مان را به خطر بیندازد، بنابراین توصیه آنها این است که تا حد امکان از مصرف این خوراکی‌ها خودداری شود.



● مجتبی صاحب زمانی

شهیدی که بیمار جواب شده را شفا داد

مدتها بود فرزندم مریض بود. پزشکها که بماند دیگر خودم و خانوادهام نیز از درمانش ناامید شده بودیم. وضع جسمانی فرزندم روز به روز بدتر از قبل می شد تا این که یک شب احساس کردم فرزندم دارد نفسهای آخرش را می کشد. خیلی بدحال بود مثل مرغ سرکنده خود را به در و دیوار می زدیم او را بغل کرده و نفهمیدم که چطور خود را به بیمارستان رساندم به امید این که شاید کسی کمک کند.

دکتر بعد از معاینه سری به نشانه تأسّف تکان داد و نگاهی پر از ناامیدی به من انداخت که یک باره آتشی در وجودم انداخت. این کار و حرکت دکتر باعث شد که یکبار اختیار خودم را از دست داده و شروع به زدن خودم کردم. صدای گریه‌ها و استمداد طلبیدنم از خدا داکتر و تمام بیمارستان را در بر گرفته بود. داکتر به ناچار فرزندم را بستری کرد، اما وقتی پرستاران می گفتند که این کودک دیگر تاب نخواهد آورد جگرم را می سوزاند، ولی کاری برای نجات جگر گوشه‌ام از من بر نمی آمد. اتاقی که فرزندم بیمارم را در آن خوابانده بودند کوچک بود و دو تخت بیشتر در درونش نبود. اتاق نیمه تاریک بود، نگاهی به صورت پاره جگرم که زیر نور چراغ خواب اتاق به زردی می گرایید دوختم. دیگر رمقی در بدن نداشت بی اختیار زدم زیر گریه زنی که کنار تخت فرزندم نشسته بود رو به من گفت: اگر شفای فرزندت را می خواهی باید از شهیدان یاری طلبی پس به همین آرامگاه نزدیکی اینجا برو انشالله که شهیدان خواسته تو را برآورده کنند.

چاره دیگری نداشتم، فرزندم را به او سپرده و راهی امامزاده شدم. بعد از زیارت به طرف گلزار شهدا رفتم و خودم را در یکی از قبور انداختم و از عمای قلب سوختمام فریادی جگر خراش بیرون می آمد، قسمشان دادم به جان مهدی فاطمه که فرزندم را نجات دهند و اما یک ساعتی گذشت دلواپس فرزندم شده و به سمت پسریم به راه افتادم. وارد اتاق که شدم دیدم که همه خوابند نگاهی به سرم دست بی جان فرزندم انداختم.

سرم بسیار درد می کرد و پلک چشمانم به شدت ورم کرده بود. نفهمیدم که کی خوابم برد که ناگاه در عالم خواب رؤیای دیدم. جوانی خوش چهره با قامتی بلند و لباس های بسیجی و خاک آلود و عطری خوشبو که با آمدن او در فضای اتاق پیچیده شده بود را حس کردم، آن جوان به جلو آمد نمی دانستم او کیست برای همین کمی با ترس به عقب می رفتم بلند صدا زدم پرستار پرستار... اما کسی فریادم را نشنید. آن جوان گفت: ترس خواهر من، آمدهام تا به آن خداوند خواسته تو را برآورده کنم، بعد از گفتن این حرف مشتتار را به رویروی من آورد و باز نمود دو خرمای تازه در دستانتش قرار داشت، گویا که به تازگی چیده شده بود و ادامه داد، یک خرما را خودت ان میل کنی و یکی فرزند شما بعد از شنیدن این حرف خیلی خوشحال و ذوق زده آن خرماها را از دستانت آن شهید گرفتم و از او پرسیدم تو کیستی؟ و آن جوان رعنا پاسخ داد: نام من مهدی است و یکبار از عالم خواب بیرون آمدم و طبق خواب دو خرمای تازه در دستانت بود با سرعتی به طرف پرستاران بخش رفتم و سؤال کردم که در اینجا فریادی خرمای پشتم می کردند؟ اما آن پرستار سری به نشانه نه تکان داد با تعجب به خرماها خیره شدم و زیر لب گفتم امکان ندارد! به سمت فرزندم رفتم و یکی از خرماها را در دهان او قرار دادم و یکی از آنها خودم میل کردم، پیامد این حادثه بعد از ساعتی خود را نشان داد و به طور باور نکردنی پسریم شفا پیدا کرد.

