

دفتر معماری  
مکعب — — —



۰۳۱-۳۶۶۷۲۰۵۶

۰۳۱-۳۶۶۷۲۰۵۶

CUBE ARCHITECTURAL STUDIO...

CUBESTUDIO.IR  
CUBE.DS @ HOTMAIL.COM

# مشرق زمین

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مریم زارعی  
قائم مقام مدیرمسئول: ابوالفضل زارع

سر دبیر: مرسانا زارعی  
هماهنگی تحریریه: میثم زارعی

تحریریه: مرتضی زارعی، علی سیفی نژاد  
مرسانا زارعی، ملیحه بهار دوست، میثم زارعی، محمد مهدی اخوان،  
پرناز شمس، محدثه زارعی، بهروز خدابخش، ابوالفضل زارع  
مدیر هنری: سید علی سیفی نژاد  
گرافیک و صفحه آرایی: کانون تیبا  
عکس: میثم زارعی  
حروفچینی: کانون تیبا  
بازرگانی: مهرداد زارعی  
روابط عمومی: م-ز

چاپ: خاتم نو  
سال چهاردهم - شماره ۱۷۴  
مهر ۹۹  
تیراژ ۵۰۰۰  
آدرس تهران: سعادت آباد، چهار راه سرو، کوچه گلها  
پلاک ۵، طبقه دوم  
تلفن: ۲۲۰۹۸۷۸۱  
آدرس اصفهان: خیابان شیخ صدوق شمالی کوچه خرم  
تلفن: ۳۶۶۲۶۹۱۷  
آدرس آبادان: دهکده بریم، بلوار قایقرانی  
تلفن: ۳۳۴۹۲۸۵

## فهرست

۶. مشاهیر

۸. قزوین

۱۷. استرس

۲۹. سینما

# سلام بر ماه مهر

## مرکز مهارت آموزی حکمت سرای طوبی

ارشد و پیلم کارودانش در رشته های: گرافیک رایانه،  
طراحی صفحات وب، صفحه آرایی

آموزش نرم افزارهای گرافیک کامپیوتری: PHotoshap-  
.....-Fereehand-Felash-Excel

آموزش زبانهای خارجی: و پیلم زبان جهانگردی  
آموزش هنرهای تجسمی: طراحی، نقاشی، خطاطی

## زندگی

ابن سینا یا پورسینا حسین پسر عبدالله متولد سال ۰۷۳ هجری قمری و در گذشته در سال ۸۲۴ هجری قمری، دانشمند و پزشک و فیلسوف بود. نام او را ابن سینا، ابوعلی سینا، و پور سینا گفته‌اند. در برخی منابع نام کامل او با ذکر القاب چنین آمده: حجة الحق شرف الملک شیخ الرئيس ابو علی حسین بن عبدالله بن حسن ابن علی بن سینا البخاری. وی صاحب تألیفات بسیاری است و مهم‌ترین کتاب‌های او عبارت‌اند از شفا در فلسفه و منطق، و قانون در پزشکی.

«بوعلی سینا را باید جانشین بزرگ فارابی و شاید بزرگ‌ترین نماینده حکمت در تمدن اسلامی بر شمرد. اهمیت وی در تاریخ فلسفه اسلامی بسیار است زیرا تا عهد او هیچ‌یک از حکمای مسلمین نتوانسته بودند تمامی اجزای فلسفه را که در آن روزگار حکم دانشنامه‌ای از همه علوم معقول داشت در کتب متعدد و با سبکی روشن مورد بحث و تحقیق قرار دهند و او نخستین و بزرگ‌ترین کسی است که از عهده این کار برآمد.» (آموزش و دانش در ایران، ص ۵۲۱)  
«وی شاگردان دانشمند و کارآمدی به مانند ابو عبید جوزجانی، ابوالحسن بهمنیار، ابو منصور طاهر اصفهانی و ابو عبدالله محمد بن احمد المعصومی را که هر یک از ناموران روزگار گشتند تربیت نمود.» (خدمات متقابل اسلام و ایران، ص ۳۹۴)

بخشی از زندگینامه او به گفته خودش به نقل از شاگردش ابو عبید جوزجانی بدین شرح است:

پدرم عبدالله از مردم بلخ بود در روزگار نوح پسر منصور سامانی به بخارا درآمد. بخارا در آن عهد از شهرهای بزرگ بود. پدرم کار دیوانی پیشه کرد و در روستای خریشان به کار گماشته شد. به نزدیکی آن روستا، روستای افشانه بود. در آنجا پدر من، مادرم را به همسری برگزید و وی را به عقد خویش درآورد. نام مادرم ستاره بود من در ماه صفر سال ۰۷۳ از مادر زاده شدم. نام مرا حسین گذاشتند چندی بعد پدرم به بخارا نقل مکان کرد در آنجا بود که مرا به آموزگاران سپرد تا قرآن و ادب بیاموزم. دهمین سال عمر خود را به پایان می‌بردم که در قرآن و ادب تبحر پیدا کردم آنچنان که آموزگار من از دانسته‌های من شگفتی می‌نمودند.  
در آن هنگام مردی به نام ابو عبدالله به بخارا آمد او از دانش‌های روزگار خود



# بوعلی سینا !!!

[ ملیحه بهار دوست ]

ابوعلی حسین بن عبدالله بن سینا، مشهور به ابوعلی سینا و ابن سینا (یا پور سینا) (۳۵۹-۴۱۶ خورشیدی، ۳۷۰-۴۲۸ قمری، ۹۸۰-۱۰۳۷ میلادی، زاده روستایی در نزدیکی بخارا، (تولد اول شهر یور - روز پزشک) درگذشت در همدان) پزشک ایرانی، مشهورترین و تأثیرگذارترین فیلسوفان و دانشمندان ایرانی اسلامی بود. [۶] وی ۴۵۰ کتاب در زمینه‌های گوناگون نوشته‌است که تعداد زیادی از آن‌ها در مورد پزشکی و فلسفه‌است. جرج سارتن او را مشهورترین دانشمند سرزمین‌های اسلامی می‌داند که یکی از معروف‌ترین‌ها در همه زمان‌ها و مکان‌ها و نژادها است. کتاب معروف او کتاب قانون است.

به خواهش من آغاز کرد. چون شمس الدوله از جهان رفت و پسرش جانشین وی گردید استاد وزارت او را نپذیرفت و چندی بعد به او اتهام بستند که با فرمانروای اصفهان مکاتبه دارد و به همین دلیل به زندان گرفتار آمد ۴ ماه در زندان بسر برد و در زندان ۳ کتاب به رشته تحریر درآورد. پس از رهایی از زندان مدتی در همدان بود تا با جامعه درویشان پنهانی از همدان بیرون رفت و به سوی اصفهان رهسپار گردید. من و برادرش و دو تن دیگر بسا وی همراه بودیم. پس از آنکه سختیهای بسیار کشیدیم به اصفهان در آمدیم. علاءالدوله فرمانروای اصفهان استادام را به گرمی پذیرفت و مقدم او را بسیار گرامی داشت و در سفر و حضر و به هنگام جنگ و صلح استاد را همراه و همنشین خود ساخت. استاد در این شهر کتاب شفاء را تکمیل کرد و به سال ۸۲۴ در سفری که به همراهی علاءالدوله به همدان می‌رفت، بیمار شد و در آن شهر در گذشت و به خاک سپرده شد. او با روش های متفکرانه بیماران را درمان می‌کرد.

ابن سینا از حیث نیرو جسمانی مردی نیرومند بود و به همین خاطر از کار کردن احساس خستگی نمی‌کرد. او با داشتن این نیروی فراوان جسمی می‌توانست از پس کار وزارت فرمانروایان برآید و همیشه چه در سفر و چه در نبرد همراه آنان باشد و علاوه بر این به کار دانش و نوشتن نیز بپردازد. می‌گویند که او شبها تا دیرگاه به نوشتن کتاب و رساله می‌پرداخت و در این کار افراط می‌کرد. ابن سینا از لحاظ نیروی ذهنی و تفکر نیز بسیار نیرومند بود. اینکه او در هجده سالگی توانست تمامی دانش‌های زمان خود را فراگیرد خود نشانگر نیروی ذهنی اوست.

نکته منفی در اخلاق ابن سینا گفتار تند او نسبت به دانشمندان هم‌دوره خود و حتی به گذشتگانی مانند افلاطون و زکریای رازی بود.



ابن سینا بسیار تابع فلسفه ارسطو بود و از این نظر به استادش فارابی شباهت دارد. مبحث منطق و نفس در آثار او در واقع همان مبحث منطق و نفس ارسطو و شارحان او نظیر اسکندر افروزیسی و ثامیبسطیوس است. اما ابن سینا هرچه به اواخر عمر نزدیک می‌شد، بیشتر از ارسطو فاصله می‌گرفت و به افلاطون و فلوطین و عرفان نزدیک می‌شد. داستان‌های تمثیلی او و نیز کتاب پر حجم منطق المشرقین که اواخر عمر تحریر کرده بود، شاهد این مدعا است.

بی‌درنگ به خواندن آن پرداختم و به حقیقت مابعدالطبیعه که همه آن را از بر داشتم پی بردم و دشواری‌های آن بر من آسان گشت. از توفیق بزرگی که نصیب شده بود بسیار شادمان شدم. فردای آن روز برای سپاس خداوند که در حل این مشکل مرا یاری فرمود، صدقه فراوان به درماندگان دادم. در این موقع سال ۷۸۳ بود و تازه ۷۱ سالگی را پشت سر نهاده بودم.

وقتی من وارد سال ۸۱ زندگی خود می‌شدم نوح پسر منصور سخت بیمار شد، اطباء از درمان وی درماندند و چون من در پزشکی آوازه و نام یافته بودم مرا به درگاه بردند و از نوح خواستند تا مرا به بالین خود فرا خوانند. من نوح را درمان کردم و اجازه یافتم تا در کتابخانه او به مطالعه پردازم. کتابهای بسیاری در آنجا دیدم که اغلب مردم حتی نام آنها را نمی‌دانستند و من هم تا آن روز ندیده بودم. از مطالعه آنها بسیار سود جست.

چندی پس از این ایام پدرم در گذشت و روزگار احوال مرا دگرگون ساخت من از بخارا به گرگانج خوارزم رفتم. چندی در آن دیار به عزت روزگار گذراندم نزد فرمانروای آنجا قربت پیدا کردم و به تالیف چند کتاب در آن شهر توفیق یافتم پیش از آن در بخارا نیز کتاب‌هایی نوشته بودم.

در این هنگام اوضاع جهان دگرگون شده بود ناچار من از گرگانج بیرون آمدم مدتی همچون آواره‌ای در شهرها می‌گشتم تا به گرگان رسیدم و از آنجا به دهستان رفتم و دوباره به گرگان بازگشتم و مدتی در آن شهر ماندم و کتابهایی تصنیف کردم. ابو عبید جوزجانی در گرگان به نزد آمد.

ابو عبید جوزجانی گوید: این بود آنچه استادام از سرگذشت خود برایم حکایت کرد. چون من به خدمت او پیوستم تا پایان حیات با او بودم. بسیار چیزها از او فرا گرفتم و بسیاری از کتابهای او را تحریر کردم استادام پس از مدتی به ری رفت و به خدمت مجدالدوله از فرمانروایان دیلمی درآمد و وی را به بیماری سودا دچار شده بود درمان کرد و در آنجا به قزوین و از قزوین به همدان رفت و مدتی دراز در این شهر ماند و در همین شهر بود که استادام به وزارت شمس‌الدوله دیلمی فرمانروای همدان رسید. در همین اوقات استادام کتاب قانون را نوشت و تالیف کتاب عظیم شفا را

چیزهایی می‌دانست پدرم او را به خانه آورد تا شاید بتوانم از وی دانش بیشتری بیاموزم وقتی که نامل به خانه ما آمد من نزد آموزگاری به نام اسماعیل زاهد فقه می‌آموختم و بهترین شاگرد او بودم و در بحث و جدل که شیوه دانشمندان آن زمان بود تخصصی داشتم.

ناتلی به من منطق و هندسه آموخت و چون مرا در دانش اندوزی بسیار توانا دید به پدرم سفارش کرد که مبادا مرا جز به کسب علم به کاری دیگر وادار سازد و به من نیز تاکید کرد جز دانش آموزی شغل دیگر برنگزینم. من اندیشه خود را بدانچه ناتلی می‌گفت می‌گماشتم و در ذهنم به بررسی آن می‌پرداختم و آن را روشن‌تر و بهتر از آنچه استادام بود فرامی‌گرفتم تا اینکه منطق را نزد او به پایان رسانیدم و در این فن بر استاد خود برتری یافتم.

چون ناتلی از بخارا رفت من به تحقیق و مطالعه در علم الهی و طبیعی پرداختم اندکی بعد رغبتی در فراگرفتن علم طب در من پدیدار گشت. آنچه را پزشکان قدیم نوشته بودند همه را به دقت خواندم چون علم طب از علوم مشکل به شمار نمی‌رفت در کوتاه‌ترین زمان در این رشته موفقیت‌های بزرگ بدست آوردم تا آنجا که دانشمندان بزرگ علم طب به من روی آوردند و در نزد من به تحصیل اشتغال ورزیدند. من بیماران را درمان می‌کردم و در همان حال از علوم دیگر نیز غافل نبودم. منطق و فلسفه را دوباره به مطالعه گرفتم و به فلسفه بیشتر پرداختم و یک سال و نیم در این کار وقت صرف کردم. در این مدت کمتر شبی سپری شد که به بیداری نگذرانده باشم و کمتر روزی گذشت که جز به مطالعه به کار دیگری دست زده باشم.

بعد از آن به الهیات رو آوردم و به مطالعه کتاب ما بعد الطبیعه ارسطو اشتغال ورزیدم ولی چیزی از آن نمی‌فهمیدم و غرض مؤلف را از آن سخنان در نمی‌یافتم از این رو دوباره از سر خواندم و چهل بار تکرار کردم چنان‌که مطالب آن را حفظ کرده بودم اما به حقیقت آن پی نبرده بودم. چهره مقصود در حجاب ابهام بود و من از خویشتن ناامید می‌شدم و می‌گفتم مرا در این دانش راهی نیست... یک روز عصر از بازار کتابفروشان می‌گذشتم کتابفروش دوره گردی کتابی را در دست داشت و به دنبال خریدار می‌گشت به من الحاح کرد که آن را بخرم من آن را خریدم، اغراض مابعدالطبیعه نوشته ابو نصر فارابی، هنگامی که به در خانه رسیدم



چای همانند چینی مترادف چین است. چین محل اصلی تولید چای محسوب می‌شود و قبل از کشورهای دیگر جهان منابع درخت چای را کشف و از آن استفاده کرده است.

## چین، فرهنگ، زندگی

پرنواز شمس



سال نوی چینی از مهم ترین تعطیلات سنتی مردم چین است. گاهشماری چینی، گاهشماری ترکیبی شمسی-قمری است و حرکت خورشید، ماه و ستارگان، تعیین کننده روزها، ماهها و سالها هستند. سال نو، با پدیدار شدن ماه در نخستین روز سال آغاز می‌شود و به همین علت گاه به آن سال نوی قمری نیز گفته می‌شود. جشن سال نو، عموماً پانزده روز به طول می‌انجامد و با جشن فانوس پایان می‌یابد...

در بیشتر کشورهایی که چینی‌ها اکثریت را تشکیل می‌دهند یا اقلیت قدرتمندی هستند، سال نوی چینی جشن گرفته می‌شود؛ از آن جمله می‌توان به چین، هنگ کنگ، تایوان، برونئی، کره، مغولستان، نیپال، بوتان، ویتنام، سنگاپور، اندونزی، مالزی، فیلیپین و تایلند اشاره کرد.

### آداب و رسوم

چینی‌های بودایی، در این روز از خوردن گوشت پرهیز می‌کنند. بوداییان بر این باورند که روشن کردن آتش و استفاده از کارد در روز اول سال نو، خوش یمن نیست؛ بنابراین معمولاً غذای این روز، از قبل پخته می‌شود. همچنین در این روز، چینی‌ها به دیدار و بازدید بزرگترهای خانواده می‌روند. رقص شیر یکی از کهن ترین آیین‌های چینی است که در این روز انجام می‌پذیرد. برخی خانواده‌ها برای از بین بردن شرارواح خبیثه، این گروه‌های عروسک گردان را به خانه دعوت می‌کنند تا با آهنگ‌ها و رقص‌های خاص، بدیمنی این روز را از بین ببرند. از دیگر آداب و رسوم این جشن، هدیه پاکت سرخ است.

### جشن فانوس

جشن فانوس، جشن سنتی چین است که در روز پانزدهم نخستین ماه سال قمری در گاهشماری چینی



جشن گرفته می‌شود؛ این جشن نمایانگر پایان سال نوی چینی است، و آماده‌سازی برای آن از روز دهم سال نو آغاز می‌شود. در این روز در بین چینی‌ها مراسم است که ردیف‌هایی از شمع را در جلوی خانه‌هایشان روشن می‌کنند و هنگام شب، فانوس در دست، مسیر می‌پیمایند. در گذشته، فانوس‌ها ساده بودند

و تنها امپراتوران و اشراف، فانوس‌های آراسته و بزرگ داشتند؛ در سال‌های اخیر، فانوس‌ها با طرح‌های جدید و متنوع‌تری می‌شوند؛ مثلاً فانوس‌هایی به شکل جانوران مراسم است. ریشه این جشن به امپراتوری هان و بیش از ۲۰۰۰ سال پیش بازمی‌گردد.

