

رکورد زنی خمینی شهری ها در اهدای خون

۲

۷۰ سال روزنامه نگاری در خمینی شهر

مروزی بر سرگذشت مطبوعات به روایت کتاب
«سرگذشت مطبوعات از سده به خمینی شهر»

۳



سیری در پارک ساحلی

بررسی پارک ساحلی جوان خمینی شهر از منظر شهرسازی

۷

سازمان فرهنگی اجتماعی
ورزشی شهرداری
خمینی شهر برگزار می کند:

نویسنده

نخستین جشنواره شერთانی دانشان کوتاه

موضوع: در دو بخش:
- گروه سنی نوجوان (۱۲ تا ۱۸ سال) - بخش آزاد
- گروه سنی بزرگسال - بخش ویژه: جنگ ۱۲ روزه

جوایز بخش آزاد:
- نفرات اول تا پنجم جوایز ارزنده نقدی
- نفرات ششم تا دهم لوح تقدیر و تندیس جشنواره

جوایز بخش ویژه:
- نفرات اول تا سوم جوایز ارزنده نقدی
مهلت ارسال آثار: تا ۳۱ شهریور ۱۴۰۴

نحوه ارسال آثار به دبیر خانه: حضوری (وقت اداری)
نشانی دبیر خانه: خیابان شهید مدرس، کوچه ۱۴، خانه تاریخی مجیر
(سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری خمینی شهر)

سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری خمینی شهر

سازمان فرهنگی، اجتماعی، ورزشی
شهرداری خمینی شهر برگزار می کند:

خبرنگار شو

(ظرف ۴ روز خبرنگار شوید)

- خبرنگاری ساده و استاندارد
- آشنایی با گزارش نویسی
- اصول اولیه مصاحبه
- سوژه یابی و تیتراژ نویسی
- همراه با تمرین عملی

مکان:
فرهنگسرای کوثر آدریان
تماس: ۳۳۷۲۸۸۵۲
۰۹۳۵۵۷۷۱۷۰۷

خمینی شهر - خیابان امیرکبیر - فرعی ۱۰۹
فرهنگسرا و کتابخانه کوثر آدریان

سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری خمینی شهر

رویداد
میراث ناملموس محرم خمینی شهر در قاب رسانه‌ها
 خبرگزاری ایمنّا در ۲۱ تیرماه سال جاری تعزیه راهب مسیحی در محله فروشان خمینی‌شهر را با عنوان «وقتی راهب مسیحی در یک شب، حسینی می‌شود» محور اصلی مطلب خود قرار داده است. این تعزیه که یکی شلوغ‌ترین تعزیه‌های موجود به لحاظ دستگاه موسیقایی است، قدمتی ۷۰ ساله دارد و به گفته حاج حیدرعلی بیمانی از مخالف‌خوان‌های این تعزیه تنها در سال ۱۳۵۷ به دلیل حکومت نظامی اجرا نشده است. این تعزیه در ابتدا با دستگاه نوا آغاز و در حین اجرای تعزیه به دستگاه‌های دیگر از جمله دستگاه‌های دشتی متصل می‌شود؛ اما با ریتم خاص خودش دوباره به دستگاه نوا بازمی‌گردد. مضمون اصلی این تعزیه، مسلمان شدن راهب مسیحی در دربر منطقه‌ای به نام قُتسیرین در سرزمین شام است که امروزه بر بلندی مشرف به جاده در مسیر سوریه به لبنان قرار دارد. داستان اصلی این راهب مسیحی که در کتب متعدد شیعه و سنی نقل شده و پیرطرفدار محسوب می‌شود، بدین گونه است که کاروان اسرا از روز پانزدهم محرم به سمت شام حرکت می‌کند و در بین راه در منطقه‌ای به نام قُتسیرین وارد دیر راهبی مسیحی می‌شود. این راهب که از قبل خواب حضرت مسیح (ع) را دیده است مسلمان می‌شود و طبق دستور حضرت عیسی (ع) سر مبارک امام حسین (ع) را با گلاب می‌شوید.
نمایشگاه نمونک (ماکت) واقعه عاشورا این نمایشگاه که در محله گارُدر ورنوسفادان و به صورت خودجوش توسط جمعی از جوانان این محله چند سالی است راه اندازی شده هم در رسانه‌ها بازتاب داشته است. بازدیدکنندگان این نمایشگاه در ۱۴ روز بیش از چند هزار نفر برآورد شده‌اند که از شهرهای دور و نزدیک برای تماشا آمده‌اند. البته طبق گفته اهالی محل بعد از برچیده شدن نمایشگاه همچنان برای بازدید از آن می‌امند و این نشان‌دهنده نیاز شهرستان برای راه‌اندازی یک نمایشگاه دائمی عاشورایی است. این نمایشگاه به غیر از بازتاب در خبرگزاری‌ها در سال گذشته، امسال هم در فضای مجازی پوشش داده شده بود. این نمایشگاه شامل قسمت‌های مختلف حرکت امام حسین (ع) و وقایع روز عاشورا شامل بیش از ۴۰۰۰ آدمک (مجسمه‌های کوچک) می‌شود که بازدیده‌کاری‌های جذاب خودش برای همه گروه‌های سنی مناسب است و در قسمت‌های مختلف حج امام حسین (ع) در مکه، رودرویی لشکر حر با لشکر امام حسین (ع)، شهادت حضرت علی اکبر (ع)، دفن حضرت علی اصغر (ع)، خیمه‌گاه، بارگاه عمر ابن سعد، بازار آفتگران، وداع حضرت قاسم (ع) با اهل بیت و… چیده شده است. لازم به ذکر است برگزاری این نمایشگاه توسط عوامل اجرایی چند ماهی زمان برد و این اقدام فرهنگی بدون هیچ کمک مادی و مثنوی از طرف سازمان‌ها و نهادهای دولتی و خصوصی هرساله در قطعه زمینی جنب مسجدآعلی اکبر گاردر انجام می‌شود.
وقتی یک نقاشی، راوی عاشورا می‌شود روزنامه اصفهان زیبادر تاریخ ۲۱ تیرماه سال جاری نیز عنوان «این سکوت حرف برای گفتن دارد» را برای توصیف پرده‌ای باشکوه که توسط یکی از نگارگران خمینی‌شهری طراحی و اجرا شده است به مخاطبان ارائه می‌دهد. خالق اثر «عاشورا در یک نگاه» خانم سمانه پریشانی، یک معلم ۳۳ ساله است و این پرده که در مکتب قهوه‌خانه‌ای ریشه دارد، در گذر حضرت ابوالفضل (ع) قلعه آقا محله فروشان نصب شده است. این معلم خوش‌ذوق که از ده سال پیش به سمت هنر مینیاتور کشیده شده است، می‌گوید: اجرای این پرده در ابعاد ۴٫۴۵ در ۲٫۴۵ با تکنیک آکرلیک ۴۰ روز زمان برده و بیشتر نیمه‌شب‌ها کار را آغاز و گاهی تا اذان صبح بیدار می‌ماندم. او همچنین یادآوری می‌شود برای طراحی این تصویر که حاوی درون‌مایه‌های عرفانی است، از کمک اساتید بنام نیز بهره برده است. این پرده شامل تصاویری از شهادت حضرت عباس (ع) و حضرت علی اکبر (ع)، آتش گرفتن خیمه‌ها، اسارت کاروان و همین‌طور حضور لشکر دشمن می‌باشد. خانم پریشانی استقبال مردم از این پرده را بسیار خوب و تحسین‌برانگیز می‌داند و گفت: مردم به من می‌گفتند به یاد روضه‌های خانگی زمان قدیم افتادیم که البته این موضوع به دلیل سبک کار قهوه‌خانه‌ای است که در گذشته مرسوم بوده است.
بخشنده بودن قلب سخاوتمند می‌خواهد: نه جیب پر از پول از زمان ساخت بیمارستان عظیم ساعی تاکنون حضور پرشور و هیجان مردم فهیم شهرستان خمینی‌شهر برای کمک به ساخت این طرح بزرگ درمانی در ماه محرم و صفر رنگ و بوی دیگری دارد. آقای حاج حیدری از هیئت امنای بیمارستان خیرساز ساعی در گفت‌وگو با خبرنگار «فرصت» گفت: در ۲۰ روز اول ماه محرم بیش از ۱۸ میلیارد تومان به صورت نقد، چک و تهجد از طرف مردم جمع‌آوری شده است که آمار دقیق آن (نام و نام خانوادگی اهداکننده به همراه مبلغ اهدایی و تاریخ) در کانال تلگرامی بیمارستان منتشر می‌شود. وی همچنین با اشاره به بازدید استاندار از این مجموعه به روز در ایام محرم و قول دکتر جمالی نژاد برای حل مشکل مالکیت زمین بیان کرد: طبقه پنجم این بیمارستان در حال تکمیل و دو طبقه دیگر باقی مانده است (افاز یک بیمارستان شامل بخش‌های درمانی و بستری پیشرفت ۷۰ درصدی داشته است) و با توجه به تورم موجود نمی‌توان مبلغی نهایی یا زمانی را برای اتمام کار ساخت وساز اعلام کرد. همه نیازهای درمانی برای مردم شهر در سند چشم‌انداز بیمارستان گنجانده شده و تجهیزات آن بعد از اتمام بر عهده علوم پزشکی می‌باشد.

اهدای خون توسط خمینی‌شهری‌ها در چند سال اخیر به خصوص در ایام پیرکت محرم پر آوازه شده است؛ اما امسال بای استاندار را هم به مرکز اصلی این کار خیر دسته‌جمعی یعنی مرکز اهدای خون کشاند. روزنامه عصر اصفهان هم گزارش این اقدام نوع‌دوستانه را با عنوان «رگوردزنی خمینی‌شهری‌ها در اهدای خون در ایام محرم» در تاریخ ۱۷ تیرماه

بر روی سایت خود قرار داده است. در این گزارش طبق قول استاندار پیش‌بینی شده آمار اهدای خون توسط خمینی‌شهری‌ها تا روز عاشورا به بیش از ۱۵۰۰ واحد برسد. خبر مسرت‌بخشی که آقای رضایی

رئیس اهدای خون شهرستان خمینی‌شهر در گفت‌وگو با خبرنگار فرصت تکمیل کرد و گفت: در دهه اول ماه محرم حدود ۱۵۵۰ نفر به مراکز اهدای خون ثابت شهرستان (واقع در خیابان امام «ره» شمالی)

و همین‌طور مرکز بهداشت آدریان (مستقر در روز هفتم ماه محرم) و مرکزکوشک (مستقر در روز هشتم ماه محرم) مراجعه کردند که حدود ۱۳۰۰ نفر موفق به اهدای خون شدند. با توجه به اینکه هر واحد خونی تبدیل

به سه واحد فراوری می‌شود، بیش از ۳۹۰۰ واحد فراوری شده در این ایام می‌تواند نیاز بیماران را برطرف کند. این مرکز در تمام طول سال به غیر از پنج‌شنبه‌ها از ۸ صبح تا ۱۳ ظهر آماده ارائه خدمات به همشهریان

عزیز هستند. آقای رضایی کمیود نیروی انسانی و امکانات را از مشکلات این مرکز برای عدم تبدیل به مرکز انتقال خون ثابت برشمرد و گفت: شهرداری خمینی‌شهری در این ایام کمک‌رسان مرکز اهدای خون بوده و آماده‌سازی سالتن انتظار، نصب داربست و پوش، چیدمان ۲۰۰ صندلی، نظافت و مناسب‌سازی محیطی از جمله اقدامات این نهاد به شمار می‌رود.

ای دیده خون ببار که ماه محرم است

واکاوی اشعار آیینی در آثار سروش سدهی اصفهانی



خصوصیت دوره و مقام شاعری سروش

مقدمات نهضت ادبی که در عهد زندیه به‌کوشش و چَـد و جهد شعرای اصفهان از قبیل مشتاق و عاشق و طبیب و هاتف اصفهانی و آذر پیگدلی و صباچی بیدگلی کاشانی فراهم آمده بود، نتیجه‌اش به عصر قاجاریه درآورد، مقدمه یا مقاله مفصلی نیز در ۹۰ صفحه از دانشمند و اصفهان‌شناس مشهور مرحوم سه‌فرسنگی شهر اصفهان است. ولادتش در حدود سال ۱۲۲۸ و وفاتش در ۵۷ سالگی به سال ۱۲۸۵ ه‍.ق به طهران اتفاق افتاد و جنازه او را به قم منتقل کردند. سروش از دهقان زادگان سده بود. پدرانش مردمی فقیر و بی‌نام‌ونشان بودند و به کاسبی و مشاغل دهقانی روزگار می‌گذاشتند. اما سلسله نَسَب خود را به «نجم ثانی» از سرداران نامدار شاه اسماعیل صفوی منتهی می‌کرد و نیاکان خود را «پیشکار ملوک» می‌خواند و به این انتساب افتخار می‌کرد؛ با اینکه حقیقتاً خود او بایستی مایه افتخار و مباهات آیا و اجدادش باشد. محمدعلی از کودکی آثار نبوغ شاعری از خود بروز می‌داد. با وجود اینکه پدرش او را به مکتب نفرستاده و از خط و سواد به‌کلی بی‌بهره بود، آیات موهبت الهی از وی آشکار می‌شد و هنوز به سن بلوغ شرعی نارسیده اشعار آیدار می‌ساخت که موجب حیرت و تعجب شنوندگان می‌گردید.



میرزا محمدعلی‌خان منخلص به «سروش»
ملقب به شمس الشعراء
فرزند قنبرعلی سدهی اصفهانی از مردم محله فروشان از بلوک مارین در سه فرسنگی شهر اصفهان است. ولادتش در حدود سال ۱۲۲۸ و وفاتش در ۵۷ سالگی به سال ۱۲۸۵ ه‍.ق به طهران اتفاق افتاد و جنازه او را به قم منتقل کردند.



ناصرالدین شاه هم از حیث درجه و پایه شاعری و هم از حیث رتبه و شؤون درباری و مزیت عطایا و تشریفات خاصه و صلات گرانبها و مستمری و وظیفه وافر بسیار اهمیت داشت و مقامی بس عزیز و ارجمند محسوب می‌شد. بدین سبب شعرا از هر شهر و دیار روی به دارالخلافه نهاده در رسیدن به این مقام بسی جد و جهد و تلاش می‌کردند. در سایه توجه و عنایت دربار و آریاب دولت وقت و رقابت و هم‌چشمی شعرا با یکدیگر بازار شعر و شاعری گرم شد و از هر گوشه شعرا و سخن‌سنجان بسیار ظهور کردند. نگارنده تنها از اصفهان حدود یازصد تن شاعر را سراغ دارم که اغلب در فن خود استاد بوده‌اند. سروش یکی از اساتید بزرگ قصیده‌سرای عهد قاجاری بود که گوی سبقت از همگنان برزود و به خواندن قصاید سلام در دربار ناصرددین شاه و مزید حرمت نزد رجال و اعیان دولت ناصری نداشت و از این رهگذر صاحب جاه و اعتبار و دارای درهم و دینار گردید. سروش ذاتاً شاعر خلق شده بود، نه اینکه با تکلف و بخودبندی آید هنر را اختیار کرده و پیشه خود ساخته باشد؛ اهل تألیف و تصنیف و تحقیق و کنجکاو در هیچ رشته‌ای از فنون علمی عقلی یا نقلی هم نبود؛ از آغاز جوانی تا پایان زندگانی تمام هُشش بر ساختن و پرداختن شعر و تتبع در دواوین شعرا مقصور بود و از این کار به شغل دیگر نمی‌پرداخت.