همانجا و بعد از دیدن صحنه شفای فرزندم بر زمین افتادم و به سمت قبله سجده کردم و بعد بلند شدم و پسریم را در آغوش گرفتم، زمانی که فرزندم گفت: مادر! انگار که شنیدن این کلمه جانی دوباره به من داد بعد از این اتفاق و برگشتن فرزندم به زندگی عادی دنبال آن شهید گشتم به بنیاد شهید مشهد مراجعه کردم و با جست و جوی زیاد گمشدهام را پیدا کردم، آری نام او مهدی باقری بود و مزارش در زیارتگاه شهید مدرس، یاد او همیشه در ذهنم باقی خواهد ماند.

خواص شگفت انگیز استفاده از سنگ پا

سنگ پا

استفاده از سنگ پا، یکی از قدیمی ترین اصول حمام ایرانی ها بود. البته در حال حاضر شاید افراد کمی باشند که هم چون گذشته از سنگ پا استفاده کنند، اما متخصصان طب سنتی بر این باورند که سنگ پا خواص زیادی دارد که یکی از آن ها درمان بسیاری از بیماری ها است.



● زینت تازه دل

چگونگی تشکیل سنگ پا

سنگ پومیس نوعی سنگ آتشفشانی است که از ماگما (مادهای طبیعی و داغ که دارای قابلیت تحرک است و از ذوب سنگها در اعماق زمین به وجود می آید که عمدتاً ترکیب سلیکاته دارند) خنک کننده تشکیل شده است. این سنگها پر از گاز هستند و به سرعت خنک می شوند. وجود همین گازهاست که باعث تشکیل سوراخهایی روی این سنگها می شود تا به شکل امروزی به دست ما برسند. در این مطلب فواید شگفت انگیز استفاده از سنگ پا را که شاید تاکنون از آن بی خبر بوده اید، آورده ایم.

استفاده صحیح از سنگ پا

برای استفاده صحیح از سنگپا، ابتدا پوست سخت و سفت شده پا خود را در آب گرم خیس کنید. شایع ترین قسمت بدن برای لایه برداری با سنگ پا کف پاست. قسمت سخت شده بدن را چند دقیقه در آب گرم قرار دهید تا پوست آن نرم شود. در این شرایط، از بین بردن پوست راحت تر خواهد بود. بعد از چند دقیقه خیس

پوست خود را حس خواهید کرد. اگر این اتفاق نیفتاد، چند دقیقه دیگر نیز صبر کنید، پس از آن پوست برای کشیدن سنگ پا آماده است. خیس کردن و مرطوب کردن سنگ پا نیز در از بین بردن سلولهای مرده پوست به شما کمک می کند. می توانید سنگ پا را به آرامی روی ناحیه سخت شده بکشید. از حرکت دایره ای نیز می توان استفاده کرد تا از این طریق پوست مرده به راحتی جدا شود و به پوست تازه، نرم و لطیف برسید. بعد از هر بار استفاده از سنگ پا، آن را به خوبی بشویید و در مقابل نور خورشید قرار دهید.