#### آداب و رسوم در اعیاد

##### عید بهار چین

از ۹ فوریه سال جاری ایام عید بهار سنتی چین آغاز می‌شود. عید بهار در واقع همانند عید نوروز ایران عید میلی فرخنده و پر نشاط است. به طور کلی از قدیم ایام سال در تقویم کشاورزی چینی با ۱۲ نام حیوان یعنی گاو، ببر، مار، موش، خوک، میمون، خرگوش، اسب، خروس، گوسفند، سگ و اژدها مشخص شده است. اژدها در عهد قدیم توتم ( یعنی روح یا موجود حافظ قبیله ملت چین به شمار می‌رفت.

در روایات قدیمی چین اژدها همواره به موجودی صاحب نیرو و قدرت جسور و لیبیک ترسیم شده است و از دیدگاه مردم چنین روحیه‌ای دقیقاً سمبل ایده‌آل ملت چین است. مردم اژدها این حیوان افسانه‌ای را می‌پرستند و آرزومندند تا اژدها خجستگی و میمنت را برایشان به همراه بیاورد.

از تاریخ عید بهار تاکنون ۴ هزار سال می‌گذرد. در بیش از دو هزار و یک صد سال قبل از میلاد مردم زمان شرکت یک دور ستاره مشتری ( یعنی زوپیتر) را یک ( تسو) دانستند و این عید را نیز «تسو» نامیدند. اما نام این عید در یک هزار سال قبل از میلاد به «یان» یعنی پرحاصل تغییر کرد.

به رسم و عادت عامیانه در چین ایام عید بهار از ۲۳ دسامبر شروع می‌شود و تا عید فانوس در تاریخ ۱۵ ماه آینده خاتمه می‌یابد که جمعا سه هفته طول می‌کشد. به منظور گرامیداشت ایام عید از شهرها گرفته تا دهات، مردم فعالیتهای مختلفی را انجام می‌دهند و جشنهایی برپا می‌کنند. در روستاهای کشاورزان به خانه تکانی و شستن البسه و لحاف و غیره می‌پردازند تا با پاک و پاکیزگی به پیواز سال نو بروند. آنان همچنین خود را کیهای گوناگونی مانند مشکلات و آب نبات، کیک، گوشت و سبزیجات برای پذیرایی از مهمانان تهیه می‌کنند. در شهرهای بزرگ مقدمات عید نیز از مدتها قبل از عید شروع می‌گردد. سازمانها و ادارات فرهنگی و گروههای هنری برنامه‌های هنری خود را آماده می‌سازند و در پارکها برنامه‌های تفریحی و بازی‌های گروهی جدید و بیشمار برای مردم انجام می‌شود. موسسات تجاری نیز برای اقبال مشتریان

خود کالاها و اجناس متنوع را از کشورها و حتی خارج از چین وارد می‌کنند.

عید بهار چین همانند عید نوروز ایران عید ملی فرخنده و پر شکوه و پر نشاط است. به طور کلی در نواحی مختلف چین رسوم و عادات سنتی برای برگزاری این عید متفاوت است.

اما ضیافت شام با حضور کلیه اعضای خانواده در رشب آستانه عید چه در شمال چه در جنوب کشور لازم و ضروری است. در جنوب این غذا غالباً از بیش از ۱۰ خوراک تشکیل می‌شود که در میان آنها ماهی و خوراکی تهیه شده از خمیر لوبیا باید دیده شود. زیرا این دو خوراک در تلفظ به چینی با «مرفعه بودن» تقریباً یکی است. در شمال این غذا را اغلب «جیازه» یعنی گوشواره تشکیل می‌دهد. خانواده در این شب در کنار یکدیگر به تهیه این خوراک سنتی مشغول می‌شوند. شایان یادآوری است که در میان خوراکهای سنتی عید بهار غذاهای شیرین از ارد برنج چسبیده به چینی «نیگا» حتماً باید موجود باشد. چه آنکه این نشانگر ارتقای دائمی سطح زندگی، گرهم آمدن و سعادت‌مندی اعضای خانواده است. در آستانه سال جدید به تقویم کشاورزی چین، مردم با سرور و شادی با سال گذشته وداع نموده و به پیشواز سال جدید میروند. در بعضی مناطق مردم به آتش زدن ترقه و آتش بازی هم می‌پردازند. از اول سال نو اعضای خانواده ملبس به لباسهای زیبا و نو به استقبال مهمانان و یا دیدار از خویشاوندان و دوستان می‌پردازند.

آنان هنگام ملاقات جملات مبارکی چون «سال نومبارک» و «یا عید بهار مبارک باد (را می‌گویند و سپس به خوردن میوه و شکلات و جای مشغول می‌شوند و با هم گفت و گو می‌کنند. در ایام عید بهار برنامه‌های هنری و تفریحی جالب توجه و رنگارنگ است. در بعضی جاها اپراها و فیلمهای ویژه عید به معرض نمایش گذارده می‌شود و در بعضی مناطق دیگر برنامه‌های هنری عامیانه نظیر رقص شیر، یان گو و رقص با چوب پا و غیره به این ترتیب محیطی مملو از وجد و شغف و شادی و رهمه جا حکمفرماست.

گفتنی است که برحسب کردن تابلوهای خونویسی و نقاشی‌های ویژه عید بهار روی دیوار، روشن کردن فانوس نیز از جمله برنامه‌های عید بهار است. در ایام این عید جشن فانوس نیز جلوه‌ای خاص دارد.

فانوسهای رنگی در واقع از جمله هنرهای دستی و سنتی مردمی چین است. مردم با دست داشتن اشکال مختلف متنوع فانوسها که بر روی آن شکل حیوانات مناظر طبیعی و چهره‌های قهرمانان ترسیم شده است در یک جا جمع می‌شوند و شادی می‌کنند. البته پایه پای ارتقای سطح زندگی مردم، آنان ضمن حفظ رسوم و عادات سنتی، برنامه‌های جدیدی به وجود آورده اند. برای نمونه جهانگردی و چین گردی به رسم نوین چینیه در ایام عید بهار بدل شده است.

##### هفتمین شب ماه هفتم

هفتمین روز ماه هفتم به تقویم سنتی چین به عنوان «روز عشق چین» در میان مردم رایج شد. این روز هم

عید دختر، عید آرزوی کسب مهارت نامیده شد. در سالهای گذشته، این روز برای دختران چین مهمترین روز محسوب می‌شد.

طبق اساطیر چین، گاوچران و خانم بافنده در شب هفتم ماه هفتم در آسمان به وصل رسیدند. به همین دلیل، دختران نیز با آماده کردن سبدهای میوه دعا می‌کردند که مثل آن خانم بافنده عشق پایدار داشته باشند.

داستان گاوچران و خانم بافنده معروفترین داستان عشق چین به شمار می‌آید. می‌گویند: گاوچران پسر فقیری بود و با گاو خود زندگی می‌کرد. خانم بافنده دختر امپراتور آسمان بود. روزی خانم بافنده به دنیا هیبوط کرد و گاوچران را دید.

آن دو نفر دوست و بتدریج عاشق دیگر شدند. خانم بافنده چون می‌خواست با گاوچران ازدواج کند، تصمیم گرفت دیگر به آسمان برنگردد. ولی به زودی امپراتور آسمان متوجه شد که دخترش گم شده و خیلی عصبانی شد. او نمی‌گذاشت که دخترش با مردم عادی ازدواج کند. خانم بافنده نمی‌توانست از پدرش سرپیچی کند و به آسمان رفت. بدین جهت، زن و شوهر پرعاطفه از هم جدا شد. گاوچران نمی‌خواست خشمش او را ترک کند و دنبال خانم بافنده رفت. نزدیک بود که پیدایش کند، ولی امپراتور به آسمان آمد و بین دو نفر یک جاده شیری وسیع گذاشت تا آنها نتوانند از آن عبور کنند. گاوچران و خانم بافنده فقط یکدیگر را نگاه می‌کردند و گریه می‌کردند.

روزها گذشت، گاوچران و خانم بافنده آنجا ماندند. آخر عشق وفادار آنها امپراتور آسمان را تحت تاثیر قرار داد. او دستور داد: در هفتمین روز ماه هفتم، به وسیله کلاغ زاغی پلی روی جاده شیری گذاشته شود تا گاوچران و خانم بافنده همدیگر را ملاقات کنند.

بدین جهت در این شب، جوانان جمع می‌شود و به آسمان نگاه می‌کنند. مثل اینکه گاوچران و خانم بافنده را می‌بینند و به آنها تبریک می‌گویند.

دختران خانم بافنده را فرشته بافنده می‌دانستند و دلشان می‌خواست مثل او ماهر باشند و عشق پایدار داشته باشند. بعداً آنها با شادی میوه می‌خوردند و باهم صحبت می‌کردند.

یک بازی مخصوص هم در میانشان رواج داشت، یعنی مسابقه دادن تا ببینند کدام یک نخ کردن سوزن را بهتر بلد هستند. کسی که شکست می‌خورد باید هدیه کوچکی به دیگری بدهد. هدف این بازی تنها مسابقه نیست بلکه جالبتر کردن عید است.

##### عید چون یانگ

پنجمین روز ماه پنجم به تقویم کشاورزی چین عید قایق اژدها نام دارد. در مقایسه با عیدهای دیگر، عید قایق اژدها اسامی گوناگون دیگری نیز دارد. این روز هم به نام‌های عید ماه، عید اشعار، عید دختر و عید «زون زی» مشهور است.

مردم چین در عید قایق اژدها نوعی خوراک به نام «زون زی» می‌خورند. «زون زی» با برگ بامبو و برنج درست می‌شود. بدین ترتیب که درون برگ بامبو برنج و گوشت می‌گذارد و می‌پایند و بعد آن را می‌پزند. مناسبت خوردن این خوراک در این روز مشخص است.

در چین شاعری بنام «چو یوان» از اهالی کشور «چو» در دوره دولتهای جنگی می‌زیست. وی مدتی در کشور «چو» به عنوان وزیر اعظم خدمت کرد و نسبت به امپراتور بسیار وفادار بود. بعد مورد حسد و تهمت بداندیشان قرار گرفت و امپراتور بدون تحقیق و رسیدگی او را از مقام وزارت عزل کرد.

«چو یوان» سخت غمگین و افسرده شد. به کنار رودخانه «می‌لو» در استان «هو نان» امروزی رفت دایما شعر می‌سرود تا روزی از زندگی بکلی ناامید و مایوس گردید و خود را به رودخانه انداخت و غرق شد. این واقعه در پنجمین روز از ماه پنجم اتفاق افتاد.

چون مردم بسیار به او علاقه داشتند و می‌ترسیدند که ماهی رودخانه جسد او را بخورند، خوراک «زون زی» را که شرح دادیم درست کردند و به آب رودخانه انداختند تا ماهیان آن خوراک را بخورند و به جسد شاعر آسیب نرسانند.

امروزه معمولاً موقع خوردن این خوراک، بخصوص اگر در حضور افراد غیر چینی باشد، شعرها و سرگذشت «چو یوان» را یاد می‌کنند.

پیشینیان می‌گفتند: پنجمین ماه بدترین ماه سال است. بنابراین، از گذشته، رسومی در میان مردم شایع شده بود. یعنی آویزان کردن نقاشی قهرمان افسانه‌ای، جمع کردن داروهای گیاهی، بجهه‌ها کیسه کوچک پاره ای که در آن عطر گذاشته می‌شود روی لباس می‌آویزانند و روی دست نخ رنگارنگ می‌پنند. دیگران به مسابقه قایق رانی مسابقه «لو شو» و غیره می‌پرداختند. هدف همه آنها راندن شیطان و حفظ بدن است.



## قزوین

میشم زارعی



جغرافیایی خوبی برخوردار است.

تاریخ، بناها، شخصیت‌ها

عمارت کلاه فرنگی قزوین یا بنای عالی قاپوی قزوین، محل استقرار دولت در زمان شاه طهماسب و شاه اسماعیل دوم صفوی این شهر در زمان شاه تهماسب صفوی پایتخت ایران بوده است. اولین خیابان ایران (خیابان سپه) در قزوین ساخته شد. آب انبار سردار بزرگ‌ترین آب انبار تک گنبدی جهان در قزوین می‌باشد.

باختر) جای گرفته است. جمعیت این شهر برابر سرشماری سال ۱۳۷۵ مرکز آمار ایران برابر با ۵۷۷۵۷۱ نفر بوده است. زبان رایج مردم قزوین زبان پارسی است.

برخی از مردم این شهر به زبان‌های تاتی، مراغی، کردی، لری، ترکی و رمانلویی نیز سخن می‌گویند. همچنین قزوین به دلیل قرار گرفتن در گلوگاه ارتباطی استان‌های شمالی و باختری کشور، نزدیکی به تهران، دارا بودن چند شهر صنعتی و نیز برخورداری از چندین دانشگاه از جمله دانشگاه بین المللی امام خمینی و دانشگاه آزاد قزوین از موقعیت

قزوین شهری در استان قزوین در ایران است. این شهر مرکز شهرستان قزوین می‌باشد. مساحت قزوین ۵۶۹۳ کیلومتر مربع می‌باشد که از ۵ شهرستان، ۱۹ بخش، ۲۴ شهر و ۴۶ دهستان تشکیل شده است. استان قزوین میان مدار ۳۵ درجه و ۲۴ دقیقه تا ۳۶ درجه و ۴۹ دقیقه عرض شمالی و میان ۴۸ درجه و ۴۴ دقیقه تا ۵۰ درجه و ۵۱ دقیقه طول شرقی در همسایگی استان گیلان (در شمال)، استان مازندران (در شمال شرقی)، استان تهران (در شرق)، استان مرکزی (در جنوب شرقی)، استان همدان (در جنوب باختری) و استان زنجان (در



## زوین پس از پیدایش اسلام

نیروگاه بخار و سیکل ترکیبی شهید رجایی در بیرون از قزوین قزوین به دنبال گشایش آن در سال ۲۱ هجری به نام مرز و ثغر مسلمین شناخته شد و مسلمانان برای بر گرفتن بزرگی جهاد با کفار دیلم به سوی آن رهسپار گشتند. آنتدیت فراوانی که در بزرگی قزوین بازگویی شده و کارکرد زمامداران حکومت اسلامی در پشتیبانی از نگاهبانان قزوین ارجح والای آن را می‌نماید. اعزام چهار هزار تن از مسلمانان به فرماندهی ربیع بن خثیم در سال ۳۶ هجری و پیش از جنگ صفین به قزوین بدست امام علی نمونه‌ای از این توجه است. بدیهی است که شهرکهن قزوین که به استواری محدود بوده و گنجایش گنگسیر سترگ کوچندگان و مجاهدان را نداشته و لزوم گسترش آن برای کشتش بیشتر مسلمین اعزامی به قزوین احساس می‌شده است. سعید بن العاص بن امیه که از طرف عثمان والی کوفه بوده برای جنگ با دیلمیان به قزوین می‌آید و آن را شهری استوار و آباد می‌کند قطعا این عمران اولیه قبل از سال ۳۵ هجری که سال قتل عثمان است صورت گرفته است. خانه سازی در بیرون از قلعه کهن شهر ظاهراً نخستین بار بدست محمد بن سنان عجللی و در سال ۹۰ هجری انجام شده و دیگران نیز به تقلید از او در بیرون از شهر به خانه سازی پرداخته‌اند و شهر را گسترش بخشیده‌اند. پیش از سال ۱۶۹ هجری در سالهای خلافت مهدی عباسی و زمانی که فرزندش موسی الهادی ولیعهد بوده و شهرک به نامهای مدینه موسی و مبارکیه در کنار قزوین ساخته شد و همین دستور به گسترش شهر کمک شایانی کرد.

بیک در قاموس الاعلام ترکی در این باره تردید کرده و نوشته‌است که از ایرانیان شاپور ذوالاکتاف با یکی از بهرام‌ها شهر قزوین را بنیاد نموده‌اند. سرچشمه اصلی این دو قول یکی اخبار البدان ابن فقیه و دیگری البنیان احمد بن ابی عبدالله برقمی است که نویسندگان پیشین نیز عموماً با این دو ماخذ استناد داشته‌اند. البته نمی‌توان در این باره دید قطعی داد ولیکن با بررسی اوضاع دوران فرمانروائی این دو پادشاه می‌بینیم زمان شاپور ذوالاکتاف که بواسطه صغر سن نمی‌توانست در کارهای کشور کارآمد باشد سراسر مملکت دستخوش کشتار و تاراج طوایف درونی و بیرونی بود بنابراین باره است بانی قزوین را بنا به نگارش ابن دانشور شاپور ذوالاکتاف بدانیم اما این که ابن دانشور آورده‌است شاپور ذوالاکتاف شهر قزوین را بنا کرده و آن را شاد شاپور نامید. دیگران نیز در این زمینه شرحی نگاشته‌اند از جمله حمدالله مستوفی در دیرینه گزیده به گفته از نسک البنیان قدری بتفصیل پرداخته‌اند و نوشته‌است شهر قزوین را شاپور بن اردشیر بابکان ساخته و آنرا شادشاپور نام کرد همانا آن شهری که در میان قزوین ساخته‌اند چنانچه رودخانه چند بر جنوبی آن روانست و رودخانه ابهر بر شمالی آن و از آنجا اطلال بار و پدیدارست.

