



انتشارات ماشیه



انتشارات بادران

چاپ و انتشار کتاب

۰۹۱۳۱۱۵۹۶۰۵



در تانیه است.

ویژگیهای تفریحی و تفریحی:

این آبشار یکی از قطب های مهم گردشگری استان اصفهان که به خاطر چشمانداز زیبای آبشار و آب و هوای خنک و معتدل دره آبشار در فصل بهار و تابستان جمعیت زیادی از اهالی شهرستان سمیرم و سایر شهرهای استان اصفهان به ویژه اهالی شهر اصفهان برای تفریح و گذراندن اوقات از وقت استراحت خود را در دامان طبیعت به این منطقه مسافرت و در کنار آبشار در محلهای مخصوصی که از طرف شهرداری سمیرم جهت استراحت مسافران و بازدید کنندگان ساخته شده در زیر سایه خنک درختان و در در کنار آبشار، در رفیع خستگی روحی و جسمی پالایش روح و روان و ایجاد عشق به طبیعت و سرزمین مدتی بیتوته می کنند.

امکانات حفاظتی:

بیا زیبایی و شکوه و عظمت آبشار و طبیعت سبز و لالهزار و سستیهای سنتی و سترگ کوهستان های غرقه در گللهای رنگارنگ وحشی و بلندبهای که برف سفید همیشه بر فرازشان سفید بختی ساکنان آن مناطق را نشان میدهد. بهترین تمجید و توصیف زیبایی و عظمت منطقه است. ولی این شکوه مندی و عظمتی که قبل از دیدن و راز نیاز با آنها و تعظیم به آن طبیعت بکر و زیبا و سجده بر آستانه خداوند خالقش، اسف انگیز است. فزارها و نشیبهای است که بر آن شکوه مندی، دنا و در آن شادی غم آفریده است.

سمیرم

پرناز شمسی

راه دسترسی به آبشار:

چون آبشار در حاشیه شهر سمیرم قرار گرفته، راههای دسترسی به آن، راههای دسترسی به شهر سمیرم است. مهمترین راه ارتباطی به سمیرم جاده آسفالتی اصفهان - شهرضا - سمیرم است که از ناحیه شمال وارد شهر سمیرم میگردد. از جنوب نیز از بویور احمد و بهبهان جاده آسفالتی اخیراً احداث شده که به شهر سمیرم میرسد. پس از ورود به شهر سمیرم در منتهی الیه جنوب شرقی شهر جاده آسفالتی اخیراً از طرف شهر داری به محل آبشار احداث گردیده است که پس از طی ۶ کیلومتر به محل آبشار واقع در انتهای دره آبشار می رسد.

آبشار شالورا

واقع در ۵۶ کیلومتری غرب اصفهان میباشد. برای رفتن به آبشار شالورا از اصفهان، پل کله و از جاده شهر کرد وارد روستای چرمین سمت چپ جاده شده و از خط کمربندی آسفالتی روستا حدود ۳ کیلومتر به روبروی جاده خاکی آبشار می رویم پس از طی چهار کیلومتر راه ماشینی و سربالایی به درختستان های زیر آبشار می رسم.

آبشار کرد علیا

واقع در ۹ کیلومتری غرب اصفهان در ارتفاعات دلانکوه بالای سر روستای کرد علیا است. این آبشار موقع آب شدن چال بره های بالای کوه فعال می شود و اوایل بهار آبریزی بیشتر دارد. اطراف کرد علیا چشمه سارها و مناظر زیبایی وجود دارد.

آبشار سمیرم

موقعیت جغرافیایی:

درشش کیلومتری شرق شهر سمیرم در استان اصفهان، در ارتفاعات کوه آبشار سمیرم، آبشاری با ارتفاع ۶۴۲ متر الی ۵۲۰ متر از سطح دریا، در منطقه ای با طول جغرافیایی ۶۳ و ۱۵ غربی و ۷۲ و ۱۵ طول شرقی و در عرض جغرافیایی ۴۲، ۱۳ عرض جنوبی الی ۵۲، ۱۳ عرض شمالی تنگ آبشار سمیرم قرار گرفته است.

چشم انداز آبشار:

علاوه بر این که آبشار از نظر شکل بندی و فرم زمین شناسی حائز اهمیت است دارای اکوسیستم و شرایط اقلیمی منحصر به فردی نیز هست. از نظر زمین شناسی تشکیلات آن مربوط به دوران سوم زمین شناسی است که جزء جوانترین کوهزاییهایی است که هنوز فعال و در حال دگرگونی است. ارتفاع ۵۳ متری آبشار با حجم زیاد آب باعث گردیده که چشم انداز بسیار زیبا و جذابی در منطقه ایجاد گردد که چشم هر بیننده ای را خیره میکند، نزدیکی آبشار به شهر سمیرم و آب و هوای معتدل و مناسب منطقه در کنار زیباییهای طبیعت توانسته است بهترین و جالبترین اثر طبیعی را برای پژوهشگران و یک محل تفریحگاهی مناسب برای عموم و به ویژه دوستداران طبیعت و ساکنین شهر سمیرم و

توریستهای خارجی باشد. مکانی برای رسیدن به بیستین زیبایی و خدایینی که چشم را نوازش میدهد و خستگی زندگی شهری را از تن بیرون میراند. وقتی انسان از جاده آسفالتی شیراز داخل دره آبشار - که در انتهای آن دره آبشار زیبای سمیرم قرار دارد - میشود با نگاهی بر آبشار و سیمای زیبای دره با طبیعت واقعی - طبیعتی بکر و صمیمی و در هر حال وحشی و روبرو میشود.

در این منطقه به خوبی انسان طبیعت را لمس می کند و با آن آمیخته می شود. وقتی در مسیر حرکت در تهره دره ناگهان رودخانه های با اب صاف و روشن و بسا با تابی از رنگ آبی و شفاف آسمان و منظره ای بس بدیع و زیبا جلوه گر می شود، تمامی وجود بیننده در کلمه های خلاصه می شود و از زبان جاری می گردد، و خواهد گفت چه زیبا! و این چنین صحنه های تابلو در خاطر او جایگزین خواهد بود.

منابع آبی

بارندگی و ریزش برف فراوان در منطقه رشته کوه دنا و شهرستان سمیرم باعث گردیده که در این منطقه علاوه بر رودخانه های فراوان، چشمه سارهای زیادی به وجود آید که سرمنشأ رودخانهها را میسازند. آب آبشار سمیرم که آبی شیرین و دانه می است از چشمه های عزیزخان، جوزا، قره قاج و مزارع تأمین میگردد. مجموع آب این چهار چشمه که رودخانه عزیزخان را به وجود میآورند در محل آبشار سمیرم به طور متوسط حدود ۱/۵ تا ۲ متر مکعب



چشمه ها

جاده ناین به انارک نیز دیده می شود . چنانکه به محض ورود به محمدیه نخستین بنایی که به چشم می خورد قلعه عاشوراگاه است . بنابر موقعیت سوق الجیشی این قلعه احتمالاً از آن به عنوان دژی دفاعی استفاده می شده است . راهزنان فرهنگ ، بارها به این قلعه دستبرد زده و اشیاء عتیقه فراوانی از آن به یغما برده اند از این رو در قلعه فعلاً بسته است . با این همه شکوه این قلعه چندان است که تماشای آن از جای جای محله محمدیه روح را برمی انگیزد .

دهکده ابیانه و چشمه ابیانه

قلعه کرشاهی

قلعه کرشاهی در موقعیت جغرافیایی ۵۲ درجه و ۶ دقیقه شرقی و ۳۳ درجه و ۵۵ دقیقه شمالی، واقع در جنوب کویر بندریگ، شمال شهرستان ابوزیدآباد و در جنوب ارتفاعات یخ آب در استان اصفهان قرار دارد. این قلعه متعلق به دوران ایلخانی است و در نزدیکی روستای متین آباد (حدود ۲۵ کیلومتر) در دل کویر نشسته است. کاربری قلعه کاملاً نظامی بوده. آنچه این قلعه در دل کویر مستتر است که تا نزدیک آن نشوید قادر به دیدن آن نیستید. در حال حاضر این قلعه تاریخی رها شده است. هیچ نگهبان و هیچ اطلاعاتی از آن در حوالی اش مشهود نیست. ظاهراً به خاطر ادعای یک مالک خصوصی، میراث نتوانسته است آنجا را کامل تحت پوشش قرار دهد. خوشبختانه قلعه پارسال ثبت ملی شده است. این قلعه از خشت و گل ساخته شده است و خندق بزرگی گرداگرد آنرا احاطه کرده است. این قلعه یکی از قلعه های مهم سردار حسین کاشی یکی از راهزنان و باغیان دوره رضا خان بوده و هنوز آثار گلوله های توپ در نبرد نیروهای دولتی و نیروهای سردار حسین کاشی در این قلعه بر جای مانده است.

راه های ورود به منطقه :

پس از عبور از شهرستان ابوزیدآباد از مسیر کاشان، به روستایی به نام قاسم آباد میرسید که پس از ورود به روستا و گذر از آن، راه خاکی به سمت شمال وجود دارد که پس از طی مسافت ۳۰ کیلومتر به قلعه کرشاهی می رسد. مسیر دوم مسیر آران و بیدگل به قلعه مرنباج به سمت سفیدآباد پس از عبور از تپه ماهورها به یک بستر رودخانه میرسید که در صورت ورود به آن و گذر از حاشیه غربی کوه های یخاب به این قلعه می رسید. مسیر سوم مسیر محیط بانی سفیدآباد به قلعه کرشاهی است.



آبشار نمک

آبشار نمک در کویرات منطقه نائین (شهرستان خورو بیابانک) واقع شده است و دارای منظره زیبایی است که نمک از ارتفاع زیادی همانند آب جریان یافته است و نمکها به بدنه آبشار چسبیده است و این به خاطر شدت تبخیر در کویر اتفاق افتاده است .

چشمه لادر

واقع در ته دره شمال غربی کوههای خمینی شهر دارای چشمه و حوض بسیار قشنگ می باشد و از چشم انداز خوبی برخوردار است برای کوهنوردان جای بسیار خوبی برای استراحت است .

چشمه مرغاب

واقع در دهانه دلا نکوه و کنار رودخانه که از سمت جنوبی روستای دوتو به طرف قلعه ناظر و به سمت تیران جاری است . این چشمهها که از بر فهای دانه می دلا نکوه تغذیه میکنند در طول سال دارای آب فراوان میباشد فاصله چشمه تالب جاده ۵ کیلومتر است .

چشمه کریم

واقع در جنوب شرقی دلا نکوه دارای آب خنک و گوارا، درختان گردوبر سر آن چتر زده به طوری که در تابستان انسان هیچ احساس گرما نمیکند .

چشمه شیر برنجی

این چشمه در ۱۵ کیلومتری شمال سمیرم واقع در جاده شهر ضامی باشد. خنکی و سردی این چشمه در سراسر منطقه زبان زد عام و خاص است و شهرت به سزایی دارد.

چشمه آب ملخ

چشمه آب ملخ در سمیرم می باشد و دبی آن ۵۰ لیتر در ثانیه میباشد و از امکانات رفاهی برخوردار است

چشمه سراب افوس

چشمه سراب افوس که از زردکوه سرچشمه می گیرد و به سد زاینده رود می ریزد و در نزدیکی فریدن قرار دارد .

چشمه خوانسار و چشمه مرزنگشت

این چشمه در نزدیکی شهر خوانسار قرار دارد و دبی آن ۴۰ لیتر در ثانیه است و دارای امکانات رفاهی از جمله هتل میباشد .

قلعه عاشوراگاه (محمدیه)، ناین

این قلعه از معروفترین بناهای ناین است که بالای کوهی مشرف بر محله زیبای محمدیه قرار گرفته است . عاشوراگاه تقریباً از تمام نقاط محمدیه و از

جندق ادغام شده «جنب دق» و به معنی حاشیه کویر و زمین صاف است. یکی از جاذبه های این روستا واقع شدن در مسیر ریگ جن است و عبور از ریگ جن یکی از برنامه هایی است که می تواند در تورهایی ماجراجویانه مورد هدف باشد.

ریگ جن ناحیه ای است در کویر مرکزی ایران. این منطقه در جنوب سمنان، شرق دریاچه نمک، شمال انارک و غرب جندق قرار دارد. این منطقه به دلیل وسعت زیاد و نداشتن چشمه و چاه آب و گرمای شدید، ناحیه ای صعب العبور است .

دو کویر شناس اروپایی، سون هدین، کویر شناس سوئدی و آلفونس گابریل اتریشی در شرح سفرهای خود اشاره ای گذرا به این ناحیه کرده اند .

از آثار باقی مانده از دوران گذشته در جندق، دژ اردبیل و یا قلعه انوشیروان ساسانی است که از قلعه های باقی مانده متعلق به دوره پیش از اسلام است .

این قلعه به دلیل عدم رسیدگی در گذشته و همچنین تخریب مقداری از آن در زمان رضاخان رو به نابودی است و شاید تنها قلعه باستانی است که هنوز مردم در آن ساکن هستند و به زندگی روزانه خود ادامه می دهند.

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 بهاردوست، میثم زارعی، محمد مهدی اخوان،
پرناز شمس، محدثه زارعی، بهروز خدابخش، ابوالفضل زارع
مدیر هنری: سید علی سیفی نژاد
گرافیک و صفحه آرایی: کانون تبیا
عکس: میثم زارعی
حروفچینی: کانون تبیا
بازرگانی: مهرداد زارعی
روابط عمومی: م- ز

چاپ: خاتم نو
سال چهاردهم - شماره ۱۷۵
آبان ۹۹
تیراژ ۵۰۰۰
آدرس تهران: سعادت آباد، چهار راه سرو، کوچه گلها
پلاک ۵، طبقه دوم
تلفن: ۰۲۲۰۹۸۷۸۱
آدرس اصفهان: خیابان شیخ صدوق شمالی کوچه خرم
تلفن: ۰۳۶۶۲۶۹۱۷
آدرس آبادان: دهکده بریم، بلوار قایقرانی
تلفن: ۰۳۳۴۹۲۸۵



سلام

سلام تنها کلمه‌ای است که صفحه‌ها پیام با خود دارد

فهرست

۵. سمیرم

۱۲. سرزمین اهرام

۱۶. سخنان بزرگان

۲۰. کاکتوس

۲۲. بیماریهای کلیه

۳۲. اسب سواری

تعریف ماه و سمبل آن



فروردین؛ فرودهای پاکان

فروردین نام نخستین ماه از فصل بهار و روز نوزدهم هر ماه در گاه شماری اعتدالی خورشیدی است. در اوستا و پارسی باستان فروردینام، در پهلوی فروردین و در فارسی فروردین گفته شده که به معنای فرودهای پاکان و فرورهای ایرانیان است. بنا به عقیده پیشینیان، ده روز پیش از آغاز هر سال فرور در گذشتگان که با روان و وجدان از تن جدا گشته، برای سرکشی خان و مان دیرین خود فرود می آیند و ده شبانه روز روی زمین به سر می برند. به مناسبت فرود آمدن فرورهای نیکان، هنگام نوزاد جشن فروردین خوانده اند. فرور هران در ده روز آخر سال بر زمین هستند و بامداد نوزاد پیش از بر آمدن آفتاب، به دنیا می آید دیگر می روند

اردیبهشت؛ طبیعت

اردیبهشت نام دومین ماه سال و روز دوم هر ماه در گاه شماری اعتدالی خورشیدی است. در اوستا اشاو هیشتا و در پهلوی اشاو هیشت و در فارسی اردیبهشت گفته شده که کلمه ای است مرکب از دو جزء: جز، اول "اشا" از جمله لغاتی است که معنی آن بسیار منبسط است، راستی و درستی، تقدس، قانون و آئین ایزدی، پاکی.... و بسیار هم در اوستا

به کار برده شده است. جز، دیگر این کلمه که واژه "و هیشت" باشد. صفت عالی است به معنای بهترین، بهشت فارسی به معنی فردوس از همین کلمه است. در عالم روحانی نماینده صفت راستی و پاکی و تقدس اهورامزداست و در عالم مادی نگهداری کلیه آتش های روی زمین به او سپرده شده است. در معنی ترکیب لغت اردیبهشت "مانند بهشت هم آمده است.

خرداد؛ طبیعت

خرداد نام سومین ماه سال و روز ششم در گاه شمار اعتدالی خورشیدی است. در اوستا و پارسی باستان هئوروات، در پهلوی خردات و در فارسی خرداد یا خرداد گفته شده که کلمه ای است مرکب از دو جزء: جز، هئوروه که صفت است به معنای رسا، همه، درست و کامل. دوم تات که پسوند است برای اسم مونث، بنابراین هئوروات به معنای کمال و رسایی است. ایزدان تیر و باد و فروردین از همکاران خرداد می باشند. خرداد نماینده رسایی و کمال اهورامزداست و در گیتی به نگهداری آب گماشته شده است.

تیر؛ تماشای جنگل در جزیره

تیر نام چهارمین ماه سال و روز سیزدهم هر ماه

گاه شماری اعتدالی خورشیدی است. در اوستا تیشریه، در پهلوی تیشتر و در فارسی صورت تغییر یافته آن یعنی تیر گفته شده که یکی از ایزدان است و به ستاره شعرای یمانی اطلاق می شود. فرشته مزبور نگهداری باران است و به کوشش او زمین پاک، از باران بهره مند می شود و کشتزارها سیراب می گردد. تیشتر را در زبان های اروپایی سیریوس خوانده اند. هر گاه تیشتر از آسمان سر بزند و بدرخشد مژده ریزش باران می دهد. این کلمه را نباید با واژه عربی به معنی سهم اشتباه کرد.

مرداد؛ جنگل

مرداد نام پنجمین ماه سال و روز هفتم هر ماه در گاه شماری اعتدالی خورشیدی است. در اوستا امرتات، در پهلوی امرداد و در فارسی امرداد گفته شده که کلمه ای است مرکب از سه جزء: "اول" "ادات فی" به معنی نه، دوم "مرتا" به معنی مردنی و نابود شدنی نیست و سوم تات که پسوند دال بر مونث است. بنابراین امرداد یعنی بی مرگی و آسیب نندیدن یا جاودانی. پس واژه "مرداد" به غلط استعمال می شود. در ادبیات مزدیسنا امرداد یکی از امشاسپندان است که نگهداری نباتات با اوست.

در مزدیسنا شخص باید به صفات مشخصه پنج امشاسپند دیگر که عبارتند از:

اندیشه نیک و خرد و توانایی خداوند است. انسان را از عقل و تدبیر بهره بخشید تا او را به آفریدگار نزدیک کند. یکی از وظایف بهمن این است که به گفتار نیک را تعلیم می دهد و از هرزه گویی باز می دارد. خروس که از مرغکان مقدس به شمار می رود و در سپیده دم با بانگ خویش دیو ظلمت را رانده، مردم را به برخاستن و عبادت و کشت و کار می خواند، ویژه بهمن است. همچنین لباس سفید هم از آن وهمن است. همه جانوران سودمند به حمایت بهمن سپرده شده اند و کشتار در بهمن روز منع شده است. بنا به نوشته ابوریحان بیرونی جانوران سودمند به حمایت بهمن سپرده شده اند و کشتار در بهمن روز منع شده است. بهمن اسم گیاهی است که به ویژه در جشن بهمنجه خورده می شود و در طب نیز این گیاه معروف است.

اسفند؛ دویدن در برف زمستانی

دراوستا اسپنتا آرمیتی، در پهلوی اسپندر، در فارسی سپندارمذ، سفندارمذ، اسفندارمذ، و گاه به تخفیف سپندار و اسفند گفته شده که کلمه ای است مرکب از دو جزء: سپند، که صفت است به معنی پاک و مقدس، یا ارمنتی هم مرکب از دو جزء: اول آرم که قید است به معنی درست، شاید و بجا. دوم متی از مصدر من به من معنی اندیشیدن. بنابراین ارمنی به معنی فروتنی، بردباری و سازگاری است و سپنته آرمیتی به معنی بردباری و فروتنی مقدس است.

در پهلوی آن را خرد و کامل ترجمه کرده اند. سپندارمذ یکی از امشاسپندان است که مونث و دختر اهورامزدا خوانده شده است. وی موظف است که همواره زمین را خرم، آباد، پاک و بارور نگاه دارد، هر که به کشت و کار بپردازد و خاک را آباد کند خوشنودی اسپندارمذ را فراهم کرده است و آسایش در روی زمین سپرده دست اوست و خود زمین نیز نماینده این ایزد بردبار و شکیباست و مخصوصاً مظهر وفا و اطاعت و صلح و سازش است. بیدمشک گل مخصوص سپندارمذ می باشد.

شده اند. نگهبانی ماه هفتم و روز شانزدهم هر ماه را به عهده ایزد مهر است.

آبان؛ محیط زیست

دراوستا آب در پارسی باستان آپی و در فارسی آب گفته می شود. دراوستا بارها "آب" به معنی فرشته نگهبان آب استعمال شده و همه جا به صیغه جمع آمده است. نام ماه هشتم از سال خورشیدی و نام روز دهم از هر ماه را، آبان می دانند. ایزد آبان موکل بر آهن است و تدبیر امور و مصالح ماه به او تعلق دارد. به سبب آنکه "زو" که یکی از پادشاهان ایران بود در این روز با افراسیاب جنگ کرده، او را شکست داده، تعاقب نمود و از ملک خویش بیرون کرد، ایرانیان این روز را جشن می گیرند، دیگر آنکه چون مدت هشت سال در ایران باران نبارید مردم بسیار تلف گردیده و بعضی به ملک دیگر رفتند. عاقبت در همین روز باران شروع به باریدن کرد و بنابراین ایرانیان این روز را جشن کنند. آفتاب در این ماه در برج عقرب یا کژدم قرار می گیرد.

آذر؛ محیط زیست

دراوستا آتر، آثر، در پارسی باستان آتر، در پهلوی آثر، و در فارسی آذر می گویند. آذر فرشته نگهبان آتش و یکی از بزرگتری ایزدان است. آریائیان (هندوان و ایزدان) بیش از دیگر اقوام به عنصر آتش اهمیت می دادند. ایزد آذر نزد هندوان، آگنی خولنده شده و در "ودا" (کتاب کهن و مقدس هندوان) از خداایان بزرگ به شمار رفته است. آفتاب در این ماه در برج قوس یا کماندار قرار می گیرد.