ترمیم پاشنه های ترک خورده

پاشنه های ترک خورده اگرچه خیلی دردناک نیستند، اما همیشه آزاردهنده هستند و جلوه زشتی به پاها می دهند؛ بنابراین اگر ترک پاشنه پا دارید، از سنگ پا استفاده کنید و تا بهبود و از بین رفتن کامل ترکها به کشیدن سنگ پا ادامه دهید. ترکهای پا ممکن است در تابستانها زیاد اتفاق بیفتند. در ابتدا این ترکها دردناک نیستند، اما در صورت عمیق تر شدن شکاف، ممکن است هم دردآور شوند و هم دردسرساز؛ از آن جهت می گوئیم دردسرساز که در صورت بهبود نیافتن می توانند باعث ایجاد عفونت شوند. پس برای رهایی از مشکلات ترک پا، کشیدن سنگ پا در هر بار استحمام را فراموش نکنید.

بیماری های مغز

کشیدن سنگ پا از نظر طب ایرانی می تواند در رفع برخی بیماری ها مثل سردردها مؤثر باشد. استفاده از سنگ پا غلظت خون در بدن را کاهش می دهد و خون را به اندام های انتهایی می رساند، به همین دلیل باعث کاهش سردرد و بیماری های مربوط به مغز می شود. کشیدن سنگ پا می تواند بسیاری از مشکلات روانی مانند افسردگی، بی خوابی و فکر و خیال زیاد را بهبود ببخشد.

تنظیم قند خون

به گفته متخصصان طب سنتی کسانی که دچار دیابت نوع ۲ هستند، اگر روزانه به مدت ۱۰ دقیقه از سنگ پا استفاده کنند، انسولین خونشان تنظیم می شود. علاوه بر این باعث چربی سوزی بیشتر و تناسب اندام نیز خواهد شد.

دشمن جوش های سر سیاه

استفاده از سنگ پا می تواند در از بین بردن جوش های سر سیاه روی بدن نیز مؤثر باشد. فقط حواستان باشد که هنگام ماساژ و از بین بردن جوش های سر سیاه، پوست نرم و مرطوب باشد.

درمان روزنه های پوست

شاید باور کردنی نباشد، اما استفاده از سنگ پا می تواند به تمیز شدن منافذ پوست کمک کند. اگر منافذ بزرگی دارید، بهتراست هفته ای یکبار پوست خود را با سنگ پا تمیز کنید. این اقدام به داشتن پوست سالم و تمیز کمک می کند.

همه چی زیر سر کرونا!!




● نایش افشاری

حسابی دماغ باشیم شاید اجازه داشته باشیم با یکی دو تا از دوستانم قرار پارک بنذاریم. باز خدارو شکر که همین پارک بانوان هست وگرنه ما دخترا کجا باید این همه انرژی های نهفته در روزهای نوجونی مان را تخلیه کنیم. شما رو نمی دونم ولی من واقعاً از این روزهای کرونایی غصه ام گرفته و همین بهانه ای شده برای این که کلاس نرم، باشگاه تعطیل بشه و دوستانم رو نبینیم و حس کتاب خونن نداشته باشیم و فقط بخوابیم، وقتی هم بیدار شدیم جز گوشه بازی و تلویزیون نگاه کردن حس انجام کار دنیای رو نداشته باشیم. تازه اگه یکی هم پیدا شد و به ما گفت: بالای چشممون آبرویه که هیچی ادای آدم های عصبی رو در می یاریم و حسابی قاطی می کنیم. فکر می کنم همه اینها تفسیر کرونالست و گرنه ما که این طوری نبودیم و برای همین که ما برگردیم به روال عادی زندگی مون و خلاصه کوه انرژی باشیم و تلاش کنیم برای آینده بهتر، باید کاری کنیم قبل از هر چیز همین کرونا دست از سرمون برداره و بعد کلی برنامه برای داشتن روزهای خوب داریم از کتاب خونن گرفته تا هزار تا کار خوب دیگه.