محمد حسنخان اعتماد السلطنه نیز در نسک مرآت البلدان به گفته از نسک البنیان این موضوع را تا اندازه‌ای روشن تر به کلک آورده و می‌گوید قزوین را شاپور بن اردشیر بابکان ساخت و شاد شاپور نام نهاد و همانا آن شهری بود که میان رودخانه‌های خررود و ابهر رود می‌ساخته‌اند و آنجا اطلال بار و پدیدار است و مردم آنجا در دیه نرجه که به اردشیر بابکان منسوب است مسکونند و مشهور است در نسک گردآوری رافعی مسطور که حصار شهرستان قزوین اکنون جایی است در میان شهر شاپور ذوالاکتاف ساسانی ساخته‌است.

قزوین را در نوشته‌های قدیم اروپا شهر باستانی «ارساس» یا «ارسا سیا» و در دیرینه نویسیها یونان همان شهر قدیمی «راژیا» و در زمان اشکانیان به نام پایه گذار آن «اردپا» خوانده‌اند. ساسانیان آنرا «کشوین» نامیده‌اند یعنی سرزمینی که نباید از آن غافل شد برخی هم آنرا «قسوین» یا شهر که مردمی پرپایداری و استوار دارد و بعضی از مورخین هم معرب «کاسپین» گفته‌اند به دلیل آنکه قوم کاسپت از همسایگی دریای خزر به طرف این دشت کوچ کرده و با اقوام بومی درهمی نموده‌اند و گروهی هم به مرکز ایران رفته‌اند و دریای «خزر» نیز به همین دلیل به بحر القزوین یا «دریای قزوین» شناختگی دارد.

در منطقه قزوین صدها تپه باستانی شناسایی شده‌است و تنها سوراخ کنی تپه سگزآباد نشانگر شهرمندی ۹۰۰۰ ساله یکجانشینی در این دشت برومند است.

## کلیسای کانتور قزوین

بنای شهر قزوین را به شاپور ذوالاکتاف نسبت داده و می‌گوید آنجا را شاد شاپور نامید. امام ابوالقاسم عبدالکریم بن محمد رافعی در نسک التدوین فی اخبار اهل الدانش به قزوین و زکریای بن محمد محمود مکنونی در آثار البلاد و یاقوت حموی در معجم البلدان بهگفته از این فقیه و شاهزاده فرهاد میرزا معتمدالدوله در نسک هدایه السبیل و کفایه الدلیل باستناد شهرت قزوین را از بناهای شاپور ذوالاکتاف نگاشته‌اند ولی ولی احمد بن ابی عبدالله برقی در نسک الثبانیان و خواجه حمدالله مستوفی در تاریخ گزیده و محمد حسنخان اعتماد السلطنه در نسک مرآت البلدان و امین احمد رازی در هفت ا. قلم به گفته از البنیان و استاد و بارزایش خاور شناس نامی روس در نسک جغرافیای تاریخی ایران بنای شهر قزوین را بشاپور اول منسوب داشته‌اند. شمس الدین سامی

از آیین‌ها و جشن‌های ایرانی و رایج در گستره جشن نوروز، نوروز خوانی، چهارشنبه سوری، سبزه بدر، جشن انار، جشن فندق، جشن تیرگان، پنجاه بدر، کوسه گلین، چمچه خاتون و... را نام برد. همچنین بازی‌های «چوب جنگ»، «کشتی پهلوی به پهلوی» و «الک دولک» از بازی‌های مرسوم گسترده به شمار می‌روند. و بازی کله کله که یک بازی جایی در رودبار شهرستان می‌باشد و در روز سبزه بدر بازی می‌کنند



شرکت سهامی بیمه‌ی البرز

مشاور و ارائه خدمات بیمه‌ای

همراه: ۰۹۱۳۱۱۷۶۸۴۰

تلفکس: ۵۵۴۳۵۳۹ - ۰۳۳۵

Email: [Haidarimu@yahoo.com](mailto:Haidarimu@yahoo.com)





گزینه برتر ایرانیان



Moallem Insurance Company  
[www.mic-ir.com](http://www.mic-ir.com)



# استرس

## خشایار آذری پور

گرفتن به کاری سخت و طاقت فرسا مثل شغل معدنچی در معادن است.

۳- این افراد با وجود سازگاری با شرایط استرس زا نمی توانند از آثار زیان بار آن صد در صد مصون بمانند و دچار مشکلات جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می شوند. مثلاً فردی که مدت زیادی در اسارت است یا فردی که تحت شرایط بدی در معدن تریک و دورافتاده ای کار می کند، بعد از مدتی دچار ناراحتیهای روحی - عاطفی و پیری زودرس می شود.

۴- بدن ما وقتی چیزی را استرس تلقی کرده و به آن واکنش نشان می دهد که ذهن ما به آن نشان استرس زده و در واقع بیشتر آن را شناخته باشد.

۵- نوع پاسخ افراد به استرس نیز به ویژگیهای شخصیتی، مسائل فرهنگی، شرایط زندگی و تجربه های افراد بر می گردد. علائم استرس کم حوصلگی، سردرد، تغییر ضربان قلب، خستگی جسمی، خشم و پرخاشگری، بی خوابی، فشار در سینه، اختلال گوارشی، سوزش معده، عرق کردن، خشکی دهان، بی اشتها، داغ شدن و یا سرد شدن بدن، غمگینی، لرزش بدن، میل به سیگار، از دست دادن تمرکز، احساس سرگیجه، تغییر تنفس، تکرر ادرار، کم شدن حافظه، دردهای بدنی پراکنده، آه کشیدن، تمایل به تنهایی، آشفتگی، التهاب، سرخ شدن پوست صورت و... است

### بیماریهای استرس

بیماریها و اختلالاتی که استرس ایجاد می کند یا آن را تشدید می نماید، بسیاریند برای مثال می توان به این بیماریها اشاره کرد:

### بیماریهای دهانی:

زخم دهان، تورم گلو، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و...

### بیماریهای گوارشی:

تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، اختلال هضم، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلال روده، یبوست و...

### بیماریهای عضلانی و مفاصل:

درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر، مفاصل، سردرد، ضایعات مفصلی، روماتیسم و...

### بیماریهای قلبی - عروقی:

درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشار خون و تصلب شرایین، سکته قلبی...

### بیماریهای ریوی:

آسم، سرفه و...

### بیماریهای پوستی:

خارش و اگزما، ریزش مو، تاسی، کچلی موضعی، اختلالات پوستی و...

### بیماریهای تناسلی:

تکرر ادرار، اختلال قاعدگی، ناتوانی جنسی و...

### اختلالات روانی:

انواع اختلالات سوماتوform، روان تنی، اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء ظن و بدگمانی و...

### بیماریهای غددی و متابولیکی:

پرکاری و کم کاری تیروئید، مسمومیت تیروئید، بیماری قند، رسوب چربی و حتی بیماریهای صعب العلاجی مثل سرطان می تواند در اثر زمینه سازهای استرس و فشار روحی باشد.

استرس به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس زا یا عامل استرس نامیده می شود. تنش ایجاد شده در بدن و واکنش بدن را استرس می گوئیم به عبارتی هر عاملی موجب تنش روح و جسم و از دست دادن تعادل فرد شود، استرس زا یا عامل استرس است.

هنگام وارد شدن استرس بدن واکنشهایی از خود نشان می دهد تا تعادل از دست رفته را باز گرداند که این عمل استرس است. استرس یا فشار عصبی یا تنیدگی واکنشی است که در فرد در اثر حضور عامل دیگری به وجود می آید و قوای فرد را برای روبرو شدن با آن بسیج می کند و ارگانیزم یا موجود زنده حالت آماده باش پیدا می کند.

سندرم سازگاری کلی سه مرحله مشخص دارد:

### واکنش اضطراب:

از نظر فیزیولوژیک خبر ناگوار پس از شنیده شدن، به صورت اعلام خطر در مغز ثبت می شود، هیپوتالاموس احساسات و عواطف این خبر را تفسیر می کند و اضطراب الکتروشیمیایی به غدد هیپوفیز در مرکز جمجمه می فرستد، غدد هیپوفیز شروع به ترشح هورمونی برای محرک قشر غدد فوق کلیوی می کند، غدد آدرنال فعال می شود و کورتیکونید ترشح کرده در جریان خون می ریزد و این پیامهایی به سایر غدد در سراسر بدن می برد، در نتیجه، طحال برای عمل بسیج شده، گلبولهای قرمز اضافی وارد جریان خون می شوند، اکسیژن و غذای اضافی وارد سلولهای بدن می شود، قدرت لخته شدن خون ازدیاد می یابد، کبد، مواد قندی و ویتامینها را رها می سازد، ضربان قلب بیشتر می شود، تنفس تغییر می کند، خون از پوست و احشا به ماهیچه ها و مغز جاری می شود، دستها و پاها سردتر می شوند و کل ارگانیزم به صورت آماده برای حمله و تهاجم یا فرار در می آید.

### گام مقاومت:

طی این مرحله که ممکن است از چند ساعت تا چند روز به طول انجامد، بدن عملاً برای مبارزه با عامل فشار بسیج است که اگر برای مدتی طولانی همچنان بسیج بماند، ذخایرش به تدریج تخلیه می شود. مثل کشوری که در حال جنگ است و توان خود را صرف می کند و ذخایرش به تدریج تمام می شود.

### گام فرسودگی:

بدین معنی است که انرژی بدن تمام و تا حد زیادی در مقابل امراض و بد کار کردن اعضایش آسیب پذیر شده است. این همان جایی است که امراض شروع به تظاهر می کنند و ممکن است از سرماخوردگی و آنفلوآنزا گرفته تا... شروع به تظاهر کند

### چند نکته در رابطه با استرس

بدن انسان در مقابله با استرس از الگوی مشخصی پیروی کرده و فرایند عصبی شیمیایی، معینی را طی می کند.

۱- رویدادهای هیجان آور خوشایند همان اندازه واکنش در بدن به وجود می آورند که رویدادهای ناخوشایند می توانند ایجاد کنند، یک خبر بسیار هیجان آور، همان اندازه استرس ایجاد می کند که یک خبر بد ایجاد می کند.

۲- استرسهای شدید و طولانی در همه حال باعث از پا در آمدن فرد نمی شوند و افراد در بعضی موارد می توانند با عوامل استرس زا سازگار شوند نمونه آن خو گرفتن افراد در شرایط سخت و طاقت فرسا مثل دوران اسارت یا خو





## مواد غذایی خون ساز

محدثه زارعی

عامل اصلی کم خونی شدید و ضعف شدید بدن تکرار و تاکید بر یک نوع غذاست حتما از همه غذاها بطور مرتب استفاده شود هر غذا را فقط در هفته یک یا دو بار استفاده نمایید از مصرف صبحانه و نهار و شام تکراری بشدت خودداری نمایید... غذا را فقط در ظروف چینی مصرف شود ظروف روی و آلومینیم کم خونی می آید.

تذکر: (بسیار مهم) امید دادن و کوچک کردن بیماری و تاکید زیاد بر توانستن و وادار کردن به کارهای روزمره و جابجایی و تحرک و نگذاشتن بیمار به نشستن و خوابیدن زیاد در یک مکان موجب انگیزه و شادابی و پر خونی و به جریان افتادن خون و در نتیجه بهبودی بسیار سریع بیماری زخم معده می شود. (بسیار مهم)

تذکر: غذا را فقط در ظروف چینی مصرف شود ظروف روی و آلومینیم کم خونی می آورد

تذکر: بیشتر از انواع کوکو سبزی ها و کوکو گوشت ها استفاده شود همیشه آماده باشد

بیشتر غذاها بصورت لقمه و کبابی و کوکو باشد.

تذکر: میان وعده توصیه شده را زیاد کنید شربت و آب میوه خون ساز توصیه شده را زیاد مصرف شود.

تذکر: از شیرین کننده های رژیمی مثل عسل و خرما جهت شیرین کردن مایعات استفاده کنید.

تذکر: بیشتر از گوشت سفید (سینه مرغ یا ماهی) بخار پز چرخ شده کبابی استفاده شود.

تذکر: بیشتر سوپ رقیق شده بسته بندی و تازه و تاربخ مصرف نگذشته استفاده شود. بخصوص جو

تذکر: روی غذاها حتما دو تا سه قطره

تذکر: از قاشق تامی تواند استفاده نشود

آب لیمو ریخته شود.  
تذکر: فقط از آب میوه طبیعی مصرف شود از هیچ میوه خامی مصرف نشود بشدت برای زخم معده ضرر دارد.  
تذکر: حتما بین وعده های غذایی حداقل دو ساعت فاصله باشد.  
تذکر: از ریشه و برگ تازه کرفس در کوکو ها بیشتر استفاده نمایید.  
تذکر: جفت (پودر بلوط) مرتب مصرف شود.

تذکر: روزی یک استکان آب کلم برای رفع درد مصرف شود. آب هویج با دارا بودن عناصری مانند آهن، فسفر و منیزیم که برای ساخته شدن خون و بافت ها ضروری هستند

آب هویج در درمان کم خونی ها، زخم معده و اثنی عشر، ورم روده بزرگ و کوچک، اسهال های ساده، بیماری های کبدی-صفرای، مسمومیت ها و ناراحتی های جلدی مختلف مؤثر است.

تذکر مهم: از هر غذا در هفته فقط یک یا دو بار استفاده شود تنوع غذایی بشدت رعایت شود و از همه غذاها استفاده شود تاکید بر خوردن یک غذا کم خونی و ضعف شدید و عوارض خطرناکی بدنبال دارد (بسیار مهم)

تذکر: به هیچ وجه نگذارید بیمار مدت چند ساعت در یک اتاق یا محیط بسته باشد سعی شود به هر بهانه او را به حرکت وادارید و اگر ممکن مداوم اتاق و فضای نشیمن او را عوض کنید هرگز نگذارید یک جا بماند

جگر حتما باید چرخ شده مصرف شود کباب نمودن معمولی آن روی توری درست نیست

تذکر: همراه با صبحانه و نهار و شام نیم یا یک سوم قاشق مربا خوری جفت (پودر بلوط) مصرف شود یا یک کیسول جفت (پودر بلوط) یکی دو ساعت بعد از صبحانه نهار و شام مصرف شود

تذکر: جگر حتما باید چرخ شده مصرف شود کباب نمودن معمولی آن روی توری اصلا خوب نیست

تذکر: حتما جگر خام را نخست چرخ نموده سپس کباب نمایید. روی آن پوستی است که نفخ آور است با چرخ نمودن از بین می رود کباب نمودن چرخ نشده آن اصلا برای معده خوب نیست.

تذکر: تمام مواد گوشتی اعم از ماهی، مرغ، گوسفند و غیره مورد استفاده را حتما خام چرخ نمایید و در غذا پخت نمایید استفاده تکه ای آن در پخت غذا به هر

تذکر: ربع انار را در پخت غذا استفاده کنید  
 تذکر: یک لیوان آب انار بسته بندی را در یکی دو لیوان آب قاطعی نمایید مصرف شود  
 تذکر: ترکیب برنج و حبوبات (عدس، لوبیا، نخود) یا سیب زمینی خون ساز است مثل برنج عدس  
 تذکر: طرز استفاده حبوبات: چند روز در آب قرار دهید و مرتب آب آن را عوض کنید سپس آن را پخته له نموده صاف نمایید تفاله آن را دور ریخته فقط صاف شده آن مصرف شود. جوانه زده حبوبات بهتر است.  
 تذکر: بعد از دم کشیدن برنج، سیب زمینی پخته را در برنج له و خمیر نموده و کبابی نمایید  
 تذکر: گوشت چرخ شده ماهی خون ساز است کبابی تهیه شود یا پخته آن با برنج دم کشیده برنج خمیر نموده کباب نمایید.  
 تذکر: اسفناج، جعفری، گشنیز خون ساز هستند زیاد در انواع کوکو ها استفاده شود.  
 تذکر: جگر و قلوه خون ساز است چرخ شده آن کبابی شود روی پخته آن دو سه قطره آب لیمو ریخته شود  
 تذکر: خرما بشدت خون ساز است بصورت شربت و رنگینک زیاد مصرف شود. پوست خرما جدا شود  
 تذکر: خرما با شیر یا ماست کم چرب آسیاب شود بصورت شربت مصرف شود. خرما خام و خالی کم مصرف شود  
 تذکر: عسل بشدت خون ساز است بصورت شربت مصرف شود  
 تذکر: یک قاشق مربا خوری عسل را در ربع کیلو شیر پخته هم زده مصرف شود  
 تذکر: شربت عسل زیاد مصرف شود یک قاشق مربا خوری عسل را در لیوان آب، هم زده مصرف شود.  
 تذکر: هویج، سیب زمینی، خون ساز هستند زیاد در انواع کوکوها مصرف شود مربای هویج مصرف شود  
 تذکر: گوشت گوجه فرنگی، آب کلم، شلغم خون ساز است، انواع کوکوها مصرف شود  
 تذکر: انجیر خشک و کشمش که منابع خونی از آهن هستند.  
 تذکرات: غذاهای خون ساز  
 تذکر: آلبالو خون ساز است آن را پخته چرخ نموده صاف شده آن را کم در انواع کوکو استفاده کنید  
 تذکر: گیلاس خون ساز هستند آن را چرخ نموده صاف نموده تفاله آنرا دور بریزید و صاف شده آن را در آب بصورت شرب مصرف شود.  
 تذکر: گلابی، انگور و موز آن را چرخ نموده صاف نموده تفاله آنرا دور بریزید و صاف شده آن مصرف شود.  
 تذکر: گردو و، فندق و پسته بی نمک خون ساز هستند فقط پودر آن استفاده شود.  
 تذکر: غذا در ظروف آلومینیومی (روی) = کم خونی = اضطراب می آورد بیشتر در ظروف چینی مصرف شود.  
 تذکر: شیر خون ساز است با عسل یا خرما بصورت شربت مصرف شود شیر کم چرب با آب در شیر برنج استفاده شود  
 تذکر: انجیر و زیتون (والتین والزیتون) در نتیجه خون ساز است انجیر و روغن زیتون زیاد مصرف شود.  
 تذکر: باقلا و نخود خون ساز است چرخ نموده صاف نمایید تفاله را دور ریخته صاف شده را در انواع کوکوها مصرف شود.  
 تذکر: لیموترش تازه تصفیه کننده خون است هر روز روی غذا و آب خوردن دو سه قطره نه بیشتر مصرف شود.  
 تذکر: هویج، خون ساز است مربای هویج بعنوان صبحانه مصرف شود هویج پخته در کوکوها مصرف شود

