

روایت‌هایی از زنان و مادرانی که اربعین را پیاده تجربه می‌کنند

پیاده بر بال ملائک

با خانوادۀ
تاعمود آخر

عکس: محمدحسن صلواتی | شهرآرا

۲۶

این بیماری خجالتی

۱۲

با خانواده تا عمود آخر

۴

زنانه؛ خبرنگارانه

+ حرف اول

راز مهرسکینه خانم

● **لیلا جان قربان!** هنوز هم که هنوز است با خودم می‌گویم پیرمرد عجب ریسکی می‌کرد که توی خورجین موتورش را پیراز پول می‌کرد و توی کوچه پس‌کوچه‌ها راه می‌افتاد تا مستمیری بیوه‌های تأمین اجتماعی را به دستشان برساند. آن زمان من شش، هفت سالی بیشتر نداشتم. از بیست و هفتم تا پنجم ششم هر ماه هرگونه خروج از خانه ممنوع بود، چون قرار بود حقوق بیاید. صدای موتور که توی کوچه می‌پیچید ما بچه‌ها گوش تیز می‌کردیم که دم در خانه صدایش خاموش می‌شود یا نه! که اگر شد جلدی ببریم و به مادر جان مژده بدهیم که حقوق رسید. تازه بعدش هم بدو در خانه بی‌بی و زن آقا را هم می‌زدیم که تا وقتی مهر و دفترچه‌شان را آماده کنند. مادر جان یک دفترچه آبی رنگ داشت و یک مهر برنجی که هر دفعه توی استامپ فرومی کرد و یکی روی دفترچه خودش می‌زد و یکی روی دفترچه‌ای که دست آقای حقوق بود.

بعدش هم مهر را توی پارچه‌ای می‌پیچید و توی کیسه چرمی که همیشه به گردن داشت می‌انداخت و ما که موقع حقوق گرفتن اجازه نداشتیم دور و برش باشیم برایمان سؤال بود که روی آن چه نوشته؟ من که خیال می‌کردم امضایش را روی مهر درآورده و برای اینکه کسی یاد نگیرد فقط مهر می‌زند. داداشم می‌گفت که عکس یک پرنده است. قسم می‌خورد که یک بار از روی ایوان چشم تیز کرده و دیده که روی مهر چیست. با اینکه قسم می‌خورد ولی ما حرفش را باور نمی‌کردیم چون دروغگوی قهار بود و همه چیز را به هم می‌یافت.

مهر برنجی برای ما سؤال بود تا اینکه یک روز آقای حقوق آمد و مادر جان خانه نبود. رفته بود تعزیه یکی از همسایه‌ها و قرار شد اگر حقوق آمد ما بدو برویم مسجد دنبالش. تا در را باز کردم آقای حقوق گفت: خانم سکینه شیرازی بختی هستند؟ من با تعجب برگشتم و به داداشم نگاه کردم او هم حیران بود که منظورش کیست که عمه‌ام از بالای پله‌ها داد زد: «مادر جان رو می‌که دیگه! بدو بید برید مسجد دنبالش». همچنان ما را گیج که دید دوباره گفت: «نکنه اسم مادر جان رو نمی‌دونستید! مگه ندیدید اسمش رو روی مهر نوشته!»

اما ما همچنان گیج بودیم، هم‌راز را کشف کرده بودیم و هم تازه فهمیدیم که اسم مادر جانمان چیست! آن موقع‌ها که پیرمرد خورجین موتورش را پیراز پول می‌کرد و توی کوچه‌ها می‌چرخید تا حقوق بیوه‌های مستمیری بگیرد، رسم نبود که کسی را به اسم صدا کنند!

تازه همین مادر جان من را توی محله به اسم «مادر ممد» صدا می‌کردند. ما این را هم نمی‌دانستیم برای چیست تا اینکه بزرگ‌تر که شدیم فهمیدیم اسم عمو بزرگمان محمد است.



«زهرا بهروز آذر» معاون رئیس جمهور شد

«زهرا بهروز آذر» معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده شد. زهرا بهروز آذر متولد سال ۶۰، دکترای رشته توسعه کارآفرینی از دانشگاه تهران است. او از ابتدای سال ۹۷ سمت مشاور مدیرعامل در حوزه داده‌های شهری و رصدخانه شهر تهران را بر عهده داشت. بهروز آذر همچنین عضو شورای مرکزی حزب اتحاد ملت بود و مدتی هم به عنوان رئیس مرکز آمار و رصد شهری انتخاب شد. او در دوره شهرداری پیروز حناچی مدیرکل امور بانوان شهرداری تهران بود. در سوابق او تجربه کار در نهادهای مدنی حوزه زنان دیده می‌شود و پژوهشگری حوزه کارآفرینی اجتماعی را نیز در کارنامه دارد و در این حوزه تألیفات مختلفی را انجام داده است. پیش از این انسیه خزعلی در دولت سیزدهم عهده دار سمت معاونت زنان و خانواده رئیس جمهور بود.