هرچی فکر می کنم می بینم قبلاً اصلاً ما اینجوری نبودیم. به درم نظم و قاعده و قانون تو زندگی مون بود. لاقلاً همین خواب و بیداری مون نظم داشت، نه این که این روزها تا لنگه ظهر می خوابیم و شباً مثل جغد بیداریم. شما هم حتماً اوضاع زندگی تون همین طوره بی نظمی از سرو روش می باره. این دومین تابستونه که کرونا لذت همه چی رو از ما گرفته. دیگه تعطیلات تابستانی اون کیف سال های قبل رو نداره، آخه وقتی روزهای مدرسه بود هم ما توخونه بودیم حالا هم که فصل تعطیلات هست باز ما خوننیم. تازه تا می یام تصمیم بگیریم یامون رو از شهرمون یک کم اون ورتر بذاریم باز موج کرونا می یاد تو کمین مردم! خلاصه که این تابستون نه خبری از رفتن به پارک و شهر بازی هست و نه دوره می و میهمانی. تازه با هزار التماس و خواه، با ماسک و محلول ضد عفونی هر چند روز یک بار که خیلی حوصله مان سر رفته و




JAVANEHAYETORSHIZ
صاحب امتیاز مدیر مسئول:
زهره احمدی
سر دبیر:
علیرضا افتخاری ترشیزی
دبیر: لیلیا قرایی ترشیزی
مدیر اجرایی: معصومه تقوی
طراحی و صفحه آرایی:
فاطمه مجیدی - سیما معبودی
خبر و آگهی: ۵۵۲۳۵۵۸
چاپ: مؤسسه فرهنگی قدس
نشانی:
کاشمر - بلوار دهخدا - مجتمع آوا
صندوق پستی: ۱۳۱



گنجینه معرفت و حکمت

آیت‌الله محمدصادق سعیدی از علما، محققان، مفسران و لغت‌شناسان معاصر خراسان، که سراسر عمر خود را در راه آموختن دانش‌های گوناگون صرف کرد. وی در روستای فرشه از توابع کاشمر زاده شد. پدر وی شیخ غلامحسین سعیدی از واعظان و علمای تراز اول کاشمر و مادرش نیز حاجیه زینت‌الله سعیدی از واعظان مجالس زنانه بود. از کودکی تا سن سیزده سالگی، خواندن و نوشتن، خواندن قرآن، حفظ ادعیه مأثور، فراگیری نصاب الصبیان و قدری از علم صرف و نحو را در زادگاه و نزد پدر فرا گرفت. سپس جهت ادامه تحصیل نزد برادر بزرگش به کاشمر هجرت نمود.

از سال ۱۳۲۵ طی مدت دهسال اقامت در کاشمر به فراگیری ادبیات، سطوح کامل فقه و اصول پرداخت علاوه

بر آن، علوم جدید همچون فیزیک، شیمی، جبر، هندسه و مثلثات را تا حد دیپلم متوسطه فراگرفت. در همین مدت نیز به تدریس ادبیات و علوم جدید پرداخت. سپس از سوی امامی نوری، ریاست حوزه علمیه کاشمر راهی نجف شد. از سال ۱۳۳۵ طی مدت هشتسال اقامت در نجف اشرف از محضر سیدابوالقاسم خوبی خارج فقه و اصول و در نزد سیدعبدالعلی سبزواری تفسیر را فرا گرفت. همچنین از محضر میرزایاقر زنجانی و علامه فانی اصفهانی نیز بهره برده است. در همین مدت از آقا بزرگ تهرانی اجازه روانی می‌گیرد. سپس برای تجدید دیدار به دیار خود باز می‌گردد و به اصرار امامی نوری در کاشمر ماندگار می‌شود.

از سال ۱۳۴۳ طی مدت نوزده سال اقامت در کاشمر، تدریس تفسیر را به عنوان اشتغال اصلی بر می‌گزیند و تا پایان عمر به آن متعهد می‌ماند حضور وی هر سه مدرسه علمیه کاشمر را رونقی تازه می‌بخشد. در این مدت علاوه

بر پرداختن به امور علمی و نگارش، حدود سی بنای خیریه، اعم از مسجد، مدرسه، حسینیه، درمانگاه و صندوق قرض‌الحسنه می‌سازد. سپس برای همیشه به مشهد هجرت می‌کند. از سال ۱۳۶۲ طی مدت سیزده سال اقامت در مشهد که تا پایان عمر خویش ادامه داشت، به تدریس رسائل و مکاسب و فکایه در کنار تفسیر پرداخت که مورد توجه طلاب جوان قرار گرفت.