تا یک روز بماند و کاملا خشک شود و نم نداشته باشد. بعد با آسیاب برقی حسابی پودرش کنین و توی ظرف دربسته (مثل ظرفهای شیرخشک) توی کابینت نگهش دارین و برای سوپ و غیره استفاده کنید.  
 روش تهیه: عرق نعنا بقدر نصف استکان و نصف دیگر آب و بعد از غذا مصرف شود.  
 روش تهیه: عسل با موم صاف کرده را بقدر یک قاشق سوپ خوری در مقدار ربع کیلو شیر (اگر پاستوریزه نباشد) کاملا جوشیده بریزید و بهم بزنید  
 روش تهیه: یک لیوان چای غلیظ بابونه درست کنید (۴ قاشق چایخوری بابونه در یک لیوان آبجوش و یا چهار تا چای کیسه ای بابونه در یک لیوان آب جوش) بنوشید و بعد از یک ربع ساعت می توانید غذای خود را میل کنید.  
 روش مصرف: بدین صورت که برای تهیه چای شیرین بیان، سه قاشق مرباخوری از

صورت اصلا برای معده خوب نیست.  
 تذکر: مصرف گوشت بصورت تکه ای کباب نمودن یا خورشتی اصلا خوب نیست حتما چرخ شده مصرف شود  
 تذکر: تمامی میوه ها و حبوبات مصرفی باید پوسته کنده باشد. پوست آنها برای معده خوب نیست.  
 تذکر: بهتر است زده تخم مرغ را با گوجه پخته پوست کنده با قاشق کاملا مخلوط و نرم کنید.  
 تذکر: هر دو یا سه روز یک بار یک استکان کوچک آب کلم مصرف شود تا موجب رفع درد و باز شدن اشتها شود  
 تذکر: عسل با موم باشد بهتر است  
 تذکر: حتما شیر کم چرب رژیمی مصرف شود.  
 تذکر: شیر را با نان مصرف شود،  
 تذکر: بهتر است از زرده تخم مرغ بیشتر استفاده شود.



پودر آن را در نصف لیوان آب جوشیده بریزید و پس از ۱۰ دقیقه آنرا صاف کرده و بنوشید.  
 تذکر: چای زنجبیل هر چقدر بیشتر بماند و دم بکشد تند تر می شود. حتی می توان چای زنجبیل را پس از سرد شدن در داخل یخچال گذاشت و مانند یک نوشابه سرد استفاده کرد.  
 نوع اسلامبولی سیب زمینی برای زخم معده مناسب تر است.  
 غذاهای خون ساز  
 تذکر: انار خون ساز است. آب انار و ربع انار را در انواع کوکو استفاده کنید

تذکر: در صبحانه از میوه خام چون موز یا سیب یا آب میوه طبیعی استفاده شود.  
 تذکر: آب میوه بسته بندی خوب نیست کم مصرف شود.  
 تذکر: بهتر است از ماست کم چرب رژیمی بیشتر استفاده شود.  
 تذکر: برنامه غذایی را با توجه به درخواست و ذایقه فرد جابجا یا برخی موارد را بیشتر یا کمتر نمود.  
 طرز تهیه حبوبات برای غذای زخم معده: عدس و ماش رو بشورین و بزارین یک صبح تا شب بماند و چند بار آبش رو عوض کنین تا نفخش گرفته شود. بعدش بریزین توی به سینی یا سطح صاف و بگذارید جای گرم

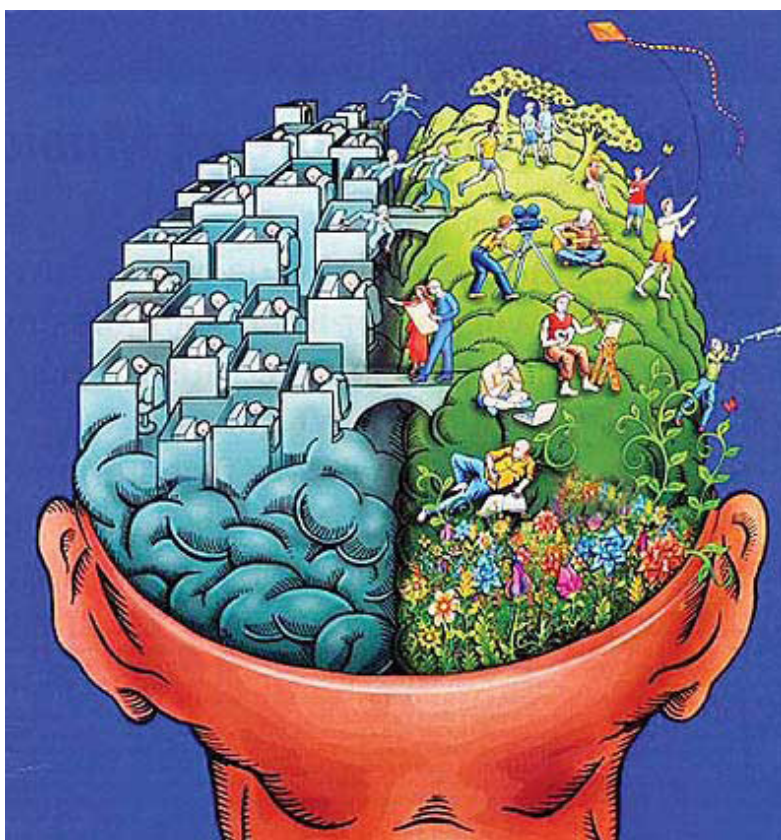


انگیزه‌های انسان می‌توانند آشکار و یا نه چندان آشکار، توجه شده یا توجه نشده و هوشیار یا ناهوشیار (Unconscious) باشند.

# انگیزش

محمد مهدی اخوان صراف

عوامل موثر در زندگی



انگیزش بستگی به مفاهیم نظری روان‌شناسی دارد. در واقع تعریف یک روان‌شناس از انگیزش به دیدگاه او بستگی دارد. فروید، کتل، مورفی، هب و... تعاریف را در مورد انگیزش ارائه کرده‌اند، اما در یک جمع‌بندی کلی می‌توان انگیزش را به صورت «مجموع متغیرهای پیچیده ارگانیسمی و محیطی که کنش آنها به فعالیت عمومی و جهت‌دار احساس و رفتار منجر می‌شود» تعریف کرد.

جایگاه انگیزش در روان‌شناسی «روان‌شناسی انگیزش» جایگاه مهمی در روان‌شناسی دارد و چنین استنباط می‌گردد که روان‌شناسی انگیزش با مسائل و پدیده‌هایی سر و کار دارد که کل روان‌شناسی با آن روبرو است. با کمی دقت می‌توان دریافت که برای پژوهشگران مسائل اساسی عبارتند از اینکه:

چرا رفتار خاصی پدید می‌آید؟ چرا رفتار هدفدار است؟ چرا رفتار به صورت پیوسته و متناوب اتفاق می‌افتد؟ و...

این سوالات و مسائل باعث پدیدآیی نظریه‌های گوناگونی شده است. برخی از آنها عبارتند از: نظریه غریزه (Instinct Theory)، نظریه سایق (Drive Theory)، نظریه انتظار \_ ارزش \_ (Expectancy Theory) و نظریه نیازها (Value Theory) (Theory). موضوعات مورد توجه در روان‌شناسی انگیزش

انگیزش، مسائل مختلفی را دربرمی‌گیرد. چندین نظام انگیزشی انسانها را در تلاش مداوم برای رفع حالت‌های ناخوشایند می‌دیدند، نظیر «فروید» که انسان را در یک میدان نبرد دائمی با نیروهای جنسی و

پرخاشگری می‌دید. در این حال چندین نظام انگیزشی، انسانها را موجوداتی کنجکاو، هیجان‌خواه، با هدف و برنامه و تلاشگر در نظر می‌گیرد. با این حال آنها تا حدودی درست هستند و نه کاملاً درست یا غلط. بنابراین انگیزش مسائل مختلفی را دربرمی‌گیرد. انگیزش یک فرآیند است.

انگیزش فرآیندی پویا است و نه ایستا. خیلی از انگیزه‌ها (و نه همه آنها) از یک فرآیند چهار مرحله‌ای «پیش‌بینی، برانگیختگی، عمل‌رفتاری و پیامد» پیروی می‌کنند. در مدت پیش‌بینی، فرد انتظار پدیدآیی انگیزه را دارد. ویژگی آن وجود یک حالت محرومیت و تمایل به هدف است. در مدت برانگیختگی، محرک درونی یا بیرونی انگیزه را تحریک نموده و به رفتار جهت می‌دهد. در مدت عمل‌رفتاری، فرد برای نزدیک شدن یا دور شدن از شیء هدف انگیز، به رفتار هدف‌گرا می‌پردازد. در مدت پیامد، فرد پیامدهای سیری یا اشباع انگیزه (فروکشی انگیزش) را تجربه می‌کند.

انگیزش یا خودگردان است یا محیطی.

هنگامی که رفتار توسط نیروهای درونی (نظیر خستگی، کنجکاوی و...) برانگیخته شده باشد، خودگردان است. انگیزش خودگردان معمولاً از گرایش‌ها، نیازها و واکنش‌های فردی به رفتار شخص ناشی می‌شود. در مقابل زمانی که رفتار توسط نیروهای بیرونی (نظیر پول یا جایزه و...) برانگیخته می‌شود، به صورت محیطی است. انگیزشی که توسط محیط کنترل می‌شود، از



متفاوت انسان را در یک شبکه واحد منسجم مربوط به هم طبقه‌بندی کند.

آگاهی انگیزه‌ها در سطح ناهوشیار

برای مثال تحقیقات نشان داده‌اند که مردم در روزهای آفتابی بیشتر لبخند می‌زنند، در ماههای تابستان بیشتر از ماههای دیگر مرتکب اعمال پرخاشگری می‌شوند و اگر @بی‌پولی را به صورت غیر منتظره پیدا کنند، به احتمال بیشتری به یک غریبه کمک می‌کنند. هر یک از این موارد به دلیل انگیزه‌هایی هستند که فوراً آشکار نخواهند شد.

قابل کاربردی اصول انگیزش

می‌توان اصول انگیزشی را در سه زمینه اصلی «آموزش و پرورش، درمان و زمینه‌های اجتماعی و شغلی» بکار برد. بهبود بخشیدن به آموزش و پرورش، سلامت روانی، هیجانی، افزایش قدرت تولید و رضایت شغلی و... اهداف جالبی هستند که مطالعه انگیزش با این هدف که «چگونه خود و دیگران را برای رسیدن به این اهداف برانگیزانیم؟» به ما بینش می‌دهد

پیامدهای مصنوعی و بیرونی رفتار ناشی می‌شود.

تغییر شدت انگیزه در طول زمان

انسانها در هر لحظه معین چندین انگیزه را تجربه می‌کنند. اغلب یک انگیزه نسبتاً نیرومند است، در حالیکه سایر انگیزه‌ها در درجه دوم قرار دارند و نیرومندترین انگیزه بیشترین تأثیر را بر رفتار دارد. اگرچه انگیزه‌های نسبتاً درجه دو فوراً رفتار را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند، ولی ما مجموعه‌ای از این انگیزه‌ها را که در نهایت می‌توانند درجه یک شوند (وارد جریان تأثیرگذاری بر رفتار شوند)، در سر می‌پرورانیم.

سلسله‌مراتبی انگیزه‌ها

برخی نظریه‌پردازان نظیر مزلو (Maslow) و باک (Buck) انگیزه‌های انسان را به صورت سلسله‌مراتبی ارائه کرده‌اند. مزلو انگیزه‌های انسان را در پنج طبقه اصلی «انگیزه‌های (نیازهای) فیزیولوژیک، نیازهای ایمنی، نیاز به تعلق پذیری، نیاز به احترام و نیاز به خود شکوفایی» قرار داد. در حالی که باک آنها در پنج طبقه به گونه‌ای دیگر شامل «غرایز، سابق‌های نخستین، سابق‌های اکتسابی، هیجان‌ها و انگیزش شایستگی» طبقه‌بندی می‌کند. فایده چنین دیدگاهی در این است که به افراد اجازه می‌دهد تا انگیزه‌های بسیار





## چرا گریه؟

ملیحه بهار دوست

◀ زبان‌شناسان فرهنگی، گریستن را نوعی سیسستم فرآزبان می‌دانند که آگاهانه یا ناخودآگاه در حمایت از کلام بروز می‌کند. در ابتدایی‌ترین سطح، انسان در نتیجه واکنش‌های فیزیکی، شروع به گریستن می‌کند. آسیب‌های شدید هم سرعت باعث جاری شدن اشک دیدگان می‌شود. با ورود مواد حساسیت‌زا یا گازهای پخش شده در هوا، واکنش‌های فیزیکی بروز می‌کند. خستگی هم یکی از عواملی است که وقتی با دیگر واکنش‌های احساسی همراه می‌شود، باعث سرازیر شدن اشک از دیدگان می‌شود؛ اما بیشتر اشک‌هایی که از چشمان ما جاری می‌شود به دلیل تجدید خاطرات شخصی گذشته ماست و اصولاً هر چیزی که شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و اشک چشمانتان را جاری می‌سازد، با تصاویر و خاطرات گذشته شما ارتباط دارد. وقتی با گریه کردن خاطرات دردناک گذشته از ذهن پاک می‌شود، به ارزش درمانی گریستن پی می‌بریم.

نوع متفاوتی از گریستن زمانی است که انسان‌ها با یکدیگر همدردی و همدلی می‌کنند. اشک ناشی از اندوه و از دست دادن عزیزان بیشتر افراد تجربه کرده‌اند. انسان وقتی احساس عدم پذیرش از سوی دیگران می‌کند، اشک ناشی از شکست از چشمانش سرازیر می‌شود. کسانی که دچار افسردگی شدیدی هستند، وقتی گریه می‌کنند گویی نفس می‌کشند، با این روش هق‌هق‌های بریده بریده آنها بیشتر از نفس کشیدن به آنها انرژی می‌دهد. گاه اشک به عمد و آگاهانه جاری می‌شود. مثلاً برای جلب همدردی دیگران، برانگیختن احساس گناه در آنها و نزدیک شدن به فردی یا راندن کسی. بعضی اشک‌ها ناشی از خشم و ناامیدی است، اما بعضی شرایط هم باعث سرازیر شدن اشک شادی می‌شود.

عملکرد بیولوژیکی گریستن همه انسان‌ها زمانی که تحت تاثیر قرار می‌گیرند، ناله می‌کنند، فریاد و

شبیون راه می‌اندازند و اشک می‌ریزند. متخصصان زنان و زایمان گزارش‌هایی مبنی بر این‌که بعضی جنین‌ها در درون رحم گریه می‌کنند، ارائه کرده‌اند!

گریه‌ای که نوزاد در حساس‌ترین لحظه زندگی خود هنگام تولد سر می‌دهد، چند دلیل دارد: مهم‌ترین دلیلش این است که برای بیرون آوردن جنین از شکم مادر از تونل تنگی عبور می‌کند و تحت فشار قرار می‌گیرد و این شکنجه باعث درد و ترس نوزاد و در نهایت گریه او می‌شود. گریه نوزاد فریاد نارضایتی اوست که از یک جای گرم، تاریک و آبکی بیرون کشیده و به مکانی پرسروصدا، سرد و روشن آورده می‌شود. گریه‌ای که نوزاد هنگام تولد سر می‌دهد، علاوه بر این‌که فریاد ناشی از گرسنگی، وارد شدن شوک و ناراحتی است، خشم و ترس او را هم نشان می‌دهد.

تمرین اصلی تمام نوزادان گریه است. گریه نشان دهنده برانگیختگی فرد در بالاترین میزان است و انعطاف‌پذیری

و آشکارا احساس می‌کنند، آنها را در وضعیت نامساعدی قرار می‌دهد. در حال حاضر، مردها دوست دارند بیشتر گریه کنند و زن‌ها دوست دارند کمتر بگریزند. مردها با جاری کردن اشک‌های خود یاد گرفته‌اند که آنها نیز می‌توانند بدون ذره‌ای احساس تاسف احساسات خود را آشکارا و صادقانه بروز دهند. همان‌طور که زن‌ها هم از مردها فرا گرفته‌اند برای اعتماد بخشیدن به ابراز احساسات‌شان چگونه در رویارویی با مشکلات، واکنش‌پذیری بیشتری داشته باشند.