آثار سروش

۱- مثنوی موسوم به «روضه الاسرار» دارای ۱۱۵۹ بیت در مقتل و مراثی حضرت خاسن اَل عبا سیدالشهداء علیه‌السلام که اول بار به نام «هزار بیت سروش» در مُطَبَّعه سنگی به

سال ۱۲۸۶ بعد از مرگ سروش به طبع رسیده؛ بیت اولش این است: دارم اندر دسٚت خونین خامه‌یی تا که بنوِسم مصیبت‌نامه‌یی ۲- «شصت بند» در مرتبه عاشورا؛ یعنی ترکیب‌بندی دارای شصت بُخت که حکم یک منظومه مستقل دارد. (خوشبختانه اثر مذکور سروش در سال ۱۳۸۹ توسط جناب آقای «علی آقامحمدی» از اساتید و محققان شهر خودمان، به‌طور جداگانه در کتابی با سرعنوان «سرشک غم» به چاپ رسیده است.) ۳- مثنوی موسوم به «اردیبهشت» هم‌وزن شاهنامه فردوسی در سرگذشت احوال رسول اکرم و دوازده امام علیهم‌السلام مخصوصاً شرح غُرُوات حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) در عهد پیغمبر (ص). نظم این مثنوی را حدود سنه ۱۲۷۰ که چهل و اند سالگی شاعر بود ظاهراً از روی مؤلفات فارسی مجلسی علیه‌الرحمه و اَشباه و نظایر آن شروع کرده و تا اواخر عمرش مشغول این کار بوده است و لیکن گویا فرصت اتمام آن را نیافته و شماره ابیاتش حدود ۹۳۰۰ بیت می‌شود. سروش در سرآغاز این منظومه می‌گوید:
آبِ پاک بزدان فراوان سیاس که ما را از آهرِ یمنان داشت پاس ۴- قسمتی از اشعار فارسی کتاب آلف لیل [هزار و یک شب] هم از سروش است که به چاپ رسیده و پاره‌ای از این اشعار ترجمه اشعار عربی اصل کتاب است و بعضی را هم مناسب قصص و حکایات انشا نموده است. ۵- صاحب «گنج شایگان» می‌نویسد «و همچنین وقایع دولت روزافزون ایل جلیل قاجار را از بدایت تاکنون به هتجار دانای کارآزموده سخن و بینای راه‌یوموده

بیان، دانشمند طوس، مانند چهر عروس دلپسند و مأنوس بیاراست»، یعنی مثلاً تاریخ قاجاریه را از ابتدای تأسیس آن دولت تا زمان ناصرالدین شاه به اسلوب «شاهنامه فردوسی» و «شاهنشاهنامه صبا» ساخته باشد؛ و لیکن نگارنده تا امروز چنین اثری از سروش ندیده و در هیچ کتابخانه نیز سراغ نکرده‌ام. باید چنین فرض کنیم که نُسخَت آن مثنوی حالی مفقود و از دست رفته است. ۶- «شمس المُنقَـاب»: در حدود دوهزار بیت از قصاید سروش است در مدایح و مناقب پیغمبر اکرم و ائمه دین سلام‌الله علیهم‌الجمعین که جمعاً شصت‌ونه قصیده می‌شود؛ و این قصاید به ضمیمه بیست‌ویک غزل هم از سروش به سال ۱۳۰۱ قمری طبع شده است، ۷- «دیوان قصاید و غزلیات و قطعات و مُسَمَّطات سروش» بزرگ‌ترین آثار اوست. دیوان سروش از آثار ابتدایی و نهایی او به استثنای مثنوی‌ها به سیزده‌هزار بیت بالغ نمی‌شود و حال آنکه صاحب گنج شایگان حدود سیزده سال قبل از وفات سروش می‌نویسد: «دیوانش کمتر از بیست‌هزار بیت نیست و هیچک از شعرا را شعر بدینگونه مرغوب که قصاید و غزلیات و رباعی و مُقَطَّعات همه مطلوب و تمامی به یک اسلوب باشد، از نوادر امور و غرائب روزگار است».

دیوان سروش را اولین بار شاگرد ارادت‌مندش «حاج میرزا ابراهیم مشتری طوسی» مابین سنوات ۱۲۷۰-۱۲۷۴ جمع‌آوری و مُدَوَّن ساخت. او به خط خود توضیح داده است: «چون شمس الشعراى مرحوم از خط و نوشتن عاجز بود و اندکی هم به نشر اشعار خود مایل نبود؛ احدی قصاید آن مرحوم را ملاحظه نکرده در مُسَوِّده‌جات و کاغذهای باطله این طرف و آن طرف افتاده بود؛ اصلاً در خیال او نمی‌گذشت که دیوان نماید. به اصرار زیاد آن استاد را راضی کردم که اشعارش را دیوان نمایم».

خود شاعر در قصیده‌ای به حوالی سنه ۱۲۸۰ شماره ابیات خود را که تا آن زمان ساخته بود از سی‌هزار بیت متجاوز می‌گوید:
«در این سی سال مدحت‌گستری بعد از تخفیفی که از جهت مبالغه‌گویی شاعرانه و اعمال صنعت «مراعاة النظر» می‌توان به او داد، باز به این نتیجه می‌رسیم که مسلماً قسمتی از آثار سروش به نظر ما نرسیده و ممکن است نسخه آنها بعداً پیدا شود، احتمال هم می‌رود که پاره‌ای از اشعار وی اصلاً از بین رفته و از خِیَر وجود خارج شده باشد.



سروش یکی از اساتید بزرگ قصیده‌سرای عهد قاجاری بود که گوی سبقت از همگنان برزود و به خواندن قصاید سلام در دربار ناصرالدین شاه و مزید حرمت نزد رجال و اعیان دولت ناصری سرافراز و از این رهگذر صاحب جاه و اعتبار و دارای درهم و دینار گردید.



گزیده ای از بند۱:

ای دیده خون ببار که ماه محرم است
نزد خدائِ دیده‌گریان مکرم است
فرمود شاه دین که منم کشته‌بِرشک
بر زخم‌های شاةِ سرشک تو مرهم است
بی دیده‌یُرْآب و نفس‌های آتشین
گر لاف پهر شاه زنی نامسلّم است
بر یاد نور چشم پیمبرِز آب چشم
بالله اگر جهان همه دریا کنی کم است
بشناس در مصیبت سلطان کربلا
قدرشک‌خویش که اکسیر اعظم است
بی شرم دیده‌ای که نگردد در این عرا
خالی جهان از آنکه دلش خالی از غم است
جایی که سرو قامت اکبر فتد ز پای
شرمنده باد سرو که سرسبز و خرم است
بر صورت هلال در این ماه یُرْمال
که‌ایده‌جسم حیدرویش‌تنی خُم است
موسی شکسته‌خاطر و عیسی فسرده‌دم
یوسف زخٚش سیر و سلیمان ز خاتم است
آمیخته به اشک خلیل و سرشک خضر
امروز آب چشمه خیوان و زمزم است
پیش از شهادت شه‌لب‌تشنگان رُئِـل
بگریستند بر وی و مظلومی‌اش به کُل

گزیده‌ای از بند ۲۵:

عباس نامدار چو از پشت زین فتاد
گفتی قیامت است که مه بر زمین فتاد
آه از دمی که بهر سِکینه به دوش مشک
لایذ به راه از پی ماء مُعین فتاد
اندر فرات راند و بر آزاب کُرد کُفت
بر یاد حلق تشنه سلطان دین فتاد
از کُف برخیز آب و بر آرزخ بر دوش مشک
زان پس میان دایره اهل کین فتاد
افتاد بر یسار و یمین لرزه عرش را
چون هر دو دست او ز یسار و یمین فتاد
فریاد از آن عمود که دشمن ز دش به سر
والنگاه مغفُرش ز سر نازنین فتاد
چشمش ز حلقه‌چون به در افتاد از آن عمود
بر ایوان حیدر کار چین فتاد
آمد امیر تشنه‌لبانش به سر دوان
اورا چو کار بانفس واپسین فتاد
خَرَم کسی که عاقبتش اینچنین فتاد

گزیده‌ای از بند ۳۷:

روزی چنان به پای زمین و زمان نداشت
خوَری ستاره کرد که خود در گمان نداشت
دانی دراز بود چزار روز قتل شاه؟
زیرا که قوَت حرّکت آسمان نداشت
گشتند یاوران همه مقتول و یآوری
کش آوَرز سندن و یکپرد عنان نداشت
فریاد از آن زمان که گرفتند گرد وی
راه برون شناختن از آن میان نداشت
جسمش هزار پاره و بر جسم خویشتن
دلسوَز جز جراحت تیر و سنن نداشت
افتاد بر زمین و زین زخم بر تنش
چندان که بر زمین بنشیند توان نداشت
گفتم که از جسارت قاتل کُتم حدیث
لیکن سروش نااطقه یارای آن نداشت
بگرفت آفتاب و بلرزید کوه و دشت
بارید خون تازه از این بازگونه طشت

وقف‌نامه‌ها، از جمله چند وقف‌نامه از دهه ۱۲۴۰ خورشیدی با موضوع روضه‌خوانی و تعزیه، به همراه تاریخ بنای تکایای محلات مختلف سده و دیوان شاعران مرثیه‌سرا، وعاظ‌کشوری و شهرستانی که نامی از آنها باقی مانده است و تاریخ ساخت ابزار لازم در عزاداری‌ها؛ اسناد و شواهد و آثار موجود هستند که قدمت عزاداری در منطقه را نشان می‌دهند. برخی از این موقوفات و اسناد عبارت‌اند از:

آبان ۱۲۴۰ خورشیدی: وقف یک باب باغ معنب و ملک مجاور به مساحت ۴ جریب واقع درنصرآبادماربین جهت‌روضه‌خوانی و تعزیه توسط محمدقاسم نصرآبادی؛

سال ۱۲۴۸ خورشیدی: وقف سقاخانه و ملزومات آن و یک باب دکان جنب حسینیه‌گارسله توسط مشهدی محمد

و مادرش؛

اردیبهشت ۱۲۶۷ خورشیدی: وقف حدود۲۰ جریب‌زمین جهت‌روضه‌خوانی، اقامه تعزیه و مخارج حرم امیرالمومنین امام علی (ع)؛

آبان ۱۲۷۹ خورشیدی: وقف یک قطعه ملک جهت‌روضه‌خوانی درمسجدآخوند

ملاحسن توسط محمدحسن خوزانی؛

۱۲۸۰آبان خورشیدی:وقف یک قطعه ملک به مساحت ۲ جریب وشش قفیز در قریه‌زن ماربین جهت‌برپایی تعزیه‌توسط محمد حسن رانی؛

۱۶مهر۱۲۹۱ خورشیدی:وقف یک قطعه ملک درصحرای اسفرین‌اندان جهت‌تعزیه

سالانه توسط فاطمه‌نساء اندانی.

ثبت آمار دسته های عزاداری سده دهه اول سال۱۳۰۰:
سندی در مرکز اسناد کشور نگهداری می‌شود که آمار دسته‌های سینه‌زن، زنجیرزن و تیغ‌زن

پیشینه عزاداری‌ها در سده از زبان اسناد

یکی از شاخصه‌های مهم ارزیابی رشد فرهنگی در هر منطقه، میزان انعکاس اخبار،روزنامه‌خوانی‌وتعددوتنوع‌وچاپ نشریات در آن منطقه است.

بررسی اجمالی تاریخ نشریات در منطقه بیانگر این موضوع است که شاید قدیمی‌ترین اخباری که از سده در یک رسانه چاپ شده است، اخبار دوران مشروطیت سده در روزنامه انجمن مقدس ملی اصفهان باشد. بعد از آن در دهه‌های ۱۳۰ و ۱۳۱۰اخبار وگزارش‌هایی از سده به‌خصوص بلدیّه در روزنامه‌های استانی از جمله اخگر اصفهان چاپ می‌شد. با تعطیلی اکثر نشریات مستقل استان بعد از کودتای سال ۱۳۳۲این روند متوقف شد.

در دهه ۱۳۳۰ با تأسیس دفتر نمایندگی روزنامه سراسری اطلاعات در سده، اخبار کمی‌ازشهر در این روزنامه‌انتشار می‌یافت. در دهه ۱۳۳۰ دو تلاش جداگانه یکی از سوی شهرداری و دیگری اداره فرهنگ (آموزش و پرورش)منجر به انتشار حداقل دوشماره «نشریه‌شهرداری هماپونشهر» و نشریه وزین «فرهنگ هماپون شهر» گردید که متأسفانه به دلیل تقویت دیکتاتوری در کشور ادامه نیافت. همین دوشماره اسناد مهمی از دهه ۱۳۳۰ را حفظ کرده‌است که نشان از اهمیت انتشار رسانه محلی دارد. در دهه ۱۳۴۰ روزنامه کیهان در منطقه فعال شد و اطلاعات و کیهان اخباری، بیشتر حادثه‌ای از هماپون شهر منتشر کردند. در این دوران رادیو و سپس

تلویزیون با وجود مخالفت‌هایبه‌تدریج وارد خانه‌ها شد. در دی‌ماه ۱۳۵۷ پس از پیروزی انقلاب اسلامی اخبار منطقه در نشریات نهاد‌های انقلابی شهر مانند سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، جهاد و بنیاد شهید منتشر می‌شد. این نشریات به خصوص نشریه سپاه ضمن انتشار اخبار حوزه خود اخبار و گزارشاتی از کل شهر داشتند. در اواخر دهه ۱۳۷۰ اولین شورای اسلامی شهر در بدو تشکیل مبادرت به انتشار «ارغمان شورا» به شکل ضمیمه روزنامه استانی نموده‌ولی فراگیر و عمومی نبود. در چنین شرایطی فعالان فرهنگی واجتماعی شهر جای‌خالی یک‌نشریه‌جامع‌محلی‌را حس می‌کردند و به همین دلیل عده‌ای دست به‌کار شدند و تلاش‌هایی برای چاپ‌نشریه انجام دادند که منجر به انتشار نشریات دانشجویی و مراکز فرهنگی در حدمحدود شد. چاپ، طلوع و سوزن از جمله آنها بود. در ادامه تلاش‌های مطبوعاتی اهالی در سال ۱۳۷۸ به همت جوانان محله‌های اندان و خوزان مسجد کوچک کنار خانه مجبر بازسازی و با نام اولین خانه مطبوعات ایران فعالیت خود را آغاز کرد. خانه مطبوعات به مدت دوسال فعال بود و نشریات، مجلات و روزنامه‌های مختلف سطح کشور را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌داد. جالب اینکه شهرداری خمینی‌شهر در سال ۱۳۸۰ اولین کلاس آموزش خبرنگاری را در شهر برگزار نمود. در دهه ۱۳۸۰ نشریه داخلی شهرداری با

عنوان شهر و شهر و نم‌تنشر شد و توانست حدود پنج سال به فعالیت خود ادامه دهد. اما مطالبات و انتظارات مردم بالاتر از وضع موجود بود و ضرورت انتشار یک نشریه محلی قوی روز به روز بیشتر حس می‌شد تا اینکه در سال ۱۳۸۷ شهرداری و شورای اسلامی شهر تصمیم گرفت این خواسته دیرینه را عملیاتی کند و برنامه‌ریزی برای چاپ یک دوهفته‌نامه شروع شد. اولین شماره دوهفته‌نامه در مهرماه ۱۳۸۷ با نام «حضور» انتشار یافت و در ادامه مدتی بعد همان نشریه به عنوان اولین رسانه جامع محلی شهر در ۲۰ خرداد ۱۳۸۸ با عنوان «فرصت» تولد یافت. در دهه ۱۳۹۰ چند دوهفته‌نامه دیگر مجوز انتشار یافتند و همزمان پایگاه‌هایی در فضاهای مجازی از جمله سدر، قلم‌کده، فرصت آنلاین و دانشنام و سپس سکوهای متعدد در دسترس عموم قرار گرفتند. ناگفته‌نماند که بعضی از اظهارات شفاهی بیانگر این است که افرادی مانند عبدالخالق سده‌ی (۲۹ آبان ۱۲۹۲ - ۱۵ مرداد ۱۳۳۲)، مبارز راه آزادی و مشروطه و سیدعلی طاهری سده‌ی متولد ۱۲۸۰ خورشیدی متخلص به «شوبا»، دارای تحصیلات ادبی و حوزوی، شاعر، محقق و کشنگر دینی، تلاش‌هایی برای انتشار یک جریده محلی داشته‌اند، اما سند مکتوبی پیدا نشد. با توجه به آنچه عنوان شد، مستند کردن تلاش‌های حداقل یکصد ساله اهالی رسانه ضروری می‌نمود، تا از این طریق تاریخ مطبوعات

شهر محفوظ بماند. در جهت تحقق این ضرورت کتاب «سرگذشت مطبوعات از سده به خمینی شهر» نگارش یافت.