دی؛ زمستان، یخ، برف رودخانه

دراوستا داثوش یا دادها به معنی آفریننده، دادار و آفریدگار است و غالباً صفت اهورامزداست و آن از مصدر "دا" به معنی دادن و آفریدن است. در خود اوستا صفت دثوش (د=دی) برای تعیین دهمین ماه استعمال شده است. در میان سسی روز ماه، روزهای هشتم و بیست و سوم به دی (آفریدگار، دثوش) موسوم است. برای اینکه سه روز موسوم به "دی" با هم اشتباه نشوند نام هر یک را به نام روز بعد می پیوندند. مثلاً روز هشتم را "دی باز" و روز پانزدهم را "دی بهم" و... دی نام ملکی است که تدبیر امور و مصالح روز و ماه دی به او تعلق دارد.

بهمن؛ برف

دراوستا وهمنه، در پهلوی وهومن، در فارسی وهمن یا بهمن گفته شده که کلمه ای است مرکب از دو جزء: "هو" به معنی خوب و نیک و "منذ" آذریشه من به معنی منش؛ پس یعنی بهمنش، نیک اندیش، نیک نهاد. نخستین آفریده اهورامزداست و یکی از بزرگترین ایزدان مزدیسنا. در عالم روحانی مظهر

نیک اندیشی، صلح و سازش، راستی و درستی، فروتنی و محبت به هموع، تأمین اسایش و امنیت بشر مجبزه باشد تا به کمال مطلوب همه که از خصایص امرداد است نایل گردد.

شهریور؛ جنگل

شهریور نام ششمین ماه سال و روز چهارم هر ماه در گاه شماری اعتدالی خورشیدی است. دراوستا خشتروئیری، در پهلوی شتریور و در فارسی شهریور می دانند. کلمه ای است مرکب از دو جزء: خشترو که دراوستا پارسی باستان و سانسکریت به معنی کشور و پادشاهی است و جزء دوم صفت است از ور به معنی برتری دادن و ثیر یعنی برگزیده و آرزو شده و جمعاً یعنی کشور منتخب یا پادشاهی برگزیده. این ترکیب بارها دراوستا به معنی بهشت یا کشور آسمانی اهورامزدا آمده است. شهریور در جهان روحانی نماینده پادشاهی ایزدی و فرواقتدار خداوندی است و در جهان مادی پاسبان فلزات. چون نگهبانی فلزات با اوستا و راستگیر فقر و ایزد رحم و مروت خوانده اند. روایت شده است شهریور آرزو و دلنگ می شود از کسی که سسیم و زرابید به کاراندازد یا بگذارد که زنگ بزند.

مهر؛ محیط زیست

در سانسکریت میترا، دراوستا پارسی میتر و در پهلوی میترو در فارسی مهر گفته می شود. که از ریشه سانسکریت آمده به معنی پیوستن، اغلب خاورشناسان معنی اصلی مهر را واسطه و میانجی ذکر کرده اند. مهر واسطه است میان آفریدگار و آفریدگان. میتره در سانسکریت به معنی دوستی و پروردگار و روشنایی و فروغ است و دراوستا فرشته روشنایی و پاسبان راستی و پیمان است. مهر ایزد همواره بیدار و نیرومند است و برای یاری کردن راستگویان و برانداختن دروغگویان و پیمان شکنان در تکا پو است. مهر از برای محافظت عهد و پیمان و میثاق مردم گماشته شده است.

از این رو فرشته فروغ و روشنایی نیز هست که هیچ چیز را او پوشیده نمی ماند. برای آن که از عهده نگهبانی بر آید اهورامزدا به او هزار گوش و ده هزار چشم داده است. مقام مهر در بالای کوه "هرا" است، انجایی که نه روز است و نه شب، نه گرم است و نه سرد، نه ناخوشی و نه کثافت. مهر از آنجا بر ممالک آریایی نگران است. این آرامگاه خود به پهنای کره زمین است یعنی مهر در همه جا حاضر است و با شنیدن آوای ستمدیدگان آگاه گشته به یاری آنان می شتابد.

آیین مهر در دین مسیح نیز مشهود است. ایزد مهر در اصل بجز ایزد خورشید بوده است اما بعداً آندورا یکی دانسته اند. مورخان یونانی مهر را به نام میترس یاد کرده اند و کر کرده اند که ایرانیان خورشید را به اسم "میترس" می ستایند. از این خبر پیداست که در یک قرن پیش از میلاد مسیح آندو با یکدیگر مخلوط

«ویکیلی هرالد» منتشر ساخت. این نشریه که تمام کارهایش را ادیسون خود انجام می‌داد، نخستین و تنها روزنامه‌ای بود که در یک قطار در حال حرکت حروفچینی و چاپ می‌شد. در سال ۱۸۶۲ م. وی اتفاقاً با تلگراف که در آن زمان وسیله نوپهوری بود آشنا شد و با وجود کم‌شنوایی چندی بعد به کاری در رابطه با تلگراف مشغول شد.

سال‌های میانه

نخستین پله‌های ترقی

در سال ۱۸۶۹ م. ادیسون که اداره راه‌آهن را ترک کرده بود، به‌عنوان سرپرست فنی به استخدام یک مؤسسه صراف‌ی بزرگ در نیویورک درآمد. در این مقام او توانست نخستین اختراع موفقش را که نوعی تلگراف چاپی بود، به نام خود ثبت کند. تلگراف ادیسون برخلاف انواع رایج که علائم مورس را به صورت صداهای کوتاه و کشیده به گوش اپراتور می‌رسانیدند، آنها را به شکل خط و نقطه بر روی نوار کاغذی چاپ می‌کرد. او حق امتیاز اختراعش را در مقابل چهل هزار دلار به مدیر صرافخانه واگذار کرد و با پول آن در شهر نیویارک ایالت نیوجرسی یک کارگاه تحقیقاتی برای خود برپا نمود. در محل جدید او علاوه بر تکمیل لوازم جانبی تلگراف، یک سامانه پیشرفته نمایشگر اطلاعات بورس را طراحی کرد که سود هنگفتی از آن حاصل آمد.

منلو پارک

ادیسون مدت‌ها این فکر را در سر داشت که کارگاهش را به محل بازتر و بزرگ‌تری منتقل کند. با فراهم شدن سرمایه کافی، سرانجام در سال ۱۸۷۶ م. در منطقه «منلوپارک» نیوجرسی یک لابراتوار پژوهشی مجهز بنیاد نهاد و گروهی از افراد لایق و مستعد را به همکاری فراخواند.

تأسیس این آزمایشگاه نقطه عطفی در رشته فعالیت‌های ادیسون و از بزرگ‌ترین ابتکارهای او به شمار می‌رود. آزمایشگاه منلو پارک نخستین مؤسسه‌ای بود که منحصراً با هدف تولید و تکمیل ابداعات علمی برپا شد و آن را باید نمونه اولیه آزمایشگاه‌های تحقیقاتی بزرگی دانست که از آن پس تمام صنایع مهم در کنار کارگاه‌های خود ایجاد کردند. در سایه نظارت و سازماندهی توماس ادیسون و کار گروهی کارمندان وی صدها اختراع کوچک و بزرگ در این مؤسسه به ثمر رسیدند که البته همگی به نام ادیسون تمام شدند.

گرامافون

ادیسون در کنار گرامافون اولیه از قدیم‌الایام، داشتن وسیله‌ای که بتوان با آن صدا



توماس آلو ادیسون

ملیحه بهار دوست

ادیسون از اولین مخترعانی بود که توانست با موفقیت، بسیاری از اختراعات خود را به تولید انبوه برساند.

دوران کودکی و نوجوانی

توماس ادیسون در شهر میلان ایالت اوهایو متولد شد و سال‌های کودکی را در پورت‌هرون میشیگان بسر برد. «آل» بیش از یک سال نتوانست به مدرسه برود و دوران نوجوانی را با کارهایی چون فروختن ساندویچ و آب‌نبات در کنار ریل قطار و یا سبزی فروشی گذراند. او که برای فروش اجناس خود مرتباً با ترن میان پورت‌هرون و دیترویت در رفت و آمد بود، توانست از شرکت راه‌آهن نمایندگی توزیع یک روزنامه دیترویتی را بدست آورد. با پس‌انداز پول حاصل از فروش روزنامه، آل توانست یک ماشین چاپ دست دوم خریداری کند. او دستگاهش را در یک واگن بارکشی نصب کرد و در سن پانزده سالگی اولین شماره روزنامه خود را با نام

توماس آلو ادیسون (۱۱ فوریه ۱۸۴۷ - ۱۸ اکتبر ۱۹۳۱) مخترع و بازرگانی آمریکایی بود. او وسایل متعددی را طراحی یا کامل کرد که مهم‌ترین و معروفترین آنها لامپ رشته‌ای است.

ادیسون در طول حیات علمی خویش توانست ۲۵۰۰ امتیاز اختراع را در ایالات متحده آمریکا، بریتانیا، فرانسه و آلمان به نام خود ثبت کند که رقمی حیرت‌انگیز و باورنکردنی به نظر می‌رسد. واقعیت این است که بیشتر اختراعات وی تکمیل شده کارهای دانشمندان پیشین بودند و ادیسون کارمندان و متخصصان پرشماری در کنار خود داشت که در پیشبرد تحقیقات و به سرانجام رسانیدن نوآوری‌هایش یاریش می‌کردند. دهنی ذغالی تلفن، ماشین چاپ، میکروفن، گرامافون، دیکتافون، کینتوسکوپ (نوعی دستگاه نمایش فیلم)، دینام موتور و لاستیک مصنوعی از جمله مواد و وسایلی هستند که بدست ادیسون و همکارانش ابداع یا بهینه شدند.

در اول فوریه ۱۸۹۲ م. ادیسون ساختمان «بلک ماریا» نخستین استودیوی تصاویر متحرک را در وست اورتونج نیوجرسی به پایان برد. او کوشید تا اختراع دوربین فیلم برداری را تماماً به خود نسبت دهد و حق استفاده انحصاری از آن را به دست آورد اما در ۱۰ مارس ۱۹۰۲ م. ادعای او در یک دادگاه استیناف ایالات متحده رد شد.

در ۱۸۹۴ م. او در زمینه ترکیب فیلم و صدا تحقیقاتی انجام داد که سرانجام به اختراع کینه توفون انجامید. این دستگاه که ترکیب ناچوری از کینه توستوسکوپ و گرامافون استوانه‌ای بود با استقبال مردم مواجه نشد.

در ۶ ژانویه ۱۹۳۱ م. ادیسون درخواست نامه ثبت آخرین اختراع خود «وسیله نگهدارنده اشیاء هنگام آبخاری» را به اداره اختراعات فرستاد اما پیش از دریافت پاسخ اجل به او مهلت نداد و این مخترع بزرگ در اواخر همان سال در سن ۸۴ سالگی چشم از جهان فرو بست.

مشاهیر

مشرف

بریتانیا از آن خود کند و بر رقیبش جوزف سوان - که مستقل از ادیسون موفق به اختراع لامپ حرارتی رشته کربنی شده بود- پیروز شود اما پس از یک دعوی حقوقی بی‌حاصل، دو طرف با یکدیگر به توافق رسیدند و برای بهره‌مند شدن از منافع اختراعاتشان در بریتانیا شرکت «ادیسوان» را تأسیس کردند. این شرکت در سال ۱۸۹۲ م. جزئی از کمپانی بزرگ جنرال الکتریک (متعلق به ادیسون) گردید.

شیوه ادیسون

همانطور که گفته شد، بیشتر اختراعات ادیسون حاصل تکمیل ایده‌های دیگران و کار دسته‌جمعی گروه بزرگی از تکنسین‌ها و کارمندی بود که تحت نظارت او به تحقیق و آزمایش می‌پرداختند. لوئیس لاتیمر دستیار آفریقایی-آمریکایی ادیسون که در پروژه چراغ الکتریکی نقش مهمی داشت، از جمله این افراد است. اگر امروز کمتر نامی از کسانی مانند او به میان می‌آید، به این دلیل است که ادیسون غالباً همکاران خود را در افتخار و اعتبار اختراعاتش سهیم نمی‌کرد. با این همه شکی نیست که بدون قدرت سازماندهی و خصوصاً همت بلند ادیسون دست یافتن به این همه موفقیت ممکن نبود. نیکلا تسلا فیزیکدان بزرگ و یکی از همکاران ادیسون درباره روش او برای حل مسائل می‌نویسد: «اگر ادیسون می‌خواست سوزنی را در انبار کاهی پیدا کند، با پشتکار فراوان دانه به دانه رشته‌های کاه را کنار می‌زد تا بالاخره سوزن نمایان شود. بارها با تأسف شاهد بودم که چگونه بخش اعظم وقت و انرژی او صرف یافتن یک فرمول جزئی یا انجام دادن محاسبات کوچک می‌شد. «ادیسون خود نیز در این باره گفته است: «نوآوری عبارت است از یک درصد الهام روح و نود و نه درصد عرق ریختن و تلاش کردن.»

تسلا دانشمندی شایسته و بهترین کارمند ادیسون بود. او ابتدا از طرف ادیسون مأمور شده بود تا راه‌های توسعه سیستم‌های جریان مستقیم (CD) را بررسی کند اما چون پس از پایان کار ادیسون تعهدات مالی خود را زیر پا گذاشت تسلا تصمیم به ترک شرکت او گرفت. با پذیرش استعفای تسلا، ادیسون مرتکب اشتباه بزرگی شد چرا که چندی بعد تسلا با کشف جریان متناوب (CA) در برابر امپراتوری ادیسون و سیستم CD او قد علم کرد. او با حمایت جرج وستینگهاوس کارخانه دار معروف سامانه‌های چندفازی توزیع برق را برپایه جریان CA تکامل بخشید که بسیار کارآمدتر از سیستم ادیسون بود. با وجود تبلیغات منفی جنرال الکتریک، جریان CA روز به روز رواج بیشتری یافت و سرانجام سلطه ادیسون را بر بازار صنایع الکتریکی درهم شکست.

به رنگ آبی پدیدار شود.

این چراغ الکتریکی ابتدایی با زنده پایینی داشت زیرا مصرف برق آن زیاد و عمر ذغال هایش کم بود. با این وجود، ادیسون که به اهمیت اختراع والیس پی‌برده بود، تصمیم گرفت آن را اصلاح کند و به جای ذغال ماده مناسب تری بیابد که با برق کمتر مدت درازی روشنایی بدهد و به مرور زمان نسوزد و از بین نرود.

پس از یک سال تلاش بی‌وقفه و آزمایش صدها ماده گوناگون، سرانجام ادیسون و همکارانش توانستند با خالی کردن هوای داخل حباب و استفاده از نخ معمولی کربونیزه (ذغالی شده) لامپی بسازند که تا چهل ساعت نور بدهد. این موفقیت اولیه موجب شد تا آنها با پشتکار بیشتری به تحقیقات خود ادامه دهند و زمانیکه موفق شدند عمر متوسط چراغ برق را به ناصد ساعت برسانند، ادیسون تشخیص داد که زمان مناسب برای نمایش آن فرا رسیده است.

البته نمونه لامپ ادیسون قبل از ارائه توسط شخص دیگری تولید و در اداره ثبت بریتانیا به اسم دانشمندی به نام سوان ثبت شده بود و این ثابت می‌کند لامپ ادیسون چیز جدیدی نبود ولی با این حال نباید تلاش‌های ادیسون را در راستای ترویج این تکنولوژی نادیده گرفت او از روزنامه‌نگاران و صاحبان سرمایه دعوت کرد تا در شب ۳۱ دسامبر ۱۸۷۹ م. برای دیدن اختراع جدیدش به منلوپارک بیایند. به دستور او آزمایشگاه اطراف آن را با صدها لامپ برق آراستند بطوریکه محوطه منلوپارک و جاده منتهی به آن غرق در نور شده بود. ادیسون میهمانان خود را با چیزی روبرو کرده بود که برایشان سابقه نداشت. منظره لامپ‌های نورانی بازدیدکنندگان را به شدت تحت تأثیر قرار داد؛ بطوریکه وقتی ادیسون نقشه خود را برای تأسیس یک کارخانه بزرگ الکتریسیته در نیویورک مطرح کرد پیشنهادش با استقبال گرم سرمایه‌داران حاضر روبرو شد.

عصر الکتریسیته

در ۲۷ ژانویه ۱۸۸۰ م. ادیسون تقاضای نامه دریافت امتیاز اختراع «لامپ روشنایی الکتریکی» را به اداره اختراعات آمریکا تسلیم کرد اما با درخواستش موافقت نشد. کارشناسان سازمان معتقد بودند که طراحی و ساخت لامپ ادیسون بر مبنای مطالعات ویلیام سایر انجام شده است؛ بنابراین تنها امتیاز اختراع رشته ذغالی شده پر مقاومت (ماده تولیدکننده نور لامپ) به ادیسون تعلق گرفت.

در ۱۳ فوریه ۱۸۸۰ م. وی به کشف یک پدیده مهم فیزیکی نائل آمد که اکنون به اثر ادیسون معروف است.

دو سال پس از نمایش عمومی لامپ الکتریکی، (۱۸۸۲ م.) ساختمان کارخانه مرکزی تولید برق موسوم به «ایستگاه پرل استریت» به پایان رسید و در چهارم سپتامبر همان سال نخستین سیستم توزیع نیروی الکتریسیته در جهان با قدرت ۱۱۰ ولت و ۵۹ مشتری در پایین محله منهتن به دست ادیسون افتتاح گردید.

چندی بعد ادیسون کوشید تا حق امتیاز لامپ برق را در

را ضبط کرد از آرزوهای بشر بوده است. قبل از آنکه توجه ادیسون به این مقوله جلب شود، لئون اسکوت مارتین ویل فرانسوی (۱۸۱۱ م.) و دیگران تحقیقاتی کرده و گام‌هایی در این راه برداشته بودند؛ اما دستگاه‌های آنها عملاً قابل استفاده نبود زیرا تنها با یک دور گوش دادن، صدای ضبط شده از بین می‌رفت.

در سال ۱۸۷۷ م. ادیسون موفق به ساخت وسیله‌ای شد که واقعاً کار می‌کرد؛ یعنی می‌توانست صدا را ضبط و دو تا سه بار پخش کند. «ضبط صوت» ادیسون که فونوگراف (آوانگار) نام گرفته بود، ساختمانی ساده داشت: استوانه‌ای فلزی بود با یک دسته گرداننده که در یک انتهای آن سوزنی همراه با یک بوق تعبیه شده بود. وقتی کسی استوانه را می‌چرخاند و درون بوق صحبت می‌کرد، بر اثر ارتعاش سوزن، روی ورقه نازک حلیبی دور استوانه خراش‌هایی می‌افتاد. برای شنیدن صدای ضبط شده نیز کافی بود سوزن را به ابتدای مسیر برگردانده و دوباره استوانه را به چرخش درآورد. کیفیت صدا البته بسیار پایین بود و صفحه حلیبی هم پس از چند بار استفاده خراب می‌شد. با اینحال همین وسیله ابتدایی در نظر مردم بسیار شگفت‌انگیز می‌نمود و بشدت مورد استقبال قرار گرفت. روزنامه‌ها ادیسون را «جادوگر منلوپارک» لقب دادند. حتی دولت رسماً وی را به واشینگتن دعوت کرد تا اختراعش را در برابر مقامات به نمایش بگذارد. ده سال بعد (۱۸۸۷ م.) ادیسون (یا به روایتی الکساندر گراهام بل)، استوانه مومی را جایگزین ورق حلیبی کرد و بالاخره امیل برلینر مخترع آمریکایی آلمانی‌تبار با تبدیل استوانه مومی به صفحه پلاستیکی، گرامافون را به شکل امروزی درآورد.

لامپ الکتریکی

سابقه سیستم روشنایی الکتریکی به اواسط قرن نوزدهم می‌رسد. در سال ۱۸۵۴ م. هاینریش گوپل نخستین لامپ برق را اختراع کرد که حدود چهارصد ساعت نور می‌داد اما آن را به نام خود به ثبت نرساند. پس از وی جیمز وودوارد، ویلیام سایر، متیو ایوانز (۱۸۷۵ م.) و جوزف سوان (۱۸۷۸ م.) مدل‌های دیگر چراغ‌های الکتریکی را ارائه کردند.

کمی پیش از آنکه ادیسون نیز وارد این عرصه جدید شود، والیس صنعتگر آمریکایی نوعی چراغ برق را روانه بازار کرده بود که نمونه‌ای از آن به دست ادیسون رسید (۱۸۷۸ م.). دستگاه والیس تشکیل می‌شد از چارچوبی با یک حباب و دو میله فلزی متحرک که به هر کدام تکه ذغالی متصل بود. عبور جریان برق از میله‌ها باعث می‌شد که دو قطعه ذغال بسوزند و میانشان قوس الکتریکی بسیار درخشانی



سرزمین اهرام

میثم زارعی

کشورها در جهان عرب و خاورمیانه است، بسیاری از شهروندان مصری به ریاست سازمان‌های بین‌المللی ملی و منطقه‌ای رسیده‌اند و دانشگاه‌الازهر مهم‌ترین مرکز مذهبی جهان اسلام در این کشور قرار دارد.

تاریخ

تمدن در منطقه کنونی مصر که در کناره رود نیل شکل گرفته در زمره کهن‌ترین تمدن‌ها به شمار می‌آید که از حدود ۴ هزار سال پیش از میلاد موجود است. مصر باستان سرزمین فراعنه بود و آثار تاریخی برجسته‌ای چون اهرام سه گانه و نیایشگاه بزرگ راز آن دوران به یادگار دارد. در اسطوره‌های سامی محل برآمدن پیامبرانی مانند یوسف و موسی را در همان دوران و در سرزمین مصر آورده‌اند.

دولت قدیم مصر در سال ۵۲۴ ق. م به دست ایرانیان سقوط کرد. این کشور در روزگار هخامنشی و همچنین در دوران ساسانی (در عهد خسرو پرویز و به مدت ده سال) بخشی از شاهنشاهی ایران بود.

حضور هخامنشیان در مصر به دوران کمبوجیه پسر کوروش بازمی‌گردد. او در سال ۵۲۵ پیش از میلاد، در لشکرکشی به مصر توانست مقابل فرعون پسامتیخ سوم از دودمان بیست و ششم فراعنه مصر پیروز شود و آن کشور را به یکی از ساتراپی‌های هخامنشی تبدیل کند.