پس از گذشت ۶۲ سال در ظهر چهارشنبه ۱۹ ذیحجه ۱۴۱۶ قمری برابر با ۱۹ اردیبهشت ۱۳۷۵ خورشیدی در مشهد درگذشت و در رواق دارالزهده حرم علی بن موسی الرضا به خاک سپرده شد.

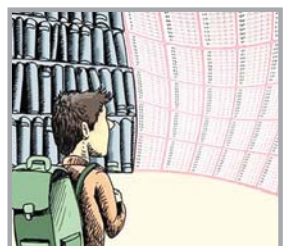


تدبیر

دنیا با «کنکور» به پایان نمی‌رسد!

اما نتایج کنکور اعلام شد. چند سالیه مد شده کنکور یون فکر می‌کنن آگه اسم‌شون رو بین قبول شده‌ها نبینن چارش رو میشه لب پشت‌بوم‌ها پیدا کرد. یکی نیست بگه خوب میری اون بالا چکار کنی؟ حالا آگه افتادی مُردی دیگه همه چیز حله؟ انگار خیلی عقده‌ی پریدن دارید، خوب برین از پله‌های خونتون بپرین پایین. البته اون هم باید با آمادگی قبلی باشه! باز نرین بپرین وسط راه بیفتین و به جایتون بشکنه بعد بگین جوانه‌های ترشیز گفته! وقتی از پرنده‌ها یا بهتر بگم جهنده‌های پشت بومی می‌پرسی واسه چی می‌پرین؟ چیزهای زیادی تف میدن. میگن به بن‌بست رسیدیم، بابامون گفته آگه قبول نشی به سیخ کبابت می‌کشم، بهشون می‌گم بابا به کتا دیگه درس بخونین. میگن نمی‌شه کتاب عوض می‌شه و کلی خوندنش درد سره! بهشون می‌گم: بابا غصتون چیه؟ تو مملکت ما که رسمه کتابا هر نیم قرنی به بار عوض شه پس برین شما یک‌سال دیگه که نه ده‌سال دیگه با همین کتابای الان تون کنکور بدین! چیز دیگه‌های که می‌گن اینه که هیش‌کی ما رو درک نمی‌کنه! می‌گم خوب وقت کس دیگه‌ای شما رو درک نمی‌کنه خودتون رو از اون بالا می‌ندازین پایین؟ شما برین اون‌هایی که درک تون نمی‌کنند رو بندازین پایین.

ولی خداییش خدا خیرتون بده! برید پپرید شاید این جوری این رشد جمعیت کنترل شه! در آخر باید بگم آقایون مسئولین و بزرگا! هرچی می‌گم ساختمونای بلند نسازین بچه مردم وسوسه میشه، که به حرف نمی‌کنید. خوبه وسط دستبها! هنوز تا هزار سال دیگه هم می‌تونیم خونه عرضی بسازیم و نیازی به طولیش نیست که زمینه ساز پرواز جوانان مملکت شه! همین!!