معرفی کتاب

عنوان کتاب: سرگذشت مطبوعات از سده به خمینی شهر، پدیدآورنده: محمدعلی شاهین، ناشر: انتشارات گشتا سب تهران، موضوع: تاریخ مطبوعات منطقه ماربین.
شرح: کتاب مذکور شامل سه فصل است. در فصل اول از دوران مشروطیت تا زمان انتشار کتاب، رسانه‌های مکتوب و غیرمکتوب و مجازی که اخباری از منطقه را منتشر می‌کردند مانند روزنامه انجمن مقدس ملی اصفهان و روزنامه اخگر اصفهان و نیز روزنامه‌های کشوری و رادیو و تلویزیون معرفی شده‌اند. در همین فصل حدود ۲۵ نشریه با موضوعات مختلف که از دهه ۱۳۳۰ تا کنون در منطقه حتی برای یک بار چاپ شده‌اند، همراه تصویری از نشریه و معرفی صاحب امتیاز و مدیر مسئول آمده است. سابقه پنج تارنما از دهه ۱۲۸۰ تا کنون نیز در فصل اول در دسترس است.

فصل دوم کتاب به فعالیت اهالی مطبوعات در خارج شهر اختصاص یافته است. در این بخش نه نشریه برون‌شهرستانی با موضوعات مختلف همراه فرد فعال معرفی شده‌است. «نوید» و «در پیچه» از جمله آنهاست. فصل سوم کتاب به معرفی خبرنگاران و فعالان رسانه‌ای شهرستان که در دو

فصل قبلی معرفی نشده‌اند، از جمله خبرنگاران شهید محسن کیانی و عبدالرسول شعبی اختصاص یافته به خمینی‌شهر» است. عناوین دیگر تألیفات نویسنده نیز در صفحه پایانی رخدادهای کشوری انتشار روزنامه در

در محلات اصلی فروشان، ورنوسفادران و خوزان را نشان می‌دهد. داده‌های سند مذکور گواه بر این است که در آن ایام باولگان بیشترین سینه‌زن و زنجیرزن و درب سید بیشترین تیغ‌زن را داشته است. در این سند نام ک دخا‌های مرحله هم آمده‌است.
آذر ۱۳۱۱: سندی در موزه اسناد خمینی شهر نگهداری می‌شود که موضوع آن سیاهه اسامی و مبالغ تعهدی برای گذر شمس‌آباد خوزان جهت عزاداری عاشوراست.

پیشینه عزاداری‌ها در سده از زبان اسناد

یکی از شاخصه‌های مهم ارزیابی رشد فرهنگی در هر منطقه، میزان انعکاس اخبار،روزنامه‌خوانی‌وتعددوتنوع‌وچاپ نشریات در آن منطقه است.

بررسی اجمالی تاریخ نشریات در منطقه بیانگر این موضوع است که شاید قدیمی‌ترین اخباری که از سده در یک رسانه چاپ شده است، اخبار دوران مشروطیت سده در روزنامه انجمن مقدس ملی اصفهان باشد. بعد از آن در دهه‌های ۱۳۰ و ۱۳۱۰اخبار وگزارش‌هایی از سده به‌خصوص بلدیّه در روزنامه‌های استانی از جمله اخگر اصفهان چاپ می‌شد. با تعطیلی اکثر نشریات مستقل استان بعد از کودتای سال ۱۳۳۲این روند متوقف شد.

در دهه ۱۳۳۰ با تأسیس دفتر نمایندگی روزنامه سراسری اطلاعات در سده، اخبار کمی‌ازشهر در این روزنامه‌انتشار می‌یافت. در دهه ۱۳۳۰ دو تلاش جداگانه یکی از سوی شهرداری و دیگری اداره فرهنگ (آموزش و پرورش)منجر به انتشار حداقل دوشماره «نشریه‌شهرداری هماپونشهر» و نشریه وزین «فرهنگ هماپون شهر» گردید که متأسفانه به دلیل تقویت دیکتاتوری در کشور ادامه نیافت. همین دوشماره اسناد مهمی از دهه ۱۳۳۰ را حفظ کرده‌است که نشان از اهمیت انتشار رسانه محلی دارد. در دهه ۱۳۴۰ روزنامه کیهان در منطقه فعال شد و اطلاعات و کیهان اخباری، بیشتر حادثه‌ای از هماپون شهر منتشر کردند. در این دوران رادیو و سپس

تاریخ مراسم دینی

سیر عزاداری در آبادی‌های ماربین

پیشینه وتحولات روضه‌خوانی

روضه‌خوانی پای ثابت مراسم مذهبی و عزاداری در محلات مختلف منطقه به‌ویژه در ماه‌های محرم و صفر بود. در حسینیه‌ها معمولاً در دهه اول محرم و اگر بای داشت، در دهه‌های بعدی مجلس روضه برپا می‌شد. افراد سرشناس و متمول شهر نیز در منازل خود دهه‌های روضه معمولاً عصرها برپا می‌کردند. مجالس روضه‌خوانی بزرگ در منازل افرادی چون دکتر حاج‌آقا، حاج میرزا باقر عقیلی، خاندان مهری، خاندان سیادت منزل ابطحی‌ها، منزل سرمست، حاج قنبرعلی زهتاب و… سال‌ها بر رونق بود و برخی در زمان نگارش کتاب هنوز پا بر جاست. درگذر هانیز روضه‌خوانی معمول بود و در روزهای تاسوعا و عاشورا و اظرف روی چهارپایه‌ای درگذر می‌نشست و روضه می‌خواند.

تعزیه در پیشینه خمینی شهر

در پیشینه و ریشه تعزیه اختلاف است. آنچه مسلم است این نمایش در اوایل قاجاریه پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته و در قرون ۱۱ تا ۱۲ عمومیت بیشتری گرفت. با تکیه بر تاریخ موقوفات مرتبط و ساخت تکیه‌های دولتی در سده می‌توان دریافت که برپایی تعزیه در منطقه، دست‌کم سابقه‌ای ۱۷۰ ساله دارد. ولی به نظر می‌رسد تعزیه پیش از آن نیز برپا بوده است.

پیشینه وتحولات هیئت‌های مذهبی

منظور از هیئت، نوعی شکل مذهبی برای عزاداری و روضه‌خوانی ائمه علیهم السلام به

تاریخ کسب و کار

سده‌ی ها در کره ماه هم صابون پزی دارند!

مروری بر تاریخ صابون پزی خمینی شهر

ترکیه حلب صابون‌هایی به اصفهان وارد می‌شد. تولید صابون ایرانی در خیلی از شهرهای استان از جمله کاشان و گز رواج و از فعالان آن مالیات گرفته می‌شد. در سده حداقل از زمان قاجار که دباغان فعال بودند ماده اولیه صابون سازی یعنی چربی گاو و گوسفند با عنوان «پیه» وجود داشت. به همین دلیل تعدادی از اهالی به ویژه در محله ورنوسفادران به تولید صابون اشتغال داشتند. این نوع صابون به صابون «پیچ» معروف بود. دلیل نام آن این بود که وقتی قالب‌های صابون توی آفتاب خشک می‌شد، تاب برمی‌داشت و پیچ می‌خورد. روزگاری کارگاه‌های صابون‌پزی در ناحیه کوه دوشاخ، خیابان شریعتی مثلاً درب خیوچال، کوجه فرهنگ، جنب مسجد حجت و تعدادی از خانه‌ها دایر بود. یک سند رسمی در خصوص فعالیت این کارگاه‌ها در سده وقف‌نامه کارخانه صابون‌سازی هم جوار مسجد آقاعلی اکبر است که بیش از صد سال پیش وقف مسجد مذکور شده است. این محل تا اوایل دهه ۱۳۵۰ به «خاک کلا» در بین مردم معروف بود؛ چون پسمانده‌های گیاه کیلا یا شور که در تهیه صابون از آن به دلیل قلیایی

ویژه امام حسین (ع) و یارانش و به طور خاص در ایام عاشورا است. بنابر این هیئت نوعی سوگواری گروهی است که آن را مردم هر محله و گاه در سطح وسیع‌تر در روستا و شهر تشکیل می‌دهند. این هیئت‌ها دارای تمام خصوصیات یک گروه اجتماعی است. عده‌ای معتقدند اساسی‌ترین شاخصه عزاداری در عصر قاجاریه توسعه هیئت‌های عزاداری است. کارکردهای هیئت‌های مذهبی را می‌توان اقامه عز، تعظیم شاعران دینی، تعمیق دانش دینی و تقویت حافظه تاریخی جامعه شیعه ایران دانست. (رمضان نرگسی، رضا). جلسات هیئت‌های مذهبی در منازل، مساجد، حسینیه‌ها، تکایا و محله‌ها تشکیل می‌شود و غیر از ایام خاص، در طول سال جلسات خود را به‌صورت هفتگی یا گاه ماهانه تشکیل می‌دهند. در انتخاب زمان برپایی جلسه نیز هیئت‌ها با توجه به میل و سلیقه و با تکیه بر مستندات دینی و تاریخی، روز خاصی را انتخاب می‌کنند.

تاریخ تاسیس یک هیئت در شهر با نام «مهدوی» در اواخر دهه ۱۳۳۰ ذکر شده است. همین هیئت مراسم جشنی به مناسبت آزادی امام خمینی (ره) در سال ۱۳۴۲ در هماپونشهر برپا کرد.

در دهه ۱۳۹۰ تعداد هیئت‌های مذهبی شهرستان بین ۳۰۰ تا ۳۵۰ برآورد می‌شد که تا سال ۱۳۹۶ تنها ۷۰ هیئت در سازمان تبلیغات اسلامی ثبت‌مشخصات کردند. (صاحب‌نیز)،

منابع:

دانشنامه شهرستان خمینی شهر، پیشینه وتحولات مراسم مذهبی و عزاداری

کتاب تحولات از سده به خمینی‌شهر، محمدعلی شاهین

منابع:

بودن استفاده می‌شد، در آن انبار شده و حالت تپه به خود گرفته بود. تولید صابون تا دهه ۱۳۶۰ رایج بود و در دهه‌های بعد هم خیلی محدود و بیشتر در خانه‌ها ادامه داشت. گفتنی است با افول صابون‌پزی سنتی فعالان صنعت پوست، پیه را به کارگاه «پیه‌آب‌کنی» در منطقه صنعتی مورچه‌خورت می‌فروشنند.

منابع:

۱- الهپاری، فریدون و همکاران، تاریخ حرف، صنایع، تجارت استان اصفهان از دوره باستان تا انقلاب اسلامی، اتاق بازرگانی اصفهان، ۱۳۹۳، اصفهان، ص ۳۶۵.
۲- زهر، داویرناه، صابون‌پزی، فرصت آنلاین، دی ۱۳۹۲.
۳- سند موقوفه کارخانه صابون‌پزی و املاک و دکا‌کین محله بسته ورنوسفاداران..
۴- باستانی پاریزی، محمد ابراهیم، سیاست و اقتصاد عصر صفوی، انتشارات صفی‌علیشاه، ۱۳۵۷، چاپ دوم.
۵- گفت‌وگو با حاج احمد طاهران؛ صابون‌پز.

فرصت

سال شانزدهم | دوشنبه ۲۰ مرداد ماه ۱۴۰۴

خانه تاریخ

نام ها و نشانه ها

پیشینه احداث کشتارگاه دام در خمینی شهر

محمدعلی شاهین
اشاره: اخبار ضدونقیض این روزها

در خصوص کشتارگاه قدیمی شهر و ابهام در خصوص احداث کشتارگاه جدید، سبب شد تا با سفر به تاریخ ۹۰ سال اخیر، فراونشیب‌های کشتار دام و احداث کشتارگاه از سده به خمینی شهر بر اساس اسناد و گفته‌های راویان واکاوی شود.

مسلخ بهداشتی دام، دغدغه بلدیّه

احداث کشتارگاه به منظور ذبح بهداشتی دام‌ها یکی از دغدغه‌های بلدیّه‌ها منجمله در سده از ابتدای تأسیس بود. سابقه مکان یابی برای ساخت مسلخ در اصفهان توسط بلدیّه به سال ۱۳۱۰ بر می‌گردد.

نبود مسلخ عمومی دام در سده به عنوان مشکل از سال ۱۳۱۳ مطرح شد. شواهد نشان می‌دهد برای حل این مشکل مدتی بعد مکان کوچکی اختصاص یافت. طبق اسنادی از سال ۱۳۱۶ و ۱۳۱۷ قضایان سده ملزم به کشتار دام در کشتارگاه‌های بهداشتی شدند و حتی قوانین مرتبط هم ابلاغ گردید.

اما قضایان زیر بار این دستورالعمل‌ها نرفتند. گزارش رئیس کشاورزی سده و ماربین در خصوص کشتار قاچاق در سال ۱۳۱۶ یکی از اسناد این موضوع است.

چیزی طول نکشید که مکان آماده شده برای کشتار دام در سال ۱۳۱۷ بر اثر سیل تخریب شد. پس از این واقعه ساخت کشتارگاه مجدداً در دستور کار شهرداری قرار گرفت. در سال ۱۳۱۹ ظاهراً قرار شد این کشتارگاه در اندان ساخته شود که اهالی به این تصمیم اعتراض کردند.

درخواست دارو جهت ضد عفونی کردن محیط کشتارگاه از سال ۱۳۱۷ تا ۱۳۲۴ نشان از وجود امکانی برای کشتار دام در آبادی‌های ماربین است.

از سال ۱۳۲۰ و پس از شیوع بیماری با منشأ کشتارگاه نصرآباد، نظارت بر بهداشت کشتار دام در منطقه ماربین جهت جلوگیری از شیوع بیماری‌ها و رسیدگی به وضعیت کشتار دام قوت گرفت و مجدداً بر کشتار دام در کشتارگاه‌ها تأکید شد.

از سال ۱۳۲۰ تا ۱۳۲۵ ضوابط کشتار دام در کشتارگاه‌های قراء سده بارها ابلاغ گردید. از سوی دیگر اعتباری جهت ساختمان کشتارگاه سده در سال ۱۳۲۵ در نظر گرفته شد.

از آن پس همچنان تلاش‌ها برای کشتار دام در کشتارگاه و مقاومت قضایان در برابر کشتار دام در کشتارگاه طبق اسناد ادامه یافت. در این میان شهرداری نیز تلاش نمود عواید خود را از کشتارگاه افزایش دهد و بارها مثلاً در سال ۱۳۲۹ آگهی‌های مزایده اجاره کشتارگاه سده را منتشر کرد.

اسناد سال‌های ۱۳۲۹ تا ۱۳۳۶ نشان می‌دهد به امور بهداشتی و دامپزشکی در کشتارگاه و شهر سده رسیدگی پیوسته شده است. تحول بعدی در زمینه احداث کشتارگاه و کشتار بهداشتی در اوایل دهه ۱۳۴۰ شکل گرفت.

با استفاده از بخشنامه‌ای از وزارت کشور شهرداری یک نفر را برای طی دوره تخصصی بازرسی صخی گوشت به دانشکده دامپزشکی تهران فرستاد و همزمان ساختمان کشتارگاه که از سال ۱۳۳۶ رقم خورده بود، تکمیل و در نیمه دوم سال ۱۳۴۲ گشایش یافت.

کشتارگاه مذکور متشکل از دو بخش اداری و اصطبل، در یک زمین دو هزار متری در مسیر جاده دوشاخ، خیابان حافظ فعلی بنا شد. این کشتارگاه توانست به اوضاع آشفته کشتار سر و سامان بدهد و قصاب‌ها را موظف به کشتار در آن محل نماید.

در آن ایام هر دو روز یک‌بار دو کامیون گوسفند از شهرهایی مثل فریدن و الیگودرز به کشتارگاه می‌آمد. دامداران گوسفند‌ها را به چوپداران هماپونشهر می‌سپردند تا برایشان بفروشند. قصاب گوسفند را انتخاب می‌کرد و دام‌ها جا می‌کشت و بعد از اینکه سلامتش تأیید می‌شد و چهار مهر می‌خورد، اجازه داشت آن را ببرد یا لاشه را از ماشین گوشت‌کش شهرداری در دکان تحویل بگیرد.