اهرام سه گانه

در سال ۳۳۲ ق. م اسکندر این سرزمین را تصرف نمود و تا سال بعد دودمان بطلمیوسیان که از جانشینان اسکندر بودند، بر آن حکمفرما بودند. در سال ۳۰ پیش از میلاد رومیان با غلبه بر کلئوپاترا آخرین ملکه بطلمیوسی مصر را ضمیمه قلمرو روم نمودند. در سال ۶۴۱ میلادی (۱۹ هجری قمری) در زمان خلیفه دوم، عمر، عرب‌های مسلمان این کشور را فتح کردند. مصر همواره از

مصر کشوری در شمال خاوری قاره آفریقا است و شبه جزیره سینا هم که در قاره آسیا قرار گرفته بخشی از قلمرو این کشور است. مصر در جنوب دریای مدیترانه و غرب دریای سرخ قرار داشته و از غرب با لیبی، از جنوب با سودان و از سوی شبه جزیره سینا با اسرائیل و نوار غزه در فلسطین مرز زمینی دارد.

مصر

مصر کشوری در شمال خاوری قاره آفریقا است و شبه جزیره سینا هم که در قاره آسیا قرار گرفته بخشی از قلمرو این کشور است. مصر در جنوب دریای مدیترانه و غرب دریای سرخ قرار داشته و از غرب با لیبی، از جنوب با سودان و از سوی شبه جزیره سینا با اسرائیل و نوار غزه در فلسطین مرز زمینی دارد.

مصر یکی از پرجمعیت‌ترین کشورهای آفریقایی و خاورمیانه است و اکثر جمعیت بیش از ۸۰ میلیون نفری آن در کنار رود نیل زندگی می‌کنند. کرانه‌های رود نیل منطقه‌ای است که ۴۰ هزار کیلومتر مربع یعنی حدود یک بیست و پنجم این کشور و تنها زمین‌های بارور آن را تشکیل می‌دهد. بخش عمده این کشور که در مجموع ۱ میلیون کیلومتر مربع وسعت دارد، از بیابان تشکیل شده و جمعیت پراکنده‌ای را در خود جای داده است.

حدود نیمی از جمعیت مصر شهرنشین هستند که بیشتر آنان در دو شهر بزرگ قاهره و اسکندریه، دیگر شهرهای دلتای رود نیل و حومه آنها زندگی می‌کنند.

مصر یکی از قدیمی‌ترین تمدن‌های بشری بوده و آثار باستانی متعدد موجود در این کشور که مهم‌ترین آن‌ها اهرام

سه گانه است گردشگران زیادی را جذب این کشور می‌کند. حدود ۱۲ درصد نیروی کار مصر در بخش گردشگری و شهرهای تفریحی ساحل دریای سرخ فعالیت دارند. اقتصاد مصر یکی از متنوع‌ترین منابع درآمدی را در کشورهای خاورمیانه داراست و بخش‌های گردشگری، کشاورزی، صنعت و خدمات هر یک به نسبتی تقریباً مساوی در تولید داخلی این کشور سهم دارند.

مصر در سال ۱۹۵۲ با کودتای بدون خونریزی افسران جوان ارتش علیه ملک فاروق پادشاه کشور صاحب حکومت جمهوری شد. انقلاب سال ۲۰۱۱ مصر به حکومت سی ساله حسنی مبارک در این کشور پایان داد و قانون اساسی جدیدی در این کشور تدوین شد. پس از استعفای حسنی مبارک قدرت در اختیار شورای عالی نظامی مصر به رهبری فرمانده ارتش محمد حسین طنطاوی بود و دولت منتخب این شورا اداره کشور را بر عهده داشت، اما در جریان انتخابات ریاست جمهوری مصر در ۱۷ ژوئن ۲۰۱۲ محمد مرسی به عنوان رئیس جمهور انتخاب شد. او چهارمین رئیس جمهور مصر و اولین رئیس جمهور انقلاب مصر است.

مصر از دیدگاه سیاسی و فرهنگی یکی از مهم‌ترین



مشاهیر

مشرق زمین

قبیله‌های مصر

قلعه قایتبای اسکندریه

• تیره‌های طواره • ترابین

• مزینه • اولاد سعید

• جبالیه • علیقات

• صوالحه • تیره‌های تیاها

همچنین می‌توان به زاغه نشینان اشوعیت اشاره کرد.

اسرائیل رخ داد. (۱۹۶۷ و ۱۹۷۳)

پایتخت‌های پیشین مصر

• منف: (۳۱۰۰ پ. م. - ۲۱۸۰ پ. م.) نخستین

پایتخت مصر

• اهناسیا: (۲۱۸۰ پ. م. - ۲۰۶۰ پ. م.)

• تبس، تیب یا طیبه: (۲۰۶۰ پ. م. - ۱۷۸۵ پ. م.)

باراول پایتختی

• اوریس: (۱۷۸۵ پ. م. - ۱۵۸۰ پ. م.)

• تبس: (۱۵۸۰ پ. م. - ۱۰۸۵ پ. م.) بار دوم

پایتختی

• تنیس: (۱۰۸۵ پ. م. - ۹۴۵ پ. م.)

• نیته: (۹۴۵ پ. م. - ۶۳۳ پ. م.)

• صالحجر: (۶۳۳ پ. م. - ۳۳۲ پ. م.)

• اسکندریه: (۳۳۲ پ. م. - ۶۴۱ بعد از میلاد)

• فسطاط: (۶۴۱ پ. م. - ۷۵۰ پ. م.) بار اول

پایتختی

• عسکر: (۷۵۰ - ۸۶۸ پ. م.)

• قطائع: (۸۶۸ - ۹۰۵ پ. م.)

• فسطاط: (۹۰۵ - ۹۶۹ پ. م.) بار دوم پایتختی

• قاهره: (۹۶۹ پ. م. - تا امروز) پایتخت کنونی

نام

پرچم مصر میان سالهای ۱۳۳۷-۱۳۰۱ خورشیدی نام مصر از ریشه‌سامی است و با نام‌های دیگر زبان‌های سامی برای مصر از جمله (میتزاییم) عبری هم‌ریشه است. نام مصر به معنی «دوتنگه» است و به جدایی میان دو دودمان بخش‌های شمالی و جنوبی مصر اشاره دارد. واژه مصر در اصل خود معانی شهر، تمدن، کلان‌شهر، زمین، و مرز هم می‌داده است. مصر را در پارسی باستان مودرای و در پارسی میانه آکیتوس می‌نامیدند.

موقعیت مصر

مصر، سرزمین و کشوری است در شمال و شمال

سرزمین‌های مهم برای حکومت اسلامی بوده و تا سال ۱۵۱۷ میلادی که دولت عثمانی بر مصر تسلط یافت در دست خلفای اموی و عباسی و فاطمی بود.

روند عربی شدن زبان مصریان چندی به طول انجامید و کاربرد زبان عربی در این منطقه از سده نهم میلادی به این سو شدت گرفت. سیاست فرمانروایان عرب حاکم بر مصر این بود که با وجود ناآشنا بودن مردم مصر با زبان عربی این فرمانروایان از همان آغاز تمامی نوشته‌های رسمی را به عربی صادر کردند. این حاکمان ولی، علاقه زیادی به مسلمان کردن مردم مصر نشان نمی‌دادند.

با این حال، مسلمان شدن مردم مصر صراحتاً عرب‌زبان شدن آن‌ها همراه نبود و اسلامی سازی مصر سده‌ها پس از عرب‌زبان شدن آن‌ها به انجام رسید. با این که زبان عربی از سده نهم میلادی در مصر گسترش یافت دین اسلام تنها در سده چهاردهم تبدیل به دین اکثریت مصریان شد. در سال ۱۷۹۸ ناپلئون به مصر لشکر کشید و در سال ۱۸۰۵ میلادی محمدعلی پاشا از طرف دولت عثمانی حاکم آنجا شد و دودمان جدید مصر را تشکیل داد.

کاخ عابدی دفتر کار اصلی رئیس جمهوری مصر است. این کاخ در خیابان قصر نیل شهر قاهره قرار دارد.

برای مدت‌ها مصر تحت الحمایه بریتانیای کبیر بود ولی پس از جنگ جهانی اول بر اثر فشار مردم، استقلال مصر را اعلام کرد. در جنگ جهانی دوم طی سال‌های ۱۹۴۱ تا ۱۹۴۳ با اینکه مصر بیطرفی خود را اعلام کرده بود اما سرزمین‌های غربی آن در حاشیه دریای مدیترانه از صحنه نبردهای سنگین بین ارتش آلمان و ارتش بریتانیا بود و با آنکه آلمانی‌ها فاصله چندانی با کانال سوئز نداشتند، اما در منطقه‌ای به نام العلمین شکست خوردند و همین شکست نقطه آغاز شکست‌های دیگر آنها شد.

مصر در سال ۱۹۴۵ به عضویت سازمان ملل متحد درآمد. در سال ۱۹۵۶ جمال عبدالناصر به ریاست جمهوری فرانسه به مصر حمله کردند، اما با پشتیبانی شوروی پیشین و بی طرفی آمریکا، بدون نتیجه خاتمه یافت. در طی سال‌های بعد دو جنگ دیگر نیز بین مصر و دیگر کشورهای عربی با

شرقی قاره آفریقا که مساحت آن ۱۰۰۱۴۴۹ کیلومتر مربع بوده و از دیدگاه وسعت بیست و هشتمین کشور جهان محسوب می‌گردد.

در شمال مصر دریای مدیترانه و در شرق آن دریای سرخ قرار دارد. از سمت جنوب با سودان و از سوی غرب با کشور لیبی همسایه است. البته از ناحیه صحرای سینا به فلسطین نیز مرتبط می‌باشد. پایتخت مصر شهر قاهره است و از دیگر شهرهای مهم آن می‌توان به اسکندریه، اسوان، حیزه، قیوم و پورت سعید اشاره کرد. شهرهایی مانند سلوم، بردیا، سیدی برانی، مطروح و العلمین نیز به سبب وقایعی که طی جنگ جهانی دوم در آنها به وقوع پیوست مشهور گشته‌اند. در شرق و شمال شرقی این کشور شبه جزیره‌ای است که شبه جزیره سینا خوانده می‌شود و تا پیش از سده نوزدهم در قسمتی به خاک مصر پیوسته بود. اما در سده بیستم کانالی حفر کردند که آن را از خاک مصر جدا کرد و دریای سرخ را به دریای مدیترانه پیوند داد. نام آن، کانال سوئز است که ۱۶۸ کیلومتر طول دارد و چون مسیر ارتباطی میان سه قاره اروپا، آسیا و آفریقا می‌باشد، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

سرزمین مصر به سه قسمت تقسیم می‌شود:

رود نیل

۱. صحرای شرقی یا عربی.

۲. شبه جزیره سینا و زمینهای نیل.

۳. صحرای غربی.

مصر آخرین کشوری است که رود نیل از آن می‌گذرد و سپس به دریای مدیترانه می‌ریزد. به این خاطر در محل پیوستن آن به دریا، دلتای نیل وجود آمده که سرزمین اصلی کشاورزی این کشور است. در اطراف این رود نیز کشاورزی رونق بسیار دارد به طوری که تنها نقاط آباد مصر سواحل نیل می‌باشد.

جشن‌ها و عیدها در مصر

سالگردها و جشن‌های دینی

• آغاز سال هجری، یکم ماه محرم، هجرت محمد، پیامبر

اسلام از مکه به مدینه

• زادروز محمد، ۱۲ ماه ربیع الاول.

• آیین‌های عید فطر، پایان ماه رمضان.

• عید فطر، ۱-۳ ماه شوال.

• عید قربان، نهم ذی‌الحجه.

• تعطیلات رسمی در جمهوری مصر

• روز آزادی صحرای سینا: ۲۵ آوریل

• روز کارگر: یکم ماه مه.

• ششم‌النسیم: دوم ماه مه. جشن بهاری.

• انقلاب ۲۲ ژوئیه: بیست و سوم ژوئیه.

• روز نیروهای مسلح: ششم اکتبر.

• زادروز عیسی مسیح: ۷ ژانویه.

جشن‌های مصری

• روز آغاز طغیان آب رود نیل (به عربی: وفاء النيل)، از

جشن‌های فرعون.

• جشن حنابندان برای عروس‌ها

• جشن هفت سالگی کودکان.

• آغاز سال میلادی: یکم ژانویه.

• جشن نیروز یا همان نوروز نزد قبطیان



www.RozanehOnline

۳- افراد زیادی همراه پسر به خواستگاری نروند

بیشتر باید سعی کنند که والدین پسر شرکت کنند و تعداد آن‌ها کم و انگشت شمار باشد. مراسم خواستگاری نباید زیاد شلوغ باشد؛ زیرا بیشتر وقت، صرف حاشیه می‌شود و شلوغی و مهمه باعث بی‌احترامی به خانواده‌ها می‌شود.

۴- یک نفر بزرگ‌تر، دانا و دارای قدرت بیان صحبت کند

اگر تمام مسوولیت را به بزرگتری که تحصیل کرده و دارای قدرت بیان است، بدهند، معمولاً حرف‌ها منسجم‌تر خواهد بود و مقصود آن رساتر است؛ ولی اگر چند نفر با هم صحبت کنند، کسی متوجه حرف آن‌ها نمی‌شود. لازم است خواستگاری برای بار اول رسمی و سنگین اجرا شود و شوخی کردن بپرهیزند.

۵- میزبان برای پذیرایی از میوه‌ها و شیرینی‌های ساده استفاده کند

خانواده دختر سعی کنند که از میوه‌های آبدار مانند انار و پرتقال و یا شیرینی‌های بزرگ خامه‌ای و یا ترد و شکننده برای پذیرایی استفاده نکنند. زیرا اگر در این مراسم بسیار رسمی است و اگر شیرینی به زمین و یا آب میوه بر روی لباس بریزد باعث تمسخر افراد می‌شود.

۶- خانواده دختر و پسر، واقعیت‌ها را عنوان کنند

بهرتر است در مورد دختر و یا پسر هر چیزی که وجود دارد، به طور واقعی عنوان شود. مقدار تحصیل، سن، بیماری و... در مراسم خواستگاری مطرح شود؛ زیرا بعدها خانواده‌ها به خاطر مخفی کاری و یا دروغ همدیگر را سرزنش می‌کنند.

۷- سعی کنند در مراسم خواستگاری خاطرات خوشی بجا بگذارند

خانواده‌ها سعی کنند که در هنگام خداحافظی و ترک کردن مجلس خاطرات خوبی بجا بگذارند و با روی خوش و روبروسی خداحافظی کرده تا پل‌های پشت سر خود را خراب نکنند، حتی اگر جواب خانواده دختر منفی باشد؛ چون امکان دارد این خواستگاری بارها ادامه داشته باشد و خاطرات بد بجا بماند.

۸- دختر و پسر از لباس‌های راحت استفاده کنند

امکان دارد پسر به خاطر اینکه بسیار رسمی باشد، از کربات استفاده کند و به دلیل اینکه به کربات عادت نداشته، احساس ناراحتی و کلافگی می‌کند و به مراسم مسلط نیست و یا لباس دختر



انتخاب همسر

مرئضی زارعی

در خواستگاری باید یک سری نکات رعایت شود تا هم مراسم رسمیتز باشد و هم آداب فرهنگی ایرانی رعایت شود. برخی از دختر و پسر‌ها به دلیل عدم تجربه در مراسم خواستگاری، نکات ظریف و در عین حال مهم را نمی‌دانند خواستگاری به عنوان یک مراسم پیشنهاد برای ازدواج از جانب خانواده پسر به دختر است که میتواند از جانب دختر به پسر باشد و هیچ لزومی ندارد حتماً از طرف پسر به دختر باشد. در خواستگاری باید یک سری نکات رعایت شود تا هم مراسم رسمیتز باشد و هم آداب فرهنگی ایرانی رعایت شود.

خواستگاری به ۲ صورت وجود دارد، یکی خواستگاری که قبل از آن خانواده دختر و پسر نسبت به همدیگر، هیچ شناختی ندارند و دومی خانواده دختر و پسر که از قبل با هم فامیل بوده و همدیگر را می‌شناسند که بیشتر به صورت اول که خانواده‌ها هیچ شناختی نسبت به همدیگر ندارند، می‌پردازیم که چه نکاتی را باید انجام دهند.

۱- زمان خواستگاری از قبل تعیین شود

خانواده پسر باید قبل از حضور در خانه دختر، زمان و ساعت خواستگاری را با خانواده دختر هماهنگ کنند. تا خانواده دختر بتوانند شرایط خواستگاری و خانه را برای حضور خواستگاران مهیا کنند؛ ولی اگر بدون هماهنگی وارد خانه دختر شوند، شاید خانواده دختر و وضعیت خانه به طوری باشد که پذیرش مهمان‌ها کمی به تاخیر بیانجامد و باعث سوء تفاهم و حس بی‌احترامی به خانواده پسر دست بدهد که اصلاً خوشایند نیست.

۲- معمولاً خواستگاری در بعد از ظهر و یا شب باشد

زمان خواستگاری بعد از ظهر و یا ساعات اولیه شب باشد؛ زیرا در این موقع از روز معمولاً تمام عضو خانواده و افراد تاثیرگذار دختر و پسر در خانه حضور داشته و می‌توانند در خواستگاری شرکت کنند.

پس از این که در طول جلسات خواستگاری، اطلاعات لازم را دریافت کردید و نکته‌ای برای تان مبهم نماند، زمان ارزش یابی و تجزیه و تحلیل فرامی‌رسد. فرد مورد نظر را مورد مطالعه قرار دهید، نکات مثبت را در شخصیت و موقعیت او جست و جو کنید و آن را در یک ستون زیر هم قرار دهید. در مقابل، ستونی را نیز به صفات و خصوصیات منفی اش اختصاص دهید. آن مورد یا مواردی از خصوصیات منفی که اطمینان صد در صد دارید تغییر می‌نماید را مثبت حساب کنید و سپس، آن‌ها را مورد سنجش قرار دهید و تحلیل کنید.

رسوم

مشرف زین

طول مراسم خواستگاری، متانت و وقار باید از ناحیه هر دو خانواده مراعات شود. ۳- هنگام صحبت کردن فرد مورد نظران، سراپا گوش باشید و دقت لازم را به عمل آورید تا مطالب گفته شده را بهتر بتوانید به خاطر بسپارید و هنگامی که خودتان صحبت می‌کنید نیز سعی کنید سنجیده حرف بزنید.

۴- در هنگام صحبت کردن با فرد مورد نظر، بنا را بر صداقت بگذارید و متعهد شوید که آن چه می‌گویید، کاملاً از سر صداقت باشد و به این تعهد خود نیز پایبند شوید. بهتر است به عنوان اولین سؤال، از فرد مقابل بخواهید خودش را به طور کامل معرفی کند و خلاصه‌ای از گذشته زندگی اش را برای شما بگوید و خودتان نیز متقابلاً خلاصه‌ای از سرگذشت خود را مطرح کنید.

۵- پس از این که از گذشته و شرح حال فرد مقابل مطلع شدید، می‌توانید دیدگاه او را درباره مذهب جویا شوید و بعد، متقابلاً دیدگاه خودتان را راجع به مذهب مطرح کنید. مطلب دیگری که می‌توانید سؤال کنید، نگرش مخاطب شما درباره مسائل اقتصادی و نحوه درآمد است. شغل و میزان درآمد ماهیانه خود را مطرح کنید و آن چه واقعاً هست را بگویید.

آقایان باید امکانات مالی خود را توضیح دهند، اگر توان مالی شان در شرایط فعلی، بیش تر از امکانات موجود نیست، این مورد را نیز تذکر دهند و سپس، نظر دختر خانم را در این مورد بپرسند و ببینند ایشان چه مقدار پول را برای داشتن یک رفاه نسبی لازم می‌دانند و اگر خواسته‌های ایشان با درآمد آنان همخوان نیست، موضوع را مطرح و روی آن تأکید نمایند.

۶- وعده‌ها و قول‌هایی که با امکانات شما نمی‌خواند و امکان برآورده شدنش نیست، ندهید. همیشه برای بهتر شدن زندگی، تلاش کنید اما قول‌هایی تا به جا ندهید. علاوه بر نگرش خود و فرد مورد نظر در مورد مسائل مادی و اقتصادی، باید موقعیت اقتصادی هر دو خانواده را با یکدیگر مقایسه کنید. بسیار مهم است که دختر و پسر از یک ردیف اقتصادی با یکدیگر ازدواج کنند و ازدواج طبقات متضاد اجتماعی، اصلاً صلاح نیست.

۷- یکی دیگر از مطالبی که حتماً باید در جلسه خواستگاری پرسیده شود، ارزش‌های خانوادگی ست. باید پی ببرید که در خانواده فرد مقابل، چه چیزهایی ارزش است. برای نمونه، اگر در خانواده شما، تحصیل جایگاه مهمی دارد و برای تحصیلات و فرد تحصیل‌کرده ارزش زیادی قائل‌اید، اما در خانواده شخص مورد نظر، هیچ بهایی به تحصیل داده نمی‌شود، جای تأمل دارد؛ باید اندکی دست نگه دارید.

۸- هریک از طرفین در جلسه خواستگاری باید از طرف مقابل بپرسد به نظر او، یک همسر ایده‌آل چه شرایطی باید داشته باشد؟ اگر خصوصیتی که مطرح می‌شود، در وجود او نیست، به سرعت اعلام کند که این خصوصیات فردی مورد نظر شما، در من نیست و یا اصلاً نمی‌توانم این گونه باشم.

۹- خانم‌ها حتماً باید از خواستگارشان سؤال کنند که به نظر او زن باید با چه نوع پوششی در اجتماع ظاهر شود، چگونه باید با مردم نشست و برخاست کند، نظرش راجع به شاغل بودن زن چیست و... اگر خانم‌ها در شرایط فعلی شاغل بوده و به شغل شان نیز علاقه مند هستند و کار کردن برای شان اهمیت دارد، اما احساس می‌کنند که خواستگارشان نظر چندانی مساعدی نسبت به شاغل بودن آنان ندارد، باید به این نکته تأکید شدید کنند؛ حتی در صورت لزوم، آن را شرط ضمن عقد قرار دهند.

۱۰- مسأله دیگری که باید در خواستگاری مطرح شود، برنامه‌های فعلی و برنامه‌های آینده است. وضعیت فعلی تان را کاملاً مشخص نمایید، برنامه‌های آینده را نیز حتماً مطرح کنید. اگر قصد ادامه تحصیل دارید، این نکته را تذکر دهید. اگر قصد جا به جایی و مسافرت خارج از کشور دارید، باید پیش از ازدواج مطرح نمایید. اگر بیماری جسمانی خاصی دارید و یا قبلاً در زندگی شما اتفاقی افتاده است (نامزدی یا عقدی داشته و ناموفق بوده‌اید یا مسائل مشابهی داشته‌اید) آن را پنهان نکنید. شاید همه این مطالب را در جلسه خواستگاری نتوان مطرح کرد؛ هیچ اشکالی ندارد، تعداد جلسات خواستگاری را اضافه نمایید، مشروط بر این که حسن نیت داشته باشید.