چرا زن‌ها گریه می‌کنند؟

زنان راحت‌تر از مردان، گریه می‌کنند. زنان اغلب از نظر عاطفی، احساساتی‌ترند و آسان‌تر به گریه می‌افتند. احساسات در چهره زنان بیشتر از مردها موج می‌زند. آنها پیام‌های غیرکلامی خود را با مهارت انتقال می‌دهند، علاوه بر این، زن‌ها از روی اندک درونی دیگران را کشف می‌توانند. این علائم وقتی با صوت و کلمات همراه می‌گردد، مهارت برقراری ارتباط برتر زن‌ها آشکارتر می‌شود. زمانی که دخترها و پسرها احساسات خود را بروز می‌دهند، ملزم به رعایت برخی قوانین هستند. مردها هنگام خشم، ترس خود را در ظاهر با بی‌رحمی و پرخاشگری بیان می‌کنند؛ در حالی که زن‌ها دوست دارند ترس را به درون خود بریزند و آن را در قالب گریستن بروز دهند. زن‌ها ۲ برابر بیشتر احتمال دارد که از مشکلات عصبی احساسی رنج ببرند و بیشتر از مردان از خدمات درمانگران استفاده کنند، آنها بیشتر تمایل دارند احساسات خود را آشکار کنند. از آنجا که زنان هنگام ترس و مواجهه با آسیب‌های اجتماعی نمی‌توانند واکنش پرخاشگرانه از خود نشان دهند، رنجش خود را با گریستن ابراز می‌کنند. به هر حال عمل گریستن، جای پرخاشگری و درون ریختن عصبانیت را نمی‌گیرد، بلکه عمق و قدرت احساسات فرد را نشان می‌دهد؛ درخواست بی‌شائبه‌ای که دیگران، فرد را درک کنند. همان‌گونه که طبیعت زن با مرد متفاوت است، گریه آنها نیز متفاوت است.

را ایفا می‌کنند و هنگام احساس غرور، شجاعت، وفاداری، پیروزی و شکست اشک از چشمان‌شان جاری می‌شود. مردها مایل نیستند درباره اشک‌هایشان سخن بگویند چرا که صحبت کردن درباره اشک‌های خود را عین کاهش نیروی خود می‌دانند. در حالی که بسیاری از زن‌ها با مشاهده گریه مردها در شرایط مختلف احساس همدردی می‌کنند، اما مردها در مقابل زن‌ها این عکس‌العمل را نشان نمی‌دهند. مردها گریستن زن‌ها را با دید بی‌طرفانه و حتی مثبت نگاه می‌کنند و به جای دلسوزی، گاهی احساس خشم می‌کنند. طی تحقیقی که در خصوص درک گریه‌های مختلف انجام شده، مشخص شد پدران هنگام مشاهده گریه فرزند خود علاوه بر این که حساسیت کمتری نشان می‌دهند در درون‌شان احساس ناآرامی زیادی می‌کنند. در میان پیام‌هایی که به مردها تقلین می‌شود یک پیام بسیار متضاد وجود دارد: حساس باش اما موفق. به عبارت دیگر، زن‌ها دوست دارند مردها مهربان، با عاطفه، با محبت و با احساس باشند. در عین حال کسی را می‌خواهند که موفق، صاحب عنوان، قوی و متمول باشد. خصوصیتی که برای موفق بودن مردی لازم است، دقیقا با خصوصیتی که برای با عاطفه بودن مورد نظر است مغایرت دارد. بنابراین مردها این پیام را دریافت می‌کنند که در منزل آسیب‌پذیر و احساسی باشند، اما در محل کار خلاف این رفتار را عمل کنند.

مردها بندرت گریه می‌کنند، ولی هنگام گریستن با قدرت می‌گریزند. به همین دلیل گریستن آنها افکار عمومی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ریچارد نیکسون زمانی که سناتور قرن‌های متمادی مردها به مهارت احساسات‌شان مباحث می‌کردند، اما اکنون این قوانین چنان تغییر کرد که مردانی که قادر به گریستن نباشند یا نخواهند گریه کنند به بی‌احساس بودن متهم می‌شوند. با وجود این، پیام‌های مختلفی از طریق گریستن منتقل می‌شود که باید به آنها توجه داشت: اگر مردی آشکارا و در حضور دیگران گریه کند، ممکن است او را موجودی بسیار احساساتی نگاه کنند. محدودیت‌هایی که مردها در ابراز احساسات خود به طور صادقانه

سیستم عصبی و فرآیند انطباق فیزیولوژیکی را نشان می‌دهد. با گریستن گرما تولید می‌شود، ظرفیت ربه‌ها افزایش می‌یابد، انرژی اضافی دفع می‌شود، هشیاری ذهنی بالا می‌رود و اضطراب تخلیه می‌شود. در شکل‌گیری این زبان، تمام تجهیزات مورد آزمون قرار گرفته و تقویت شده هستند. فرد برای گریستن باید کنترل تنفس، فشار هوا، آواها و ماهچه‌ها را هماهنگ کند و پیچیدگی‌های مری، حنجره و شکم را تحت کنترل درآورد. بدین ترتیب می‌توان گفت گریه بخشی از سیستم خود تنظیمی بدن است. با سرازیر شدن قطرات اشک، سیستم تنفسی فرد در مقابل عفونت مصونیت می‌یابد، غشای مخاطی بینی و گلو به واسطه ترشحات ضد باکتریایی نرم می‌شود و بعضی محققان با توجه به این فرآیند نتیجه‌گیری می‌کنند که هدف اصلی از گریستن، نرم کردن غشای مخاطی است که در زمان هق هق گریستن تخلیه می‌شود.

برخی محققان دیگر با این نظر مخالفت کرده‌اند و گفته‌اند که بیشتر گریه‌های آوایی با هق هق (تنفس نامنظم) همراه نیست.

مردها چه زمانی می‌گریزند؟

کلام اشک‌های مردان متفاوت است، اما شدت و معنای آن کمتر از اشک‌های زن‌ها نیست. مردها هم با گریه کردن احساسات‌شان را بیان می‌کنند و احساساتی که با گریه بروز می‌دهند، ناشی از درد نیست بلکه به منظور ابراز همدردی، غرور و شادی هم می‌تواند باشد. روش‌هایی که مردها برای ابراز احساسات خود استفاده می‌کنند مشخص، هوشمندانه، متظاهرانه و مهار شده است اگرچه در گریستن خود کمتر تمایل به فریبکاری دارند. همچنین مردها بندرت و برای مدت زمان کوتاهی گریه می‌کنند و اشک چندانی هم نمی‌ریزند. آنها تقریبا بی‌صدا و در موقعیت‌های ویژه (فوت نزدیکان و یا خواندن دعای مذهبی) گریه می‌کنند.

اصولا مردها شخصیت منحصر به فردی دارند. در بیشتر فرهنگ‌ها یک قالب مشخص برای آنها وجود دارد و نقش نان‌آور، مدافع، ورزشکار، شوهر، پدر و بازیکن تیم‌های ورزشی

گریه اول نوزاد  
تنفس او را  
تنظیم و کار قلب  
او را در ورود به  
محیط جدید  
منظم میکند.  
با گریستن،  
نشیهای نوزاد  
تنظیم و برای  
تنفس در هوا به  
جای آب آماده  
میشود. بنابراین،  
اولین کاری که  
نوزاد در ابتدای  
تولد انجام  
میدهد، گریه  
است و علت  
اصلی آن نیاز او  
برای ادامه حیات  
است.

## شتر

مرتضی زارعی



شُتر، یا اُشتر را که در زبان پهلوی ushtar می‌گفتند حیوانی است نیرومند و تنومند با توش و توان بالا از خانواده شترسانان؛ نشخوارکننده و با دست و گردنی دراز. بر پشت خود یک یا دو کوهان دارد که ساختارش از پیه و چربی است. در دین اسلام گوشت او حلال است. اما ذبح آن با دیگر جانوران حلال گوشت متفاوت است و آن را نحر (بریدن گلو) می‌کنند و اگر سر آن را مانند گوسفند پیش از نحر ببرند گوشت آن حلال نیست. شیرش نیز نوشیده می‌شود ولی بیشتر کاربرد بارکشی دارد. پشم و پوستش نیز برای ریسندگی و پارچه‌بافی و کفش‌دوزی کاربرد دارد.

شتر ویژگی‌های خاصی دارد که مهم‌ترین آنها تحمل شرایط سخت صحرا و دماهای گوناگون و به‌ویژه گرمای شدید تابستان و کمبود آب و علوفه است. ترکیب جسمانی شتر با دیگر جانوران اختلاف زیادی دارد، و

خشک شده شتر برای روشن کردن آتش استفاده کرد و پس از کشتار شتر می‌توان از پوست آن برای ساختن کفش و مشک و چیزهای دیگر استفاده کرد. شتر از جانورانی است که با محیط‌های خشک و بی‌آب و علف و صحرا سازگار شده و این سازگاری انگیزه شده است که به خوبی بتواند آب و هوای گرم و خشک، بی‌آبی و کم‌خوراکی را تحمل کند.

کوهان، عضوی قابل توجه در شتر است که تنها از چربی و عضلات تشکیل شده و در آن استخوانی وجود ندارد و شتر در شرایط بی‌خوراکی تا چندین روز می‌تواند با اعتماد به وجود این چربی و سوخت و ساز آن زنده بماند.

کف پای شتر حالت مخصوص به خود دارد و از دو بخش تشکیل شده است و کلفت و پهن است و مانع از این می‌شود که پای شتر در شن‌های ریز صحرا فرو رود. چشم‌های شتر

این اختلاف انگیزه شده که شتر در درازا روزهای سال در صحرا زندگی کند و از بوته‌ها و درختچه‌های گوناگون صحرایی و کویری و حتی از بوته‌های شور و خاردار تغذیه کند. عرب‌ها از زمان‌های بسیار دور از شتر استفاده کرده و می‌کنند. آن‌ها به این حیوان اهلی لقب کشتی صحرا سفینه‌الصحراء داده‌اند.

شتر حیوان مفیدی است و کاربردهای فراوانی دارد. این حیوان علاوه بر اینکه وسیله اصلی رفت و آمد ساکنین صحراست، از سویی دیگر می‌تواند خوراکی آدمی و وسایل مورد نیاز دیگر را به انسان عرضه کند و انسان می‌تواند با تغذیه با شیرشتر و گوشت شتر، تا هفته‌ها در صحرا زنده بماند.

هم چنین می‌توان از چربی کوهان به جای کره استفاده کرد و پشم شتر را در ساختن خیمه‌ها، پتو، فرش، لباس‌های پشمی، طناب و ریسمان به کار برد. هم چنین می‌توان از مدفوع



هنگامی که کف پا بر روی زمین گذاشته می‌شود به خوبی منبسط می‌گردد و انگیزه تثبیت پا بر روی شن‌ها می‌گردد و این در حالی است که شتر با سختی فراوان بر روی زمین‌های گلی و لغزنده راه می‌رود. دستگاه گوارش شتر همچون دیگر نشخوار کنندگان دارای معده چهارگانه است هر چند که هزار لای شتر، رشد و گسترش چندانی نیافته است. شتر دارای رفتار ویژه‌ای است. این حیوان هر چند که حیوانی بردبار و آرام است اما حیواناً و به صورت ناگهانی مهاجم می‌گردد (به‌ویژه در فصل جفت‌گیری) و به همین جهت بهتر است که در هنگام کار، شتران نر و ماده از هم جدا گردند در اوقات دیگر شترها مطیع و آرام هستند. علی‌رغم اینکه در هنگام گرفتن افسار آنان و یا نهادن بار، از خود آواهای بلند آزار دهنده در می‌آورند خطری نخواهند داشت و معمولاً شتران اخته شده در مقایسه با شتران نر آرام‌تر هستند. شتر نسبت به تحمل درد و در قبال بیماریها تا حدودی مقاوم‌تر از دیگر دام‌هاست و هیچگونه علائم خستگی و ناراحتی از خود بروز نمی‌دهند. به همین جهت باید که به دقت آن‌ها را تحت دید داشت زیرا در هنگام بیماری نیز بدون هیچگونه اظهار ناراحتی هم چنان به کار خود ادامه می‌دهند.

گوشت شتر حاوی پروتئین‌هایی با ارزش غذایی بالا و تعدادی از ویتامین‌های مفید و مورد نیاز بدن نظیر ویتامین‌های گروه B و برخی از عناصر معدنی مهم نظیر آهن، فسفر و کلسیم است.

شتر یا اُشتر را که در زبان پهلوی ushtar می‌گفتند، حیوانی است نیرومند و تنومند با توش و توان بالا از خانواده شترسانان؛ نشخوارکننده و با دست و گردنی دراز. بر پشت

همیشه باز است و حیوان آواهای بلند و آزار دهنده‌ای از خود در می‌آورد و هنگامی که حیوان چنین آواهایی از خود در می‌آورد اگر به دهان او بنگریم در موخره دهان می‌توانیم توده‌ای سرخ رنگ را ببینیم که احیاناً تا بخش جلویی دهان می‌رسد و به دید می‌رسد که برگرده این توده مرطوب کردن ناحیه انتهایی حنجره است و در نتیجه کمک می‌کند حیوان در برابر تشنگی مقاومت کند. (این توده بالاخص در هنگام فصل جفت‌گیری، که شتر نر مست بدون دلیل به دیگران حمله می‌کند، و بیضه‌ها و مثانه و اجزای دیگر بدن را گاز می‌گیرد، در خارج از دهان نیز مشاهده می‌گردد). شتر در بالای پس سر خود غده‌ای نرم و مرطوب دارد که برگرده ترش‌چی آن در هنگام مستی شتر است. در حالی که بقیه اجزای بدن بی بر و برگرد خشک می‌باشد. در ناحیه مفصل پاها، پوست شتر کلفت و خشن می‌گردد که به آن پینه می‌گوییم. این پینه‌ها بیشتر در جاهایی از بدن مشاهده می‌گردد که شتر بر روی آنها می‌نشیند تا باقی بدن خود را از اصطکاک با زمین محافظت نماید و هم چنین شتر در ناحیه جناغ سینه نیز پینه بزرگی دارد که شتر را در هنگام نشستن بر روی زمین در حفظ تعادل کمک می‌رساند. کوهان شتر یک توده چربی است که حجم آن بر حسب شتر، سن وی و سلامتی یا بیماری وی تغییر می‌یابد.

پاهای شتر به گونه‌ای فرگشت (تکامل) یافته است که حیوان را در هنگام راه رفتن بر روی شن‌های نرم یاری کند، ولی به هر حال این پاها با هر گونه زمینی به جز زمین‌های گل‌آلود بارهت دارد. اما سم‌های حیوان واضح و آشکار نبوده و در داخل بافت کراتینه کف پا فرار گرفته است. کف پا محکم بوده و دارای ناخن‌های سخت و کوتاهی در مقدمه است و

دارای مژگان‌های بلندی است که به همراهی پلک‌ها، چشم‌ها را از طوفان‌های شنی و از تابش شدید آفتاب محافظت می‌کند. منخرین شتر دارای شکاف‌های طولی است که شتر در هنگام تنفس می‌تواند بینی را به خوبی از هم باز کند و بیشترین میزان هوا را وارد ریه‌های خود کند و در هنگام بروز طوفان‌های شنی بینی خود را ببندد. هم چنین شتر دارای فک درازی است که به طور جانبی حرکت می‌کند و می‌تواند عمل جویدن را به خوبی انجام دهد. شتر می‌تواند بیشتر از هر حیوان دیگر بی‌آبی را تحمل کند و اکنون آشکار شده است که شتر به علت اختلاف زیاد درجه حرارت بدنش می‌تواند آب بدن خود را حفظ نماید. زیرا که از این آب برای خنک کردن بدن استفاده نمی‌کند. درجه حرارت بدن شتر ثابت نیست و به آهستگی همراه با ارتفاع درجه حرارت محیط بالا می‌رود و این بدان معنی است که شتر آب بدن خود را از دست نمی‌دهد تا بدن خود را سرد نگه دارد (که این کار در انسان از طریق عرق کردن صورت می‌گیرد) و در هنگام شب، هنگامی که درجه حرارت محیط پایین می‌رود درجه حرارت بدن شتر نیز کاهش یافته و در هنگام صبح در پایین‌ترین درجه خواهد بود.

دمای بدن شتر می‌تواند در محدوده ۷ درجه فارنهایت بالا و پایین برود در حالی که در انسان تنها در محدوده ۱ درجه فارنهایت بالا و پایین می‌رود. خصوصیات شتر

لب‌های شتر دارای گسترش حرکتی خوبی است و لب بالائی به دو بخش تقسیم شده است و ملاحظه می‌گردد که لب پایینی در شترهای مسن بوضوح آویزان است. در این حیوان نیز، همانند دیگر نشخوارکنندگان بر روی فک پایینی شتر تنها دندان پیشین وجود دارد و این دندان‌ها در فک بالائی وجود ندارد. دهان شتر

گونه‌های  
دیگری از  
شتر نیز در  
آمریکای  
جنوبی زندگی  
می‌کنند، به  
نام‌های لاما،  
الپاگا، گوانا که  
دارای کوهان  
نیستند.

بسیار متفاوت می باشد، در نتیجه برای عملیات فرآوری گوشت بسیار مناسب است.