در این دوره روزی ۱۲۰ رأس گوسفند کشتار می‌شد. اواخر دهه ۱۳۵۰ با مسکونی شدن زمین‌های اطراف کشتارگاه مردم آن را تخریب و از فعالیتش جلوگیری کردند. کاشی نیلو مدرسه‌ای در زمین آن ساخت و به این ترتیب کشتارگاه دوباره دچار چالش شد.

پس از تعطیلی کشتارگاه مذکور، محلی در دامنه جنوبی کوه کوچک به کشتارگاه اختصاص یافت و شهرداری آن را به اداره زندان اجاره داد. این کشتارگاه هم با معضلات متعددی از قبیل به روز نبودن و نامناسب بودن مکان روبه‌رو بود؛ ولی با این وجود کم و بیش سال‌ها به فعالیت خود ادامه داد.

در دهه ۱۳۷۰ با احداث کشتارگاه توسط بخش خصوصی موافقت شد و به دنبال آن کشتارگاه نیمه‌صنعتی دام خمینی‌شهر در زمینی به مساحت ۶ هزار مترمربع با هزینه سه و نیم میلیارد ریال ساخته شد. کشتارگاه مذکور در آذر ۱۳۸۱ گشایش یافت. در دهه ۱۳۹۰ کشتارگاه نقش جهان یکی از کشتارگاه‌های مهم استان به عنوان یک کشتارگاه نیمه‌صنعتی روزانه بیش از دو هزار و ۵۰۰ رأس دام کشتار کرده و بیش از ۷۰ درصد گوشت قرمز مصرفی شهرهای اصفهان و خمینی‌شهر را تأمین می‌کرد.

در نیمه دوم دهه ۱۳۹۰ مجوز تأسیس دو کشتارگاه صنعتی در شهرستان توسط بخش خصوصی صادر شد. یکی از آنها که به عنوان بزرگ‌ترین کشتارگاه صنعتی استان اصفهان از آن یاد می‌شود، در ۱۷ هکتار زمین در حال ساخت اعلام شد.

منابع:

شاهین، محمدعلی، زبان اسناد، جلد اول، گفتمان اندیشه ۱۴۰۰، سناد گروه ۰۲۵.
گفت‌وگوی لیلا ییمانی با مرحوم شکراله رستم‌زاده، مسئول کشتارگاه در دهه ۱۳۴۰ در سال ۱۳۹۶.
شهر و شهروند، سال دوم، شماره ۶، آذر ۱۳۸۱.
خبرگزاری صدا و سیما مرکز اصفهان از قول رئیس شبکه دامپزشکی شهرستان.

مجهز ترین و وسیع ترین زمین اسکیت استان اصفهان در خمینی شهر در حال احداث است

زمین اسکیت بوستان پیروزی با مساحت ۴ هزار مترمربع با مشارکت بخش خصوصی در حال ساخت است. به گزارش خبرنگار فرصت به نقل از شهردار حاج حیدری این زمین که به زودی به یکی از مجهزترین و وسیع ترین زمین های اسکیت استان تبدیل خواهد شد، علاوه بر اسکیت بازان شهرستان پای علاقمندان به این رشته را از شهرهای دیگر استان نیز به اینجا باز خواهد کرد. این زمین که دارای کلیه زیرساخت های لازم برای رشته های مختلف اسکیت خواهد بود قابلیت نشست بالغ بر ۵۰۰ تماشاگر را نیز خواهد داشت. سرمایه گذار این مرکز ورزشی درآینباره می گوید: زمین اولیه با مساحت ۱۱۵۰ متر مربع شیب داشت از همین رو مجبور شدیم ابتدا تخریب کرده و سپس با الحاق نزدیک به ۳ هزار متر زمین دیگر، اقدام به ساخت یک زمین اسکیت با کلیه استانداردها بنماییم که به جرات می توان گفت در استان حرف اول را خواهد زد.

احسان حاج هاشمی در پاسخ به این سوال متداول شهروندان مبنی بر اینکه چرا علاقمندان به اسکیت، فرصت طلایی تابستان را برای استفاده از این مکان از دست دادند، گفت: عملیات تخریب و ساخت این زمین از ۲۰ اردیبهشت آغاز شد و انشالله تا ۲۰ شهریور به پایان خواهد رسید. وی خاطرنشان کرد: تمام سعی مان بر این است که بتوانیم مسابقات قهرمان کشوری اواخر شهریور را در این زمین برگزار کنیم.

حاج هاشمی که خود از اولین اسکیت بازان خمینی شهر و از ملی پوشان این رشته است، می گوید: در حال حاضر سجاد و سبحان خسروانی دو اسکیت باز خمینی شهری عضو تیم ملی هستند. علی سعیدی و فریده کریمی نیز سابقاً در تیم ملی بازی کرده اند. وی با باگرمیداشت یاد و خاطره ایلیا لطفی ملی پوش خمینی شهری در رشته فری استایل و همچنین ترنم عسگری نژاد در رشته سرعت که هر دو در حادثه تصادف جان خود را از دست دادند، گفت: این دو عزیز در مسیر رفتن به شهرهای نجف آباد و خوراسگان برای استفاده از سالن های تخصصی اسکیت جان خود را از دست دادند و همین انگیزه ای شد که بنده برای ساخت زمینی که اسکیت بازانمان را ازسفریه شهرهای دیگر برای تمرین بی نیاز کند، با شهرداری وارد مشارکت بشوم.

وی با اشاره به اینکه اسکیت رشته پر خرجی است گفت: وجود این مرکز ورزشی آموزشی هزینه های ورود به این رشته را تا نصف کاهش خواهد داد چراکه علاقمندان می توانند تجهیزات لازم را از این مکان اجاره کنند. حاج هاشمی ضمن تشکر از شهرداری به جهت همکاری های خویش در پیشبرد این پروژه از دوماظهوره بودن آن خبر داد و گفت: از آنجا که این مکان مجهز به فضای اجرا، سکوی تماشا و نور کافی است هنرمندان تئاتر نیز می توانند برای تمرین و اجرا از آن استفاده کنند.

گفتنی است زمین اسکیت بوستان پیروزی به عنوان اولین زمین اسکیت شهر در سال ۱۳۸۵ توسط شهرداری ساخته شد و در حال حاضر غالب بوستان های شهر از زمین اسکیت اختصاصی برخوردار هستند.

تیم بسکتبال بزرگسالان شهرداری خمینی شهر قهرمان استان شد

روز سه شنبه ۳۱ تیرماه، دیدار فینال لیگ بسکتبال بزرگسالان استان در سالن ملت با حضور دکتر جمالی نژاد استاندار اصفهان، مهندس حاج حیدری شهردار خمینی شهر، اعضای شورای اسلامی خمینی شهر، مدیرکل اداره ورزش و جوانان استان و رئیس اداره ورزش خمینی شهر، رئیس هیات بسکتبال استان و پیشکسوتان و استقبال چند هزار نفری تماشاگران و علاقه مندان به بسکتبال برگزار شد. در این رقابت هیجان انگیز، تیم شهرداری خمینی شهر با عملکردی درخشان، مقابل تیم گلنور (کاراکال) به پیروزی رسید و عنوان قهرمان لیگ بسکتبال بزرگسالان استان را از آن خود کرد.

نوجوانان بسیجی از اماکن گردشگری بازدید می کنند



از ابتدای تابستان تا کنون بالغ بر ۲۰ پایگاه بسیج برای بازدید از اماکن گردشگری خمینی شهر راهی اردو شده اند. به گزارش خبرنگار فرصت، در این طرح که با همکاری سپاه پاسداران و شهرداری در حال اجراست خانه های سرتیپ و مجیر و همچنین منطقه گردشگری بام سبز هر هفته از شنبه تا چهارشنبه پذیرای بسیجیان است.

سرویس رفت و برگشت طرح بازدید از اماکن گردشگری که در راستای غنی سازی اوقات فراغت نوجوانان در حال برگزاریست توسط سازمان حمل و نقل شهرداری تامین می شود و سازمان فرهنگی شهرداری نیز بازدید را برای این طرح رایگان اعلام کرده است.

لازم به ذکر است وجود موزه های مردم شناسی، مشاهیر، اسناد، مطبخ و ... در این سه مکان بر غنای این اردو می افزاید و دریچه های وسیع تری از آینده را پیش روی نوجوانان می گشاید. پیش بینی می شود تا پایان تابستان نزدیک به هزار نوجوان بسیجی از اماکن گردشگری بازدید نمایند.

GNAF

برای خمینی شهر

گزارشی از جلسه تشریح پروژه هوشمند کردن کدهای پستی و نشانی هادر محل فرمانداری



با حضور هدایت فرماندار خمینی شهر، باقری مدیرکل پست استان، موسوی معاون شهردار و رییس کارگروه پلاک های پستی هوشمند شهرداری خمینی شهر و نمایندگان شهرداری های شهرستان و ادارات مربوطه، جلسه تشریح پروژه GNAF (هوشمند کردن کدهای پستی و نشانی ها) در محل فرمانداری برگزار شد.

در ابتدا مدیرکل پست استان اصفهان با بیان این مطلب که پروژه جی نف پروژه ای است برای نشانی مکان محور افزود: مردم و ادارات از این پروژه منتفع می شوند و این طور نیست که طرح مختص پست باشد بلکه اداره پست تنها مجری آن است. دکتر باقری افزود: اجرای این پروژه سال ۱۳۹۵ ابلاغ شد ولی علت این که آن طور که باید پیشرفت نکرد مشارکت ضعیف ۴۸ دستگاه و ارگان دولتی دخیل در پروژه بود. اما اینک این پروژه جزو اولویت های دولت و شخص آقای دکتر پزشکیان است. وی همچنین گفت: در این طرح، اصفهان یکی از استان های پایلوت است و این اهمیت اجرای طرح در استان ما را افزایش می دهد.

دکتر باقری همچنین بیان داشت: قرار است سرشماری سال ۱۴۰۵ ثبتی مینا باشد که یکی از شاخص های آن همین پروژه GnaF و استفاده از بانک اطلاعاتی کد پستی است.

مدیرکل پست استان همچنین در خصوص نقش شهرداری ها در این پروژه گفت: ما پیشنهاد می کنیم همانند کمیته استانی، یک کمیته شهرستانی تشکیل شود که مدیر اداره پست دبیر آن باشد و از شهرداری ها تقاضا می کنم که آخرین نقشه های شهری به روز خود را در اختیار این کمیته قرار دهند. وی همچنین تعیین تکلیف برای معابر بدون نام در کمیته نامگذاری شهرستان را برای سهولت در اجرای طرح ضروری دانست. دکتر باقری همچنین افزود: از شهرداری ها تقاضا می شود امکانی فراهم کنند که هنگام مراجعه شهروندان برای صدور پروانه بتوان به آنها کد پستی

مدیرکل پست استان:
پروژه کدهای پستی هوشمند در خمینی شهر هر چند با تاخیر آغاز شد ولی به جرات می توان گفت کیفیت اجرای آن از کل شهرهای کشور بهتر است. ما پیشنهاد می کنیم همانند کمیته استانی، یک کمیته شهرستانی تشکیل شود

گذر خمینی شهر به گذر فرهنگی چهار باغ افتاد

گزارشی از غرفه شهرداری خمینی شهر در رویداد فرهنگی "اصفهان، روایت عشق و هنر"



خود جلب کرد. سند ثبت "تعزیه در گذر" خمینی شهر در فهرست میراث ناملموس از جمله تابلوهایی بود که در این نمایشگاه به معرض دید گذاشته شد.

تعزیه در گذر سبکی از اجرای تعزیه است که به خمینی شهر اختصاص دارد و در سال ۱۳۹۰ به همت جمعی از فرهنگ دوستان به ثبت میراث فرهنگی رسید.

سخن مقام معظم رهبری نیز که در ۲۵ آذر ۱۳۹۸ در جمع ستاد برگزاری اجتماع ۱۵ هزار نفری رزمندگان خمینی شهر در ارتباط با خمینی شهر فرموده بودند نیز یکی دیگر از تابلوهایی بود که در این غرفه به نمایش گذاشته شد تا سندی محکم باشد بر عشق و ارادت بی نظیر اهالی این دیار به اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام، متن پیام به شرح زیر است:

"...خمینی شهر و به یک معنا همه استان اصفهان حسینیّه است و علاقه مندی مردم این استان به مبانی شرع و خاندان پیغمبر و مسأله عاشورا فوق العاده و برجسته است..."

نقاشی چند صحنه از واقعه عظیم عاشورا روی پارچه ای ۲۰ متری که چندی پیش به سفارش گذر مذهبی قلعه آقا توسط خانم سمانه پریشانی نگاگری شد، یکی دیگر از مواردی بود که نمایش داده شد و بسیار مورد توجه قرار گرفت.

به معرض نمایش گذاشتن کلاهخود و زرهی متعلق به دوران قاجار در این غرفه نیز از دیگر مواردی بود که پای بازدیدکنندگان را به آن باز می کرد. پوشیدن لباس نمادین تعزیه و گرفتن عکس یادگاری با آن برای مخاطبان نوجوان جذاب و گیرا بود. گفتنی است استاندار و معاون وزیر میراث فرهنگی نیز در روز اول از غرفه شهرداری خمینی شهر بازدید کردند.



رویداد فرهنگی "اصفهان، روایت عشق و هنر" ۲۶ تا ۲۹ تیرماه در گذر فرهنگی چهارباغ برگزار شد. به گزارش خبرنگار فرصت، این نمایشگاه که بر گردشگری معنوی، صنایع دستی و آیین ها و سنت های محرم تاکید داشت به همت اداره کل میراث و با همکاری استانداری با حضور بالغ بر ۶۰ غرفه از شهرداری ها، ادارات میراث استان، گروه های فرهنگی اجتماعی، هیئات، هنرستان ها و... برپا شد. آیین افتتاحیه این رویداد با حضور خانم مریم جلالی معاون صنایع دستی و وزارت میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری همراه بود. سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری خمینی شهر نیز با برپایی غرفه ای ویژه در کنار شهرداری های نجف آباد، فلاورجان و...

در این رویداد فرهنگی حضوری فعال داشت. شهرداری خمینی شهر در ۴ شب حضور، خود در این رویداد فرهنگی ضمن نمایش تاریخچه و اسناد عزاداری خمینی شهری هادر قالب تابلو، دو برنامه تعزیه با عناوین تعزیه "دبیر راهب" و "امام سجاد(ع)" به خمینی شهر در نمایشگاه اجرا نمود

نقاشی برداشتن کلاهخود و زرهی متعلق به دوران قاجار در این غرفه نیز از دیگر مواردی بود که پای بازدیدکنندگان را به آن باز می کرد. پوشیدن لباس نمادین تعزیه و گرفتن عکس یادگاری با آن برای مخاطبان نوجوان جذاب و گیرا بود. گفتنی است استاندار و معاون وزیر میراث فرهنگی نیز در روز اول از غرفه شهرداری خمینی شهر بازدید کردند.



شهرداری خمینی شهر در ۴ شب حضور خود در این رویداد فرهنگی ضمن نمایش تاریخچه و اسناد عزاداری خمینی شهری ها در قالب تابلو، دو برنامه تعزیه با عناوین تعزیه "دبیر راهب" و "امام سجاد(ع)" به خمینی شهر در نمایشگاه اجرا نمود



اسامی معلمان و کارکنان تخصصی نمونه مدارس سال تحصیلی ۱۴۰۴ تا ۱۴۰۳ خمینی شهر

اسامی معلمان و کارکنان تخصصی نمونه مدارس سال تحصیلی ۱۴۰۴ تا ۱۴۰۳ خمینی شهر

نگار شهیدی معلم نمونه مدارس غیردولتی استانی	مینا حاجی هاشمی ورنو نوازانی مراقب سلامت نمونه استانی	حسن گاشی مدیر مدرسه نمونه منطقه ای	ندا حبیبی معلم نمونه مدارس غیر دولتی	احسان محمدی اروجی معلم نمونه منطقه ای	فیهه کشانی فرد معلم نمونه منطقه ای	غفت طاهری فروزانی معلم نمونه منطقه ای	منیژه رنجبر معلم نمونه منطقه ای	زهرا ایمانزادی باغدادانی معلم نمونه منطقه ای
فریادانی هاشم زاده خوزانی معلم یار نمونه منطقه ای	محمدصادق صفری فروزانی کارمند نمونه اداری منطقه ای	مجتبی منصور حسن آبادی کارمند نمونه اداری منطقه ای	مریم آقایی مشاور نمونه منطقه ای	مهری نقدی معاین پژوهشی نمونه منطقه ای	اکرم مودنی نیا معاین مدرسه نمونه منطقه ای			

روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان خمینی شهر

تصاویری از برخی فعالیت های عمرانی و زیباسازی مدیریت شهری

در بهار و تابستان سالجاری، فعالیت های عمرانی و زیباسازی در سطح شهر با قوت ادامه یافته است. آسفالت معابر از جمله خیابان ماربین، زیرگذر امامزاده سید محمد، بلوار امیرکبیر، و محله قلعه آقا و همچنین بلوک فرش بلوار امیرکبیر، آزادسازی دیوار جنب بوستان برج جوی آباد قدیم، زیرسازی پیست اسکیت بوستان پیروزی، لوله گذاری فضای سبز خیابان شهید ابراهیمی (۱۶متری)، جدول گذاری خیابان نبوی منش، لوله گذاری فضای سبز بوستان ساحلی و فضای سبز بلوار صفاییه، بلوک فرش ورزشگاه شهدا (سالن بجران)، آسفالت دوشنبه بازار، تکمیل عملیات مرمت و نمای سرویس بهداشتی چهارشنبه بازار از جمله اقدامات انجام شده است.