مطابق با فرهنگ ایرانی و اسلامی بلند، پوشیده و راحت باشد تا بتوانند به راحتی حرکت کنند، زیرا لباس تنگ و سخت در هنگام چای آوردن موجب آزار او می‌شود. باید توجه داشت مردان ایرانی لباس‌های پوشیده را بیشتر می‌پسندند.

۹- نوع آرایش دختر ملایم و ساده باشد

آرایش دختر باید بسیار ساده و متناسب با چهره شاخص فرهنگی و مذهبی باشد و نباید زیاد زنده و غلیظ باشد؛ زیرا باعث قضاوت بد خانواده پسر می‌شود و سو، تفاهم پیش می‌آید و خانواده پسر چنین برداشتی از دختر دارند که می‌خواهد خودش را تحمیل کند.

۱۰- پسر چند شاخه گل به همراه داشته باشد

معمولاً دخترها به گل علاقه خاصی دارند و باعث خوشحالی آن‌ها می‌شود. پسر باید گل‌های زیبا با رنگ‌های شاد تهیه کند و هنگام ورود به خانه آن را به میزبان بدهد.

۱۱- میزبان، پذیرایی را از بزرگترها شروع کند

بهرتر است دختر و یا خانواده او در مراسم خواستگاری با تعارف کردن چای به سمت بزرگتر، احترامشان را نسبت به بزرگتر ابراز کرده و باعث جلب رضایت بزرگترها می‌شوند.

در ازدواج‌های سنتی بخش مهمی از شناخت در جلسه خواستگاری اتفاق می‌افتد. شما شاید چندین جلسه در خواستگاری و حتی در خلوت با همسر آینده‌تان مذاکره داشته باشید اما غیر از این مذاکره‌ها، مواردی هستند که در اولین برخوردها خود را نشان می‌دهند و شما باید برای داشتن یک جلسه خواستگاری موفقیت آمیز به آنها توجه کنید.

۱- دقت کنید شخصی که برای ازدواج انتخاب می‌کنید، آیا شخصیت اجتماعی است؟ یعنی مجموعه حرکات، رفتارها، آداب معاشرت و برخورد اجتماعی اش با عقاید شما همخوانی دارد یا خیر؟ اگر همخوانی وجود داشت، تحقیقات جزئی در مورد خانواده اش به عمل آورید و خانواده او را با خانواده خود از لحاظ اقتصادی و اجتماعی مقایسه کنید، اگر در یک ردیف بودید، به خواستگاری بروید یا اجازه دهید به خواستگاری تان بیانند.

۲- در مراسم خواستگاری، زیباترین لباس‌های تان را به تن کنید و پوششی مناسب داشته باشید چرا که اولین دیدارها همیشه در اذهان باقی می‌ماند. در تمام



اگر آغاز زندگی ات با سپیده دم و روز همزاد گشت همواره در جست و جوی چراغ و پناهگاهی برای شبانگهان باش ، و اگر در شب و سیاهی آغاز شد از امید در خود چراغی بیافروز که پگاه خوشبختی نزدیک است . حکیم ارد بزرگ



سخنان بزرگان

سید علی سیفی نژاد

عشق به شادی ، آزادی و مبین تا ابد در چشمه نوشته هایم جاری خواهد بود. حکیم ارد بزرگ

آنچه جهان به ما می دهد و آنچه خوشبختی نام دارد باز بچه تقدیر بیش نیست . لا اوت

آنکه همسایه مرگ است از چیزی نمی هراسد . حکیم ارد بزرگ

اشکهای دیگران را مبدل به نگاههای پراز شادی نمودن بهترین خوشبختی هاست . بودا

انسان خوشبخت نمی شود اگر برای خوشبختی دیگران نکوشد . دوسن پیر

آزادی را پاس بداریم حتی اگر به محدودیت ما بیانجامد . حکیم ارد بزرگ

خوشبختی شکل ظاهری ایمان است ، تا ایمان و امید و سخت کوشی نباشد ، هیچ کاری را نمی توان انجام داد . هلن کلر

خوشبختی وجود ندارد و ما خوشبخت نیستیم ، اما می توانیم این حق را به خود دهیم که در آرزوی آن باشیم . آنتوان چخوف

باور بدبختی از خود بدبختی دردناکتر است . حکیم ارد بزرگ

خوشبختی تنها در علم نیست ، بلکه در طریقه استفاده از آن است . اوگاریو

سعادت دیگران ، بخشی مهم از خوشبختی ماست . رنان

بدبخت کسی است که نمی تواند ناراستی خویش را درست کند . حکیم ارد بزرگ

کسی که از هیچ چیز کوچکی خوشحال نمی شود ، هیچگاه خوشبخت نخواهد شد . اپیکور

انسان خوشبخت آن کسی است که حوادث را با تبسم و اندکی دقت و بعلت وقوع آن تلقی و قبول نماید . متزلینگ

زندگی ، پیشکشی است برای شاد زیستن . حکیم ارد بزرگ

اگر یکی از مشتاقان کتاب هستی بزرگترین خوشبختی جهان را دارا هستی . ژول کاراوتی

همه خوشبختیها و موفقیت که به من روی آورده از درهایی وارد شده است که آنها را به دقت بسته بودم . بایرون

از مردم غمگین نمی توان امید بهروزی و پیشرفت کشور را داشت . حکیم ارد بزرگ

خوشبختی میان پرده بدبختی است . دن مارکی

هیچ کس جز خود ما مسوول بدبختی ها و یا خوشبختی های ما نیست . بودا

توان آدمیان را ، با آرزوهایشان می شود سنجید . حکیم ارد بزرگ

وقتی در زندگی به داشتنی های خود فکر می کنیم خود را خوشبخت و زمانی که به نداشته می اندیشیم خود را بدبخت حس می کنیم . پس خوشبختی ما در تصور خود ماست . تاجیو

خوشبختی میان خانه ی شماست ، بیهوده آن را در میان باغ دیگران می جویید . مارک اورل

آنکه به خرد توانا شد ، ترس برایش نامفهوم است . حکیم ارد بزرگ

راز خوشبختی در این است که بدانید دیگران دلیل خوشبختی شما هستند . لرد تنیسون
هر چه بزرگتر باشی تنهاتر هستی . حکیم ارد بزرگ

یگانه راه برای افزودن خوشبختی بر روی زمین آن است که تقسیمش کنیم . پول شرر

برای اینکه بشر بتواند در دنیا خوشبخت زندگی کند باید از قسمتی از توقعات خود بکاهد . شامفور

در خوشبختی بشر بکوشد. هائری دورلن

اندیشه کنید زیرا اندیشه کردن مایه زنده دل بودن مردم است. ناپلئون

دوستی بیش از اندازه همانند دشمنی ترسناک است. حکیم ارد بزرگ

تعامل و عقب انداختن کارها، یکی از شایع ترین راههای فرار از رنج است. آنتونی رابینز

هرگز در میان موجودات مخلوقی که برای کیوتر شدن آفریده شده کرس نمی شود. این خصلت در میان هیچ یک از مخلوقات نیست جز آدمیان. ویکتور هوگو

آواز مهربانی از هر سنگ نگاره ی ماندگار تر است. حکیم ارد بزرگ

هر چه تعهد خود را نسبت به چیزی بیشتر کنید، عشق و شور و حال بیشتری نسبت به آن چیز در خود احساس خواهید کرد. باربارا دی آنجلس

از آنچه باعظمت است یا باید هیچ نگفت یا با عظمت سخن گفت و با عظمت سخن گفتن یعنی به دور از آرایش و آرایش. فریدریش نیچه

اندرز جوان باید کوتاه، تازه و داستان وار باشد. حکیم ارد بزرگ

به من بگو قبل از آمدن به این دنیا کجا بودی؟ تا بگویم بعد از مرگ کجا می روی. شوپنهاور

باید زیاد مطالعه کنید تا بدانید که هیچ نمی دانید منتسکیو

سخن مهر آمیز و دلگرم کننده می تواند از فانوس کوچک، ستاره بسازد. حکیم ارد بزرگ

انسان هر قدر بیشتر بداند به همان اندازه نقطه های استتار بدست می آورد. ل - فوئر باخ

خرمند آن نیست که چون در کاری می افتد بکوشد تا از آن کار بیرون آید، خرمند آنست که بکوشد در کاری نیفتد. نصیحه الملوک

شب زندگی برای خرمند، همچون روز روشن است. حکیم ارد بزرگ

عقل بی عاطفه خطرناک است و عاطفه بدون عقل قابل اعتماد نیست، آدم کامل آنست که هم عقل دارد و هم عاطفه. ویلیام تن

مرد خشمگین پر از زهر است و زندگی را زهرآگین می کند. کنفوسیوس

خوشبختی توپی است که وقتی می غلتد به دنبالش می رویم و وقتی توقف می کند به آن لگد می زنیم. شاتو بریان

هنرمند و نویسنده مزدور، از هر کشنده ای زیانبارتر است. حکیم ارد بزرگ

گاه لازم است که انسان دیدگان خود را ببندد، زیرا اغلب خود را به نابینایی زدن نیز نوعی خوشبختی است. نیوتون

خوشبختی یعنی هماهنگی با حوادث روزگار. فلویبر

اهل فرهنگ و هنر، سازندگان آینده اند. حکیم ارد بزرگ

انسان خوشبخت آن کسی است که حوادث را با تبسم و اندکی دقت بعلت وقوع آن تلقی و قبول نماید. مترلینگ

یکی از مهمترین راههای خوشبختی، حقیر شمردن مرگ است. لوبون

روان مردگان و زندگان در یک ظرف در حال چرخش اند. حکیم ارد بزرگ

خطر خوشبختی در این است که آدمی در هنگام خوشبختی هر سرنوشتی را می پذیرد و هر کسی را نیز، فریدریش نیچه

بشر به خوشبختی خیلی زود عادت می کند و چون خیلی زود عادت می کند خیلی زود هم فراموش می کند که خوشبخت است. آندره مصورا

ستیزه جویان، کشته اندیشه های پلید خویش خواهند شد. حکیم ارد بزرگ

سعادت دیگران بخشی مهم از خوشبختی ماست. رنان

بهترین خوشبختی ها، یاری به دیگران است. آلبرت هوبار

سرزمینی که جوانانش دارای افکاری صوفیانه هستند، بزودی بردگی را نیز تجربه می کنند. حکیم ارد بزرگ

وظیفه اصلی و اساسی کلمه قدرت این است که

درون ما میدان جنگ و ستیز نیست بجای آنکه خود را سرزنش کنیم خویشتن خویش را بستاییم. حکیم ارد بزرگ

خوشبختی وجود ندارد و ما خوشبخت نیستیم، اما می توانیم این حق را به خود دهیم که در آرزوی آن باشیم. آنتوان چخوف

تمام چیزی که خدا از بشر می خواهد یک قلب آرام است. میستر اکهارت

ادب و کردار نیک از جهان بزمگاهی خواهد ساخت. حکیم ارد بزرگ

دانایی توانایی به بار می آورد، و دانش دل کهن سالان را جوان می سازد. حکیم فردوسی خرمند

انسان ها به نسبت هر ظرفیتی که برای کسب تجربه دارند عاقلند نه به نسبت تجاربی که اندوخته اند. برنارد شو

شراهه های آتش دل تا به آسمانها کشیده می شود هر چند در پرگار نگاه چشم ننگند. حکیم ارد بزرگ

انسان ها مانند خطوط انگشتان هیچ کدام به هم شبیه نیستند ادیسون

مرد آن است که هر بار او را بیازمایند زودجوش بی غش تراز پیش اربوته ی آزمون بیرون آید. رومن رولان

مردان بزرگ همچون کوه اند که هر چه از آن ها دورتر می شویم عظمت آن ها بیشتر آشکار می گردد. لرد جوی

نمی گویم دستخوش هیجان نشو، اما خودت را به آتش هیجان ها نسوزان. مثل انگلیسی

واژه ها سرشار از پندارهاست ارزش آنها همپای زندگی است. حکیم ارد بزرگ

مردان بلند نام و با افتخار هرگز نمی میرند زیرا که گوهرشان قلوب نسل های آینده است. توسیدید

مردان شجاع فرصت می آفرینند ترسوها و ضعفا منتظر فرصت می نشینند. گوته

دست استاد خویش را ببوس، چون او هم پدر است هم پرورنده خرد. حکیم ارد بزرگ

احساس
قدرشناسی و
سپاس رادر خود
تقویت کنید.
این عواطف از
معنوی ترین
احساسات ما
هستید و بیش
از هر چیز،
زندگی ما را پر
بار می سازند. با
احساس شکر
گزاری زندگی
کنید. آنتونی
رابینز



احترام به والدین

محدثه زارعی

ده حق به تن: ۱- خدمت کردن ۲- کمال احترام کردن ۳- جلوی ایشان نشستن و پشت سر ایشان نشستن ۴- فرمان آن‌ها را اگر شرع نهدی کرده انجام بده و از نهدی شان اگر واجب نیست خودداری کن. ۵- روزه‌ی مستحبی را با اجازه‌ی آن‌ها بگیر. ۶- بدون اجازه‌ی ایشان به سفر نرو. ۷- چون آن‌ها ظاهر شوند برای آنان بر خیز و تا اجازه نداده‌اند ننشین. ۸- در وقت راه رفتن پشت سر ایشان راه روی مگر در جای گل و یخ و خطر و شب تار. ۹- همیشه با مهربانی به آنان نگاه کن. ۱۰- آماده خدمت به آن‌ها باش.

ده حق به زبان: ۱- با آنان با نرمی سخن بگو. ۲- صدایت را بر آنان بلند نکن ۳- گستاخی و پرچانگی نکن ۴- آن‌ها را به نام صدانزنی، اگر چه خیال کنی به تو خوبی نکرده‌اند و اگر چه تو را به ناحق بزنند. ۵- به شادی آن دو شاد باشی. ۶- در غم آن دو شریک باشی و غمخوار آن باشی. ۷- با دشمنان آن دو دوستی نکنی. ۸- از پرگویی و کج خلقی آن‌ها بترس. ۹- اگر به تو قسم کردند بر آن‌ها خشم نگیری، اگر تو را زدند دست آن‌ها را ببوسی. ۱۰- هر چند حق آن‌ها را می‌دهی باز هم بیم تقصیر داشته باش. ۹- همیشه در دل قصد کسب رضای آن‌ها را داشته باشی. ۱۰- در دل طول عمر آن‌ها را بخواهی.

ده حق به مال: ۱- لباس آن دورا پیش از لباس خود تهیه کنی. ۲- آن دورا از طعام خویش بخورانی. ۳- قرض آن هرا بدهی. ۴- مخارج سفر آن‌ها را چه واجب و چه مستحب یا خودت انجام دهی یا شخصی را اجیر کنی. ۵- آن‌ها را به حج بفرستی. اگر فوت کرده‌اند حج نماز و روزه آن‌ها را نائب بگیر یا خودت انجام بده. ۶- اگر مسکن و یا خانه ندارند برای آن دو تهیه کن یا اجاره آن‌ها را بده. ۷- از مال خودت در اختیارشان بگذاری. ۸- امور آن‌ها و کارهایشان را تو انجام دهی. ۹- با مال خودت به آن‌ها عزت بخشی. ۱۰- مال خودت را مال ایشان بدان.

ده حق به تن: ۱- خدمت کردن ۲- کمال احترام کردن ۳- جلوی ایشان نشستن و پشت سر ایشان نشستن ۴- فرمان آن‌ها را اگر شرع نهدی کرده انجام بده و از نهدی شان اگر واجب نیست خودداری کن. ۵- روزه‌ی مستحبی را با اجازه‌ی آن‌ها بگیر. ۶- بدون اجازه‌ی ایشان به سفر نرو. ۷- چون آن‌ها ظاهر شوند برای آنان بر خیز و تا اجازه نداده‌اند ننشین. ۸- در وقت راه رفتن پشت سر ایشان راه روی مگر در جای گل و یخ و خطر و شب تار. ۹- همیشه با مهربانی به آنان نگاه کن. ۱۰- آماده خدمت به آن‌ها باش.

ده حق به زبان: ۱- با آنان با نرمی سخن بگو. ۲- صدایت را بر آنان بلند نکن ۳- گستاخی و پرچانگی نکن ۴- آن‌ها را به نام صدانزنی، اگر چه خیال کنی به تو خوبی نکرده‌اند و اگر چه تو را به ناحق بزنند. ۵- به شادی آن دو شاد باشی. ۶- در غم آن دو شریک باشی و غمخوار آن باشی. ۷- با دشمنان آن دو دوستی نکنی. ۸- از پرگویی و کج خلقی آن‌ها بترس. ۹- اگر به تو قسم کردند بر آن‌ها خشم نگیری، اگر تو را زدند دست آن‌ها را ببوسی. ۱۰- هر چند حق آن‌ها را می‌دهی باز هم بیم تقصیر داشته باش. ۹- همیشه در دل قصد کسب رضای آن‌ها را داشته باشی. ۱۰- در دل طول عمر آن‌ها را بخواهی.

ده حق به مال: ۱- لباس آن دورا پیش از لباس خود تهیه کنی. ۲- آن دورا از طعام خویش بخورانی. ۳- قرض آن هرا بدهی. ۴- مخارج سفر آن‌ها را چه واجب و چه مستحب یا خودت انجام دهی یا شخصی را اجیر کنی. ۵- آن‌ها را به حج بفرستی. اگر فوت کرده‌اند حج نماز و روزه آن‌ها را نائب بگیر یا خودت انجام بده. ۶- اگر مسکن و یا خانه ندارند برای آن دو تهیه کن یا اجاره آن‌ها را بده. ۷- از مال خودت در اختیارشان بگذاری. ۸- امور آن‌ها و کارهایشان را تو انجام دهی. ۹- با مال خودت به آن‌ها عزت بخشی. ۱۰- مال خودت را مال ایشان بدان.

۳) نسنجیده حرف زدن: به کودک تان یاد بدهید که قبل از عمل کردن، فکر کند. ثابتهایی را که کودک تان طبق روش بالا برای فکر کردن می گذراند تا مبادا احساساتی عمل کرده باشد و فکر می کند تا حرف نسنجیده و عمل شایسته ای از او سریزند - ممکن است موجب بروز یک تحول اساسی در او شود، مخصوصاً در حالت های پرتنش و بالقوه خطرناک.

نتایج را در نظر بگیرید.

به کودک تان یاد بدهید که از خود چنین سؤالاتی را بپرسد: «آیا این کار درست است یا نه؟ آیا باعث ناراحتی کسی می شود؟ آیا مشکلی برایم پیش خواهد آورد؟ اگر آن کار را انجام دهم، اثر عمیقی روی من خواهد گذاشت؟» به او بیاموزید فکر کند که یک پیشگوست و می تواند آینده را ببیند، بعد از خودش بپرسد، اگر آن را انجام می دادم، چه اتفاقی می افتاد؟
با او در قانون تصمیم گیری انتقادی سهیم شوید، مثلاً بگویید: «اگر احساس راحتی نمی کنی، انجامش نده.»

از اشتباه ها درس بگیرید.

اگر کودک تان تصمیمی غیر عاقلانه گرفت، از این اشتباه به عنوان فرصتی برای کمک کردن به او استفاده کنید، در این صورت او برای تصمیم گیری بعدی آماده تر می شود.

۴) گاز گرفتن: سریع بچه ها را از هم جدا کنید.
هرگاه کودک تان کسی را گاز گرفت، به او بگویید: «تو نباید مردم را گاز بگیری». کودک تان را از موقعیتی که باعث درگیری می شود، جدا کنید.

به کودک گاز گرفته شده، توجه بیشتری کنید.

برای این که به کودک تان بیاموزید که گاز گرفتن باعث آسیب دیگران می شود، کمک کنید تا فکرش را گسترش دهد، بچه مصدوم را دلداری و تسکین دهید و به او بگویید: «خیلی متأسفم، باید دردت آمده باشد، می توانم کمکت کنم؟»

رفتار دیگری به او بیاموزید.

اگر کودک نوپای شما در حال دندان درآوردن است، چون لثه هایش زخم هستند، از گاز گرفتن لذت می برد و دوست دارد اشیاء را گاز بگیرد، بنابراین مطمئن شوید که او چیز مناسبی برای گاز گرفتن دارد تا به این طریق ناراحتی اش را برطرف کند. معمولاً چون بچه ها مهارت های بیانی شان گسترش نیافته تا بتوانند نیازهایشان را بیان کنند، احساساتشان جریحه دار می شود. سعی کنید به کودک تان کمک کنید تا احساساتش را طبقه بندی کند. اگر او به اندازه کافی بزرگ شده است به او یاد بدهید بگوید: «دارم عصبانی می شوم» - یا «می خواهم بازی کنم».

وقتی کودک تان مشغول بازی است از نزدیک بر او نظارت داشته باشید، به این ترتیب می توانید قبل از این که کسی را گاز بگیرد، مانع او شوید. به آرامی دستتان را روی دهان او بگذارید و بگویید: «تو حق نداری کسی را گاز بگیری، هرچه که می خواهی در قالب کلمات به ما بگو.»

اگر کودک تان هنوز حرف نمی زند، او را از وضعیتی که ممکن است کسی را گاز بگیرد دور سازید و فعالیت دیگری را به او پیشنهاد کنید، مثلاً بگویید: «دوست داری با خاک رس بازی کنی یا با قالب هایت؟»



رفتار با کودک

محدثه زارعی

به کودک تان بفهمانید که لحن صحبتتان جدی است و درخواستان را باید انجام دهد، مثلاً بگویید: اگر واقعاً برای انجام ندادن آنچه که از تو می خواهم دلیل خوبی داری، بالحنی مؤدبانه به من بگو.

هر وقت که کودک تان سعی می کند با شما جر و بحث کند، خواسته خود را لغت به لغت تکرار کنید، مثلاً بگویید:

«شام سر ساعت ۶ صرف می شود، تو باید سر ساعت، سر میز غذا حاضر شوی.»

به او کمی آزادی عمل بدهید، مثلاً بگویید: «امروز باید کارهایت را انجام دهی. دوست داری که قبل از شام آن را تمام کنی یا بعد از شام؟»

گاهی با او مدارا کنید.