گوشت شتر در مقایسه با گوشت گاو میزان کمتری چربی، پروتئین و خاکستر دارد. پروتئین های گوشت شتر فاقد اسیدهای آمینه ضروری نظیر تریپتوفان، والین، لوسین و ایزولوسین و همچنین اسید آمینه نیمه ضروری هیستیدین به مقدار کافی می باشند. همچنین گوشت شتر در مقایسه با گوشت سایر دام های اهلی دارای سدیم بیشتر و پتاسیم کمتری است که این امر با متابولیسم آب در بدن دام ارتباط مستقیمی دارد و باید افزود که نسبت کلسیم فقط در عضلات ران زیاد است، اما نسبت آهن و روی در گوشت شتر کمتر از میزان آن در گوشت دام های اهلی دیگر است.

گوشت شترهای جوان که سن آن ها بین یک تا سه سال است، نرم تر و خوش طعم تر از گوشت شترهای بزرگسال است که معمولاً گوشتی سفت و دیر هضم دارند. هرچه سن

خود یک یا دو کوهان دارد که ساختارش از پیه و چربی است. در دین اسلام گوشت شتر حلال است، اما ذبح آن با دیگر جانوران حلال گوشت متفاوت است و آن را نحر می کنند و اگر سر آن را مانند گوسفند قبل از نحر ببرند، گوشت آن حلال نیست.

شیرشتر نیز نوشیده می شود، ولی بیشتر کاربرد بارکشی دارد. پشم و پوستش نیز برای ریسندگی و پارچه بافی و کفش دوزی کاربرد دارد. استان های گلستان، سیستان و بلوچستان و سمنان از جمله استان های اصلی پرورش شتر هستند.

#### گوشت شتر

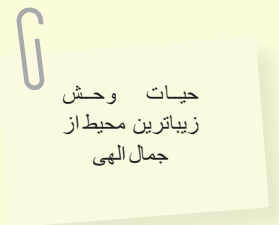
گوشت شتر که بزرگان دین مان در روایات، خوردن آن را هرچند وقت یک بار توصیه کرده اند، رنگ تیره ای دارد. طبع این گوشت گرم و مزه آن شیرین است.

گوشت شتر منبع بسیار خوبی برای بسیاری از مواد غذایی مهم و مورد نیاز بدن می باشد. این گوشت حاوی پروتئین هایی با ارزش غذایی بالا و تعدادی از ویتامین های مفید و مورد نیاز بدن نظیر ویتامین های گروه B و برخی از عناصر معدنی مهم نظیر آهن، فسفر و کلسیم است. همچنین گوشت شتر دارای قدرت مخصوصی در نگهداری هرچه بیشتر آب است که این خاصیت اهمیت زیادی در تعیین برخی از خواص طبیعی گوشت دارد.

هرچه سن حیوان بیشتر و بیشتر شود، از میزان نرمی گوشت کاسته می شود، از این رو پیشنهاد می شود شترهای یکساله برای مصرف گوشت ذبح شوند. گوشت شتر از جهت ترکیب شیمیایی با گوشت سایر دام های اهلی تفاوت دارد. گوشت شتر در مقایسه با گوشت گاو از میزان پروتئین کمتری برخوردار است و از لحاظ شکل ظاهری شبیه گوشت گوسفند است. این گوشت در مقایسه با سایر گوشت ها از سدیم بیشتری برخوردار است، اما میزان پتاسیم آن کمتر است و در مقایسه با گوشت گاو و گوسفند از لحاظ درجه PH

گوشت شتر از جهت ترکیب شیمیایی با گوشت سایر دام های اهلی تفاوت دارد. گوشت شتر در مقایسه با گوشت گاو از میزان پروتئین کمتری برخوردار است و از لحاظ شکل ظاهری شبیه گوشت گوسفند است





حیات وحش  
زیباترین محیط از  
جمال الهی

موجب تحریک و ترشح غدد بزاقی و شیره معده شده و در نتیجه قدرت جذب را افزایش می دهد. معمولا از قلم و کوهان شتر در درمان درد پا و کمر و دردهای روماتیسمی استفاده می شود.

گوشت شتر از جهت ترکیب شیمیایی با گوشت سایر دام های اهلی تفاوت دارد. گوشت شتر در مقایسه با گوشت گاو از میزان پروتئین کمتری برخوردار است و از لحاظ شکل ظاهری شبیه گوشت گوسفند است

وی خاطر نشان کرد: از گوشت شتر به همراه کوهان آن که چربی خالص بوده و تقریباً ۸۲ درصد از وزن کل چربی بدن شتر را تشکیل می دهد در تهیه انواع خورش، آبگوشت و خوراک استفاده می شود. دل، جگر، قلوه، مغز، زبان و دیگر احشای این حیوان نیز از نظر ارزش تغذیه ای تقریباً مانند دیگر دام های اهلی است.

وی اضافه کرد: کوهان شتر چربی خالص است. زیاده روی در مصرف آن برای تمام افراد خصوصاً افراد با چربی خون بالا بسیار مضر است. گوشت شتر در اکثر نقاط به صورت فله ای عرضه می شود. بنابراین هنگام تهیه آن دقت کنید که ظاهر گوشت لزج، چسبنده و مترشح نباشد و عضلات سفت و قوام طبیعی داشته باشند.

## چربی شتر

چربی شتر همانند چربی سایر دام های اهلی بر اساس تکنیک های متداول فرآوری، فرآوری شده و مورد استفاده قرار می گیرد. رنگ چربی شتر سفید است که گاهی اوقات رنگ سفید آن به سرخی می زند و تفاوت قابل ملاحظه ای بین لاشه های مختلف حیوانات مشاهده نشده است، علی رغم آن که آن ها از نظر سنی با هم اختلاف داشتند. وزن چربی کوهان شتر تقریباً ۸۲/۱ درصد از وزن کل چربی بدن شتر را تشکیل می دهد. میزان چربی موجود در کوهان شتر دوکوهانه در حدود ۱۰۰ کیلوگرم برآورد می شود. در برخی از مناطق، کوهان شتر به عنوان غذایی خوش طعم مورد استفاده قرار می گیرد و به صورت خام و یا آب پز مصرف می گردد و در حالت کمبود غذا به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار می گیرد.

پایان دردهای پا و کمر با گوشت شتر

دکتر مظاهری در گفت و گو با ایسنا می گوید: ویتامین های گروه B این گوشت در تقویت اعصاب تاثیر زیادی دارد و روی آن در تقویت قوای جنسی و جلوگیری از اختلالات در رشد جنین کارآمد است. کالری بسیار بالای گوشت شتر قوای بدنی و استقامت را زیاد می کند و توصیه می شود که بانوان باردار و شیرده، دانش آموزان، ورزشکاران و افراد کهنسال از خوردن آن غافل نشوند. وی تاکید کرد: ویژگی اصلی و متمایزکننده گوشت شتر در مقایسه با دیگر گوشت ها، فقدان مواد هورمونی و آنتی بیوتیک در آن است چرا که این حیوان در طبیعت آزاد و به دور از پرورش دامی رشد می کند. همچنین وجود مواد طعم دهنده و معطر در گوشت این حیوان

حیوان بیشتر و بیشتر شود، از میزان نرمی گوشت کاسته می شود، از این رو پیشنهاد می شود شترهای یکساله برای مصرف گوشت ذبح شوند. گوشت شترهای کم سن و سال از جهت مزه، طعم و نرمی شبیه گوشت گاو است.

موسوی در سال ۱۹۹۵ اقدام به انجام مطالعاتی در زمینه استفاده از گوشت شتر در همبرگرسازی نمود، به طوری که به این همبرگرها در درجات مختلف، گوشت گاو اضافه شده بود. وی این همبرگر را در اختیار گروهی از صاحب نظران قرار داد تا آن ها را از جهت تمامی خصوصیات حسی نظیر رنگ، بو، طراوت، نرمی و درجه پذیرش مصرف کننده مورد بررسی قرار دهند و مشاهده کرد که صفت نرمی در همبرگرهایی که میزان بیشتری گوشت شتر داشتند، واضح و آشکار است. همچنین مشاهده شد که صفت کم وزنی همراه با افزایش نسبت گوشت شتر در همبرگرها افزایش می یابد. گفتنی است که گوشت شتر برای تهیه تمام انواع غذاهای مورد مصرف آدمی که از گوشت حیوانات دیگر تهیه می شوند نظیر گوشت های سرخ کرده، پخته و فرآوری شده، مناسب است. اما عللی که باعث شد مردم گمان کنند گوشت شتر دیرپز است، استفاده از گوشت شترهای پیر و مسن می باشد، چرا که هرچه عمر شتر بالاتر می رود، پیوندهای موجود بین الیاف بافت همبند افزایش می یابد و کمتر و کمتر تحت تاثیر حرارت و آنزیم ها قرار می گیرد.



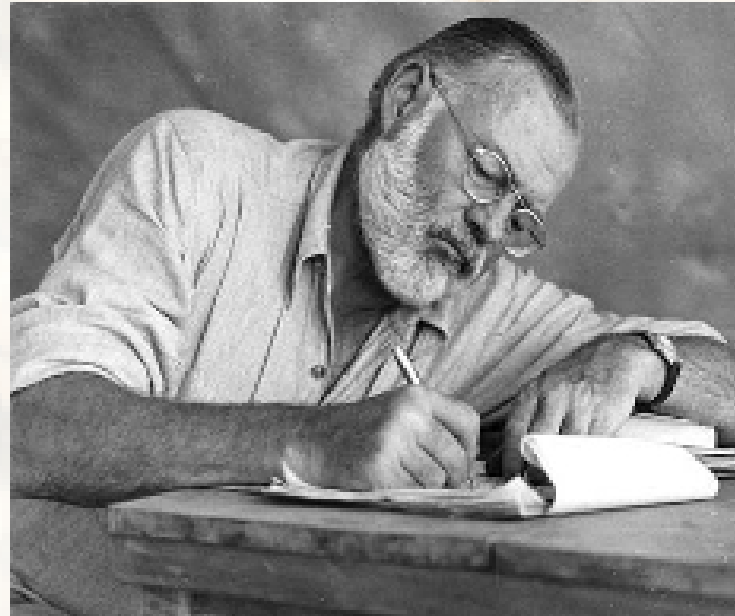
### «دوستانه»

ری بردبری نویسنده کتاب «فانتهایت (۴۵۱)»: هر کسی که به نوشتن ادامه می‌دهد، هنوز شکست نخورده است. ممکن است که او نویسنده بزرگی نشود، اما اگر او سنت قدیم سخت کوشی و کار مداوم را پی‌گیری کند، سرانجام او نیز برای خود نویسنده‌ای خواهد شد.

اسکات فیتز جerald نویسنده کتاب «گتسبی بزرگ»: با یک شخصیت شروع کن و قبل از اینکه خودت هم متوجه شوی یک تیپ را برای خودت خلق کرده‌ای؛ اما اگر با یک تیپ شروع کنی بعد متوجه می‌شوی که هیچ چیزی خلق نکرده‌ای.

ارنست همینگوی نویسنده کتاب «پیرمرد و دریا»: یاد گرفتیم که هرگز در حین نوشتن تمام ایده‌های خود را ننویسیم و همیشه قبل از اینکه همه چیز را بنویسیم دست از نوشتن بردارم. با این کار این اجازه را به خود می‌دهم تا شب دوباره این ایده‌ها صیقل بخورند. اولین دست نوشته‌ها معمولاً به هیچ دردی نمی‌خورند.

آنتوان چخوف نویسنده کتاب گناه‌کار شهر تولدو: تجربه من از نوشتن این است که زمانی که نوشتن داستانی را به پایان بردم، کسی باید از ابتدا تا انتهای آن را بخواند و بر غلط‌های آن خط بکشد. این گونه است که ما

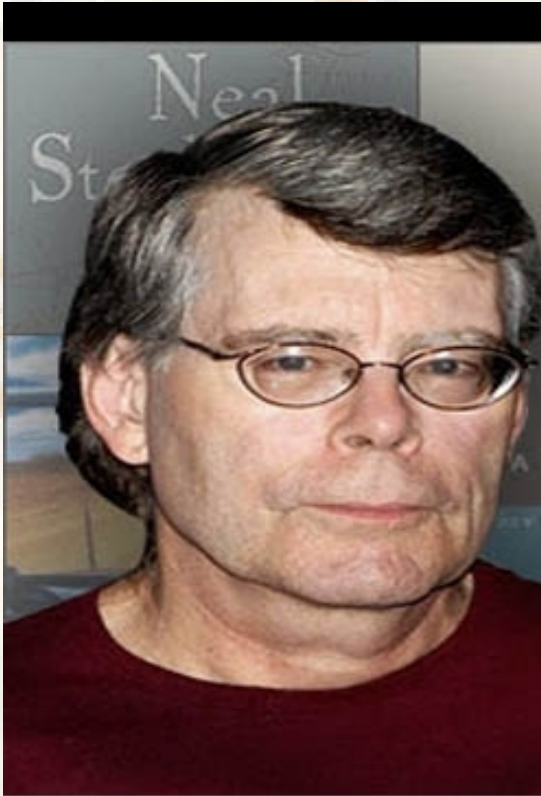


### ۱۳ نکته طلایی از زبان غول‌های ادبی در مورد نوشتن

پرسش از نویسندگان در مورد عادات نویسندگی و نوشتن از سوالاتی بوده که همواره مطرح شده و نویسندگان پاسخ‌های متفاوتی به آن داده‌اند. هر یک از آنها توصیفی برای خود از نوشتن داشته‌اند و عادات نوشتن خاصی برای خود برگزیده بودند. برای نمونه همینگوی عادت داشت همیشه صبح‌ها پشت ماشین تحریر به صورت سرپا بنویسد و یا فونتس همیشه با خودکار می‌نوشت و ....

گوستاو فلور نویسندگ کتاب «مادام بواری»: هنر نویسندگی، هنر پی‌بردن به چیزهایی است که به آنها اعتقاد دارید.





## نکته:

نویسندگان دروغ های خود را می پوشانیم.

جی کی رولینگ نویسنده مجموعه کتاب های هری پاتر: به هنگام نوشتن، مجبورم داستانی را که دوست دارم بنویسم. من هرگز در حین نوشتن به این فکر نمی کنم که داستان های خود را برای گروه سنی ۸ سال بنویسم. من مجبورم داستان را آن گونه ای که دوست دارم روایت کنم.

استیون کینگ نویسنده کتاب «در قتلگاه»: اگر زمانی برای خواندن ندارید، زمانی برای نوشتن هم نخواهید داشت.

فیلیپ راث نویسنده کتاب «یکی مثل همه»: نوشتن تنها کاری است که هشت ساعت در روز، هفت روز در هفته، سیصد و شصت و پنج روز در سال

## نویسنده:

ویلیام فاکنر نویسنده کتاب خشم و هیاهو: نوشتن رو شروع کن. شانست رو امتحان کن، ممکنه بد بشه، اما این تنها راهی است که می تونی کار واقعا خوبی را انجام دهی.

رالف امرسون نویسنده کتاب «جامعه و فرد»: به همان نسبتی که خواننده خلاق وجود دارد، نوشته خلاق هم وجود دارد.

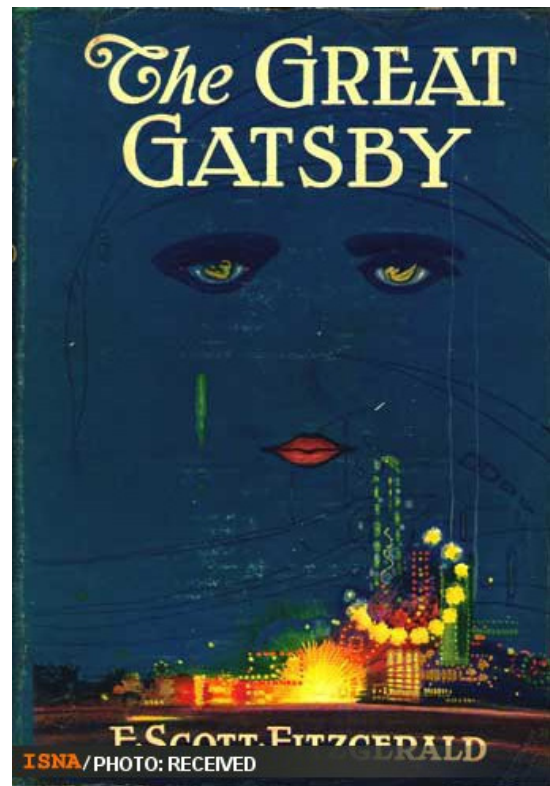
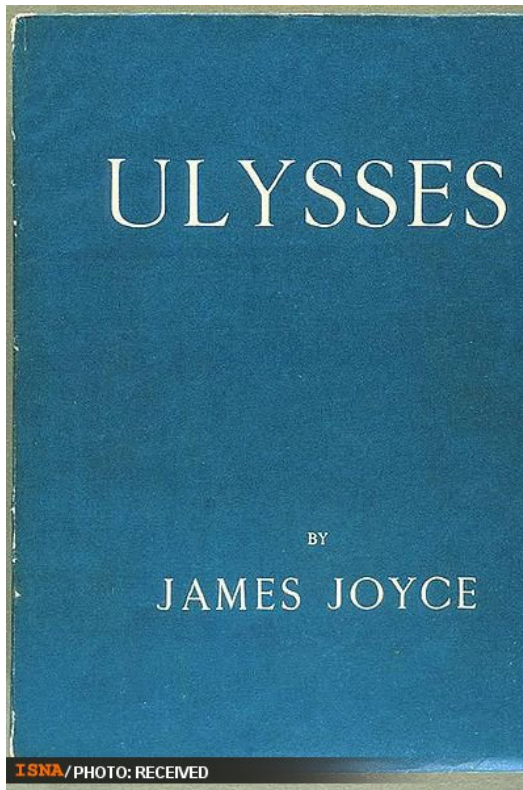
جورج اورول نویسنده کتاب «مزرعه حیوانات»: نوشته خوب به مانند شیشه شفاف است.