آسفالت دوشنبه بازار



تکمیل عملیات مرمت و نمای سرویس بهداشتی چهارشنبه بازار



لوله گذاری فضای سبز بوستان ساحلی



لوله گذاری فضای سبز بلوار صفاییه



بلوک فرش ورزشگاه شهدا (سالن بجران)



زیرسازی پیست اسکیت بوستان پیروزی



لوله گذاری فضای سبز خیابان شهید ابراهیمی (۱۶متری)



جدولگذاری خیابان نبوی منش



آسفالت زیرگذر امامزاده سید محمد



آسفالت محله قلعه آقا



آزادسازی دیوار جنب بوستان برج جوی آباد قدیم



آسفالت خیابان ماربین



بلوک فرش بلوار امیرکبیر



آسفالت بلوار امیرکبیر

فراصحت

سال شانزدهم | دوشنبه ۲۰ مرداد ماه ۱۴۰۴

زندگی وسلامت

دانستنی

خواب راحت

گوارش سالم می خواهد!

خواب خوش و راحت به ویژه در شب به دو عامل بستگی دارد؛ اول پرهیز و دور بودن از استرس ها و تشویش های فکری و روحی، دوم پرهیز از پرخوری و سنگینی معده به خصوص در شب؛ بنابراین فکر آسوده و معده سبک لازمه یک خواب عمیق و خوش و راحت است تا بتواند خستگی روزانه را برطرف کند.

افرادی که میل به پرخوری دارند و از غذاهای سنگین و پر فشار هم استفاده می کنند، ناگزیر بعد از غذا آب بیشتری می نوشند که در نتیجه شیره معده ضعیف شده و عمل هضم دچار تأثیر می شود. در آن صورت فرد ایجاد نفخ می کند و در نتیجه پر سینه و تنفس و قلب فشار وارد می شود و ناگزیر در خواب آرامش خود را از دست می دهد و فرد مجبور است پهلوی به پهلوی شود که خواب راحت را از انسان می گیرد. ولی یک معده سبک با غذای کم حجم و کم فشار هیچ گونه غلبه داخلی بر اندام های مجاور وارد نمی کند و خواب بدون وقفه ادامه می یابد.

نقش گیاهان دارویی در تغذیه، سلامت، زیبایی/ احمد ماهوان

خلق وخوی بهتر به دستگاه گوارش سالمی نیاز دارد

رودها فراتر از یک لوله ساده هضم کننده غذا هستند؛ آنها دنیایی پیچیده و زنده اند که با مغز ارتباط مستقیم دارند. درون روده ها شبکه ای از نورون ها وجود دارد که به آن «مغز دوم» می گویند، چراکه می تواند به تنهایی تصمیماتی بگیرد و بر احساسات تأثیر بگذارد. این شبکه عصبی، همراه با میکروبیوم روده، مسئول تولید مواد شیمیایی است که خلق و خو، اشتها و حتی خواب ما را تنظیم می کنند. جالب است بدانید که حدود ۹۰ درصد سروتونین بدن، یکی از مهم ترین انتقال دهنده های عصبی مرتبط با شادی و آرامش، در دستگاه گوارش ساخته می شود. به همین دلیل است که وقتی روده ها دچار اختلال می شوند، ممکن است ما نیز احساس اضطراب یا افسردگی کنیم. بدون اینکه دلیل مشخصی داشته باشیم، توجه به سلامت روده، با تغذیه سالم، مصرف پروبیوتیک ها و مدیریت استرس، نه تنها به سلامت جسم کمک می کند، بلکه نقش کلیدی در حفظ سلامت روان ایفا می کند. این ارتباط پیچیده نشان می دهد که روده و مغز، دو عضو جدا نیستند، بلکه بخشی از یک سیستم یکپارچه اند.»

روده با مزه/ جولیا اندرز

زیبایی

گوارش سالمی می طلبد

دستگاه گوارش پایه و اساس سلامت کلی بدن است و تأثیر آن بر پوست بسیار مهم است. هضم صحیح باعث می شود که مواد مغذی موجود در غذا به خوبی تجزیه شده و وارد جریان خون شود، جایی که به هر سلول بدن از جمله سلول های پوستی تغذیه می رساند. مواد مغذی مانند ویتامین های A، C، E، زینک و اسیدهای چرب امگا-۳ نقش حیاتی در ترمیم پوست، تولید کلاژن، حفظ رطوبت و محافظت در برابر استرس اکسیداتیو ایفا می کنند. وقتی هضم به دلیل رژیم غذایی ناسالم، استرس یا بیماری مختل می شود، توانایی بدن در دفع سموم کاهش می یابد و این سموم انباشته می شوند. این تجمع می تواند باعث التهاب سیستمیک شود که اغلب به صورت مشکلات پوستی مانند آکنه، اگزما، خشکی و پیری زودرس ظاهر می شود.

مصرف رژیمی سرشار از فیبر، غذاهای تخمیر شده، پروبیوتیک ها و آنتی اکسیدان ها به حفظ محیط سالم روده کمک کرده و از درون به شادابی پوست کمک می کند. هیدراتاسیون یا نوشیدن آب کافی نیز اهمیت زیادی دارد، چراکه به دفع سموم و حفظ رطوبت پوست کمک می کند.

در نهایت، مراقبت از دستگاه گوارش از طریق تغذیه آگاهانه و سبک زندگی سالم، گامی اساسی برای دستیابی به پوستی درخشان و جوان است.

تغذیه برای زیبایی/ کلیر لوئیس

کافه کتاب

شنای رود: درمان طبیعی بیماری های گوارشی

اگر به دنبال درمان طبیعی برای بیماری های گوارشی هستید، پیشنهاد می شود کتاب «شنای رود: درمان طبیعی بیماری های گوارشی» را با قلم دکتر وینسنت پیرسون بخوانید.

این کتاب با تمرکز بر درمان های طبیعی و تغییرات سبک زندگی، راهکارهای موثری برای مقابله با مشکلات گوارشی مثل سندرم روده تحریک پذیر، التهاب روده و رفلاکس معده ارائه می دهد.

دکتر پیرسون، متخصص تغذیه و سلامت روده، با ترکیب دانش پزشکی و روش های طبیعی مانند تغذیه سالم، استفاده از پروبیوتیک ها و مدیریت استرس، به خواننده کمک می کند تا بدون داروهای شیمیایی سلامت دستگاه گوارش خود را بازپایب.

در واقع اگر راهکارهای علمی و در عین حال طبیعی را برای بهبود بیماری های گوارشی می خواهید، این کتاب یک منبع عالی و الهام بخش برای شماست.

دستگاه گوارش یا سیستم گوارشی، یکی از مهم ترین و پیچیده ترین سیستم های بدن انسان است که وظیفه دریافت، هضم، جذب مواد غذایی و دفع ضایعات را بر عهده دارد. این سیستم به گونه ای طراحی شده است که بتواند مواد غذایی را به مولکول های کوچک تر تبدیل کند تا بدن بتواند از آنها انرژی بگیرد و نیازهای سلولی خود را برطرف سازد. توضیح در این رابطه را با نظر دکتر وحید گوهریان،

فوق تخصص جراحی گوارشی بخوانید؛ دستگاه گوارش از یک لوله بلند و پیچیده تشکیل شده است که از دهان شروع شده و تا مقعد ادامه دارد. این لوله به همراه چندین عضو جانبی و غددی، عملکرد خود را انجام می دهد. مسیر دستگاه گوارش شامل بخش های زیر است:

دهان: اولین قسمت دستگاه گوارش است که غذا وارد آن می شود. در دهان، غذا توسط دندان ها جویده شده و با

عملکرد دستگاه گوارش

کمک بزاق نرم و مرطوب می شود. بزاق حاوی آنزیم آمیلاز است که شروع به تجزیه نشاسته ها می کند.

مری: یک لوله عضلانی است که غذا را از دهان به معده منتقل می کند. حرکت غذا در مری به وسیله انقباضات موجی شکل عضلات که پرستالتیک نامیده

می شود، انجام می شود.

معده: معده یک عضو کیسه ای شکل است که غذا را با اسید معده و آنزیم های گوارشی مخلوط می کند. اسید کلریدریک موجود در معده محیطی اسیدی ایجاد می کند که باعث فعال شدن آنزیم پپسین برای

پریسامدرس

سوء هاضمه، امروزه یکی از شایع ترین بیماری هاست که بر اثر اشتباهات تغذیه ای به وجود می آید و بسیاری از افراد را دچار خود کرده است. از این رو بر آن شدیم تا در این زمینه با دکتر جمشید هاشمی، ملقب به استاد آرام، درمانگر و روانشناس بالینی گفت وگویی داشته باشیم، حاصل آن را می توانید در ادامه بخوانید.

سوءهاضمه بیماری مرتبط با معده است که در آن شیره های گوارشی به شکل نادرستی ترشح می شود و این امر منجر به بروز اختلال و ناراحتی در دستگاه گوارشی می شود.

■ علائم بروز سوء هاضمه

درد در ناحیه شکم، حسی از سیر شدن غیر ضروری بعد از خوردن غذا، ترش کردن معده، از دست دادن اشتها، تهوع یا استفراغ و ایجاد نفق و گاز بیش از حد در معده علائم معمول سوء هاضمه هستند. علائم دیگر سوء هاضمه شامل وجود مزه بد در دهان، باردار شدن زنان، بوی بد دهان و درد در بخش فوقانی شکم است.

■ علل بروز

احساس ناراحتی و آشوب در شکم اغلب بر اثر پر خوری، خوردن بسیار سریع غذا یا جویدن نادرست غذاها ایجاد می شود. پر خوری یا خوردن بیش از حد، وضعیت بیماری زایی را در بدن ایجاد می کند و از اندام های گوارشی بیش از حد کار می کشد. پر خوری اسید اضافه را در بدن ایجاد می کند و باعث می شود که غشای مخاطی معده دچار احتقان شود. اسیدی شدن بیش از حد معده معمولاً نتیجه پر خوری است. پر خوری کار معده، کبد، کلیه ها و روده ها را سخت تر می کند. هنگامی که غذا فاسد می شود، سموم آن دوباره به خون جذب شده و در نتیجه کل بدن سمی می شود.

بسیاری از افراد غذای خود را در موقعیت های استرس زا با عجله می جویند. هنگامی که غذا در مقادیر فراوانی بلعیده می شود، معده باید سخت تر کار کند و هیدروکلرید بیشتری ترشح می شود. خوردن با عجله همچنین باعث می شود که فرد هوا را نیز بلعد. این عادت های بد برخی مایع های گوارشی را به مری برده و باعث سوزش در ناحیه شکم یا مژه زدی می شود و این تصور را به فرد می دهد که معده اسیدی شده است. غذاهای مشخصی، به ویژه اگر به درستی طبخ نشوند باعث سوء هاضمه می شوند.

بدن برخی از افراد به شکل نامناسبی به غذاهای خاصی همچون لوبیا، کلم، پیاز، خیار، ترنجبه و غذاهای دریایی واکنش نشان می دهند. غذاهای سرخ کردنی، ادویه دار و مغذی نیز اغلب باعث ناراحتی و آشوب های معدوی و تشکیل گاز در معده می شود. سیگار کشیدن بیش از حد و مصرف الکل نیز می تواند منجر به بروز ناراحتی های معدوی شود. بیوست ممکن است در جریان طبیعی مواد هضم شده در

■ درمان

تنها درمان موثر برای رفع سوء هاضمه، تمیز کردن کامل دستگاه گوارشی، استفاده از یک رژیم غذایی متعادل و تغییر در نوع زندگی است. بهترین راه برای شروع درمان استفاده از یک رژیم غذایی میوه برای حدود پنج روز است. بعد از این رژیم غذایی، بیمار می تواند از رژیم غذایی محدودی که از غذاهایی تشکیل شده است که به راحتی قابل هضم هستند همچون سبزیجات کمی پخته شده، میوه های آبدار و شیر کم چرب برای حدود ۱۰ روز استفاده کند. بعد از آن او می تواند به تدریج رژیم غذایی متعادل را شروع کرد. استفاده از میوه ها به طور کلی در درمان سوء هاضمه مفید است. میوه ها رسوب غذاهای هضم نشده و مدفوع جمع شده را از بدن دفع می کنند و سلامتی را دوباره به بدن باز می گردانند. میوه ها غنی از آب هستند، مکانیسم های بدن را کاملاً تمیز می کنند. بهترین میوه برای رفع سوء هاضمه لیموترش است.

آب لیموترش به معده می رسد و به باکتری های آن حمله کرده و مانع از تشکیل اسید می شود. آب لیموترش از طریق از بین بردن اسید و سایر مواد مضر از معده و در نتیجه مستحکم کردن و یا بردن اشتهای سالم باعث درمان سوء هاضمه می شود.

برتقال درمان غذایی موثر دیگری برای رفع سوء هاضمه مزمن است. این میوه به اندام های گوارشی بدن استراحت می دهد و مواد مغذی را در ساده ترین شکل قابل جذب آن فراهم می کند؛ همچنین جریان شیره های گوارشی را تحریک کرده و در نتیجه، فرایند هضم را بهبود می بخشد و اشتها را افزایش می دهد. پرتقال شرایط مناسبی را برای رشد باکتری های سالم در درون روده ها فراهم می کند.

میوه مفید دیگر در درمان سوء هاضمه انگور است. انگور غذای سبکی است که سوء هاضمه و تحریک معده را در مدت زمان کوتاهی برطرف می کند. آناناس همچنین در درمان سوء هاضمه مفید است و به عنوان یک تقویت کننده در رفع سوء هاضمه عمل می کند و بسیاری از اختلالات گوارشی و سوء هاضمه را از بین می برد. نیم لیوان آب آناناس را باید بعد از غذا برای رفع این بیماری مصرف کرد. بیمار مبتلا به سوء هاضمه باید همیشه از قوانین زیر در ارتباط با فرایند خوردن پیروی کند:

■ هرگز به همراه غذا هیچ مایعی

هضم پروتئین ها می شود. معده همچنین به عنوان مخزن موقت غذا عمل می کند.
روده کوچک: روده کوچک طولانی ترین بخش دستگاه گوارش است و به سه قسمت دوازدهه، رژنوم و ایلئوم تقسیم می شود. این بخش مهم ترین محل جذب مواد مغذی است. در روده کوچک، آنزیم های گوارشی از لوزالمعده و صفرا از کبد به کمک هضم غذا می آیند و جذب مواد

مغذی انجام می شود.
روده بزرگ: وظیفه اصلی روده بزرگ جذب آب و الکترولیت ها از باقی مانده مواد غذایی و تبدیل آن به مدفوع است. این بخش شامل کولون، سکوم و رکتوم می شود و به دفع مواد زائد کمک می کند.
مقعد: بخش انتهایی دستگاه گوارش است که مدفوع از طریق آن به خارج از بدن دفع می شود.