ممکن است به کودک تان بگویید: خوب، تو الان باید تکالیفت را انجام دهی، اما می بینم که سخت مشغول تمرین بسکتبال هستی، چطور است تا نیم ساعت دیگر به تمرینت ادامه بدهی، بعد تکالیفت را انجام دهی؟

توضیح دهید که اگر کودک تان کاری را که شما از او می خواهید، انجام ندهد، برای او عواقبی خواهد داشت. او ممکن است هر کُلکی بزند تا نظر شما را عوض کند، اما مقاوم باشید و اجازه ندهید که ترفندهای

او در شما اثر کند.

۲) نق زدن: واکنش هایتان را در مقابل رفتار کودک تان عملاً نشان دهید.

ممکن است نق زدن طوری برای او عادت شده باشد که حتی خودش هم از صدای آزار دهنده خود، خبر نداشته باشد. به او تفاوت بین صدای نق زدن و یک لحن عادی صحبت کردن را نشان دهید.

هیچ بردباری از خود نشان ندهید.

وقتی فرزندتان برای اولین بار نق زد قاطعانه به او بگویید: «ساکت شو، نمی خواهم صدای نق زدن را بشنوم، لطفاً هرچه می خواهی بالحنی آرام و قشنگ به من بگو.» بعد برگردید و اعتنایی به او نکنید. وقتی که او حتی به مدت چند ثانیه آرام شد، به سمت او برگردید و آرام بگویید: «من به صدای قشنگ تو گوش می کنم، می توانم کمکت کنم؟»

تفریح را متوقف کنید.

اگر کودک تان به هنگام بازی و تفریح، ناله و زاری کرد، به او بگویید: «تو داری گریه می کنی؟ تو به قوانین آشنایی داری و می دانی قرارمان چیست، اگر دوباره گریه کنی برمی گردیم خانه.»

کوچک و ریز هستند که گل دهی منظم هر ساله دارند. این کاکتوس بسیار کوچک و دارای فرم دایره‌ای کوچک هستند. گیاه لی تویس که به کاکتوس شباهت دارد عیناً شبیه یک تخته سنگ است که از وسط آن یک گل خارج شده است (شبه کاکتوس).

پرورش کاکتوس‌ها

ترکیب خاکی کاکتوس‌ها باید شنی رسی و درصد بیشتری از شن یا سنگریزه باشد. کاکتوس‌ها آبیاری منظم و با فواصل بیش از گیاهان معمول نیاز دارند و بسته به سرعت رشد و فصل، تعداد و فواصل آبیاری تنظیم می‌شود. کاکتوس‌ها در مناطق گرم و پر نور رشد می‌کنند زیرا بومی آمریکای لاتین هستند. کاکتوس‌ها به نور زیادی احتیاج دارند و در محیط‌های کم نور معمولاً رشد علفی می‌کنند و منظره طاهری آن‌ها از حالت کاکتوس بودن خارج می‌شود.

تکثیر کاکتوس‌ها

جنسی؛ - غیر جنسی. بعضی از کاکتوس‌ها نظیر مامیلاریا گل دهی منظم هر ساله دارند. بذرها رنگ کوچک تولید می‌کنند. بعضی دیگر از کاکتوس‌ها نظیر زینو کاکتوس که گل‌های بسیار کم دوامی دارند تولید بذری کمتری می‌کنند. تکثیر بذری کاکتوس‌ها

عموم کاکتوس‌ها بذرها را بسیار ریز با قوه نامیه نسبتاً کوتاه دارند. نکات مهم در کشت بذری کاکتوس: - بذرها قوه نامیه مناسبی داشته باشند؛ یعنی تعداد جوانه زنی گیاه در زمان معین به اندازه قابل قبول باشد؛ نحوه کشت طوری باشد که بذرها ریز بتوانند جوانه بزنند. بنابراین کاکتوس‌ها را در سبدهای پلاستیکی کم عمق با یک خاک بسیار سبک (ترجیحاً پیت ماس) کشت می‌کنند. آبیاری بسترهای کشت در پای گیاه انجام می‌گیرد، یا اینکه سبدها را در ظرف‌های آبی قرار داده که بتدریج آب را جذب می‌کند و گیاه و بذرها مرطوب شده و بعد جوانه می‌زنند. مثل هر گیاه دیگر بذری که باعث طولانی شدن زمان رشد و نمو و بلوغ گیاه می‌شود.

تکثیر رویشی کاکتوس

عمده‌ترین تکثیر رویشی کاکتوس‌ها روش کانتینگ Cutting یا قلمه زدن است. قلمه زدن در کاکتوس به فصل بستگی دارد و بهترین فصل برای آن اوایل تابستان می‌باشد. بطوری که آن‌ها را در یک بستر سبک و محیط با رطوبت کافی با آبیاری منظم کشت می‌کنند. اما قبل از اینکه قلمه کاکتوس مخصوصاً کاکتوس‌های گوشه‌تایی نظیر سرنوس‌ها وارد بسترهای کشت شوند باید شیره گیاه را قطع کرد. برای انجام چنین عملی قبلاً قطعات جدا شده یا قلمه‌های کاکتوس را به مدت چندین ساعت در معرض تابش مستقیم آفتاب در تابستان قرار می‌دادند تا اینکه جریان شیره قطع می‌شد و سپس اقدام به کشت آن می‌کردند. اما امروزه با توجه به اینکه ریشه‌دار کردن گیاهان در کمترین زمان حائز اهمیت است قلمه‌ها را در آب و لرم حدود ۴۵ درجه سانتی گراد قرار می‌دهند. که در نتیجه جریان شیره قلمه‌ها قطع می‌شود. سپس آنها را در بستر کاشت قرار می‌دهند و کار دیگری که بیشتر به عنوان یک هنر به نظر می‌رسد عمل پیوند یا گرافتینگ Grafting در کاکتوس است. آنچه مسلم است سرنوس‌ها یا کاکتوس‌های مخروطی، پایه‌های بسیار خوبی برای بیشتر مامیلاریاها یا اوپنسیه‌ها هستند.



دانشتنی‌هایی در مورد گل کاکتوس

موسانا زارعی

زتا معمولی PH حدود ۷/۵-۶/۵ نگهداری می‌شوند و قلمه‌های ساقه این گیاهان براحتی در ماسه ریشه‌دار می‌شوند (برای تکثیر مشکلی ندارند).

زیر خانواده اوپنسیه Opuntia

کاکتوس‌های اوپنسیه به فارسی کاکتوس‌های راکتی نامیده می‌شوند. که در برگ‌زنده انواع کاکتوس‌های برگ‌پهن، راکتی، زرد، راکت درشت و کوچک هستند. این دسته از کاکتوس‌ها گاهی در مناطق گرمسیری میوه‌های خوراکی تولید می‌کنند که مصارف دارویی دارد.

زیر خانواده سروس cereus

باید دانست که زیر خانواده‌ای به این نام وجود ندارد، دسته کاتامه cactaceae درست است که انواع کاکتوس‌های ستونی (سروس‌ها) در این طبقه قرار می‌گیرند

کاکتوس نوع ساگوارو.

کاکتوس‌های کشیده و مخروطی در زیر خانواده سروس قرار دارند. این دسته از کاکتوس‌ها در مناطق سردسیری در فضای گلخانه‌ها قابل حفاظت و نگهداری می‌باشند. این گیاهان بدلیل خارهای گزنده و حساسیت زایل‌یاد مشکل می‌کنند پس در منازل از دسترس بچه‌ها دور نگه دارید. مامیلاریا از جمله کاکتوس‌های

کاکتوس در ابتدا تنها در شمال و جنوب و نواحی مرکزی آمریکا رشد می‌کرد اما امروزه در بسیاری از مناطق گرم و خشک جهان توسط مردم پراکنده شده کاکتوس طی طوفانهای ناگهانی آب ذخیره کرده و آب ذخیره شده را طی ماه‌های خشکسالی به مصرف می‌رساند بیشتر کاکتوس‌های عمیقی داشته و ساقه شبکه مانند دارند که به عنوان منبع ذخیره آب عمل می‌کنند ساقه کاکتوس توسط تیغ‌هایی محافظت می‌شود کاکتوس‌ها برگ‌های خیلی کوچکی داشته و اصلاً برگ ندارند.

زیر خانواده‌های کاکتوس

برای دانستن تفاوت میان این سه دسته باید به تفاوت‌های ظاهری و ژنتیکی آنها دقت کرد. دسته اول در واقع کاکتوس‌هایی هستند که کاملاً داری برگ می‌باشند و از نظر ظاهری تا حدودی مانند گل‌های زرونده می‌باشند با این تفاوت که آنها از خانواده کاکتوس‌ها و دارای آرنول هستند. دسته دوم کاکتوس‌هایی هستند که دارای برگ‌های موقتی هستند که در جوانه‌های نو ظهور دیده می‌شوند و به سرعت و بر اثر افزایش سن و کمبود رطوبت می‌ریزند. دسته سوم کاکتوس‌هایی هستند که اصلاً و ابداً برگی در آنها مشاهده نمی‌شود که این دسته تمامی خانواده‌های اکینو کاکتوس و انواع سروس‌ها را شامل می‌گردند.

زیر خانواده پرسکیه Pereskia

مقدار خاک رس باید فوق العاده کم باشد چون عده‌ای از گیاهان گروه کاکتوسها و گیاهان گوشتی از جمع شدن رطوبت در خاکهای رسی آسیب می‌بینند. بهر حال تعویض گلدان سبب می‌شود که کاکتوسها و گیاهان گوشتی بزودی گسترش یافته و بزودی گلدان شوند و گل‌های زیبا و درخشان و فراوان تولید نمایند.

دیگر گیاهی مانند: تیره سوسن‌ها، آناناسها، آماریلیسها (ترگس ها) و غیره می‌باشند.

بهر حال از ویژگیهای همه این گیاهان این است که آنها روشنائی پسند هستند و شدت و مدت تابش نور خورشید در شیوه رویش و گلدهی آنها بسیار مؤثر است. برخی از آنها نیز از آفتاب شدید لطمه بسیار می‌بینند و سایه روشن را ترجیح می‌دهند. آبیاری فراوان و مداوم باعث رشد سریع و افزایش بافتهای گیاهی آنها شده و مانع گل دادن به موقع و منظم آنها می‌گردد. مراقبت های لازم: اکثر گیاهان گوشتی و کاکتوس ها پس از گذراندن استراحت زمستانی در فروردینماه فعالیت ورشد خود را آغاز میکنند. بویژه این شروع رویش از نیمه دوم فروردین ماه به بعد شدیدتر میشود. بنابراین شایسته است که این مرحله از زندگی کاکتوسها و گیاهان گوشتی مورد توجه قرار گیرد. در این ماه که فصل زمستان را پشت سر گذاشته گیاه در گلدان بوده خاک آن مرتباً شسته شده، گلدان از ریشه گاه پُر شده و عرصه زندگی برای دوره جدید رویش گیاه تنگ تر شده است. بنابراین باید آتر از گلدان زمستانه بیرون آورد و به تناسب بزرگی بوته آن، گلدان جدیدی را برای آن در نظر گرفته و گلدان را عوض کرد. با تعویض گلدان، ریشه در مجاورت خود خاک جدید و غنی و حاصلخیز پیدا کرده و به راحتی رشد خود را آغاز می‌نماید و حاصل رشد آن گسترش قسمت های گیاه می‌باشد.

برای کاشت این گیاهان گلدانهای سفالی معمولی با ابعاد متفاوت بهترین گلدانها هستند زیرا از جدار متخلخل آنها اولاً رطوبت اضافی گلدان به بیرون نشت کرده سلامت ریشه گیاه را تأمین می‌کند و ثانیاً هوا میتواند وارد فاصله خاکدانه های گلدان شده و در اطراف ریشه تهویه کافی صورت گیرد. در برخی از کشورهای اروپایی و صنعتی که گلدانهای سفالی کم است کاکتوسها و گیاهان گوشتی را معمولاً در ظروف و گلدانهای پلاستیکی می‌کارند ولی باید گفت که در این صورت رشد گیاه کاهش یافته و گیاه ضعیف و ناتوان می‌گردد و مدتهای مدیدی کوچک و بدون گسترش باقی میماند. از نظر خاک کاکتوسها به خاکهای آلی و کودهای حیوانی زیاد نیاز چندانی ندارند و در روی خاکهای معدنی نیز بخوبی می‌رویند و گل می‌دهند.

۱) خاک باغچه یک قسمت، ماسه رودخانه یک قسمت، خاکروبه (پوسیده زباله یا کمپوست) یک قسمت.

۲) گاهی شرکتهای تولید گل و گیاه، خاکهای مورد نیاز گلدانهای کاکتوسها و گیاهان گوشتی را از پیش آماده و در کیسه های به خریداران عرضه می‌کنند.

ترکیب این خاکها معمولاً عبارتست از:

خاک رس یک قسمت، ماسه رودخانه یک قسمت، خاک آواریک قسمت.

و در صورتیکه خاک رس در دسترس نباشد مقداری خاکستر چوب به آن اضافه می‌کنند. یاد آوری می‌کنیم که خاک رس و خاکستر چوب هر یک دارای مقادیر کافی از مواد معدنی غذایی گیاهان مانند: سیلیس، پتاسیم، سدیم، آهنک، فسفاتها و غیره در بر دارند که جذب این مواد توسط گیاهان در استقامت آنها و همچنین در خوش رنگ شدن گل و ازدیاد گلها و غیره اثرات رضایت بخشی دارند. ۳- خاک زباله (کمپوست) پوسیده یک قسمت، مقداری پیت (خاک مخصوص گلکاری که تا مدتی رطوبت متعادل را در خود نگه می‌دارد) و یک قسمت ماسه رودخانه.



گیاه گوشتی و کاکتوس ها را میتوان در شرایط منزل و آپارتمان بخوبی نگاهداشته و ادا به گل دادن نمود.

در کشور ما ایران تا ۳۰ تا ۴۰ سال اخیر همگام با مردم جهان، دوستداران و خواستاران بسیاری برای این گیاهان در کشور ما بوجود آمده و بر تعداد جمع آوری کنندگان و پرورش دهندگان این گیاهان افزوده شده است. گیاهان گوشتی و کاکتوس ها همه یک جور نیستند و هر یک به جنس یا تیره ای از گیاهان تعلق داشته و دارای ویژگی خاصی است که دانستن آنها کار نگهداری و تکثیر گیاه را آسانتر مینماید. علاوه بر شکل ظاهری شیوه رویش، زمان گل دادن، میزان تولید گل و غیره در آنها با شرایط محیط زیست به شدت بستگی دارد. دانشمندان گیاه شناس هر یک از گونه های این گیاهان را با نام علمی و ویژگیهای گیاهی می‌شناسند. ولی اشخاص با ذوق که به جمع آوری این گیاهان می‌پردازند، آنها را غالباً با مقایسه شکل ظاهری و از روی شباهتی که بهم دارند، تمیز میدهند.

در برخی از این گیاهان شکل ظاهری نیز در سنین جوانی و پیری متفاوت است و این پدیده مشکل بزرگی از نظر شناخت و تشخیص آنها بوجود می‌آورد. تکثیر غالب این گیاهان به وسیله کاشتن بذر است ولی میتوان گونه هایی از آنها را به وسیله قلمه زدن و پیوند نیز زیاد کرد. شکل، اندازه و زمان گل دهی و شیوه ازدیاد کاکتوسها و گیاهان گوشتی در گلدان و در باغها با آنچه که در طبیعت و رویشگاه های طبیعی صورت میگیرد، بسیار متفاوت است. البته در رویشگاه های طبیعی ابعاد این گیاهان بزرگتر است و حتی آنها کاهی گیاهان غول آسانی را مانند درختان جنگلی تشکیل میدهند. مردم عادی همه گیاهان گوشتی را ظاهراً جز، کاکتوسها بشمار میآورند. ولی باید دانست که همه کاکتوسها گیاهان گوشتی هستند، در صورتیکه همه گیاهان گوشتی جزء تیره کاکتوسها نیستند و برخی از آنها جزء تیره های

حال می‌دانید در بین گیاهان بیشمار که در روی زمین میرویند، گروهی به علت کم نیاز بودن و داشتن شکل ویژه و روش زندگی مخصوص بخود، سادگی نگهداری و پرورش و در عین حال داشتن زیبایی خاص و گل‌های بسیار دلغریب، لطیف و زیبا، دارای امتیازات بسیار ارزنده ای میباشند. این گیاهان با ذخیره کردن آب و مواد غذایی بیشتر در بافتهای خود قابلیت بردباری و سازگاری زیاد داشته و مخصوصاً در برابر خشکی و کم آبی بسیار مقاوم هستند.

اکثر این گیاهان را کاکتوس ها و یا دیگر گیاهان گوشتی تشکیل میدهند. این گیاهان در سرتاسر کره زمین از بیابانهای خشک آمریکا و آفریقا تا انتهای قاره آسیا به چشم میخورند و عجیب اینکه شکل جالب و گل‌های لطیف و فوق العاده زیبا و رنگین این گیاهان بیش از حد دل انگیز و سحرآمیز است و نظر هر بیننده را بخود جلب می‌کند.

رویشگاه های طبیعی اکثر این گیاهان در نقاطی از بیابان های خشک کره زمین قرار دارد که میزان بارندگی در آنها بسیار کم است و سالیان سال حتی قطره بارانی در آن نمیبارد ولی وجود این گیاهان گوشتی و برخی کاکتوس های می‌توانند چنین شرایط سخت زمینی را با بردباری شگفت انگیز تحمل نمایند و زنده و زیبا بمانند. نگهداری و پرورش، مراقبت و تکثیر این گیاهان نیز بسیار آسان است و این خود باز هم امتیاز بزرگی برای آنها بشمار می‌رود. در قرن بیستم توجه مردم جهان به کسب اطلاعات هر چه بیشتر درباره این گیاهان بطور قابل ملاحظه ای بالاتر رفته است. بطوریکه باتشدید پدیده آپارتمان نشینی در جهان و کمبود فضای کشت و کار گیاهان برای شهرنشینان، پرورش و نگهداری گیاهان کم نیاز جالب و زیبا اهمیت خاصی پیدا کرده است. تأسیس حرارت مرکزی (شوفاژ) در منازل و آپارتمان هانیز محیط بسیار مساعدی در منازل و آپارتمان ها برای نگهداری و پرورش این قبیل گیاهان بوجود آورده است. تجربه نشان داده است که اکثر

*** بنابراین برای انتخاب گلدان آنها مخلوطهای زیرین را پیشنهاد میکنیم که بر حسب در دسترس بودن میتوان از آنها استفاده نمود.**



در مورد کلیه ها بیشتر بدانیم

بیماریهای کلیه

مرسانا زارعی

برای جلوگیری از بروز سنگ تا آنجا که ممکن است مایعات مصرف کنید. سعی کنید روزانه ۱۲ لیوان آب بنوشید. نوشیدن زیاد مایعات به شستن مواد موجود در ادرار و جلوگیری از رسوب آنها کمک می کند. به علاوه می توان آب لیمو یا آب میوه نیز استفاده کرد. اما آب از همه بهتر است. سعی کنید مصرف چای و قهوه خود را حداقل تا دو فنجان در روز کاهش دهید؛ زیرا کافئین به تشکیل سنگ کمک می کند. ممکن است به شما توصیه شود که از غذاهای خاصی بیشتر استفاده کرده و یکسری غذاهای دیگر را کمتر مصرف کنید. به عنوان مثال در صورت سنگ اسیداوریکی فرد باید کمتر گوشت مصرف کند زیرا گوشت در بدن به اسیداوریک تبدیل می شود. گاهی نیز می توان برای جلوگیری از تشکیل سنگ های اسیداوریکی یا کلسیمی از دارو استفاده کرد

موارد احتیاط

مهم ترین بیماری های کلیوی کدامند، چگونه تشخیص داده می شوند، عوامل خطرزا کدامند؟... از بین هر ۲۰ فرانسوی، یکی شان کلیه هایی بیمار دارند و خودشان این موضوع را نمی دانند! نزدیک به سه میلیون فرانسوی از یک بیماری کلیوی رنج می برند. با این حال، اکثر آنها از این موضوع اطلاع ندارند! در واقع، بیماری های کلیوی قبل از رسیدن به مراحل پیشرفته علائم خاصی از خود نشان نمی دهند. اغلب این بیماری ها دیر تشخیص داده می شوند. حال آنکه، تشخیص زود، می تواند شدت آسیب ها را کم و یا حتی متوقف کند.

کلیه ها: صافی های بدن

کلیه ها ضایعات سمی را که از نابودی سلول های بدن و هضم مواد خوراکی ایجاد می شوند، از بدن خارج می کنند. بریزیت لانز، نفرولوژیست و دبیر کل بنیاد کلیه، می گوید: «سلول های بدن ما برای زنده بودن نیاز به انرژی و مواد مختلف دیگری دارند، که این نیاز توسط مواد غذایی تأمین می شود. ضایعات تولید شده توسط این مراحل اغلب توسط خون جذب و توسط کلیه ها تصفیه می شود. سپس این سموم وارد ادرار می گردند.» ضمناً، در موارد بیماری های کلیوی، بدن توسط ضایعات خودش، سمی می شود...

کلیه: کارخانه تولید هورمون ها

اما نقش کلیه ها فقط به تصفیه کردن خون محدود نمی شود. در واقع، کلیه ها هورمون هم تولید می کنند. بریزیت لانز اضافه می کند: «اولین آنها، رنین است که فشار خون را تنظیم می کند. به همین دلیل است که نارسایی کلیوی مژمن اغلب همراه با پرفشاری خون است!»

ضمناً کلیه ها اریتروپوئین معروف را هم می سازند که به خاطر دوپینگ شناخته شده است... این هورمون بر ساخت مغز استخوان در تولید گلبول های قرمز خون اثر می گذارد. کمبود این هورمون بر اثر نارسایی کلیوی باعث کم خونی می شود.

در نهایت کلیه ها کالسیتریول هم تولید می کنند، که باعث جذب کلسیم توسط روده می شود. بعد از آغاز یک بیماری کلیوی، کالسیتریول هم کمتر تولید می شود. در صورت کمبود کلسیم، بدن کلسیم مورد نیازش را از استخوان ها برمی دارد که این موضوع باعث شکنندگی اسکلت بدن می شود.