## تازه ها

می توانم به آن پردازم.

ویرجینیا وولف نویسنده کتاب «خانم دالووی»: عادت نوشتن برای چشم های من تمرین بسیار خوبی است. نوشتن رباط های چشم من را فراخ تر می کند.

سامرست موام نویسنده کتاب «دن فرناندو»: اگر این قابلیت را دارید که خوب داستان بگویید، شخصیت هایی را خلق کنید، صحنه هایی را ایجاد کنید و احساس و صداقت دارید، اصلا مسئله ای نیست که شما چگونه می نویسید.



سید علی سیفی نژاد

از دیرباز تاکنون آغاز و پایان یک قصه، نقاط عطفی بوده‌اند که بسته به میزان توانمندی نویسنده، یک اثر را تبدیل به شاهکار و یارمانی بسیار معمولی می‌کنند. فهرستی از بهترین پایان‌رمان‌های معروف تهیه شده است که بررسی آن‌ها به‌ویژه برای دوست‌داران ادبیات، خالی از لطف نیست.

## آثار کلاسیک ...

جای داد. این داستان هفتمین داستان او بود که در سال ۱۸۹۶ نگارش آن را آغاز کرد.

### \* «دل تاریکی»

روایت قوی و تاثیرگذار «جوزف کنراد» از اولین واژه‌ها تا آخرین خطوط «دل تاریکی» خواننده را همراهی می‌کند. وی با چنان بی‌رحمی واقعیت کابوس‌وار زندگی در آن خطه را توصیف می‌کند که هیچ خواننده‌ای تا آخر عمر «دل تاریکی» را فراموش نخواهد کرد.

سال‌های پایانی ۱۹۳۰ (دوران رکود اقتصادی بزرگ) و همچنین در سال‌های جنگ جهانی دوم کاملاً به دست فراموشی سپرده شد، اما بعد از جنگ، در سال‌های ۱۹۴۵ و ۱۹۵۳ تجدید چاپ شد و خوانندگان و طرفداران بی‌شماری یافت.

### \* «میدل مارچ»

«جورج الیوت» زن نویسنده‌ای که به جبر زمانه نام مستعاری مردانه را برای انتشار آثارش انتخاب کرد، رمان «میدل مارچ» را به گونه‌ای پایان رساند که «گاردین» آن را در فهرست برترین پایان‌های رمان‌های مطرح

### \* «گتسبی بزرگ»

این کتاب برای اولین بار در آوریل ۱۹۲۵ منتشر شد. «اسکار فیتزجرالد» شاهکار قرن بیستمی خود را به گونه‌ای پایان برده است که پس از گذشت یک قرن هنوز در گوش خوانندگان «گتسبی بزرگ» طنین‌انداز است. برخی معتقدند آخرین واژه‌های فیتزجرالد را می‌توان خلاصه‌ای از کل رمان دانست. چاپ اول «گتسبی بزرگ» موفقیت چندانی کسب نکرد و در مدت ۱۵ سال باقی مانده از عمر نویسنده، تنها حدود ۲۵ هزار جلد از آن به فروش رسید. این کتاب در

خوانندگان ادبی بوده است، این اثر را نیز با جملاتی قاطع به پایان می‌برد.

«بلندی‌های بادگیر»  
 «امیلی برونته» که دوستداران ادبیات سالروز تولدش را جشن می‌گیرند، به شیوه‌ی ادبیات دوره کلاسیک و رمانتیک شاهکار «بلندی‌های بادگیر» را خاتمه می‌دهد. تاثیر محیط طبیعی که سه خواهر برونته در آن رشد یافتند، بیش از همه در رمان معروف امیلی مشهود است و همین ویژگی زمانی که با قلم شاعرانه این زن نویسنده ترکیب می‌شود، رمانی خواندنی را خلق می‌کند.

«داستان «سموئل ویسکرز»  
 کتاب معروف «بناتریس پاتر» به عنوان نماینده‌ی موفق ادبیات داستانی کودک در فهرست بهترین پایان‌های ادبی «گاردین» قرار گرفته است. پاتر با پایان گرم رمان، خوانندگان کوچکش را به رویایی شیرین می‌سپارد. «داستان پیتر خرگوشه» از دیگر آثار معروف این نویسنده انگلیسی است.

است. ناباکوف در این کتاب، زندگی‌اش را از سال ۱۹۰۳ تا زمان مهاجرتش به آمریکا در سال ۱۹۴۰ روایت می‌کند. این کتاب نیز در فهرست ۱۰۰ اثر غیرداستانی کتابخانه مدرن در رتبه هشتم قرار گرفته است.

«مخمصه»  
 به نوشته روزنامه‌ی گاردین، «جوزف هلر» در رمان معروف خود، خواننده را تا آخرین صفحه کتاب می‌کشاند و ضربه‌ی پایانی را با پایین آمدن یک چاقو به او وارد می‌کند. ضربه‌ای موثر که همیشه در یاد خواننده خواهد ماند. این رمان بیانگر خاطرات کاپیتان نیروی هوایی «جان یوساریان» است که به استراتژی‌های مختلفی دست می‌زند تا از ماموریت‌های جنگی اجتناب کند. اما کاغذبازی ارتش همیشه راهی را برای ماندن او در ارتش پیدا می‌کند.

«بسوی فانوس دریایی»  
 «ویرجینیا وولف» از مطرح‌ترین زنان رمان‌نویس انگلیسی با اثر معروف‌اش در فهرست بهترین پایان‌های ادبی جای گرفته است. وولف که دیگر رمانش «خانم دلووی»، همیشه مورد توجه منتقدان و

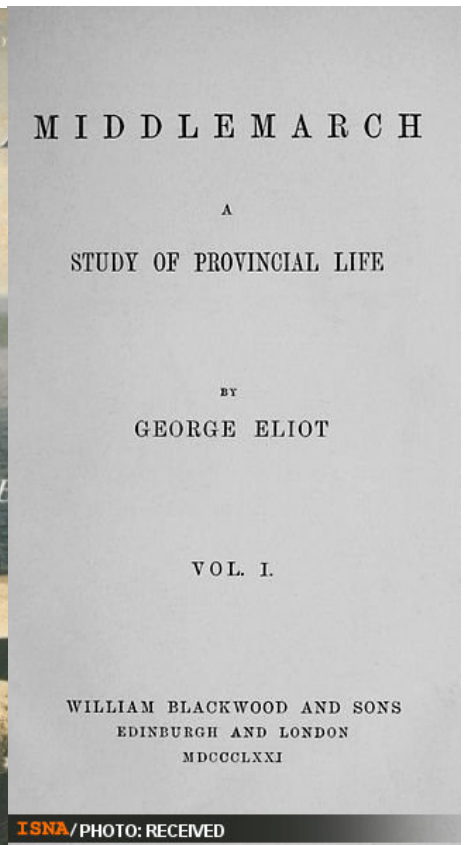
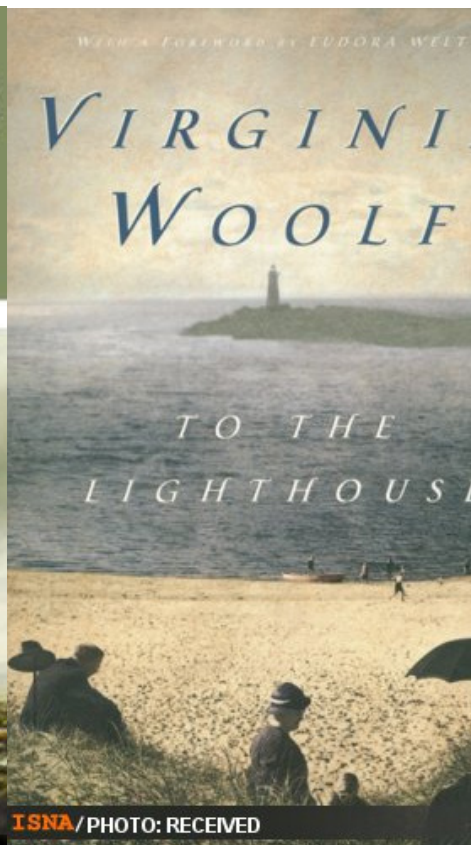
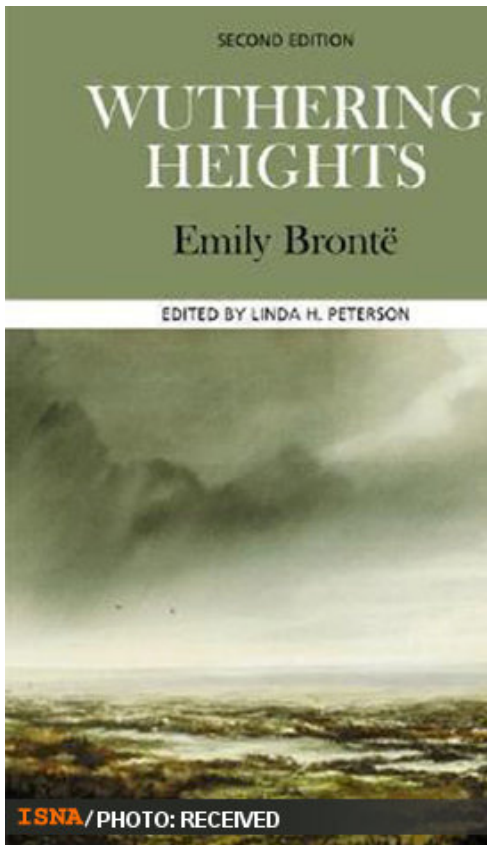
## \* «ماجراهای هاکلبری

فین»

مارک تواین که به یقین از برجسته‌ترین رمان‌نویسان تاریخ ادبیات آمریکا محسوب می‌شود، شاهکار خود را این‌گونه به پایان رسانده است: خاله شلی می‌خواهد مرا به فرزندی قبول کند و به مرا تربیت کند، اما من تحملش را ندارم. قبلا هم آنجا بوده‌ام.» تواین با خلق این شخصیت، ناخواسته موجب آفرینش یکی از مهمترین آثار ادبیات داستانی را فراهم آورد. کمتر یک قرن پس از تواین، «جی دی. سالینجر» با تاثیرپذیری از «هاکلبری فین» اثری جاودانه به نام «ئاتور دشت» را به جهان ادبیات هدیه کرد.

## \* «حرف بز ن حافظه»

«ولادمیر ناباکوف» با پایانی درخشان و تاثیرگذار، کتاب «حرف بز حافظه»ی خود را در ذهن خوانندگان آثارش جاودان کرد. خطوط پایانی این اثر، احساس و واقعیت را چنان به هم آمیخته که تنها با قلم پرتوان ناباکوف میسر می‌شود. کتاب «حرف بز حافظه» زندگینامه این نویسنده روس‌تبار است که در سال ۱۹۶۶ به نگارش درآمده





# اصفهان ..

اصفهان أو أصبهان هي إحدى مدن إيران ومركز محافظة أصفهان على بعد ٣٤٠ كم جنوب طهران، تقع على نهر زابنده والذي يسمى في إيران «زابنده رود» ورود كلمة فارسية تعني «نهر». اختارتها اليونسكو يبلغ عدد سكانها حوالي ٣,١٠٠,٠٠٠ ثلاثة ملايين ومائة ألف نسمة. كمدينة تراث إنساني. يقال لها من قبل مواطني إيران (بالفارسية: اصفهان نصف جهان، وتعني «اصفهان نصف العالم»)، نظرا لاحتوائها على الكم الهائل من التراث والاسواق التراثية الكبرى المنظمة التي لم يصل إليها العابثون والمستعمرون.

أبو الفضل زارع

## تاريخه المدينة

وفي عام ٨١هـ / ٠٤٦ م فتح المسلمون أصفهان. وخلال الفتح الإسلامي شهدت المدينة العديد من المعارك كما شهدت أيضا فترات زاهرة. وقد أعقب ضعف الخلافة في نهاية القرن العاشر الميلادي نشوء سلالات حاكمة محلية داخل إيران من خلال التجمعات الأُسُريَّة. فكان غرب إيران يسيطر عليه الديلميون والذين انقسموا بدورهم إلى البويهيين والكاكويين.

ومن الناحية المعماريَّة، يعد فخر الدولة البويهية أهم الشخصيات الحاكمة حيث أنشأ وزيره صاحب بن عباد البوابة المؤدية إلى المسجد والتي حل محلها بعد ذلك مسجدى حاكم. كما قام الحاكم الكاكوي علاء الدولة بتوسعة الحصون في أصفهان وأنشأ اثني عشر بوابة مغطاة بالمعدن لحمايتها من قبائل التركمان الغازية. وقبيل وفاته، أعلن علاء الدولة محمد ولاءه للسلاجقة الذين كانوا في ذلك الوقت قد قاموا باحتلال أغلب الأراضي الواقعة في وسط إيران. ثم كان من ابنه فاراموز أن سلم أصفهان إلى القائد السلجوقي طغرل بك بعد حصار طويل لجأ خلاله سكان المدينة إلى استخدام خشب مسجد جمعه (مسجد الجمعة) كوقود للتدفئة. وعندما وصل السلاجقة إلى الحكم بعد هزيمة حفيد السلطان محمود الغزنوي الذين كان راعيا للفرديوسى. وقد وطد قائدهم طغرل حكمه في نيسابور، ثم توسع في فتوحاته ليضم العراق. ثم اعتلى ابن أخيه ألب أرسلان العرش في عام ٥٥٤هـ / ٣٦٠ م. وعزز السلاجقة دولتهم من خلال التغلب على الرومان

وبلاد ما وراء النهر. ثم تم اغتياله خارج برزيم في عام ٤٦٤هـ / ٢٧٠١ م وتولى بعده ابنه ملكشاه (٢٧٠١-٢٩٠١) الحكم بالرغم من أن الوزير نظام الملك كان هو المصرف الفعلي لأُمُور الدولة وعندما بلغ الوزير سن التسعين، أمرت السلطانة ترکان خاتون بتنحيته بسبب مخاوفها من أن يحول دون وصول ابنها إلى العرش، ثم قتله أحد أتباع حسن صباح قائد قبيلة الحشاشيين الجبلية. وبعد ذلك بقليل توفي ملكشاه. ثم تلا ذلك فترة من الحروب الأهلية تنازع خلالها أخوه وأبناءؤه الأربعة العرش إلى أن حسم الصراع لصالح الابن الثالث وبدعى «سنجار».

## برج للحمام في المدينة

وقد عانى هذا الأخير فترة من الانقلابات ووقع أسيرا للتركان في الفترة من ٧٤٥هـ / ٣٥١١ م إلى ٥٥٥هـ / ٦٥١١ م حيث حكمت سلطنته الأثيرة الدولة من مدينة خراسان. وقد استطاع سنجار أن يفر من الأسر ليلقى حتفه في سن الثالثة والسبعين. أعقب وفاته أربعون عاما من الحروب الأهلية لقي بعدها طغرل الثالث - الذي استطاع أن يوحد الدولة من جديد - الهزيمة في أحد المعارك عام ٩٨٥هـ / ٣٩١١ م على يد حاكم خوارزم، ووقع ابنه أسيرا في قبضة جانكيز خان ومات عام ٦٢٦هـ / ١٢٢١ م. وبعد ذلك قسمت المملكة بين عدد من الإقطاعيين حتى كان غزو هولوكو خان حفيد جانكيز خان لبلاد فارس عام ٦١٦هـ / ١٢٢١ م. وبعد وفاته في شيرفان إثر إصابته بالحمى تجددت الفوضى حتى كان فتح تيمور والذي تسمى خلفاؤه بالتيموريين. وخلال تلك الفترة تولى حكم أصفهان شرف الدين مظفر ثم تلاه ابنه ميرز الدين محمد في عام ٣١٧هـ / ١٤١١ م.



إلى الأجزاء الأقل اتساعا، فقد تم شق قنوات أخرى إضافية للتصريف تجري من القنوات الثانوية وتعود إلى القنوات الرئيسية حيث يتوقع أن يكون منسوب الماء أقل لأن عرضها أكثر اتساعا. وقد شهد الجسر حادث اغتيال الخليفة العباسي الرشيد بالله حيث قتل على يد الإسماعيليين سنة ٢٣٥هـ / ٨٣١١ م.

## جسر سى أوسه بل

يتكون من ثلاثة وثلاثين قوسا وقد أصدر الشاه عباس الأول تكليفا ببنائه لأحد قواده عام ١٠١هـ / ٢٠٦١ م. واسم «سى أو سه بول» (بالفارسية: سى وسه بول) مشتق من العبارة الفارسية سى و سه (es oy-is) التي تعني «ثلاثة وثلاثين» و بل تعني «جسر». وقد تم بناء الجسر على عدد من العوامات الهائلة الاتساع. وهناك صالة شهيرة لتقديم الشاي تتوسط هذه العوامات يمكن الوصول إليها من الضفة الجنوبية.