درمان طبیعی برای رفع سوء هاضمه

گفت وگو با دکتر جمشید هاشمی، ملقب به استاد آرام، درمانگر و روانشناس بالینی



می توانید بیشتر بخورید از سر سفره بلند شوید.

■ به هنگام خوردن غذا خود را از نگرانی، خستگی، هیجان یا خلقیات بد دور کنید؛ زیرا چنین احساساتی موقتاً تولید شیره معده را از کار می اندازد.

■ اگر اشتها ندارید، غذا نخورید. در

صورت امکان از یک یا دو وعده غذایی صرف نظر کنید تا اشتهای حقیقی شما بازگردد.

■ هرگز سبزیجات را نجوشانید. همیشه آن ها را بخارپز کنید.

■ غذاهای زیاد ادر یک وعده غذایی با هم ترکیب نکنید. هرگز سبزیجات و میوه های خام را به همراه یکدیگر نخورید، زیرا آن ها به مجموعه متفاوتی از آنزیم ها نیاز دارند. از غذاهای پروتئینی و نشاسته دار تا جای ممکن به شکل جداگانه استفاده کنید.

انجام یوگا و ورزش های سبکی همچون پیاده روی، گلف و شنا نیز می تواند به رفع سوء هاضمه کمک کند.

درمان های آبی: بیمار باید روزانه از تنقیه برای دفع مواد سمی از بدن خود استفاده کند. درمان های آبی موثر دیگر برای رفع سوء هاضمه استفاده از بسته های یخ بر روی شکم نیم ساعت بعد از مصرف غذا، استفاده از حمام مالش با آب سرد و استفاده از حمام لگن با آب سرد و گرم به شکل متناوب در شب هاست. ماساژ شکم نیز می تواند در رفع سوء هاضمه به بیمار کمک کند.

■ انبساط کلی در بدن

با فشار روی ران ها به روی شکم و دستگاه گوارش و تحریک روده ها، عمل دفع بدون فشار به بدن و در راحت ترین و کامل ترین وضعیت صورت می گیرد. در عین حال این وضعیت، با ایجاد کشش های ملایم و طبیعی در پشت پاها و عضلات پشت و کمر، منجر به یک احساس انبساط کلی در سرتاسر بدن می شود.

اگر این کشش ها ناخوشایند بود، با قرار دادن مثلاً یک دمپایی در زیر پاشنه ها، از کشش های کمی کم کرده و اجازه دهید عضلات پشت آرام آرام باز و منبسط شوند یا از یک دمپایی با پاشنه های بلندتر استفاده کنید. با ایجاد کشش های ملایم در پشت، به طور طبیعی مناطق به هم فشرده شده ستون مهره ها باز شده و کشیده می شود و مجموعه این کشش ها در پشت بدن به انبساط کلی در بدن منجر می شود.

■ طب سوزنی

استفاده از طب سوزنی در عملکرد بهتر بدن و از جمله سیستم گوارشی تأثیر بسیار زیادی دارد.

ویژگی های یک پارک خوب

بازی برای کودکان، فضاهای ورزشی مانند زمین های بسکتبال و والیبال، مسیرهای پیاده روی و دوچرخه سواری، فضاهای مناسب برای انجام ورزش های همگانی و تجهیزات بدن سازی از جمله امکاناتی هستند که باید در یک پارک وجود داشته باشند.

۳-نیمکت ها و فضاهای نشیمن: نیمکت ها، آلاچیق ها و سایر فضاهای نشیمن باید به تعداد کافی در مکان های مناسب برای استراحت و لذت بردن از فضای پارک وجود داشته باشند.

۴-سرویس بهداشتی و امکانات رفاهی: سرویس های بهداشتی تمیز و مرتب، آبخوری و سطل زباله از جمله امکانات رفاهی ضروری هستند که باید در دسترس باشند.

۵-امنیت و آراشی: پارک باید دارای نورپردازی مناسب، سیستم های امنیتی و نظارت کافی باشد تا محیطی امن و آرام برای استفاده کنندگان فراهم شود.

۶-دسترسی آسان: پارک باید در مکانی مناسب و با دسترسی آسان برای عموم مردم، از جمله افراد مسن و معلول، قرار داشته باشد.

۷-زیبایی بصری: طراحی زیبا و جذاب پارک با استفاده از المان های طبیعی و مصنوعی، فضای پارک را دلنشین تر می کند.

۸-ایجاد حس تعلق: پارک باید فضایی را فراهم کند که شهروندان احساس تعلق و مالکیت نسبت به آن داشته باشند و از آن به عنوان بخشی از هویت شهری خود یاد کنند.

۹-فضای فرهنگی و هنری: وجود فضاهایی برای برگزاری برنامه های فرهنگی و هنری، مانند نمایشگاه ها و کسرت ها، می تواند جذابیت پارک را افزایش دهد.

۱۰-توجه به نیازهای گروه های مختلف: پارک باید نیازهای گروه های سنی مختلف، و افراد دارای معلولیت را در نظر بگیرد.

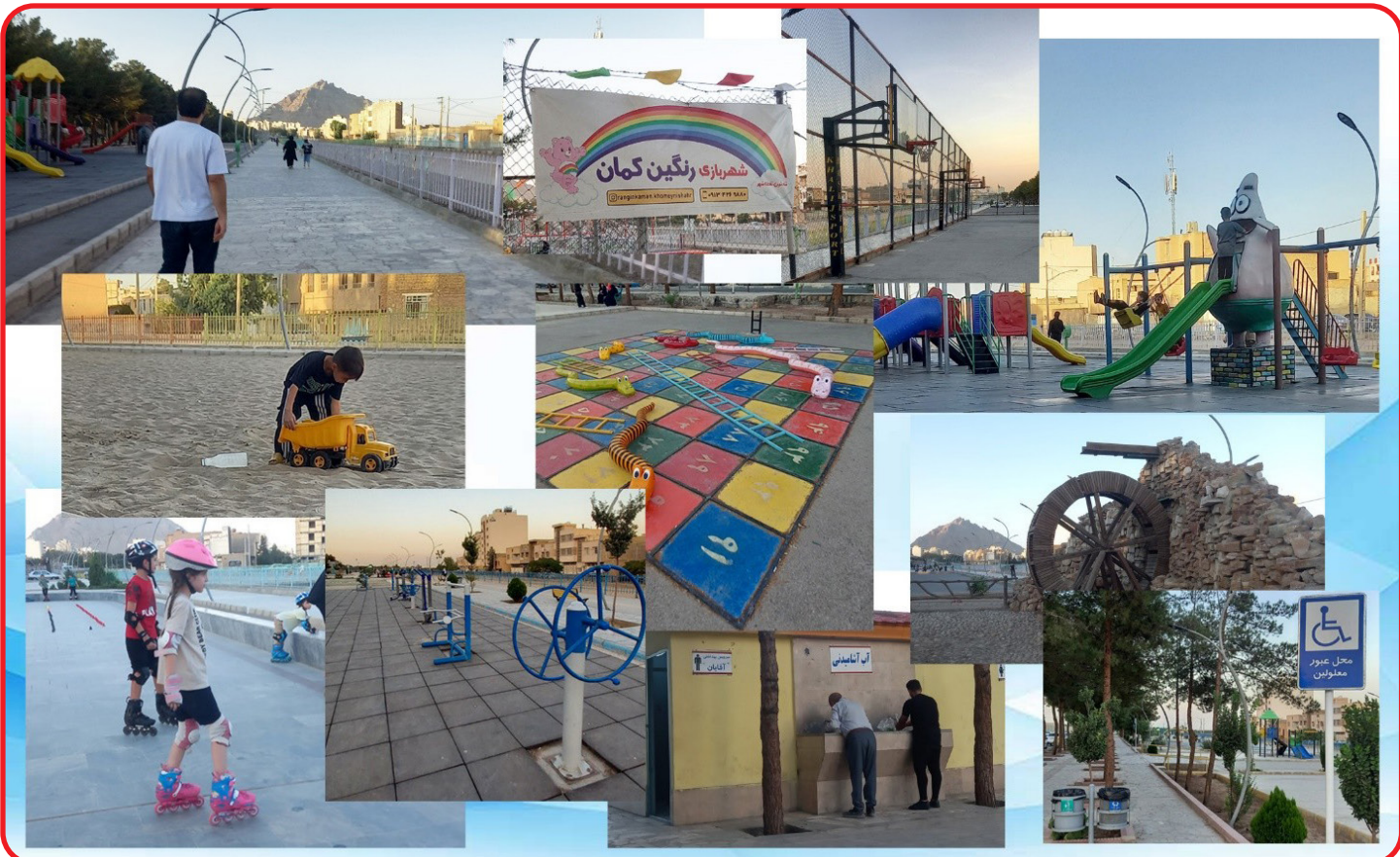
یک پارک خوب باید دارای ویژگی هایی باشد که هم نیازهای تفریحی و هم نیازهای زیست محیطی شهروندان را برآورده کند. این ویژگی ها عبارت اند از:

۱-فضای سبز و تنوع گیاهی: یک پارک خوب باید دارای فضای سبز گسترده با انواع درختان، درختچه ها، گل ها و چمن ها باشد تا هوای پاک و محیطی دلپذیر ایجاد کند.

۲-امکانات تفریحی و ورزشی: زمین

سِیری در پارک ساحلی

بررسی پارک ساحلی جوان خمینی شهر از منظر شهرسازی



اهمیت بازی با ماسه برای کودکان



دوران کودکی فرایندی بسیار مهم به حساب می آید که می تواند زندگی افراد را برای همیشه تحت تأثیر قرار دهد و جالب این که از یک فرد به دیگری متفاوت است. بسیاری از افراد در سال های ابتدایی زندگی خود یاد می گیرند به طور فعال در فرایندهای جمعی مشارکت کنند که این امر می تواند به افزایش فعالیت آن ها در مدارس و سایر دوره های آموزشی کمک کند. وجود فضاهایی غیر از محیط مدرسه برای افزایش قدرت یادگیری در کودکان بسیار حائز اهمیت است که در این راستا، حضور آن ها در پارک ها و فضاهای سبز می تواند بسیار اثربخش باشد. ماسه بازی کودکان یکی از وسایل عالی و سرگرم کننده برای کودکان ۸ تا ۱۲ ماه است که در عین سرگرم کنندگی کودک می تواند فواید بسیار مهمی برای آن ها از جمله بالا رفتن میزان توانایی های حرکتی دست ایجاد کند. آن ها می توانند بافت های متفاوتی را با دست خود احساس کنند و همچنین خالی و پر بودن چیزی را درک نمایند.

مزایای بازی با ماسه برای کودکان

•ایجاد هماهنگی لازم بین دست و چشم:

یک کودک هنگام ماسه بازی از حرکات دست خود استفاده می کند و به شن و ماسه ها شکل دلخواه خود را می دهد و به دنبال آن شکل دهی چشم هایش را به سمت دست هایش حرکت می دهد؛ این عامل باعث می شود هماهنگی لازم را بین چشم و دست خود ایجاد نماید.

•تقویت عضلات:

تمامی حرکتهایی که کودک با ماسه انجام می دهد شامل فشار دادن شن ها، کوبیدن آن و ریز کردن آن ها با عضلات دست صورت می گیرد و این عامل می تواند در رشد عضلات و همچنین تقویت آن تاثیر زیادی داشته باشد

•افزایش خلاقیت ذهنی:

یکی از فواید ماسه بازی برای کودکان این است که آن ها با ذهن خود اشکالی را که در تخیلشان می پروراند، با دست روی شن اعمال و اشکال مختلفی را روی آن ها پیاده می کنند و از این طریق خلاقیت ذهن آن ها افزایش پیدا می کند.

•درک حس لامسه:

کودک از طریق رو رفتن با ماسه میزان نرمی و سفتی آن را به خوبی حس می کند و از این روش می تواند حس لامسه خود را درک کند و آن را متوجه شود.

•اجتماعی شدن کودک:

با توجه به میزان علاقه ای که کودکان به شن و ماسه دارند، سعی می کنند شرایطی را ایجاد کنند تا کودکان هم سن خود را به بازی با آن ها بکشاند و این مسئله روی اجتماعی شدن آن بسیار تاثیرگذار است و از فواید مهم شن بازی برای کودکان محسوب می گردد.

•گسترده گی واژگان:

یکی دیگر از فواید ماسه بازی برای کودکان این است که این بازی باعث می شود کودکان با یکدیگر صحبت کنند و از تخیلات یکدیگر بهره ببرند و راجع به اشکالی که در ستمی کنند با یکدیگر حرف بزنند؛ از این رو باعث می شود دایره لغت آن ها بیشتر شود و گسترده گی واژگانشان بالاتر رود.

•درمان ترس کودک:

از دیگر فواید ماسه بازی برای کودکان این است که روان شناسان از آن به عنوان یک وسیله کمکی برای درمان ترس های کودک استفاده می کنند. به این طریق که کودک با شن چیزهایی را می سازد که باعث ترس و وحشت او شده است و در توهم و خیال خود از آن ها می ترسد؛ سپس به آن ها حمله ور می شود و آن ها را از بین می برد و این مسئله می تواند باعث رها شدن کودک از ترس های خیالی خود شود.

•بیان احساسات:

کودک با ماسه بازی می تواند تمامی احساسات و فکرها ی خود را از طریق اشکالی که می سازد به ما بفهماند. از آن جا که آن ها قادر به بیان احساسات خود نیستند، این روش بازی عصبانیت و آراشی آن ها را به ما القا می کند.

آیا بازی با ماسه می تواند زبان بار باشد؟

همان طور که ماسه بازی برای کودکان فواید زیادی دارد، به مراتب می تواند مضراتی را نیز برای آن ها به وجود بیاورد. از جمله مضرات ماسه بازی می توان به موارد زیر اشاره کرد:
•ایجاد خفگی برای کودک: اگر دانه های ریز ماسه وارد گلو ی کودک شود احتمال خفگی برای آن ها دارد.
•ایجاد زخم: شی های ریز و پرنده ای که درون شن وجود دارد، می تواند باعث بریدگی و ایجاد زخم در کودک شود.
•نیش حشرات: ممکن است درون ماسه هایی که کودک به بازی مشغول است حشرات ریزی باشند که کودک را نیش بزنند.
•ایجاد عفونت در کودک: چون ماسه ها و شن ها اکثراً درون گودال ها قرار دارند احتمال دارد حیوانات درون آن مدفوع و ادرار خود را ریخته باشند که با قرار گرفتن کودک در آن ها ایجاد عفونت کند.

مقدمه

واژه پارک، فضایی چمن کاری شده با درختان زیاد را در ذهن انسان تداعی می کند که انسان ها در آن حضور دارند. اما پارک ساحلی خمینی شهر با ظاهر متفاوتش این ذهنیت را بر هم می زند و تعریف جدیدی از پارک ارائه می دهد. این پارک انسان و فعالیت های انسانی را هدف قرار داده و فضای سبز را به حاشیه رانده است. این امر در کنار فرم خطی و طولیل پارک، ویژگی های منحصربه فردی را برایش رقم زده و آن را متفاوت از سایر پارک های شهر ساخته است. از این رو در گزارش حاضر به سراغ این پارک که بعد از چشمه لادر بزرگ ترین و متفاوت ترین پارک شهر است رفتیم و ابعاد مختلف آن را از نگاه علم شهرسازی مورد بررسی قرار می دهیم. شناخت هرچه بیشتر این پارک و بررسی نقاط قوت و ضعف آن می تواند در بهبود وضعیت فعلی این پارک تاثیرگذار باشد و همچنین به عنوان راهنمایی برای احداث پارک های مشابه در سایر نقاط شهر مورد استفاده قرار گیرد.

فرم خطی پارک ساحلی

پارک ساحلی جوان خمینی شهر به طول دو کیلومتر و عرض سی متر، از میدان نماز تا جاده کمربندی در مجاورت کانال آب برخوار و میمه و در امتداد دو خیابان انقلاب و خرم قرار گرفته است. همین امر سبب شده تا فرم این پارک متفاوت از سایر پارک های شهر و به صورت خطی باشد.