بیماری های کلیوی: دلایل متعدد

بیماری های کلیوی ممکن است در اثر عفونت های میکروب هایی مانند استرپتوکوک ایجاد شوند. همچنین جذب مواد سمی، خصوصاً برخی داروها، نیز ممکن است کارکرد نامناسب کلیه ها را در پی داشته باشد. در نهایت، کلیه ها با افزایش سن، کارکرد کمتری دارند... در واقع، از ۶۰ سالگی به بعد، در ازای هر ۱۰ سال، ۱۰٪ از عملکرد کلیه ها کاسته می شود.

انسداد سرخرگ های کلیوی

یکی از دلایل اصلی نارسایی کلیوی انسداد سرخرگ های کلیه است. بریزیت لانز در این باره اظهار می کند: «از پنجاه سالگی به بعد، دیواره سرخرگ های کلیوی ممکن است ضعیف شود و رسوب کلسترول را در خود به دنبال داشته باشد. این همان ورم وریدی است! عبور خون به سمت کلیه کاهش می یابد. بنابراین بافت کلیوی، کم کم خراب می شود.» اغلب اوقات، تشخیص زودرس این انسداد به کمک آنژیولاستی قابل درمان است. بریزیت لانز در ادامه توضیح می دهد که: «ایک بالون کوچک وارد ناحیه منقبض شده سرخرگ می شود و طی سی ثانیه آن را باد می کند. به این ترتیب این ورم از بین می رود و خون می تواند دوباره به شکل طبیعی در رگ به جریان بیافتد. این درمان می تواند باعث بهبود جزئی نارسایی کلیوی گردد.»

دیابت و نارسایی کلیوی

دیابت نیز مسئول یک چهارم موارد نارسایی کلیوی است و این نسبت دائماً در حال افزایش است. بریزیت لانز در این باره هشدار می دهد که: «دیابت اغلب همراه با پرفشاری و البته افزایش بسیار زیاد چربی خون است. این دو عامل، آسیب های کلیوی را با خود به

روشن درمانی ای که پزشک برای درمان سنگ به کار می برد به نوع سنگ بستگی دارد. به عنوان مثال داروهایی که برای درمان سنگ های

کلسیمی مورد استفاده قرار می گیرند روی سنگ های استرووییتی اثری ندارد. رژیم غذایی که برای درمان سنگ های اسیداوریکی استفاده می شود نیز

روی سنگ های کلسیمی اثری ندارد. بنابراین برای درمان سنگ، آنالیز و آزمایش دقیق سنگ باید انجام شود

گزارش ویژه

با مصرف بیش از حد مسهل ها یا مدرها و مصرف محصولات که ترکیبات آنها برای تان شناخته شده نیست مانند برخی گیاهان چینی، مراقب باشید. در پایان، حواس تان به رژیم های غذایی پرپروتئین هم باشد، این دسته از خوراکی ها، کلیه ها را خسته می کنند!

کلیه ها گران بها هستند، به خاطر آنها تغذیه مناسبی داشته باشیم...

تشخیص بیماری

از آنجایی که آغاز بیماری فاقد علامت است، باید به فکر تشخیص بیماری باشید تا بتوان جلوی وخامت آن را گرفت. افراد در معرض خطر حتما باید با پزشک شان صحبت کنند! افراد در معرض خطر یعنی اشخاص بالای ۵۰ سال، کسانی که فشار خون شان بالاست، افراد خیلی چاق، مبتلایان به دیابت، سیگاری ها و کسانی که سابقه فامیلی بیماری های مجاری ادرار یا بیماری کلیوی را دارند.

سنگ کلیه

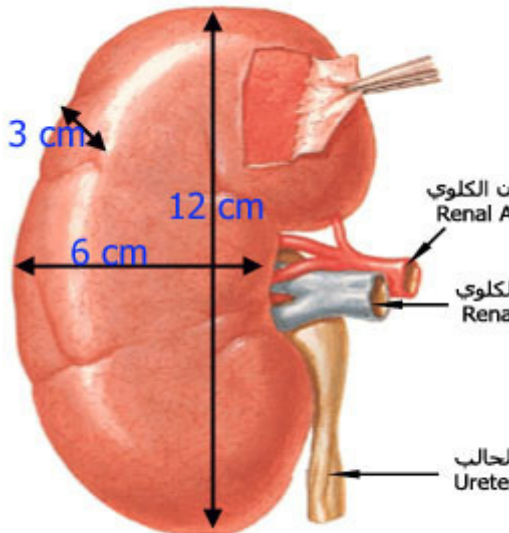
به طور کلی چهار نوع مختلف از سنگ های کلیوی وجود دارند.

- شایع ترین فرم آنها حاوی کلسیم است. در بسیاری از افراد، کلیه ها قادر به شستن کلسیم اضافی در ادرار هستند اما در بعضی دیگر کلسیم در داخل کلیه ها رسوب می کند. سپس این کلسیم همراه با سایر ترکیبات مخلوط شده و سنگ ها را ایجاد می کند.

- سنگ های استروئیدی ثانویه که به بعضی عفونت های ادراری منجر می شوند. این سنگ ها حاوی منیزیم و آمونیاک هستند.

- سنگ های اسید اوریک که به خصوص زمانی ایجاد می شوند که ادرار خیلی اسیدی است. در صورت وجود این سنگ ها باید مصرف گوشت در فرد محدود شود.

- سنگ های سیستینی که بسیار نادر هستند. سیستین به طور عمده در عضلات و بعضی قسمت های دیگر به طور طبیعی تولید می شود. این مولکول نیز می تواند در ادرار تجمع یافته و به تشکیل سنگ منجر شود



همراه دارند! بازم زمان اهمیت بالایی می یابد! هر چه دیابت زودتر تشخیص داده و درمان شود، از بین رفتن کلیه نیز کندتر خواهد شد.

کلیه ها: علائم هشدار دهنده

در ابتدای بیماری های کلیوی، اغلب علائم خاصی وجود ندارد. بریزیت لانز اضافه می کند: «نارسایی کلیوی کم کم با خستگی بیش از حد بر اثر انجام یک کار، از دست دادن اشتها و نیاز به دفع ادرار به دفعات هنگام شب، احساس می شود.» به طور کلی عدم کارکرد کلیه ها، در موارد پرفشاری خون، یا بعد از آزمایش ادرار کشف می شود. با پیشرفت درجه و شدت نارسایی کلیوی، پزشکان بر روی آزمایش خون حساب می کنند. اصلی ترین فاکتور کراتینین است، یعنی میزان کراتینین در خون سنجیده می شود. لانز در این باره توضیح می دهد و می گوید: «کراتینین از نوبدی طبیعی سلول های ماهیچه ای در بدن تولید می شود. اگر کلیه ها درست کار نکنند، میزان کراتینین خون افزایش می یابد.»

جلوی وخامت اوضاع را بگیرید

به محض اینکه نارسایی کلیه تشخیص داده شد، برای پیشگیری از وخامت شرایط باید درمان آغاز شود. به این منظور، «در ابتدا باید فشار خون به وسیله دارو کنترل شود. سپس باید فرد بیمار در روش تغذیه اش تجدید نظر کند. در واقع، تغذیه ای سرشار از پروتئین

کار کلیه ها را زیاد می کند و باعث ایجاد ضربه به عملکرد کلیه می گردد.» ضمناً توقف در استعمال دخانیات ضروری است. در واقع، سموم دخانیات روند پیشروی نارسایی کلیوی را سرعت می بخشد.

زمانی که کلیه ها دیگر کار نمی کنند!

به محض اینکه نارسایی کلیوی شدید شود، باید درمان توسط دیالیز را شروع کرد. دیالیز خون را از مسیر یک غشا نیمه نفوذ پذیر تصفیه می کند. در فرانسه، حدود ۸۰۰۰ در سال این درمان را آغاز می کنند و بیش از ۳۵۰۰۰ نفر به طور مرتب دیالیز می شوند. بیماران بین همودیالیز و دیالیز پرتیونیل حق انتخاب دارند. در همودیالیز خون از رگ بازو برداشته می شود و به سمت دیالیز شونده، هدایت می گردد. سپس خون تصفیه و به داخل رگ تزریق می گردد. در عوض، در موارد همودیالیز پرتیونیل، دو لیتر از یک محلول به شکم وارد می شود. این محلول پرتیون است، که غشای اندام های شکمی را می پوشاند. این ماده نقش تصفیه کننده را بازی می کند...

پیوند کلیه

درمان سنگین دیالیز برای بسیاری از بیماران سخت است و زندگی را برای آنها طاقت فرسا می کند. بنابراین پیوند کلیه روشی برای درمان است. سابریانی

۳۳ ساله که استاد دانشگاه است اطمینان می دهد و می گوید: «به علت نارسایی کلیه که بر اثر یک بیماری ژنتیکی برایم رخ داد، ۱۲ سال است تحت درمان دیالیز قرار دارم، سه بار در هفته و هر بار چهار ساعت.

دیالیز یک مشکل جسمی واقعی است، که خستگی شدید و آسیب تدریجی به بقیه بدن را به دنبال دارد. در ۱۷ سالگی، شانس دریافت پیوند کلیه را دارم. این پیوند مانند یک تولد مجدد بود. پیوند کلیه بین یک گیرنده کلیه و اهداکننده ای که دچار مرگ مغزی شده یا یک اهداکننده زنده (دوقلوها، والدین...) صورت می گیرد. پیوند کلیه بیمار را از دیالیز راحت می کند، اما این به معنای پایان درمان نیست.

چگونه باید از کلیه ها محافظت کرد؟

برخی اصول بسیار ساده به حفظ سلامت کلیه ها کمک می کنند. بریزیت لانز در این باره توصیه هایی دارد: «باید متناسب با نیازتان آب کافی بنوشید (حداقل یک لیتر در روز) و این میزان را برای راحت تر شدن کار کلیه ها به چند مرحله تقسیم کنید. مراقب باشید تا تغذیه ای متعادل داشته باشید تا از افزایش وزن و بالا رفتن کلسترول جلوگیری شود.

زیاد نمک استفاده نکنید زیرا مصرف زیاد نمک باعث پرفشاری خون می شود.» از هر گونه خوددرمانی بپرهیزید. در واقع، مسکن های غیراستروئیدی که شامل آسپرین هم می شوند، می توانند کلیه ها را سمی کنند. این مورد درباره مسکن هایی مانند پاراستامول، اگر به میزان زیاد و به مدت طولانی مصرف شوند، نیز صدق می کند. لانز در این رابطه می گوید: «در رابطه

بهترین راه برای یافتن نوع سنگ، آزمایش خود سنگ است. اگر احساس می کنید که سنگ کلیه دارید و سنگ دفع می کنید، بعد از دفع حتما سنگ خود را نگه دارید و با آزمایش ادرار یا خون نیز می توان به ماهیت سنگ پی برد. برای آزمایش ادرار باید ادرار ۲۴ ساعته جمع آوری شود



اسب سواری

محمد مهدی اخوان صراف

آن زمان سعی داشته‌است که اسب را رام کند و از آن بهره ببرد، ولی به دلیل سرعت آن در فرار موفق نشده‌است. قدیمی‌ترین آثار در اروپای شرقی، شمال قفقاز و آسیای مرکزی یافت شده‌اند.

اگرچه اهلی ساختن اسب در مقایسه با حیواناتی چون سگ (نه هزار سال قبل از میلاد) و گوسفند و بز (پنج هزار سال قبل از میلاد) مؤخر بود، با این وجود تحول عظیمی در زندگی انسان به وجود آورد. انسان نه تنها از گوشت و شیر اسب بهره می‌برد، بلکه برای جابه‌جایی نیز از او استفاده می‌کرد. نکته جالب در این باره این است که مورخان عقیده دارند که مردم قبل از یادگیری چگونه سوار شدن بر اسب، از ارابه استفاده می‌کردند. آنان برای این فرضیه خود دو دلیل عمده ارائه می‌کنند:

• فسیل‌های پیدا شده نشان می‌دهند که اسب‌های آن دوره برای حمل انسان بسیار کوچک بوده و قد آن‌ها (بلندی جدوگاه) به

• چوگان، که قدیمی‌ترین ورزش گروهی است. این ورزش در ایران باستان رواج و اهمیت زیادی داشته‌است و به بازی شاهان معروف است. امروزه چوگان به دلیل هزینه بالا کمتر مورد توجه عام قرار می‌گیرد.

سوارکاری از ورزش‌هایی است که در چند دهه اخیر مورد توجه خاصی قرار گرفته‌است. با این وجود سابقه‌های طولانی داشته‌است و می‌توان آن را از کهن‌ترین ورزش‌ها به‌شمار آورد. این ورزش امروزه نه تنها به عنوان یک رقابت سالم و مفید، بلکه به عنوان سرگرمی و به منظور گذراندن اوقات فراغت مورد توجه قرار گرفته‌است، و با این که نسبت به بسیاری از ورزش‌ها پرهزینه به نظر می‌رسد، هر ساله تعداد بیشتری طرفدار به سوی خود جلب می‌کند.

افراد آموزش داده می‌شد.

تاریخ رام کردن اسب هنوز به درستی شناخته نشده‌است. باستان‌شناسان با توجه به قدیمی‌ترین آثار بر جای مانده از پیشینیان در رابطه با رام کردن اسب‌ها، معتقدند که اولین اسب‌های اهلی به بیش از سه هزار سال قبل از میلاد برمی‌گردند. قبل از آن اسب به منظور تهیه غذا شکار می‌شده‌است. البته باستان‌شناسان در بعضی نقاط از اروپای شرقی دهنه‌هایی پیدا کرده‌اند که به شش هزار سال قبل از میلاد برمی‌گردند. این نشان می‌دهد که انسان از

سوارکاری چیست؟

سوارکاری ورزش، هنر و روش‌هایی است که به سوار شدن و هدایت کردن اسب مربوط می‌شود. ویژگی این ورزش این است که انسان و مرکب (معمولاً اسب) را متحد می‌سازد، بنابراین موفقیت اسب و سوارکار به ارتباط و اعتماد و احترامی که آن دو برای یک دیگر قائل‌اند، بستگی دارد.

تاریخچه

سوارکاری ورزشی بسیار قدیمی است که از دیرباز به منظور جنگیدن یا پیام‌رسانی به

سوارکاری در ایران در چند دهه اخیر مورد توجه قرار گرفته است و باشگاه‌های متعددی تأسیس شده و در روند پیشرفت هستند. با این وجود ایران هنوز در سطح جهانی برنده مقامی نشده است. سوارکاری بانوان نیز مورد توجه قرار گرفته است و بر طرفداران آن روز به روز افزوده می‌شود.

ورزش

شرق زمین

قرار می‌گرفت (مانند بازی چوگان)، ولی جنبه هنری آن از اواخر قرن پانزدهم میلادی به بعد اهمیت یافت. بلاخره در اواخر قرن نوزدهم، با پیشرفت صنعت و جایگزین کردن اسب‌ها توسط ماشین‌آلات، سوارکاری جنبه ورزشی و سرگرمی که امروزه مشاهده می‌شود را به خود گرفت.

برقراری ارتباط با اسب

اولین گام یادگیری سوارکاری، یادگیری ارتباط برقرار کردن با اسب است. سوارکار باید بتواند خلق و خوی اسبی را که قرار است سوار شود درک کند و با او به خوبی ارتباط برقرار کند، تا اسب فرمان‌های او را بهتر درک کند و انجام دهد. اسب با انسان متفاوت است و همین تفاوت است که باعث جذابیت این رابطه می‌شود. هرچه بهتر بتوانیم طرف مقابلمان را درک کنیم و یاد بگیریم که غرایز او را بفهمیم، رابطه ما بهتر می‌شود. رفتار پر از ترس اسب مغرضانه نیست، بلکه یک واکنش طبیعی برای حفاظت از خودش است. اگر بتوانیم این احساس را در اسب ایجاد کنیم که ما از او حفاظت می‌کنیم، به ما اعتماد می‌کند و دیگر از هر فرصتی برای فرار استفاده نمی‌کند. با این حال حتی وقتی به ما اعتماد می‌کند، باز هم اسب حیوانی است که به طور طبیعی در گله به سر می‌برد. در موقعیت‌های هراس آور نیز همواره به گله می‌پیوندد.

سوارکار می‌تواند از روی حرکات و برخی از اعمال اسب متوجه منظور او شود. حرکات گوش‌های اسب در این مورد بسیار مؤثر است. به طور مثال، هنگامی که اسب گوش‌هایش را به سمت جلو می‌چرخاند و سرش را بالا می‌گیرد، به این معناست که صدایی او را نگران کرده است و او با دقت در حال پیدا کردن منبع صداست. و یا هنگامی که اسب گوش‌هایش را در جهات مختلف می‌چرخاند و حرکت می‌دهد، به این معناست که با دقت اطرافش را تحت نظر دارد. گوش‌های مایل به سمت پایین در دو طرف سر اسب، نشان دهنده تسلیم شدن و اطاعت اسب هستند. البته این حالت گوش‌ها در صورتی که لب‌ها به سمت پایین افتاده باشند، نشانه خواب‌آلودگی است. اسبی که گوش‌هایش را می‌چرخاند و زبانش را بیرون می‌آورد، قصد سر به سر گذاشتن و بازی با سوارکار را دارد. اگر اسب گوش‌هایش را به سمت

بیش از ۱۴۰ سانتی‌متر نمی‌رسید.

• قبل از آن که اسب توسط انسان رام شود، مردم از ارابه استفاده می‌کردند و آن‌ها را به حیواناتی از چون گاو یا الاغ وحشی می‌بستند. بستن ارابه به اسب‌های کوتاه قد خیلی دشوار نبود، در حالی که سوار شدن بر کمر اسب باعث وحشت و رم کردن آن می‌شد.

مهار و تربیت کردن اسب‌ها در زندگی مردم اوراسیا تحول و تأثیرات فراوانی به دنبال داشت. در حالی که در گذشته طی کردن مسافت‌های طولانی غیرممکن به نظر می‌رسید، انسان توانست به کشف سرزمین‌های جدید و کشور گشایی بپردازد. کم‌کم وسایلی برای هدایت و تسلط بیشتر بر اسب مانند زین و رکاب (که از اختراعات چینی‌ها می‌باشند) ساخته شدند و در اختیار سوارکاران گرفتند. تربیت و پرورش اسب نیز، به خصوص در خاورمیانه اهمیت بسیاری یافت و صحرانشینان این مناطق به پرورش و نگاهداری اسب‌های اصیل عربی پرداختند. سوارکاری تا اواخر قرن پانزدهم، بیشتر در جنگ‌ها معمول بود. البته در بعضی از کشورها مانند ایران باستان، به‌عنوان ورزش و سرگرمی نیز مورد توجه

• مسابقات

استقامت، که

هدف از آن‌ها

طی کردن

مسافتی طولانی

(بین ۲۰ تا ۱۶۰

کیلومتر) در یک

و گاهی دو روز

است. اسب‌های

عرب از بهترین

نژادها برای این

نوع مسابقات

هستند، زیرا

جثه‌ای کوچک

و مقاوم در برابر

گرما و تمرینات

سخت دارند.

اسب‌های

انگلیسی نیز به

دلیل سرعتشان

در این زمینه

مورد توجه

بسیاری قرار

می‌گیرند.

جلو مایل کند و سرش را کمی خم کند، یعنی به سوارکار (یا هر کس دیگری) اعتماد دارد. اگر گوش‌هایش را به سمت عقب بچرخاند، یعنی چیزی باعث بی‌اعتمادی یا عصبانیت و ناراحتی او شده است. در صورتی که گوش‌هایش را به سمت عقب بخواباند، یعنی بسیار خشمگین است و یا این که به شدت ترسیده است. در این صورت اسب می‌تواند بسیار خطرناک باشد و حمله کند. حرکت سر و پاهای اسب نیز می‌توانند در درک منظور او کمک کنند. اسبی که سرش را کمی پایین می‌آورد و ناگهان به‌شدت تکان می‌دهد، بدخلقی خود را نشان می‌دهد. هنگامی که پاهای جلوبش را بر زمین می‌کوبد، عصبانیت یا بی‌قراری خود را ابراز می‌کند، در حالی که وقتی اسب پاهای عقبش را بر زمین می‌کوبد، می‌خواهد بفهماند که چیزی باعث ناراحتی او شده است (مثلاً مگس و...).

شاخه‌های مختلف سوارکاری

سوارکاری شاخه‌های متعددی دارد که به طور کلی در دو دسته قرار می‌گیرند:

مسابقات اسب‌دوانی

این مسابقات از دوران قدیم در بسیاری از تمدن‌ها همچون یونان و روم باستان وجود داشته است. مسابقات یورتمه و تاخت از مسابقات رایج اسب‌دوانی هستند.

• مسابقات یورتمه (سوار بر اسب یا ارابه)، که در آن‌ها هدف نفر اول رسیدن به خط پایان است، بدون این که اسب با سرعت گرفتن شروع به تاختن کند. تاختن اسب باعث حذف شدن سوارکار از دور مسابقه می‌شود.

• مسابقات تاخت، که در آن‌ها نیز هدف اول رسیدن به خط پایان است، اما این بار با تاخت. مسافت این مسابقات بین ۲۰۰۴ و ۱۶۰۰ متر است. نوعی دیگر از مسابقات تاخت، همراه با مانع است و اسب باید از روی آن‌ها بپرد. مسافت این مسابقات با توجه به نوع مانع‌ها متفاوت است.

سایر مسابقات سوارکاری

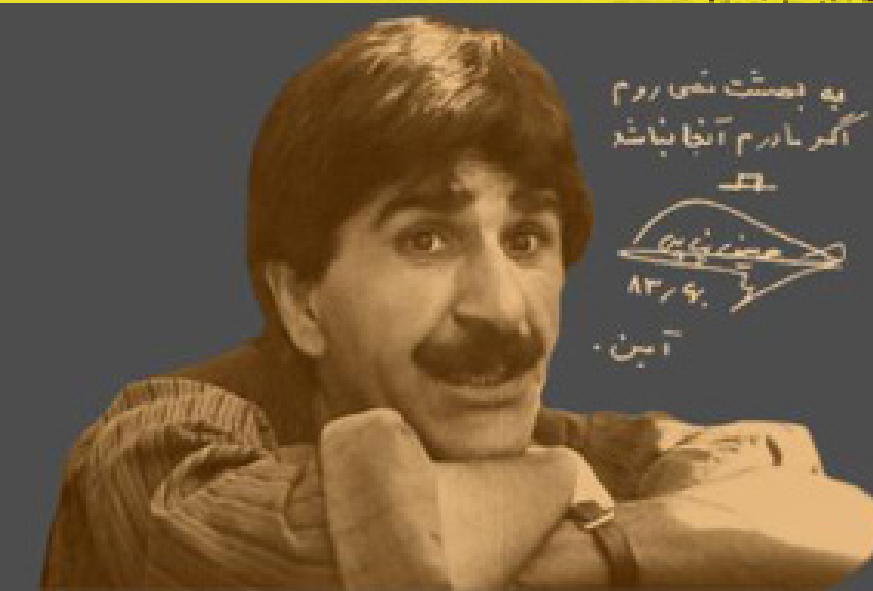
شاخه‌های متعددی در آن جای می‌گیرند که در آن‌ها هدف بردن مسابقه دو نیست.