## جسر بولى خاجو (جسر خاجو)

بنى فيما بين عامي ١٥٠١هـ / ٢٤٦١ م - و ٧٠١هـ / ٧٦٦١ م. أثناء حكم الشاه عباس الثاني. ويتخذ الجسر اسمه من ضاحية «خاجو» على الضفة الشمالية من نهر «آينديه» حيث يربط الجسر الضفة الشمالية بالجنوبية. ويستمد الجسر النقوش الموجودة به من جسر «بول سى أو سه» حيث تم بناؤه من خلال طبقتين،

## القصور

تشتهر أصفهان بالقصور العديدة التي يعود معظمها إلى العصر الصفوي وهي تتباين في تصميماتها وروعيتها ومن هذه القصور:

ويعد العهد الصفوي هو البداية التي أخذت بالمدينة إلى عصرها الذهبي في أواخر القرن السابع عشر الميلادي. وقد أخذت المدينة زخرفها وازينت تحت حكم الحكام الجدد خاصة في عهد الشاه عباس الكبير، وذاع صيتها في أرجاء العالم المتحضر. وقد حكم الملوك الصفويون زهاء قرن ونصف من الزمان وكانت أصفهان طيلة هذا الزمان عاصمة لهم.

وهي المدينة التي يظهر فيها الدجال ويتبعه اليهود في هذه المدينة. تميزت أصفهان عبر العصور بكثير من المعالم الحضارية التي قدمتها على عدد من مدن إيران. فقد اهتم حكام أصفهان من البويهيين والصفويين بالعمارة وفنونها مما كان لها بالغ الأثر في تطور المدينة.

## الجسور

انتشرت بأصفهان العديد من الجسور والقناطر ومن أقدم هذه الجسور: جسر شهرستان تم بناؤه في القرن الرابع عشر من الميلاد في شرق مدينة أصفهان، ويربط الجسر قرية شهرستان في الجانب الشمالي بالمنطقة الزراعية على الضفة الجنوبية. وبعد بناء هذا الجسر مستمدا من نماذج رومانية، وقد صممت الدعائم الضخمة لحماية العوامات من سيول نهر «زآينديه». وقد وضعت صدادات في الجانب الموازي لاتجاه تدفق المياه للتقليل من ظاهرة الدوامات التي تعمل على تآكل القراميد على الجوانب. وحسب النموذج الروماني، توجد قنوات ثانوية في الدعائم. وتمتد هذه القنوات بامتداد الانحناء في القناطر الرئيسية بحيث تعامل مع أكبر قدر ممكن من المياه. ولتفادي مخاطر الانهيار بسبب اندفاع كميات كبيرة من المياه من العلو



و يعد من الآثار الإسلامية الرائعة بمدينة أصفهان وهو يشرف على ميدان شاه عباس من الناحية الجنوبية والذي شيده المهندس على الأصفهاني، ويعد من أفخم المساجد التي بنيت في العصر الصفوي، فكان يمثل التكامل الفني المعماري الإسلامي فجدارانه الداخلية والخارجية مكسوة بأجمل القاشاني الملون ذي الرسوم الزخرفية البديعة المنظومة، وعلى جانبي المدخل منارتان رشيقتان بارتفاع ثلاثة وثلاثين مترا تقريبا على حين ارتفاع عقد المدخل بلونه الأزرق اللازوردي وزخارفه التي لا تضارع حوالي سبعة وعشرين مترا. وإن كانت خطوط الستار القائم الزوايا المستقيم الأضلاع تباين كروية القبّة من ورائه كما ترتفع بينهما المنارتان النحليتان الشاهقتان رأسيًا في اتجاه قائم بذاته. وتقوم قبته الزرقاء السامقة على قاعدة دائرية تكثر فيها النقوش والكتابات، ويقوم بيت الصلاة في المسجد على نظام الإيوانات لا الأروقة، والإيوان الأوسط هو إيوان القبلة والمحراب، وصحن المسجد تطل عليه البوائك من كل جهة، وجهة بيت الصلاة مكسوة بالقاشاني.

جامع شاه سلطان حسين المعروف باسم «نادر شاه»

وهو مسجد ومدرسة من أجمل ما بناه المعماريون الإيرانيون عام ٨٠١هـ / ١٤٠٦م. فبيت الصلاة أشبه بقاعة كبرى تقوم فوق معظم سقفيها قبة ضخمة هي من أجمل قباب المسجد، وتحيط بالصحن المستطيل مجنبتات على شكل إيوانات ذات طبقتين، ومنظر البوائك المشرفة على الصحن آية من آيات الجمال، وتتصل بإيوانات المجنبتات أفنية صغيرة مربعة ومستطيلة في جوانبها غرف للسكن وخلوات للصلاة.

تم تشييده في القرن السادس عشر إبان حكم الشاه سليمان الثاني يقع بالقرب من طريق شهيار باغ وفي مقابل طريق شيخ باهای الحالي. وتعد الأسقف المحلاة بالرسوم والمشغولات القرميدية واللوحات الحائطية من الأشياء التي تجعل هذا القصر فريداً من ناحية تصميمه المعماري.

## الأماكن الدينية

من أبرز ما يميز أصفهان المساجد الكثيرة التي تنتشر في أرجائها وتمثل نموذجاً لفتحات حكم مختلفه رمت بها الدولة الإيرانية، كما تضم المدينة العديد من المباني الدينية للطوائف الغير إسلامية في المدينة مثل الطائفة المسيحية والتي يشكل الأرمن غالبيتها إضافة إلى الطائفة اليهودية والتي لا زال العديد من أتباعها يعيشون في المدينة لحد الآن. ما يميز أصفهان انها تضم بعضاً من أقدم مساجد إيران ومن هذه المساجد:

### المسجد الجامع

أنشأه الفاتحون المسلمون عام ٣٢هـ / ٤٤٦م في معبد للنار المجوسية عندما دخلوا البلاد، وكان أول أمره مسجداً صغيراً، ثم هدم وبنى مراراً حتى جاء السلاجقة فأعادوا بناءه على الصورة التي بقي عليها إلى اليوم. ولم يبق من المسجد الجامع في أصفهان إلا جدرانه، أما القاشاني والقباب والمآذن التي تزين المسجد فتعود إلى العصور التالية. والمسجد مبني من الحجر والأجر، وينقسم بيت الصلاة إلى أربعة أرواق. والمبني الحالي يرجع إلى عصر السلطان ملكشاه (٤٤٦هـ / ٢٧٠١ - ٤٨٤ / ٢٩٠١م) وهو الذي أقام قبته البديعة عام ٧٤هـ / ١٠٨١م، وقد أضاف إليه السلطان «أولجايتو محمد خدابنده» قسماً كبيراً بين سنتي ٢٠٧هـ / ٣٠٣١ - ٥١٧ / ٦١٣١م، وعهد إلى وزيره محمد صافي بإنشاء محراب يعتبر من أجمل المحارِب الإيرانية وهو مزين بالخزف والقاشاني.

### مسجد إمام

شيد إبان حكم الشاه عباس والذي يعد الفن المعماري والقرميد المستخدم في هذا المسجد آية في الروعة والجمال. وترتفع مآذن المسجد نحو ٨٤ متراً. وفي الجانب الشرقي يقع مسجد الشيخ لطف الله ذو القبّة المنخفضة.

### مسجد الشاه عباس

يقع غرب ميدان نقشي جاهان وينتمي هذا المبني إلى العصر الصفوي. كان الغرض من بنائه استقبال السفراء والرسول من الدول الأخرى. ويتكون القصر من ستة طوابق تحوي العديد من الشرف، وتعد الزخارف الجصية واللوحات الموجودة في هذا القصر من الأشياء التي تبعث على الإعجاب والزهو. القصر الملكي والأربعين عموداً

يقع في الجنوب الشرقي من الميدان الواقع في وسط أصفهان والذي كان يطلق عليه من قبل «ميدان شاه» ويعني الاسم البوابة الكبيرة. وقد كان الغرض من مدخله الباهر أن يكون رمزاً يعكس سلطان ملوك الصفويين الذين حكموا البلاد كما تبين ذلك اللاتعات المعلقة بالشرفة وقد ظل هذا الإبهار موجوداً حتى الوقت الحاضر عندما تغير اسم الميدان إلى «ميدان إمام». وتمثل الشرفة مكاناً نموذجياً يمكن من خلاله مشاهدة مسابقات البولو التي كانت تقام في الميدان. وكانت تلك الشرفة محلاة بأشكال الطلاء على الجص الخارجي في الجزء الخلفي منها والزخارف الشجرية المتطاولة في السقف. أما الأعمدة كتلك القائمة في «شيهل ستون» (بالفارسية: چهل ستون) تعني «الأربعين عموداً» فقد كانت مغلقة بالمراميز الزجاجية بحيث تغطي منظر سقف طاف في الهواء، وقد اتخذت الأعمدة من نفس نوع الأشجار الذي اتخذت منه أعمدة «شيهل ستون». ولم تحظ الطوابق السفلية بنفس ذلك القدر من الروعة والبهاء بل قد اتخذت إيواء للحرس، وقد تم تعزيز الأمن في الغرف العلوية من خلال الدرج الضيق المنحدر والمؤدي إلى الطوابق العلوية والسفلية داخل المبني. وقد تم تزيين الجزء الداخلي من المبني بالمناظر الطبيعية والطيور المرسومة بروعة وبعض الأشكال الأخرى.

هذا القصر الصفوي العظيم كان واحداً من بين الثلاثمائة قصر التي بنيت في أصفهان أيام كانت عاصمة إيران ويعد من أجمل القصور. وقد اكتمل بناؤه في عهد الشاه عباس الثاني رغم أن البداية في تشييده قد ترجع إلى سنة ٦٠١هـ / ١٩٥١م. وقد أخذ القصر اسمه من الأعمدة المنتشرة في الشرفة، فمنها عشرون قد صفت في ثلاث صفوف كل منها يتألف من ستة أعمدة بالإضافة إلى عمودين آخرين على جانبي المدخل. وعندما كانت تنعكس هذه الأعمدة على سطح مياه البركة يصبح عددها وكأنها أربعون عموداً.



Persian name of the pre-Islamic times.

The southern half of the province (south of the Ahwaz Ridge) was still known as “The Khudhi or The khooji” until the reign of the Safavid king Tahmasp I and the 16th century. By the 17th century, it had come to be known—at least to the imperial Safavid chancery as Arabiṣṭān. The great history of Alamara-i Abbasi by Iskandar Beg Munshi, written during the reign of Shah Abbas I the Great, regularly refers to the southern half of the province as “Arabiṣṭān” and its ruler as the “wali of Arabiṣṭān,” from whence Shah Abbas received troops. Some tribes from as far away as Yemen had settled the southern half of the province since the 7th century AD, giving rise to some of the most prominent Arab poets such as Abu Nuwas Ahwazi. They remain an integral part of Khuziṣṭān up till now.

There have been many attempts at finding other sources for the name, but none have proved tenable.

#### Geography and climate

The province of Khuziṣṭān can be basically divided into two regions, the rolling hills and mountainous regions north of the Ahwaz Ridge, and the plains and marsh lands to its south. The area is irrigated by the Karoun, Karkheh, Jarahi and Maroun rivers. The northern section maintains a Persian (Lur, Bakhtiari, Khuzi) majority, while the southern section had an Arabic speaking majority until the great flood of job seekers from all over Iran inundated the oil and commerce centers on the coasts of the Persian Gulf since the 1940s. Presently, Khuziṣṭān has several minority and ethnic groups of Lors-

Bakhtiyaris-ghashghayee- Arabs and Persians from periods of history that Arabs were not mentioned anywhere.

Khuziṣṭān has great potentials for agricultural expansion, which is almost unrivaled by the country's other provinces. Large and permanent rivers flow over the entire territory contributing to the fertility of the land. Karun, Iran's most effluent river, 850 kilometers long, flows into the Persian Gulf through this province. The agricultural potential of most of these rivers, however, and particularly in their lower reaches, is hampered by the fact that their waters carry salt, the amount of which increases as the rivers flow away from the source mountains and hills. In case of the Karun, a single tributary river, Rud-i Shur (“Salty River”) that flows into the Karun above Shushtar contributes most of the salt that the river carries. As such, the freshness of the Karun waters can be greatly enhanced if the Rud-i Shur could be diverted away from the Karun. The same applies to the Jarahi and Karkheh in their lower reaches. Only the Marun is exempt from this.

The climate of Khuziṣṭān is generally hot and occasionally humid, particularly in the south, while winters are much more pleasant and dry. Summertime temperatures routinely exceed 50 degrees Celsius and in the winter it can drop below freezing, with occasional snowfall, all the way south to Ahwaz. Khuziṣṭān province is known to master the hottest temperatures on record for a populated city anywhere in the world. Many sandstorms and duststorms are frequent with the arid and desert-style terrains.

#### Antiquity

The province of Khuziṣṭān is one of the centres of ancient civilization, based around Susa. The first large scale empire based here was that of the powerful 4th millennium BC Elamites.

Archeological ruins verify the entire province of Khuziṣṭān to be home to the Elamite civilization, a non-Semitic, and non-Indo-European-speaking kingdom, and “the earliest civilization of Persia”. The name Khuziṣṭān is derived from the Elamite (Ūvja).

In fact, in the words of Elton L. Daniel, the Elamites were “the founders of the first ‘Iranian’ empire in the geographic sense.”[5] Hence the central geopolitical significance of Khuziṣṭān, the seat of Iran's first empire.[citation needed]

In 640 BC, the Elamites were defeated by Ashurbanipal, coming under the rule of the Assyrians who brought destruction upon Susa and Chogha Zanbil. But in 538 BC, Cyrus the Great was able to reconquer the Elamite lands. The city of Susa was then proclaimed as one of the Achaemenid capitals. Darius the Great then erected a grand palace known as Apadana there in 521 BC. But this astonishing period of glory and splendor of the Achaemenian dynasty came to an end by the conquests of Alexander of Macedonia. After Alexander, the Seleucid dynasty came to rule the area.

The ziggurat of Choqa Zanbil in Khuzestan was a magnificent structure of the Elamite Empire. Khuzestan's Elamites were "precursors of the royal Persians", and were "the founders of the first Iranian empire in the geographic sense."



This town is now known as Ahwaz. However, later in the Sasanian time and throughout the Islamic era, the provincial seat returned and stayed at Shushtar, until the late Qajar period. With the increase in the international sea commerce arriving on the shores of Khuzistan, Ahwaz became a more suitable location for the provincial capital. The River Karun is navigable all the way to Ahwaz (above which, it flows through rapids). The town was thus refurbished by the order of the Qajar king, Naser al-Din Shah and renamed after him, Nāseri. Shushtar quickly declined, while Ahwaz/Nāseri prospered to the present day.

Currently, Khuzestan has 18 representatives in Iran's parliament, the Majlis, and 6 representatives in the Assembly of Experts.

## Khuzestan

Khuzestan Province (Persian: استان خوزستان, Oṣtān-e Khūzeštān is one of the 31 provinces of Iran. It is in the southwest of the country, bordering Iraq's Basra Province and the Persian Gulf. Its capital is Ahwaz and covers an area of 63,238 km<sup>2</sup>. Other major cities include Behbahan, Abadan, Andimeshk, Khorramshahr, Bandar Imam, Dezful, Shushtar, Omidiyeh, Izeh, Baq-e-Malek, Mah Shahr, Dasht-i Mishan/ Dasht-e-Azadegan, Ramhormoz, Shadegan, Susa, Masjed Soleiman, Minoo Island and Hoveizeh.

Historically, Khuzestan is what historians refer to as ancient Elam, whose capital was in Susa. The Achaemenid Old Persian term for Elam was Hujjiyā, which is present in the modern name. Khuzestan, meaning "the Land of the Khuz" refers to the original inhabitants of this province, the "Susian" people (Old Persian "Huza" or Huja (as in the inscription at the tomb of King Darius I at Naqsh-e Rostam, (the

Domes like this are quite common in Khuzestan province. The shape is an architectural trademark of craftsmen of this province. Daniel's shrine, located in Khuzestan, has such a shape.

The shrine pictured here, belongs to Imamzadeh Hamzeh, located between Mahshahr and Hendijan

Shushan of the Hebrew sources) where it is recorded as inscription as "Hauja" or "Huja"). This is in conformity with the same evolutionary process where the Old Persian changed the name Sindh into Hind/Hinduṣtan. In Middle Persian the term evolves into "Khuz" and "Kuzi" The pre-Islamic Partho-Sassanid Inscriptions gives the name of the province as Khwuzestān. As the most ancient Iranian province, it is often referred to as the "birthplace of the nation," as this is where the history of the Persian Empire begins.

The seat of the province has for the most of its history been in the northern reaches of the land, first at Susa (Shush) and then at Shushtar. During a short spell in the Sasanian era, the capital of the province was moved to its geographical center, where the river town of Hormuz-Ardasher, founded over the foundation of the ancient Hoopahir by Ardashir I, the founder of the Sassanid Dynasty in 3rd century AD.

### Etymology

Main article: Origin of the name Khuzestan

Khuzi is referred to as people who make raw sugar from sugar cane fields of northern Sassanian planes up to Dez River side in Dezful. Khouzeṣtān has been the land of Khouzhies who used to cultivate sugar cane even to day in Haft Tepe. The name Khuzestan means "The Land of the Khuzi", refers to the original inhabitants of this province, the "Susian" people (Old Persian "Huza", Middle Persian "Khuzi" (the Shushan of the Hebrew sources) in the same evolutionary manner that Old Persian changed the name Sindh into Hind"). The name of the city of Ahwaz also has the same origin as the name Khuzestan., being an Arabic broken plural from the compound name, "Suq al-Ahwaz" (Market of the Huzis)--the medieval name of the town, that replaced the Sasanian





انتشارات هاشمیه



انتشارات بادران

چاپ و انتشار کتاب

۰۹۱۳۱۱۵۹۶۰۵