پارک ساحلی سرزنده، جذاب و امن است

طول زیاد این پارک در کنار سیاست احداث پارک خشک که بر کاهش تعداد درختان و فضای سبز تاکید دارد، سبب شده تا فضای بیشتری برای احداث زمین های بازی وجود داشته باشد. از این رو شهرداری توانسته چندین زمین ماسه، زمین بازی کودک، زمین اسکیت، زمین والیبال و بسکتبال و... را در این پارک احداث کند. در واقع با حرکت در طول این پارک شاهد تعدد و تکرار زمین های بازی مشابه هستیم. از این رو بر خلاف سایر پارک ها که یک یا دو زمین بازی دارند و شاهد تجمع و شلوغی نقطه ای در آنها هستیم، پارک ساحلی به واسطه تعدد زمین های بازی این توانسته جمعیت را به طور متعادل در طول مسیر خود توزیع کرده و مانع از تجمع و شلوغی نقطه ای شود. همچنین این تعدد زمین های بازی و توزیع جمعیت سبب ایجاد جذابیت و سرزندگی و افزایش امنیت در سراسر پارک شده است.

تشویق به پیاده روی

ویژگی دیگری که به واسطه فرم خطی پارک حاصل شده است، عبارت است از تشویق افراد به پیاده روی. در واقع طول زیاد این پارک و وجود مسیرهای پیاده روی در دو سوی آن، این پارک را به مقصدی برای افراد علاقه مند به پیاده روی تبدیل کرده است. به علاوه افرادی هم که به قصد پیاده روی به پارک نیامده اند ممکن است با تاثیر گرفتن از فرم خطی پارک به صورت ناخوداگاه اقدام به قدم زدن در طول پارک کنند.

عمق کم پارک ساحلی و نداشتن نقطه کور

پارک ساحلی با عرض ۳۰ متر عمق ترین پارک شهر محسوب می شود؛ به طوری که با ایستادن در یک سمت می توان سمت دیگر را دید. این عمق کم سبب شده تا همواره بر تمام قسمت های پارک توسط مردم و اتومبیل های عبوری نظارت وجود داشته باشد. این نظارت و کنترل در سراسر پارک سبب از بین رفتن نقاط کور و در نتیجه افزایش امنیت شده است. در واقع این ذهنیت که ممکن است افراد و به ویژه کودکان در نقاط کور پارک مورد اذیت و آزار قرار

بگیرند یا سایر بزهکاری ها و رفتارهای ناهنجار صورت بگیرد، در رابطه با پارک ساحلی به واسطه نظارت خوب تقریباً وجود ندارد. البته از آنجایی که انجام بزهکاری و برخی رفتارهای ناهنجار جزو جانشدنی پارک ها هستند، ممکن است افرادی که قصد انجام انواع بزهکاری یا رفتارهای ناهنجار را دارند برای یافتن نقاط امن به کوچه های مناطق مسکونی اطراف بروند. از این رو نیاز است تا روشنایی این کوچه ها و نقاط کور آنها مورد بررسی و رسیدگی قرار گیرد.

پارک ساحلی نورپردازی خوبی دارد

شاید یکی از مهم ترین دلایل جذب خانواده ها و شلوغ بودن پارک ساحلی همین روشنایی مطلوب است که ایمنی و امنیت پارک و امکان بازی و نشستن تا دیروقت را فراهم کرده و این پارک را به پارک شبانه تبدیل کرده است.

پارک ساحلی برای همه گروه های سنی جذاب است

پارک ساحلی با ارائه طیف وسیعی از سرگرمی ها و وسایل تفریحی توانسته همه بازه های سنی را به خود جذب کند. بازی بچه های کوچک در زمین های ماسه، بازی کودکان در زمین های بازی، بازی نوجوانان و جوانان در زمین های اسکیت، والیبال و بسکتبال، قدم زدن بزرگسالان و افراد سالمند در طول پارک و استفاده از وسایل ورزشی، از جمله عواملی هستند که سبب افزایش محبوبیت این پارک و جذب جمعیت به آن شده است.

تمرکز بر انسان به جای درخت

با شنیدن واژه پارک، مکانی چمن کاری شده و پر درخت در ذهن تداعی می شود که انسان ها در میان آن جای دارند؛ اما پارک ساحلی با ایده پارک خشک این ذهنیت را بر هم زده است؛ به طوری که در این پارک گویی انسان و فعالیت های انسانی در وهله اول و درختان و فضای سبز در وهله دوم هستند. در واقع کاستن از فضای سبز، امکان احداث زمین های بازی بیشتر و در نتیجه فعالیت انسانی بیشتر را رقم زده است. در دنیای کم تحرک امروزی چنین ایده ای می تواند بسیار سودمند باشد.

پارک ساحلی نقطه عطفی برای معلولان

نزدیک به ۹ هزار فرد دارای انواع معلولیت و همچنین اختلال اوتیسم در خمینی شهر زندگی می کنند. با توجه به تراکم جمعیتی، آمارها حاکی از آن است که خمینی شهر بعد از تهران دارای بیشترین تعداد معلول در سطح کشور است. در



یک محله یک مشکل

اهمیت ورزش برای معلولین

در شماره قبل و در صفحه محلات به سراغ محله جدید هفتصد دستگاه رفتیم و ابعاد مختلف آن را مورد بررسی قرار دادیم. از آنجایی که هفتصد دستگاه از جمله محلات مطلوب شهر محسوب می شود و مشکل ویژه ای ندارد، بر آن شدیم تا در این شماره "پارک ساحلی جوان" را که بخشی از آن در جنوب این محله قرار دارد، به عنوان یارکی با ویژگی های خاص که به عنوان نقطه عطفی در تاریخ پارک سازی خمینی شهر محسوب می شود، مورد مطالعه قرار دهیم و نقاط قوت و ضعف آن را از منظر علم شهرسازی بررسی کنیم.

اهمیت ورزش برای معلولان



ورزش همچون فعالیت درمانی تفریحی هم بر کننده اوقات فراغت معلولان است و هم در بهبود کلی شرایط جسمانی، روانی و اجتماعی آنها موثر است و در درازمدت آثار و عوارض ثانویه حاصل از معلولیت را کاهش می دهد. نیاز به ورزش و استمرار آن در معلولان بسیار بیشتر از غیر معلولان احساس می شود. بی تردید ورزش عاملی است که معلولان را به سطح جامعه می کشاند و آنان را در انجام فعالیت ها مستقل می سازد. امروزه معلولان در فعالیت های اجتماعی و مسابقات زیادی شرکت می نمایند و توانمندی هاومهارت خود را به جامعه ثابت نموده اند. ورزش که در زندگی و ارتباطات اجتماعی و معلولان و غیر معلولان نقشی کلیدی دارد، در برگیرنده تمامی فعالیت های فیزیکی مانند بازی، تفریح، ورزش سازمان یافته، غیر رسمی یا ورزش فانتزی و ورزش محلی یا بازی هایی است که به برانزنگی اندام، سلامت جسمانی، آراشی فکری و روانی کمک می کند.

اکثر معلولان در کشورهای در حال توسعه هستند

با تخمین سازمان بهداشت جهانی در جهان نزدیک به هفتصد میلیون نفر با معلولیت های گوناگون زندگی می کنند؛ این معلولان به دلایل مختلفی از جمله تصادفات، سقوط از ارتفاع، آسیب دیدگی ها، خشونت، بیماری های مزمن و عوامل دیگری مانند سالمندی پدید آمده اند. ۸۰ درصد این معلولان در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند. بیشتر آنها فقیرند و محدودیت دارند و برای دستیابی به خدمات اولیه مانند تسهیلات توانبخشی با مشکلاتی روبه رو هستند.

ورزش های معلولان متنوع است

پزشکان متخصص بر این باورند حتی اگر بیمار یا معلولی یک سال هم هیچ تحرک و فعالیت بدنی نداشته باشد، باز هم می تواند با انجام فعالیت های بدنی ملایم، سطح سلامت کلی بدنش را ارتقا دهد. ورزش هایی از قبیل: دوومیدانی، شنا، ورزش تیر و تیریس روی میز، بسکتبال با ویلچر، والیبال نشسته، تیراندازی، تیروکمان، شمشیر بازی و پولینگ از جمله ورزش هایی است که در بین افراد معلول ضایعه نخاعی رواج دارد و مسابقات رسمی و بین المللی آنها نیز انجام می شود.

ورزش و افزایش سلامتی جسمانی و روانی

در سه دهه گذشته، تلاش ها در عرصه ورزش معلولان و فعالیت مناسب فیزیکی به طور قابل ملاحظه ای رشد داشته، بررسی های پژوهشی حاکی از آن است که ورزش و فعالیت فیزیکی سبب افزایش سلامتی جسمانی و روانی شده و موجب بهبودی و شادایی روحیه در بیماران روحی روانی که دچار افسردگی و اضطراب هستند، می شود؛ به علاوه، اعتماد به نفس بالا و شعور و آگاهی اجتماعی و خودباوری را به همراه دارد و می تواند به توانمند شدن افراد معلول بینجامد.

معلولان باید با اشتیاق ورزش کنند

بهتر است معلولان فعالیت های بدنی خود را با شور و شوق انجام دهند. مهم است که معلول با انگیزه بالا در فعالیت های جسمی شرکت نماید و از آن حرکات و فعالیت ها لذت برد. چنانکه معلولان به فعالیت هایی پردازند که از آنها لذت نبرند، در طولانی مدت انگیزه ای برای ادامه فعالیت های خود نخواهند داشت. آنها ممکن است بخواهند به همراه دوستان خود یا افرادی جدید در سالن های ورزشی حضور یابند که نتیجه آن افزایش اشتیاق و انگیزه ورزش مستمر است. ورزش مستمر که به طور کلی نقشی باز در کاهش آثار معلولیت دارد، بر معلولان ضایعه نخاعی هم آثار مثبت متعدد دارد که در زیر به آنها فهرست وار اشاره می شود:

- مانع پیدایش زخم های بستر.
- کارکرد بهتر دستگاه گوارش.
- مانع افزایش پوکی استخوان.
- افزایش قدرت عضلانی.
- مانع پیدایش سنگ های مثانه یا کلیه.
- سریع روند توان بخشی و اوقات فراغت مفرح و مفید.
- بهبود عملکرد دستگاه های تنفسی و گردش خون مانند تنفس بهتر و تثبیت فشار خون.
- پیشگیری از تغییر شکل مفاصل.
- کاهش آسیب اسب یا گرفتگی و سختی عضلات و افزایش کلی تعادل بدن.
- آثار روحی روانی مانند کاهش اضطراب، تقویت روحیه و سازگاری بیشتر با محدودیت های حاصل از معلولیت.

فرصت

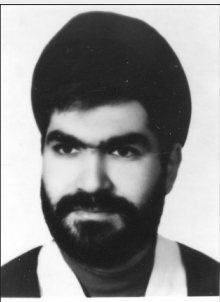
سال شانزدهم | دوشنبه ۲۰ مرداد ماه ۱۴۰۴

بامسبز

صاحب امتیاز: شهرداری خمینی شهر
(سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری)
مدیر مسئول: زهرا حاجی هاشمی
زیر نظر شورای سردبیری
طراح و گرافیسیت: علی نصرآزادانی
ویراستار: مائده رئوفی
نشانی: خمینی شهر، خیابان شهیدمدرس
کوچه ۱۴
خانه تاریخ
مجیر
پست الکترونیک: forsatsede@yahoo.com
شماره پیامک: ۱۰۰۰۴۳۴۲
شماره تماس: ۳۳۵۱۵۷۰۱
چاپ: موسسه جام جم برتر برنا

یادگاران

شهید سیدابوالفضل موسوی



سیدابوالفضل بعد از پایان تحصیلات ابتدایی، دو سال در حوزه علمیه مشکوه به تحصیل علوم دینی پرداخت و در ادامه در قم مشغول تحصیل شد، بعد از فاجعه ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ به شهر خود بازگشت و در مدرسه جده اصفهان مشغول تحصیل شد، او که قبل از پیروزی انقلاب اسلامی به فعالیت‌های انقلابی می‌پرداخت، با پیروزی انقلاب و تشکیل کمیته انقلاب اسلامی در خمین شهر در این کمیته فعالیت چشمگیری داشت. او شش ماه به‌عنوان مسئول کمیته فرهنگی جهاد سازندگی خمینی شهر انجام وظیفه نمود و سپس عضو شورای محل شد. او در زمان این مسئولیت‌ها خدمات ماندگاری برای شهرستان انجام داد؛ از جمله کارهای عمرانی او می‌توان به ساختن راه‌های صحرایی برای کشاورزان، ساختن پل‌ها و همچنین انجام فعالیت‌های فرهنگی در بعضی مدارس شهرستان اشاره کرد.

با شنیدن خبر شهادت آیت‌الله بهشتی و ۷۲ تن از یارانش، سید ابوالفضل، مجلسی به پا کرد، مردم را جمع کرد و آن قدر برای این شهدا گریه و زاری کرد که همه را تحت تأثیر قرار داد. این مجاهد بزرگ، علاوه بر اینکه جوانانی را که تحت تأثیر انحرافات منافقین قرار گرفته بودند، ارشاد و راهنمایی می‌کرد، از لحاظ فرهنگی فعالیت چشمگیری در محله داشت؛ از جمله: تشکیل هیئت حجتیه، تأسیس کتابخانه حجتیه، بنیان‌گذاری مدرسه علمیه حجتیه، تأسیس صندوق قرض الحسنه و خیریه حضرت حجت، تأسیس مدرسه علمیه فاطمیه برای خواهران. فعالیت‌های سیدابوالفضل شهر دیرینه‌ای را به دنبال داشت، بلکه در اقصی نقاط کشور نیز فعالیت می‌کرد؛ از جمله برای تبلیغ دین در ماه مبارک رمضان به یکی از روستاهای دورافتاده بندرعباس که برق و آب نداشت، مسافرت می‌کرد و به فعالیت فرهنگی و ارشاد جوانان می‌پرداخت؛ او در آنجا نیز قرض الحسنه‌ای تأسیس کرد. همچنین به عنوان مبلغ در ماه‌های محرم و رمضان به اراک، اهواز و بندرعباس مسافرت می‌کرد، به تبلیغ دین می‌پرداخت و هر جا لازم می‌دید، برای حمایت از نظام و انقلاب اسلامی حضور می‌یافت. یکی از فعالیت‌های او تشویق و ترغیب جوانان در صحنه جهاد و نبرد بود.

فرزند او پدر را چنین تعریف می‌کند: «اخلاق پدرم خیلی خوب بود؛ او با مهربانی با ما رفتار می‌کرد و هیچ وقت با tendی با ما صحبت نکرد، صبح زود از خواب بیدار می‌شد و ما را هم برای نماز و قرآن خواندن بیدار می‌کرد. پدرم با همه بسیار مهربان و خوش رفتار بود، وقتی منافقان را می‌دید برای راهنمایی آن‌ها توصیه‌های زیادی می‌کرد و به بقیه می‌گفت: «با آن‌ها با مهربانی رفتار کنید.» او همچون حضرت علی (علیه السلام) که می‌خواست یک کافر را به دین اسلام دعوت کند، با اخلاق و رفتار خوب با آن‌ها رویه‌رو می‌شد و همچون حضرت محمد (صلی الله علیه و آله وسلم) منافقان را به خانه می‌آورد و با آن‌ها صحبت می‌کرد. در برابر مشکلات و تهمت‌ها صبر و شکیبایی داشت و در برابر منافقان سعی می‌کرد راه راست را به آنان نشان دهد و با آن‌ها صحبت می‌کرد. برای آن‌ها توبیه نامه می‌نوشت و همیشه سعی می‌کرد دین اسلام و فرهنگ اصیل اسلامی را رواج دهد، در مسجد کلاس قرآن برپا کرده بود و از هیچ فعالیتی برای شهر دیرینه نمی‌کرد. من با شنیدن خبر شهادت پدرم خوشحال شدم که پدرم در راه خدا به شهادت رسیده ولی با فقدان پدرم احساس می‌کردم که پاهایم قطع شده و نمی‌توانم حتی یک لحظه از زمین برخیزم، گویا زندگی مان فلج شده بود.