کنین! ببینین و مشاهده نکنین! یعنی چی! راستش دیدن یعنی یهو چشمات بیفته به یک صحنه ولی مشاهده یعنی با اختیار و برنامه‌ریزی شده برای استفاده نامشروع چشمتمو کوک کنی (همون...) حالا یک تیکه می‌گم ببینین ما هم بله رسول اکرم (ص): کسی که با یک نگاه دچار عشق شود و آن عشق را کتمان کند و غفاف بورزد اگر با همان عشق بمیرد شهید است و این یعنی هنر کنترل کردن چشمها و راهش هم یاری دوگوله است؟ کلنتون رو به کار بندازین! چون نمی‌تونیم همه‌ی زیبایی‌های دنیا را ببینیم پس باید به آنچه خداوند برانمان حلال کرده راضی باشیم چرا که رضایت از وضع موجود به ما آرامش می‌دهد. پس ما هم که در در دنبال آرامش! پس خودت مراعات کن. حالا یک کم با تأمل بیشتر: واقعا چشمان تو معجزه می‌کنن! به دنیا خوب نگاه کن تا دنیا نیز به تو خوب نگاه کند، و آگه به بدی‌هایش نگاه کردی منتظر باش... در جوامع غربی دیده‌ایم که با وجود آزادی در امور شهوانی هنوز هم این امور عادی و کم نشده است و به جای کاهش آنها روز به روز افزایش می‌یابند. تاکنون ۴۷۳ نوع شهوترانی توسط غربی‌ها مشخص شده که به دنبال افزایش آنهاینند. که البته آثار نشانیست آن رو هم به کرات در جامعه‌ی غرب دیده‌ایم... بالا



امان از چشم چرانی



معصومه تقوی

انگیزه‌ای! (در واقع همون گروه دوم: پرو بیج شیطون بلا) البته داداش به گوش دوستان برسون: به چشمات بیاموز هر که را محرم شدی چشم از خیانت باز دار! این همه انگیزه برای دیدن کافی نیست؟! نگاهش می‌کنم که بهتر ببینمش، تا بهتر حرف‌هایش را بفهمم، تا... (حالا یک کم از اون حرف‌ها) شنیده‌ای که چشم‌ها بهترین راه ارتباطاند و حرف‌ها در نگاه معنی پیدا می‌کنن! اما گاهی نگاه‌ها حرف‌ها را ضایع و محبت‌ها را نابود و دل‌ها را... تجربه نشون داده که مدتی مانوس شدن با بعضی امور مانند دیدن، باعث لوس شدن آنها نمی‌شود بلکه چون انسان موجودی طمعکار است (البته به شما برنخوردا) هرچه بیشتر نگاه کند و ببیند دلش بیشتر طلب آن را می‌کند. مثل ما و باقالی پلوی مامانمون! آقا نگو و نپرس چی میشه! هر وقت نگاه می‌کنیم یک دل نه صد دل عاشق‌تر می‌شیم! دوست داریم با هم دیگ و متعلقات چند پرس بریم بالا!

اما گاهی اوقات هست که اوضاع وخیم‌تر میشه. اون موقع است که آدم باید از این کنترل‌کننده‌ها بذاره رو چشمش! شاید حل بشه!

نه این که چشماتون رو ببندین و تق و تق بخورین به در و دیوار. نه! کنترل

تا حالا شده برین تو فاز چشم یکی. اصلا تا حالا شده: با چشم یکی صحبت کنین، آدم‌ها با چشم هاشون با تو حرف می‌زنن. (بچتم از نوع زیر پوستی) از نوع نگاه‌شان می‌تونن بفهمی که چقدر حیا دارن! بعضی شادی می‌گن بعضی غم! بعضی سربزیرند و بعضی خیره. حالا فکر کن یکی بهت خیره نگاه می‌کنه چه عکس‌العملی نشون می‌دی؟! من یکی آگه باشم در جواب، خیره‌تر بهش نگاه می‌کنم آگه جواب نداد؛ قضیه رو با بادمجان و کدو حل می‌کنیم اما عمرا شماها، سرتون رو می‌ندازین پایین! (به نسبت عکس) سر طرف بالاتر... سر شما پایین‌تر! که البته همان‌طور که می‌دانید در دنیای گرگ بازار امروز، به اصطلاح بر و بیج، دیدی اینجوری هیولی شدی رفتی! یا اصلا خوردنت!

حالا بریم تو فاز آدم خوبا، آدم خوبا به اصطلاح، بر و بیج + به هر کسی و هر چیزی نگاه نمی‌کنن! آخه هر کسی که ارزش دیدن نداره و هر چیزی قابل دیدن نیست! بعضی‌ها عادت کرده‌اند به همه چیز نگاه کنن بدون هیچ دلیل و