• مسابقات ارابه‌رانی،

که معمولاً دارای سه مرحله هستند: مرحله درساژ (که در آن شیوه و جذابیت نمایش و رفتار و حرکات اسب سنجیده می‌شود)، مرحله ماراتون (که امتحانی زمان بندی شده است و از قسمت‌های مختلفی تشکیل شده است و مهمولاً دارای موانعی طبیعی یا مصنوعی است. در آن مهارت، توانایی جسمی و سرعت اسب سنجیده می‌شود.) و مرحله آخر که عبارت است از حرکت در راه‌هایی که از اطراف، توسط توپ‌هایی (یا چیزهای دیگری) محدود شده است. گذشت وقت مجاز یا افتادن توپ باعث از دست رفتن امتیاز می‌شود. تعداد اسب‌هایی که ارابه را می‌کشند به نوع مسابقه بستگی دارد و به جز در مواردی خاص، بیش از چهار عدد نیستند.

• درساژ

(حرکات نمایشی اسب‌های تربیت‌شده)، که در آن کیفیت ارتباط میان سوارکار و اسب سنجیده می‌شود. این مسابقات در زمین‌هایی مستطیل شکل به طول ۶۰ متر و عرض ۲۰ متر برگزار می‌شوند، و سوارکاران به ترتیب در زمین حاضر شده و برنامه‌های خود را اجرا می‌کنند. این برنامه‌ها می‌توانند مشخص شده یا آزاد باشند. داوران بر اساس تکنیک و دقت سوارکار و همچنین اطاعت و حرکات اسب و ارتباط میان آن دو، قضاوت کرده و بین صفر تا ده امتیاز می‌دهند. سوارکار باید سعی کند حرکاتش برای هدایت اسب تا حد امکان مخفی باشد و دیده نشود، به طوری که احساس شود ارتباط میان آن دو توسط تیلیاتی انجام می‌گیرد. این کار ممکن است به نظر تماشاگران بسیار آسان بیاید، در حالی که نتیجه تلاش چندین سال می‌باشد.



شادروان حسین پناهی

جوانی

حسین پناهی در ۶ شهریور ۱۳۳۵ در روستای دژکوه از توابع شهر سوق از توابع شهرستان کهگیلویه در استان کهگیلویه و بویراحمد زاده شد. پس از اتمام تحصیل در بهبهان به توصیه و خواست پدر برای تحصیل به مدرسه آیت الله کلیپاگانی رفت و بعد از پایان تحصیلات برای ارشاد و راهنمایی مردم به محل زندگی اش بازگشت. چند ماهی در کسوت روحانیت به مردم خدمت کرد تا اینکه زنی برای پرسش مسأله‌ای که برایش پیش آمده بود پیش حسین رفت و از حسین پرسید که فضله موشی داخل روغن محلی که حاصل چند ماه زحمت و تلاش بود افتاده است، آیا روغن نجس است؟ حسین با وجود اینکه می‌دانست روغن نجس است (روغن محلی معمولاً در تابستان از حرارت دادن کره بدست می‌آید و در هوای آزاد و با توجه به گرم بودن هوا در تابستان روغن همیشه به صورت مایع است)، ولی این را هم می‌دانست که حاصل چند ماه تلاش این زن روستایی، خرج سه چهار ماه خانواده‌اش را باید تامین کند، به زن گفت نه همان فضله و مقداری از اطراف آنرا در بیاورد و بریزد دور، روغن دیگر مشکلی ندارد. بعد از این اتفاق بود که حسین علی‌رغم فشارهای اطرافیان، نتوانست تحمل کند که در کسوت روحانیت باقی بماند. این اقدام حسین به طرد وی از خانواده نیز منجر شد. حسین به تهران آمد و در مدرسه هنری آناهیتا چهار سال درس خواند و دوره بازیگری و نمایشنامه‌نویسی را گذراند.

دوران حرفه‌ای بازیگری

پناهی بازیگری را نخست از مجموعه تلویزیونی محله بهداشت آغاز کرد. سپس چند نمایش تلویزیونی با استفاده از نمایشنامه‌های خودش ساخت که مدت‌ها در محاق ماند. با پخش نمایش «دو مرغابی در مه» از تلویزیون که علاوه بر نوشتن و کارگردانی خودش نیز در آن بازی می‌کرد، خوش درخشید و با پخش نمایش‌های تلویزیونی دیگرش، طرف توجه مخاطبان خاص قرار گرفت. نمایش‌های دو مرغابی در مه و یک گل و بهار که پناهی آنها را نوشته و کارگردانی کرده بود، بنا به درخواست مردم به دفعات از تلویزیون پخش شد. در ده شصت و اوایل دهه هفتاد، او یکی از پرکارترین و نوآورترین نویسندگان و کارگردانان تلویزیون بود. به دلیل فیزیک کودکانه و شکننده، نحوه خاص سخن گفتن، سادگی و خلوصی که از رفتارش می‌بارید و طنز تلخش بازیگر نقش‌های خاصی بود. اما حسین پناهی بیشتر شاعر بود. و این شاعرانگی در ذره‌ذره جانش نفوذ داشت.

نخستین مجموعه شعر او با نام من و نازی در ۱۳۷۶ منتشر شد، این مجموعه شعر تاکنون بیش از شانزده بار تجدید چاپ شد و به شش زبان زنده دنیا ترجمه شده است.

مرگ

وی در ۱۴ مرداد ۱۳۸۳ و در سن ۴۹ سالگی بر اثر ایست قلبی در گذشت و در قبرستان شهر سوق به وصیت خود ایشان فقط به خاطر اینکه مادرش در آنجا دفن شده است، به خاک سپرده شد.

سال‌شمار وقایع مهم زندگی

حسین پناهی در ۶ شهریور ۱۳۳۵ (برابر با ۲۸ اوت ۱۹۵۶) در روستای دژکوه در استان کهگیلویه و بویراحمد چشم به جهان گشود. پدرش علی پناه و مادرش ماه‌کنیز نام داشت.

۱۳۴۱ رفتن به مکتب خانه دژکوه

۱۳۴۵ اتمام دوره ابتدایی

۱۳۴۶ ترک دژکوه، رفتن به سوق

خواندن کلاس ششم

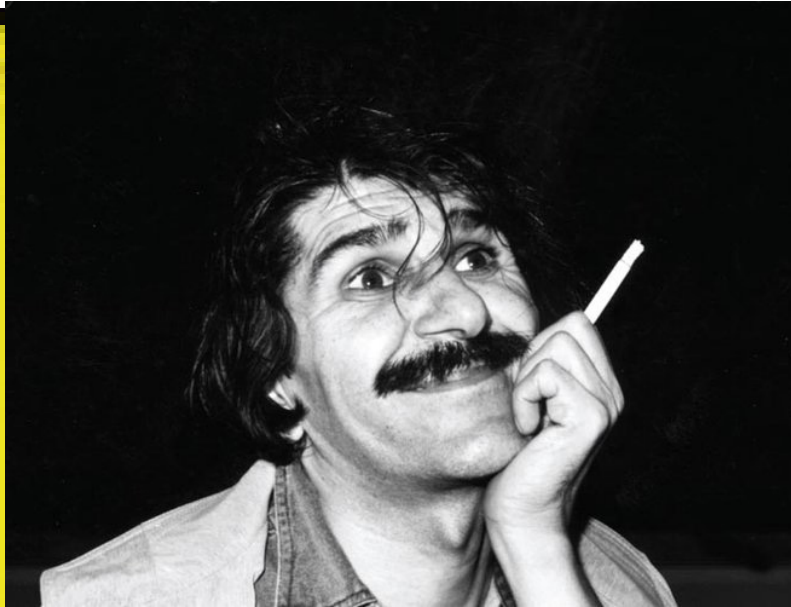
۱۳۴۷ رفتن به بهبهان و گرفتن سیکل

۱۳۵۱ رفتن به قم و طلبگی



بازی در تله تئاترهای دو مرغابی در مه و آسانسور
۱۳۶۶
کارگردانی سریال تلویزیونی ماجراهای رونالد و مادرش
بازی تله تئاتر در آینه خیال
۱۳۶۷ بازی در فیلم سینمایی در مسیر تند باد
بازی در فیلم سینمایی هی جو
بازی در فیلم سینمایی ارثیه
بازی در فیلم سینمایی نارونی
نوشتن نخستین شعرها
۱۳۶۸ فوت مادر
بازی در فیلم سینمایی راز کوکب
نوشتن مجموعه من و نازی
۱۳۶۹ بازی در فیلم سینمایی چاووش
بازی در فیلم سینمایی سایه خیال
دیپلم افتخار بهترین بازیگر جشنواره فجر برای فیلم سایه خیال
نوشتن پیامبران بی کتاب
۱۳۷۰ بازی در فیلم سینمایی اوینار
بازی در فیلم سینمایی مهاجر
نوشتن کابوس های روسی
۱۳۷۱ نوشتن گوش بزرگ دیوار
بازی در فیلم سینمایی هنرپیشه
بازی در فیلم سینمایی مرد ناتمام
۱۳۷۲ نوشتن خروس ها و ساعت ها
انتشار کتاب من و نازی
۱۳۷۳ بازی در فیلم سینمایی آرزوی بزرگ
بازی در فیلم سینمایی روز واقعه
۱۳۷۴ نوشتن بازی و کارگردانی سریال بی بی یون برای تلویزیون، سریال توقیف
و چند سال بعد نسخه قیچی شده آن از تلویزیون نمایش داده شد (در حدود دو سوم
کل مجموعه)
انتشار دو مرغابی در مه
۱۳۷۵ انتشار آلبومی از دکلمه شعرهایش با نام ستاره ها
بازی در سریال دزدان مادر بزرگ
۱۳۷۶ به صحنه بردن نمایش چیزی شبیه زندگی
انتشار چیزی شبیه زندگی
انتشار بی بی یون
انتشار خروس ها و ساعت ها
۱۳۷۷ بازی در فیلم سینمایی کشتی یونانی
۱۳۷۸ نوشتن دیالوگ های سریال امام علی و بازی در آن
۱۳۷۹ بازی در سریال یحیا و گلابتون
۱۳۸۰ بازی در سریال آژانس دوستی
۱۳۸۱ نوشتن مجموعه نمی دانم ها
۱۳۸۲ بازی در سریال آواز مه
نوشتن مجموعه سالهاست که مردام
۱۳۸۳ آغاز ضبط آلبوم دوم دکلمه هایش از خرداد ماه
تصمیم برای جمع آوری مجموعه شعرهایش
پایان ضبط دکلمه شعرهایش در شب یک شنبه یازدهم مرداد

۱۳۵۴ رها کردن درس حوزوی
سفر به شوشتر و یکسال آموزگاری در آن شهر
۱۳۵۵ اقامت در اهواز و اشتغال به شغل های مختلف
۱۳۵۶ بازگشت به روستای دژ کوه و ازدواج. نام همسر شوکت
۱۳۵۷ رفتن به اهواز و کار در کتابخانه ای در آن شهر
تولد فرزند نخست (لیلا)
۱۳۵۹ رفتن به جبهه و فعالیت در بخشهای فرهنگی
تولد دومین فرزند (آنا)
۱۳۶۰ مهاجرت به تهران
سکونت در یکی از مقبره های خصوصی امامزاده قاسم به مدت یک سال
عضویت در گروه تئاتری آناهیتا
۱۳۶۱ نخستین تجربه های نمایشنامه نویسی
نوشتن یک گل و بهار
کارگردانی نمایشنامه خوابگردها
۱۳۶۲ نوشتن آسانسور
نوشتن و کارگردانی تله تئاتر سرودی برای مادران
۱۳۶۳ تولد سومین فرزند (سینا)
نخستین تجربه های بازی در تله تئاترهای تلویزیونی
بازی در سریال محله بهداشت
نوشتن به سبک آمریکایی
۱۳۶۴ استخدام در صدا و سیما
بازی در سریال گرگ ها
نوشتن دل شیر
نوشتن دو مرغابی در مه
۱۳۶۵ نخستین بازی در سینما
بازی در فیلم سینمایی گال
بازی در فیلم سینمایی گذرگاه
بازی در فیلم سینمایی تبر باران



- یحیی و گلابتون
- شلیک نهایی
- رعنا
- تله‌تئاتر
- چیزی شبیه زندگی
- دومرغابی در مه
- کتاب
- من و نازی
- ستاره
- چیزی شبیه زندگی
- دومرغابی در مه
- گلدان و آفتاب
- پیامبری کتاب
- دل شیر
- علاوه بر اینها سه اثر با شعر و صدای حسین پناهی نیز منتشر شده‌است: «سلام خداحافظ» و «ستارها» و راه با رفیق
- جوایز ۱۳۶۷، نامزد سیمرخ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد (در مسیر تندباد)
- ۱۳۶۹، برنده دیپلم افتخار بهترین بازیگر نقش اول مرد (سایه خیال)
- ۱۳۷۱، نامزد سیمرخ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد (مهاجران)
- مهاجران (۱۳۶۹)
- چاووش (۱۳۶۹)
- سایه خیال (۱۳۶۹)
- اوینار (۱۳۷۰)
- هنرپیشه (۱۳۷۱)
- مرد ناتمام (۱۳۷۱)
- روز واقعه (۱۳۷۳)
- آرزوی بزرگ (۱۳۷۳)
- قصه‌های کیش (اییزود اول، کشتی یونانی) (۱۳۷۷)
- بلوغ (۱۳۷۷)
- مریم مقدس (۱۳۷۹)
- بابا عزیز (۱۳۸۲) [۲]
- مجموعه تلویزیونی
- گرگها
- آواز مه
- محله بهداشت
- بی بی یون
- روزی روزگاری
- مثل یک لبخند
- ایوان مدائن
- خوابگردها
- هشت بهشت
- قهرمان کیه
- امام علی
- همسایه‌ها
- آژانس دوستی
- دزدان مادر بزرگ
- آئینه خیال
- کوچک جنگلی
- آشپزباشی
- روزگار قریب
- آقا فرمان
- آخرین تماس تلفنی با پسرش سینا در ساعت ۹ شب چهارشنبه چهاردهم مرداد
- فوت در ۱۴ مرداد ۱۳۸۳
- کشف پیکر متلاشی شده‌اش توسط دخترش آنا
- در ساعت ۱۰ شب شنبه ۱۷ مرداد در خانه‌اش واقع در خیابان جهان‌آرا
- معاینه پزشکی قانونی و تعیین «ایست قلبی» به عنوان علت مرگ
- تدفین پیکرش در سوق به تاریخ سه شنبه بیست و یکم مرداد ۱۳۸۳
- انتشار آلبوم دکلمه آخرین سروده‌هایش به نام سلام، خداحافظ در پانزدهم مهر ماه
- انتشار مجموعه کامل اشعارش به نام چشم چپ سگ در هفت دفتر در اردیبهشت ۱۳۸۴
- در سال ۱۳۹۰ انتشار دو سی دی دکلمه‌هایش با نام راه با رفیق وی یک دفتر شعر و یک نوشته تاتر به نام چیزی شبیه زندگی ۲ دارد که هنوز چاپ نشده‌اند.
- کارنامه هنری
- سینما
- گذرگاه (۱۳۶۵)
- گال (۱۳۶۵)
- تیرباران (۱۳۶۶)
- می جو (۱۳۶۷)
- نارونی (۱۳۶۷)
- در مسیر تندباد (۱۳۶۷)
- ارثیه (۱۳۶۷)
- راز کوچک (۱۳۶۸)

از اشعار شادروان حسین پناهی

ساعت پنج دو دقیقه ی بامداد است!
از سر صدای گریه ها در آن سوی پنجره
احساس آرامش می کنم!
نفس سرد مرگ را بر گردنم احساس می کنم!
گاه به سرم می زند که خانه را به آتش بکشانم،
تا او را بسوزانم...
ولی خود کشی
بدترین تابلو ترین جلوه ی خود خواهی غرور است!

سلام! ای ماه کج تاب!
تابان،

بر ویرانه های سفید و سیاه زندگی ام!
گل تر گس!
آیا هرگز
کو کویی شام یازده سر عائله خواهد شد؟
چه فکر شترانه ی ابلهانه ای!
من هیچ ندارم، آقا!
هیچ...

جز چند دانه سیگار،
همین صفحه و
این قلم دشتی افکار ابلهان...
تکیه بده!
به شانه هایم تکیه بده و گریه کن!
من نیز این چنین خواهم کرد...

از: حسین پناهی

سیاه
خب... آره که خیابونا و بارونا و میدونا و آسمونا ارث بابامه
واسه همینه که از بوق سگ تا دین روز
این کله پوکو میگیرم بالا
و از بی سیگاری میزنم زیر آواز
و اینقدر میخونم
تا این گلوی وامونده و بگونه...
تا که شب بشه و بچشم تو یه چار دیواری حلبی
که عمو بارون رو طاقش
عشق سیاه خیالی منو ضرب گرفته
شام که نیس
خب زحمت خوردنشم ندارم
در عوض
چشم من و پوتینای مجاله و پیریه که
رفیق پرسه های بابام بودن
بعدشم واسه اینکه قلبم نترکه
چشمارو میبندم و کله رو ول میکنم رو بالشی که پر از گریه
های نممه

گریه که دیگه عار نیست
خواب که دیگه کار نیست
تا مجبور بشی از کله سحر
یا مفت بگی و یا مفت بشنی و
آخر سر اینقدر سر بسرت بذارن که
سر بذاری به خیابونا

هی هی
دل بده تا پته دلمو واست رو کنم
میدونی؟
همیشه این دلم به اون دلم میگه
دکی

تو این دنیا ی هیسکی به هیسکی
این یکی دستت باید اون یکی دستتو بگیره
ورنه خلاصی
خلاص!

اگه این نبود... حالیت می کردم که
کوههارو چه طوری جابجا میکنن

استکانها رو چه جوری می سازن
سرد و گرم و تلخ و شیرینش نوش جان
من یاد گرفتم
چه جوری شبا
از رویاهام یک خدا بسازم و...

دعاش کنم که
عظمتتو جلال

امشب هم گذشت و کسی مارو نکشت
بعدش هم چشمامو میبندم و دلو میسپرم
به صدای فلوت یدی کوره

که هفتاد سال تمومه عاشق به دختر چارده ساله بوره
منم عشق سیاهمو سوت میزنم تا خوابم ببره
تو ته های خواب یه صدای آشنایی چه خوش میخونه
باشنو....

هی لیلی سیاه
اینقدر برام عشوه نیا

تو کو چه...
تو گذر...

تو سر تا سر این شهر هر جابری همراهم
سگ و سوتک میدونه
کشته عشوه هاتم

من می خوام برگردم به کودکی!!
من می خوام برگردم به کودکی!!

دیگه چی؟
کم و کسری نداری؟ دیگه چیزی نمی خوای؟
کمکم کن نازی.

ما باید خوب بخوابیم تا بتونیم فردا دبرسیم به کارمون!
اگه ما کار نکنیم چطوری جوراب و شلغم بخریم؟

های، های، به هیچی اعتماد نکن
اگه خواستی از خونه بری بیرون

بی چراغ دستی و بی کلاه و شان و بیرون نرو!
ممکنه، خورشید یه هو سقوط کنه

یا بیهوش بزنی

ما چرا می بینیم؟
ما چرا می فهمیم؟

ما چرا می پرسیم؟
خود تو میشناسی؟

من خودم یک سایه م.
منو چی؟

یادت می آید؟
سایه ای در سایه، یک سایه.

چت شده بیهو کی؟
چیزی نیست!

تو سرم تو سرم روی شاخ ممکن و بوف کور
میخونه و

اون ورش تو جاده، ناممکن برف ریز می باره
تو هستی پیچ اضافی آوردم

نمی دونم اون پیچ مال بود یا نبود!
گمونم باز فلسفم عود کرده!

آخ خدا مرگم بده! «هنگلت»؟
نه بابا!

«هنگل» رو یه بار عمل کردم رفت پی کارش و
با پول گوشواره های تو و عینک ته استکانی خودم!

سرت خارش نداره؟ نمی خوای شاخ در آری؟
مگه من کرگدم؟

آدمی چون عاقله به شاخ نیازی نداره!
البته یادم هست

این که ما مستعد تبدیلیم.
نگاه کن!

منو فرشته می بینی؟
نه بابا! تو آدمی

رنگ چشمم؟
میشی

قد؟
قد یه سرو!

اصل و تیار ایرانی.
ما چرا دماغمون پنگوله؟ رنگمو قهوه ایه، پاهامون
باریکه؟

چون که از نژاد زرتشت هستیم.
خسته ای از هیات رنگینم؟

نازی جان....
مرغ عشق از کفشش دررفته

شیرین خانم تو محوم سونا حوصلش سر رفته
اون هم فرهادش

دیش شو داده به اسمال آقا
جاش یه دیزی خورده بی معنا و بی نعنای

مفشور رو گل رزفین میکنه



فوائد تين ..

التين من الثمار المشهورة والمفضلة عبر التاريخ، وهي فاكهة كان لها التقدير منذ قديم الزمان بشكله الجاف والغض الأخضر. وموطنه الأصلي بلاد فارس وسوريا ولبنان. ولقد استعمله الفينيقيون في رحلاتهم البحرية والبرية، وحالياً فهو يزرع في كل حوض بلاد البحر المتوسط وفي معظم المناطق الدافئة والمعتدلة. ظهر التين في الرسومات والنقوش والمنحوتات التي اكتشفت في سوريا. ويقال بأنه وصل إلى الإغريق عبر بلد اسمها Caria في آسيا ومن هنا تعرف أن التسمية تحمل اسم البلد التي وصل التين إلى الغرب منها وهو يسمى (بالإنجليزية: Ficus Caria).