آقای مجبیری از همراهان پدرم، شهادت او را این‌طور تعریف می‌کند: «یکی از روزهای شهریور سال ۱۳۶۰، موقع برگشت از نماز جماعت دانشگاه صنعتی اصفهان، ماشین خراب شد و حرکت نمی‌کرد. هر چه تلاش کردیم نتوانستیم ماشین را راه بیندازیم، یک جیب از دانشگاه رسید و ماشین را درست کرد و ما راه افتادیم؛ در حالی که من صندلی عقب بودم، سیدمصطفی که یکی از همکارانمان بود صندلی جلو نشسته بود و حجت‌الاسلام موسوی پشت فرمان بود، به اول خیابان شریعتی که رسیدیم تیراندازی شروع شد و بمبی در نزدیکی ما منفجر شد. به ساختمان‌های اطراف نگاه کردم، دو نفر را دیدم که به طرف ما تیراندازی می‌کنند. تمام شیشه‌ها خرد شد. تیر اول به شیشه پشت سر راننده برخورد کرد. تیر دوم به شیشه بغل و تیر سوم وسط درهای ماشین و تیرهای بعدی به آقا خورد. در این هنگام ماشین تعادلش را از دست داد و به سه ماشین دیگر که کنار جدول بود برخورد کرد. ما به زحمت از ماشین پیاده شدیم، دیدم عمامه سید روی صندلی افتاده و از سر او خون می‌چکد، متوجه شدم تیرها به سرش برخورد کرده و به شهادت رسیده است. ساعت یک بعدازظهر بود، خیابان شلوغ شد، نیروهای انتظامی آمدند، مردم فرار می‌کردند، شهید موسوی را با آمبولانس بردند و من را برای توضیح و توصیف حادثه به سیاه بردند. یک ماه از این ماجرا گذشت، یک روز جوانی در تلویزیون خودش را معرفی کرد و اعتراف کرد، ۱۴ نفر را ترور کرده که نفر چهاردهم شهید موسوی از خمینی شهر بوده است.

تخت‌کنی

گیوه نوعی پاپوش است که هم بادوام است و هم کفشی مناسب تمام فصول به خصوص تابستان است که در دورانی نه‌چندان دور **خواهان زیادی** داشت. هر چند هنوز هم هستند مردانی که گیوه به پا می‌کنند و زنانی که گیوه «می‌چینند» و استادانی که تخت «می‌کشند». استادان تخت‌کش به انگشتان دست رسیده‌اند؛ اما همچنین تعداد اندکی هنوز به همان خوبی روزهای رونق، ماهرانه تخت «می‌کشند» و به قول یکی از آنها نان بخورونمیزان آن در می‌آورند. پای صحبت و کاریش می‌نشینم. نوشتارشیش رومصاحبه‌هایی است بامرحوم کریم حاج حیدری و مرحوم فاطمه داورپناه که در زمان حیاتشان به ترتیب به شغل‌های سنتی تخت‌کشی و گیوه‌چینی اشتغال داشته‌اند.

؟

آقای حاج حیدری، چگونه وارد این شغل شدید؟
شش هفت ساله بودم که مادرم مریش دایی‌ام سید حسین که استاد تخت‌کنشی بود برد تا هنر تخت‌کنشی را بیاموزم. هفت سال پیش او شاکری کردم تا استاد شدم. سید حسین کمکم کرد تا توانستم برای خدوم دکان بزم و مشغول کار شوم. در گذشته که اکثر گیوه به پا بودن کار ما هم سکه بود. روزی یک جفت تخت را می‌کشیدم ولی الان بازار ندارد(و یا خنده‌ادامه می‌دهد) من هم توان سابق را ندارم، هفته‌ای یک جفت تخت آن هم به زور می‌کشم.

؟

غیر از تخت‌کشی به چه شغل دیگری علاقه داشته یا دارید؟
خیلی دوست داشتم درس بخوانم، در آن زمان بیشتر بچه‌ها به‌مکتب خانه‌می‌رفتند، ولی پدرم مرا بخودش در صحرای رعیتی برد. رعیتی را هم دوست داشتم، ۲۰ سالی هم که کار ما اصلاً بازار نداشت، عملگی و کارگری کردم.

؟

مواد اولیه تخت چیست؟
پارچه‌های کهنه‌نخی که بیشتر از لحاف‌های کهنه‌است، پرک نخ پنبه‌ای (نوعی نخ که از کوزه به‌دست می‌آید)، چرم، پوست گاو پوست شتر.

؟

از مراحل ساخت تخت گیوه برایمان بگویید.
پوست گاو را که برای جلوه‌پنجه‌با استفاده می‌کنیم، قبلاً نمک‌زده‌ایم، به‌مدت یک ساعت در آب خیس می‌کنیم. پوست شتر برای کفی و تخت نیز به کار می‌رود و چون ضخیم‌تر است، دو ساعت خیس می‌کنیم. پارچه‌های کهنه را به‌صورت باریک می‌بریم. پوست‌ها که خوب خیس خورده‌اند را به وسیله ایزار به صورت باریکه (نخ مانند) در می‌آوریم، بعد کهنه‌های کوبیده‌شده را به وسیله بزگه (نوعی درفش) که خوب داغ شده است سوراخ می‌کنیم و با باریکه‌های پوست به هم می‌دوزیم و بینش هم از پوست شتر که باریک کرده‌ایم استفاده می‌کنیم. دور تا

از کهنه پارچه تاپوزار

نگاهی به مراحل ساخت و بافت گیوه

؟

دور تخت را به وسیله نخ پرک، پرکش می‌کنیم(امی دوزیم) به وسیله پی‌گوسفند چرب و براقش می‌کنیم و به دست مشتری می‌دهیم.

؟

این پارچه‌های نخی را از کجا تأمین می‌کنید؟
بیشتر از لحاف کهنه‌های مردم که خریداری می‌کنیم، کنار پارچه‌های محکم‌ش را جدا کرده، باریک می‌کنیم، کنار هم و روی هم تami‌زنیم و در عین حال می‌گوییم، آن‌قدر می‌گوییم که به هم بچسبد و لایه‌ای محکم شود. از این لایه پارچه‌ای تعداد زیادی درست می‌کنیم.

؟

این لایه‌ها چند سانتی متری است؟

مستطیل‌هایی با عرض تقریبی ۳ و طول ۷ سانتی‌متر.

؟

آیا از شغلتان راضی هستید؟
خوب قبلاً بازار بهتری داشت ولی حالا خیلی از زنانی که گیوه‌می‌چینند یا خیلی پیروفتروت‌شده‌اند نمی‌توانند کار کنند(با دیگر علاقه‌ای به این کار ندارند) و برایشان صرف نمی‌کند. طبیعاً این مسئله روی بازار ما اثر سوء می‌گذارد ولی باز هم خدا را شکر نانی در می‌آید.

؟

آیا این حرفه را به فرزندتان آموخته‌اید؟
قبلاً که نه، بچه‌ها دنبال درس و کار خودشان رفتند. حالا هم که تمایلی به آموختن ندارند. وقتی می‌شود با پرداخت مبلغ اندک کفش بازاری خرید دیگر کسی نمی‌آید خودش را به زحمت و رنج بیندازد و تخت و گیوه‌ای درست کند که بازار و خریدار هم نداشته باشد.

؟

برمی‌گردیم به گذشته، آقا کریم هفت‌هشت ساله می‌خواهد برای آینده‌اش شغلی انتخاب کند. فکر می‌کنید اگر تخت‌کش نمی‌شدید چه کاره می‌شدید؟

با خنده می‌گوید: اگر درس خوانده بودم حتماً پروفسور می‌شدم.

گیوه‌چینی

وقتی با نخ و سوزن مخصوص گیوه‌چینی، بنخیه‌ها(کله‌ها) کنار هم گذاشته و چیده می‌شوند (دوخته می‌شوند) به این چیدمان گیوه‌چینی می‌گویند. زمانی به در هر خانه ای که می‌رفتی حتماً یک زن گیوه‌چین با گیوه‌ای در دست مشغول به کار بود. ولی متأسفانه در حال حاضر بسیاری از آن زنان از گیوه‌چینی به عنوان خاطره یاد می‌کنند؛ ولی کمتر کسی یافت می‌شود که هنوز گیوه می‌چیند.

؟

خاتم داورپناه از چند سالگی گیوه چینی را یاد گرفته‌اند؟
هفت ساله بودم که مادرم مرایش دختر عمویش برد تا گیوه‌چینی یاد بگیرم. بعد از دو سال پیش کار استاد دیگر رفتم اول شیرازه زدن را یاد گرفتم، بعد پرک و گشت و دور گیوه را افرا گرفتم. آخر گیوه کامل را توانستم بچینم و این دو سه سال طول کشید.

؟

گیوه‌چینی را دوست داشتید؟

بله هنوز هم با وجود کپولت سن می‌چینم.

؟

مراحل گیوه‌چینی؟
کلاف نخ خام را می‌گرفتم با چرخ چاکرد که لا می‌کردیم و می‌پیچیدیم شش لا برای دوره و هفت لا برای دور گیوه بعد با چرخ نخ‌تایی و دوک نخ را می‌تابیدم اکنون با این نخ شروع به چیدن گیوه می‌کنیم. اول دور تخت گیوه پرک می‌کنیم بعد دور پرک را گشت و سه گشت می‌زنیم، بعد شروع می‌کنیم به چیدن پاشنه، بعد لنجه (سرینجه) را شروع به چیدن می‌کنیم تا سیموسه روده، بعد سیموسه پاشنه را می‌چینیم بعد در دهنه را چهار دور می‌چینیم، آخر سر دور گیوه را شیرازه می‌زنیم و دوباره گشت و سه گشت روی شیرازه می‌زنیم تا گیوه زیبایی شود.

؟

چه کار دیگری غیر از گیوه‌چینی دوست داشته یا دارید؟

آن موقع کار دیگری نبود، چندین سال بعد قالی بافی باب شد که من نیز چند تایی بافته‌ام، اما گیوه‌چینی هم راحت‌تر و کم‌هزینه‌تر بود و هم جایی را اشغال نمی‌کرد.

؟

آیا شاگرد هم داشته‌اید؟
نه، فرزندام هم نخواستم که یاد بگیرند، گفتم برون‌ددرس بخوانند برای خودشان کسی شوند. کار پر زحمت و مزد کم، چه فایده‌ا دارد.

؟

دوست دارید زمان به عقب برگردد و همه گیوه‌پایان کنند؟
بله، گیوه را جفتی چهار تومان می‌دادم و شش تا کاسه چینی می‌خریدم.

؟

مزیت گیوه بر کفشی‌های دیگر چیست؟
گیوه برای پا خوب است، پا عرق نمی‌کند، برای چشم مفید است و ...

؟

بهترین نوع گیوه کدام است؟
گیوه ملکی، روستایی نزدیک به نجف‌آباد است به نام پیگون که در آن تخت‌های ملکی می‌کشند که بهترین نوع تخت است.

؟

چرا درس نخواندی؟
به‌مامی‌گفتند برو کوزه‌دریاور، برو گیوه‌بچین، کسی‌مرا به درس نبرد، فقط یک بار مرا به مکتب خانه بردند، استاد هی می‌گفت: الف هیچی نداره، ما هم هی می‌گفتم.

؟

خاطره؟
استاد مکتب‌خانه ما شاهزاده بیگم (خدا رحمتش کند) هیچی به ما یاد نداد فقط با د اطوار زیاد بود. یک روز که نخودچی و کشمش می‌خورد، هم‌اش ریخت کف اتاق. به من گفت: بدو در را ببند که نخودچی‌هام فرار نکنند، من هم که بچه بودم باور کردم رفتم و در خانه را بستم. شاهزاده بیگم هم مرا با چوب‌زد، گریه‌کنان به خانه رفتم، عممام که شیرینی بود پیش استاد رفت و حسایی دعوائش کرد که چرا تیمم برادرم را زده‌ای، خلاصه از آن روز به بعد به مکتب هم نرفتم، اگر درس درست حسایی خوانده و کاره‌ای شده بودم، حداقل الان باز نشسته‌شده بودم و حقوق داشتم.

خبر

برگزاری انتخابات هیئت رییس‌ه شورای اسلامی شهر در آستانه سال پنجم

انتخابات هیئت رییس‌ه سال پنجم دوره ششم شورای اسلامی خمینی شهر در جلسه فوق العاده مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۱۶ برگزار شد. به گزارش مدیریت ارتباطات و امور بین الملل شهرداری و شورای اسلامی خمینی شهر، بر اساس این انتخابات، اعضای هیئت رییس‌ه به شرح زیر می باشند:

- رییس شورا:** قدمعلی ابراهیمی نیا
- نائب رئیس شورا:** مرتضی سالمی
- خزانه دار شورا:** زهرا حاجی هاشمی
- دبیر شورا:** اصغر خوش اخلاق

با مخاطب‌های آشنا

با ۱۳۷ تماس بگیرید



غزال هاشمی

موضوع بازیافت و پسماند چند سالی می‌شود که در ایران پا گرفته و به یکی از مسائل پراهمیت شهری تبدیل شده است. در شهرستان خمینی شهر و به طور خاص شهرداری نیز واحدی به این نام و ویژه بررسی موضوع‌ها و درخواست‌های مربوط به بازیافت مشغول به فعالیت است. شما شهروندان عزیز اگر دربارهٔ غرقه‌ها و خودروهای سیار جمع‌آوری بازیافت شکایت یا انتقاد و پیشنهادی دارید، با ۱۳۷ تماس بگیرید. کارشناسان پاسخ‌گوی ۱۳۷ درخواست شما را به اطلاع واحد بازیافت می‌رسانند. اگر شاهد جمع‌آوری بازیافت به صورت شخصی و بدون مجوز شهرداری بودید، مراتب را به گوش ۱۳۷ برسانید. همچنین اگر شهروند ناآگاه یا بی‌مسئولیتی را دیدید که درحال سوزاندن ضایعات است، به سامانهٔ ۱۳۷ گزارش دهید. حتی می‌توانید پیشنهادهای خود را برای گسترش فعالیت‌های این واحد به اطلاع ما برسانید تا ما واسطه شما و مسئولان زحمت‌کش این واحد باشیم. همچنان‌که در شماره‌های پیشین نوشته شد، سامانهٔ ۱۳۷ آمادهٔ شنیدن درخواست‌های شهروندان در حوزه‌های مختلف شهری و ارجاع آن به واحدهای مربوط است. براساس آنچه تاکنون گزارش شد، بیشتر واحدهای شهرداری از ظرفیت این سامانه به‌منظور بهبود عملکرد خود، نظم‌دهی به درخواست‌های مردمی و سهولت دسترسی شهروندان به خدمات شهرداری بهره می‌برند. سامانهٔ مدیریت شهری ۱۳۷ با پیگیری درخواست‌های شهروندان، مسیر دستیابی آنان به خدمات را کوتاه می‌کند و پیام‌های تشکرآمیز یا پیشنهادها و حتی انتقاد‌های مردم در زمینه‌های مختلف را به اطلاع مسئولان می‌رساند. سامانه ۱۳۷ امانت‌دار صادق مردم و گوش شنوای آن‌هاست و در خدمت به همشهریان شکبیا و پرتلاش عمل می‌کند. با ما در تماس باشید تا دست در دست هم شهرمان را آباد کنیم.

جدول

می‌داند ولایت مردمی	محل قتل اسیرشیر پشت ولایت	رمزپنه کتاب بهنام بهرامی	خریده بود ولایتی تدای درون	علامت جمع	انتر چربی	از بخش‌های
↓	↓		↓	↓	بیرون ولایتی فیلسوف یونانی	↓
روح	↓	شهادت		↓	علامت بیماری	
ورزش مادر		دربا	↓			
زیر	مرکز اسبق از مشاغل سنتی سده			پایتخت یونان		
↓	بحث و گفتگو			جغندر		
برادر عرب	↓	شجاع		از فلزات		آمده بود ولایتی
		صد متر مربع	↓		حرف تنفر کلام صریح	↓
جمع خون		ضمیر غربی	↓		↓	
کار برجسته		فقیر	↓			
		از پرندگان	↓	از اسماء خداوند		
دوره تکمیلی برشکی	چینه دیوار لجن	عریش	نقی عرب	کشتی جنگی	شامل همه ماه سرد	
			↓	شاعران	↓	
بلند ولایتی	دانه خوشبو					
رسم	نیاوردند ولایتی					

هر خمینی شهری می‌تواند

"شهروند خبرنگار" فرصت باشد

خبرنگار محله، منطقه

و شهر خود باشید.

شماره تماس: ۳۳۵۱۵۷۰۱