ابوالفضل زارع

خاصة في بريطانيا - مكرع ومجشي - يزيل النخفة والأرياح - ملطف للبشرة وينعمها ويزيل البثور. يدبغ الشعر الشباب موضعياً ومع الطعام - يزيل مشاكل الرشح والسكرام وآثارهما على الأنف والحنجرة - تستعمل ليخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم وغيره - يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل بأن يوضع الحليب على الثؤلؤل - منه البري والبستاني يمزج مع الشمع واليانسون والمسمم يؤكل صباحاً فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن - يقوى الكبد وينشطه ويزيل تضخم الطحال - يعالج أمراض الدورة الدموية والأوردة خصوصاً البواسير، ويؤكل ويوضع موضعياً - ينشط الكلى ويزيد في الدورة الدموية التي تغذيها للقيام بوظائفها - يدر البول ويفتت الحصى والرمل - يعالج أمراض الصدر والسعال والربو وتشنج القصبات الهوائية والتهاباتها - يعالج أمراض تسرع القلب. يمنع تجمع الماء في القلب والرتتين والجسم الذي ينتج عن ذلك بخفض الضغط بلطف، ويمنع النزيف - ينشط الدماغ والدورة الدموية فيه فيقوم الدماغ بوظائفه بطريقة أفضل خاصة إذا أكل مع المواد الغنية بالفوسفور مثل المكسرات واللوز والفسق الحلبى والصنوبر - يعالج أمراض الدورة الدموية بالدماغ مثل الفالج والرعاش والنشاف - يعالج أمراض الجلد مثل البهاق - يعالج أمراض النقرس فيعمل على إخراج أملاح اليوريك أسيد من الجسم عن طريق البول وعن طريق التعرق. يعالج أمراض المفاصل وآلامها

عند الرومان كان التين يقدم كهدية، وكان سكان بلدة يضعون على رؤوسهم أكاليل من التين عندما كانوا يضحون إلى الذين كانوا يعتبرونه مكتشف الفاكهة وقد اشتهر التين أيام الرومان.

يذكر التين البري الذي كتب عنه هوميروس وغيره من المشاهير والأطباء، مثل الذي اشتهر بكتاباته الطبية التي ترجمت إلى العربية. ووافق على بعض معلوماته مشاهير الأطباء، العرب وانتقدوا البعض الآخر ورفضوها وأثبتوا بالحجة والبراهين أسباب الرفض. حالياً يصدر التين المجفف إلى العالم من آسيا ومن أسبانيا ومالطة وفرنسا. تجفف الثمار الناضجة تحت الشمس، أو تجفف في شكل رقائق عبر فتحها وتعريض داخلها للشمس والهواء، فيكون الجفاف أسرع وأفضل.

التكوين

- المركب الرئيسي الموجود بالتين هو سكر الديكستروز (بالإنجليزية: وهو يبلغ ٥٥.٥% تركيبة التين - فيتامين A، B، C - يحتوى على نسب عالية من أملاح الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس - يعطى أسعار عالية. فكل ١٠٠ غرام تيناً أخضر يعطى ٧.٥ سعرة، والجاف يعطى لنفس الوزن ٧٢.٥ سعرة

الاستعمالات والفوائد الطبية

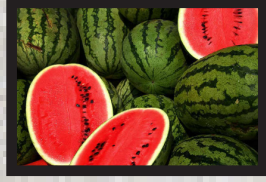
- يستعمل التين كملين للطبيعة، ويستعمل مع غيره من الأدوية مثل مادة السنمكة (بالإنجليزية: والراوند (بالإنجليزية: لتصنيع الشرابات المليئة

كان التين طعاماً رئيسياً عند الإغريق وقد استعمله بوفرة الأسبارطيون في مواسم طعامهم اليومية. الرياضيون بشكل خاص اعتمد غذا، هم بشكل رئيسي على التين، لا اعتقادهم بأنه يزيد في قوتهم. وقد سنت الدولة الإغريقية في ذلك الوقت قانوناً يمنع تصدير التين والفاكهة ذات الصنف الممتاز من بلادهم إلى البلاد الأخرى. دخل التين أوروبا عبر إيطاليا. يعطى في كتاباته التفاصيل عن أكثر من ٩٢ صنفاً من التين كانت معروفة في وقته، ويمتدح بشكل خاص الأنواع المنتجة في بلدة وبلد الموطن. التين المجفف وجد في حملات التنقيب التي أجريت على البلدة التي كانت مطمورة بالرمال (بلدة إغريقية) وظهر التين في الرسوم الجدارية التي ضمت التين إلى جانب مجموعات أخرى من الفاكهة. يذكّر بأن التين المزروع في حدائق المنازل كان يستعمل لإطعام العبيد لكي يمدهم بالطاقة والقوة للخدمة، وبشكل خاص كان يتغذى على التين العمال والعبيد الزراعيون السذى يعملون بالزراعة. يلعب التين دوراً مهماً في الميثولوجيا اللاتينية أي علم الأساطير. وقد كان يقدم كقربان إلى الإله باخوس في الطقوس الدينية.

يقال إن الذئب الذي أضع روملوس وريموس (بالإنجليزية: استراح تحت شجرة تين. وروملوس وريموس هما مؤسس الإمبراطورية الرومانية. ومن هنا كان لشجرة التين قدسية عند الرومان. ويذكر في كتاباته بأن خلال الاحتفالات السنوية لرأس السنة

-خنافس القلف

الأعراض: ثقبوب تخرج منها الخنافس على سوق وفروع الأشجار وتظهر انفاق اليرقات وبها نشارة الخشب وقد تنكسر الفروع نتيجة جفافها.
المكافحة: التخلص الجيد والقضاء على الفروع المصابة بالحرق ويمكن استخدام المبيد بالرش المتتالي لثلاث مرات ويكون بين الرشاة والأخرى ثلاثة أسابيع



عربي

مشرق

بالمبيدات الحشرية ويفضل القضاء على العنكبوت بشكل ميكروبيك
يعد نبات التين من النباتات المعمرة دائمة الخضرة والتي تضم العديد من الأنواع منها ما تؤكل ثماره- مثل التين البرشومي والجميز-والذي يحتوي على العديد من المواد البروتينية والكربوهيدراتية والفيتامينات والأملاح المعدنية والإنزيمات الهضمية.

فوائده في الطب القديم

1. يجلو رمل الكلى والمثانة.
2. ينفع في خشونة الحلق والصدر والقصة الهوائية.
3. يغسل الكبد والطحان.
4. ينقى الخلط البلغمي من المعدة ويغذى البدن غذا جيداً.

5. يسكن العطش الناشئ عن البلغم المالح وينفع السعال المزمن ويدير البول ويفتح سدد الكبد والطحان.

6. لعلاج كسل الأمعاء، يقطع ٧ ثمار من التين الجاف إلى شرائح وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون وتترك لمدة ليلة كاملة وفي الصباح تؤكل على الريق.

7. لعلاج اضطراب الحيض يغلى ٥٢-٥٥ ورقة من أوراق التين في لتر ماء، ويشرب من المغلى للسعال واضطراب الحيض وإدرار الطمث ويؤخذ قبل الميعاد... كما يستخدم هذا المغلى غرغرة وغسولا للغم والتهاب اللثة

التين كنز من المعادن والألياف

منذ القدم عرف الإنسان فوائد التين، فصنع منه الفراعنة القداماء دواءً لعلاج آلام المعدة، أما الفينيقيون فصنعوا منه لصقات لعلاج البثور، لكن الآشوريون استعملوه في تحضير الحلويات. قال عنه ابن سينا إنه مفيد للحوامل والرضع، وقال عنه أبو بكر الرازي إنه مفيد في تقليل حوامض الجسد ودفع أضرارها عنه.

إنه التين فهو فاكهة الناس من كل الطبقات، ومع مرور الزمن تزايدت الاكتشافات حول فائدة هذه الثمرة الكثر.

وما تجمع من معلومات حول فوائد التين تؤكد حقائق منها: - يحتوي على مجموعة متميزة من الفيتامينات وخاصة فيتامين "ب" الذي يشارك في تفعيل آلية تصنيع كرات الدم الحمراء، ويساعد معدن "الماغنسيوم". - يساعد في تنظيم الضغط

الشرياني، وخفض كوليسترول الدم، وفي الوقاية من سرطان القولون وعلاج الإمساك. - التين غذا غني بالألياف ذات الفوائد الجمّة في الوقاية من سرطان الأمعاء، وخفض الكوليسترول؛ وبالتالي إبعاد خطر الإصابة بأمراض القلب. - التين مصدر مهم للمعادن، ويأتي على رأسها "البوتاسيوم" فالبوتاسيوم دور مهم في الوقاية من خطر القاتل الصامت، أي ارتفاع الضغط

الشرياني إذ يمنع تركز صفائح "الكوليسترول" على باطن الشرايين، ويقوم بطرد الفائض من معدن "الصدوميوم" خارج الخلايا فيحافظ على توازن

السوائل.

شجرة التين تنمو في الأجواء ذات الشتاء الدفي، أي انها لا تحتاج إلى شتاء بارد مثل باقي الفواكه المتساقطة الأوراق وفي الصيف يحتاج التين إلى جو ذي رطوبة معتدلة وسقوط المطار في الشتاء مع برودة الجو يسبب تشقق الثمار وتعفنها.

التربة المناسبة

معظم الاراضى تصلح لزراعة التين ولكن أفضلها للنمو هى الاراضى الطميّة الصفراء، ويعتقد بان الاراضى الغنية بالجير ضرورية جدا لإنتاج افخر الاصناف وخصوصا تلك الصالحة للتجفيف وقد تتحمل نسبيا الجفاف والملوحة وبعض القلوبية ولكن النمو سيكون ضعيفا.

تكاثر النبات

١- العقل

يتكاثر التين بالعقل الساقية حيث يتم استخدام العقل الناتجة من التقليم أو من المزارع القديمة على ان يراعى اختيارها نظيفة خالية من الأمراض، وتستطيع زرع العقل بشكل افقى ويكون خشبها قصيرا والبراعم توجه للأعلى.

٢- الترقيد

يستخدم عندما تكون الفروع قريبة من سطح التربة حتى يسهل ثنيها.

٣- التكاثر بالسرطانات

تحضر بمكعبات خاصة للزراعة وتخزن في خنادق فى وضع افقى وتغطى بالتراب أو الرمل وتندى بالماء، لحين زراعتها.

الرى

اشجار التين تتحمل العطش والجفاف وقد نجحت زراعتها في مناطق قليلة المياه بدرجة كبيرة، ولكن يؤثر ذلك بشكل سلبي على النمو والمحصول، واهم الفترات التي يجب توفير المياه خلالها هي:

• قبل خروج الأوراق ويكون الرى غزير (شهر فبراير)

• أثناء فترة التزهير يكون الرى خفيف.

• خلال فترة الصيف الرى غزير.

• أثناء تكون الثمار خلال أبريل وحتى يونيو مرة كل عشرة ايام فى الاراضى الرملية ومرة كل ٢-٣ اسابيع فى الاراضى الطميية.

• يقلل الرى خلال نضوج الثمار (كثرة الرى خلال هذه الفترة يسبب تشقق الثمار).

• بعد قطف الثمار يقلل الرى قدر الإمكان.

الآفات والأمراض

٢- ذبابة ثمار التين

الأعراض: تكون الأعراض عبارة عن تحفر فى الثمار تحدثها تلك الذبابة لوضع البيض واليرقات ويؤدى فى النهاية إلى تساقط الثمار وفقدان كمية كبيرة من المحصول. الرش بالمبيد الحشرى يعتبر الحل المناسب مع القضاء على الثمار المصابة مبكرا

٣- العنكبوت الأحمر العادى

الأعراض: الإصابة تكون على السطح السفلى للأوراق مسببا بقعا صفراء على الأوراق تتحول إلى اللون البنى ثم تتساقط الأوراق. يقاوم العنكبوت

- حليب التين يساعد على تأكل اللحم الميت فى الجسم مثل الثؤلول، فيوضع على اللحم القاسى فيصبح طريا - يعالج التين الأمراض النفسية، ويعمل على تهدئة الأعصاب، وإزالة أنواع القلق والخوف والإحباط والتوتر، ويعتبر التين مصدر مهم لتقوية وتنشيط الطاقة الجنسية لدى الرجل والمرأة على غرار الفراولة والتوت البرى الأزرق.

المعلومات الغذائية

تحتوى كل حبة تين كبيرة (٤٦ غ)، بحسب وزارة الزراعة الأمريكية على المعلومات الغذائية التالية:

• السعرات الحرارية: ٧٤

• الدهون: ٩١٠

• الدهون المشبعة: ٠

• الكاربوهيدرات: ٨٢,٢١

• الألياف: ٩,١

• البروتينات: ٨٤,٠

• الكولسترول: ٠

شجرة التين الأسود

ثمار التين (بالإنجليزية: مغذية وليئة ومضادة للسرطان وغنية بالبوتاسيوم ويضاف على البن ليكسبه نكهة وحلاوة وطعم السكر المحروق وغنى بالكالسيوم وبه مادة (بالإنجليزية: تفيد في مقاومة السرطان

يؤكل التين طازجا ويتم تجفيفه ليؤكل فى الشتاء، لكونه غنى بالسكريات مما يعطى طاقة عالية. يجفف التين بعدة طرق منها طرق التقليدية ومنها الآلية الحديثة ففي سوريا يتم تجفيف التين تحت أشعة الشمس تم يتم شك التين المجفف بحبال رفيعة من القنب على شكل قلائد طويلة كالمسايح.

شجرة التين من الاشجار المتساقطة الأوراق من جنس ومن هذا الجنس توجد أنواع كثيرة تستخدم كنبات زينة مستديمة الأوراق، وللتين قيمة غذائية عالية حيث تحتوى ثماره على كمية عالية من الكالسيوم والحديد بالإضافة للمواد الكربوهيدراتية التي توجد به بنسبة عالية

الأصناف العالمية

الأول - أدرياتيكي الأبيض : حجم الصنف صغير، الثمار ذو لون اخضر فاتح واللبن لونه احمر فاتح والثمار يصلح للتجفيف بجودة متوسطة. الثاني - كونادريا: الشجرة أكبر قليلا من الصنف السابق والثمار حجمها أكبر أيضا لون الجلد اخضر مصفر

ولون اللحم احمر خفيف تعطى الشجرة حوالى ٠٣ إلى ٤، ثمرة وتصلح للتجفيف. الثالث - بروجيتو:

الشجرة متوسطة النمو والثمار لونها احمر غامق ولون اللب ودى. نبات التين: يتراوح ارتفاع نبات التين من ٣ - ١٠ متر ويتوقف هذا الارتفاع على توافر الشتاء الدافى، وكلما قلت درجة الحرارة كان الجلد قصيرا وكثير التفريع، وتحتوى اجزاء الشجرة المختلفة على

عصارة لبنية لا ذعة واوراق النبات سمكية جلدية ويختلف طول العنق وحجم الوراق حسب الصنف وهي ورقة مفصصة لها شكل جميل.

الظروف البيئية المناسبة

•Natural History Museum – Displays the animals native to the vicinity of Urmia.

•Urmia Museum – Archaeological museum affiliated with the faculty of Education



Urmia

The city lies at an altitude of 1,330 m above sea level on the Shahr Chay river (City River). Urmia is the 10th most populated city in Iran. The population is mainly Azeri Turkish, with Kurdish, Assyrian Christian, and Armenian minorities.

Urmia is situated on a fertile plain called Urmia Plain, on western side of Lake Urmia; and eastern side of Turkish border and marginal range of mountains.

Urmia is the trade center for a fertile agricultural region where fruit (especially Apple and Grape) and Tobacco are grown. An important town by the 9th cent., Urmia was seized by the Seljuk Turks (1184), and later occupied a number of times by the Ottoman Turks.

Urmia was the seat of the first U.S. Christian mission in Iran (1835). Around AD 1900, Christians made up more than 40% of the city's population, however, most of the Christians fled in 1918 as a result of Ottomans' massacres against Assyrians and Armenians.

History

Urmia is one of the historic ancient cities in Iran with Assyrian origins. [citation needed] Urmia is an Assyrian word which means Town of Water or Cradle of Water. The excavations of the ancient ruins near Urmia led to the discovery of utensils that date back to 2000 years B.C.. According to Vladimir Minorsky, there have been villages in the Urmia plain some 2000 years B.C., with their civilization under the influence of Van nation.

In the ancient times, the west bank of Urmia lake was called Gilzan, and in the ninth century B.C. an independent government ruled there which later joined the Urartu or Mana empire; in the eighth century B.C., the area was a vassal of the Asuzh government until it joined the Median Empire after its formation.

All and all, according to historical documents, the western part of the Urmia Lake has been a center of attention of the prehistoric nations, the evidence of which are the numerous ancient hills in the area, such as Gouy Tapeh, 6 kilometers southeast of the lake which competes with the oldest hills of Mesopotamia, Asia the Minor, and the Iranian Plateau.

The claim that the area was the birthplace of Zoroaster (this is disputed because most experts agree Zoroaster was most likely born in the Sistan region between Iran and Afghanistan), or even the burial site of one or two of the Zoroastrian priests who allegedly traveled to Bethlehem for Christ's birth indicate that the city has been one of the largest religious and scientific centers of the ancient times.

Some historians claimed that Urmia was a birthplace of Zarathustra, the founder of Zoroastrian religion.[7] The Columbia Encyclopedia mentions that Urmia was an important town in the region during the 9th century.

The Ottoman Turks made several incursions into the city, but the Safavids were soon able to regain control over the area. The first monarch of Iran's Qajar dynasty, Agha Muhammad Khan, was crowned in Urmia in 1795.

Due to the presence of substantial Christian minority at the end of the 19th century, Urmia was also chosen as a site of the first American Christian mission in Iran in 1835. Another mission soon became operational in nearby Tabriz as well.

During the 19th century, the region became the center of a short lived Assyrian renaissance with many books and newspapers being published in Syriac. Urmia was also the seat of a Chaldean diocese. Most of Urmia's Christian population was however massacred by the Ottomans during the First World War. The survivors have mostly settled in the United States.

Climate

Urmia's climate is semi-arid (Köppen BSk) with moderately cold winters, mild springs, hot, dry summers (though mild for Iran) and crisp autumns. Precipitation is heavily concentrated in late autumn, winter, and especially spring, while summer precipitation is very scarce. According to official census of 2006, the population of Urmia city is about 577,307 (with 153,570 households).

Language

The population of Urmia is mainly Azerbaijani people who speak the Azeri language, with sizeable Kurdish, Assyrian Christian, and Armenian minorities. The majority of the population also speaks Farsi, the official language of Iran, in addition to their own native tongue.

طوسی ✓ حکمت سرای

مؤسسه فرهنگی هنری

آقایان - خانمها

کارمندان، شاغلین، جوینگان کار، سیکل، دیپلم ناقص، دیپلم مجدد

ارائه دیپلم مهارت مورد تأیید اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و آموزش و پرورش

صفحات وب، گرافیک رابطه، صفحه آرایی، طراحی بسته بندی، چاپ دستی، مدیریت خانواده

دیپلم زبان جهانگردی، آموزش مکالمه زبان انگلیسی

آموزش هنرهای تجسمی

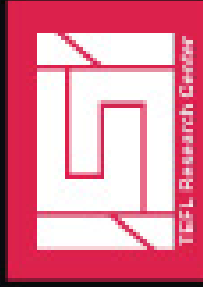
آموزش نرم افزارهای گرافیکی کامپیوتر

ثبت نام الکترونیکی در کلیه دوره های آموزشی

برای اولین بار در استان اصفهان

پذیرش دانشجوی در دانشگاه بیش از ۷۰٪





شماره ثبت: ۴۸۰۰۳۴

وابسته به تمامی تحصیلاتی مگر از زمین

مرکز تحقیقات آموزش زبان های خارجی

TEFL Research Center



آموزش زبان های انگلیسی، نمراتسه و آلمانی

دوره های ویژه پزشکان و مهندسان

دوره های ویژه اساتید دانشگاه

دوره های ویژه مقاله نویسی ISI

دوره های ویژه آمادگی کارشناسی ارشد و دکتری (Teaching, Translation & Linguistics)

دوره های ویژه مکالمه مادر و کودک (Mom&Baby Method)

The GMAT COACH
TOEFL(iBT100).IELTS7

دوره های مکالمه سفارتخانه (آموزش مهارت به گفتار و امضا امضا)

دوره های نهجست سواد آموزی زبان انگلیسی

دوره های آمادگی کارشناسی ارشد و دکتری

با بهره گیری از اساتید مجرب و منابع نام در راهیابی شما به کارشناسی ارشد و دکتری با شما همراه هستیم.

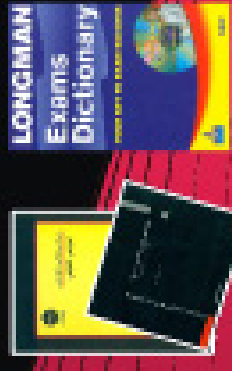
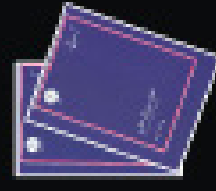
- آموزش زبان انگلیسی (دکتری و کارشناسی ارشد)
- زبان شناسی همگانی (دکتری و کارشناسی ارشد)
- مترجمی انگلیسی (کارشناسی ارشد)
- ادبیات انگلیسی (کارشناسی ارشد، دکتری)

زبان عمومی کلیه رشته های کارشناسی ارشد

- زبان عمومی (TOEFL) دکتری ویژه آزمون های دکتری در سراسر کشور

زبان تخصصی در رشته های:

- معماری و مرمت
- شهر سازی
- مدیریت پروژه و ساخت
- مهندسی عمران
- مهندسی فن آوری اطلاعات و کامپیوتر
- زیست شناسی
- روان شناسی
- مشاوره
- هنر



آموزش زبان انگلیسی ویژه کودکان دوره های مادر و کودک

یک روش Mom and Baby که توسط کارشناسان مرکز تحقیقات زبان، پژوهش و ثبت شده است می توانیذ کودک خود را از سنالی به ما بسازید و شاهد دوره های شگفتی باشید.

دوره های آرزوی بسیاری از افراد زحمت کش و کوشای جامعه ی است. در همین راستا و در سه مرحله (Phase) مقدماتی، متوسط و پیشرفته با برنامه ریزی و پشتیبانی علمی و عملی و با کمک

اساتذ آموزش دیده و متخصص در Kid's Language Teaching شده ایم تا آغازگر تحولی شگرف در آموزش زبان انگلیسی کودکان و والدین جامعه عزیز ایران باشیم.

و مشاور کودکانی که در مرکز تحقیقات آموزش زبان به بیابانگی (Bilingualism) دست یافته اند در سایت مرکز آموزشی باشد.