اولین «همایش ملی کارآفرینی و کسب و کار زنان» در ۲۸ آبان ماه سال ۱۴۰۳ برگزار می‌شود. اگر علاقه‌مند به شرکت در این همایش هستید با مراجعه به سایت همایش ثبت نام و برای ارسال مقالات اقدام کنید.

دانشگاه تربیت مدرس

در یک سال گذشته ۸ هزار و ۵۲۲ نفر از بانوان در خراسان رضوی اهدای خون کرده‌اند. در این مدت میانگین کشوری مشارکت بانوان ۲٫۵ درصد و خراسان رضوی ۶ درصد رشد داشته است.

تهران

بودجه ۷۰۰ میلیاردی برای بانوان مشهدی

رئیس کمیسیون بانوان و خانواده شورای اسلامی مشهد گفت: بودجه بخش بانوان شهرداری مشهد در دوره ششم مدیریت شهری ۷۰۰ میلیارد تومان است. این عدد در سال اول ۸۰۰ میلیارد بوده و اکنون در مجموع به ۷۰۰ میلیارد تومان رسیده است این در حالی که بودجه تهران در هر سال ۲۰ میلیارد تومان است.

مشهد



صدوسیما

مدیر جوانی جمعیت، سلامت، خانواده و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: شیر مادر حاوی نسبت مناسبی از تمامی مواد مغذی است که کودک در شش ماه اول زندگی به آن نیاز دارد و ترکیب آن با توجه به نیازهای در حال تغییر کودک، به ویژه در ماه اول زندگی، تغییر می کند.

یک زن در کابینه دولت چهاردهم

شهربانو

در روزهای اخیر که لیست وزرای پیشنهادی رئیس جمهور به مجلس ارائه شده، نام یک زن در میان این لیست خبرساز شده است. فرزانه صادق مالواجرد، وزیر پیشنهادی راه و شهرسازی، دارای مدرک کارشناسی ارشد پیوسته معماری از دانشگاه تهران و دکترای شهرسازی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات است. فرزانه صادق مالواجرد طبق اعلام وزارت راه و شهرسازی ۲۸ سال سابقه کار دارد و بخش عمده سوابق خدمتی وی در وزارت راه و شهرسازی بوده است. دبیر شورای عالی شهرسازی و معماری ایران، معاون معماری و شهرسازی وزارت راه و شهرسازی، عضویت در نهادهای حرفه ای و استادی دانشگاه و محقق از دیگر سوابق و فعالیت های او هستند.

ایران

در آیینی از مرکز رصد زنان و خانواده رونمایی شد. این مرکز قرار است ضمن رصد شاخص های مربوط به عدالت جنسیتی، نسبت به گردآوری اطلاعات و داده های آماری در حوزه زنان اقدام کند.

زنان استرالیایی به دنبال برداشتن پروتز پستان

خبر آنلاین

عمل های زیبایی در بین زنان جذابیت دارد، اما خوب است به نتایج آخرین تحقیقات علمی نیز نگاهی بیندازیم. بر اساس یافته ها «بیماری پروتز پستان» با افزایش تعداد زنانی که برای برداشتن ایمپلنت های خود تحت عمل جراحی قرار می گیرند، قابل تحقیق و تأمل شده است. این بیماری هنوز از نظر پزشکی به رسمیت شناخته نشده است. اما در استرالیا موارد جراحی برای برداشتن ایمپلنت سینه برای زنانی که عوارض مختلفی را پس از کاشت گزارش کرده اند، افزایش یافته است. یورونیوز در خبری نوشت: داده ها در استرالیا افزایش تعداد قابل توجه «جراحی های برداشتن ایمپلنت» را نشان می دهد و تعداد آن از ۰.۴ در هر ۱۰۰ هزار زن در سال ۲۰۱۶ به ۷ نمونه در هر ۱۰۰ هزار زن در سال ۲۰۲۲ رسیده است. این آمار زنانی را که پس از درمان سرطان، ایمپلنت های خود را برداشته اند نیز شامل می شود. کریستینا تامبا، یک درمانگر پوست از کوئینزلند استرالیا، پس از آنکه تحت عمل جراحی برداشتن پروتز قرار گرفت، احساس خود را «باور نکردنی» توصیف کرد. او بیش از ۱۰ سال قبل و پس از جراحی زیبایی سینه، علایمی مانند افزایش وزن، تغییرات هورمونی، اضطراب به همراه افکار خودکشی را تجربه کرده بود، علایمی که با «بیماری پروتز پستان» مرتبط است. دکتر پیتروید و سون، جراح پلاستیک در مؤسسه لوتوس، خاطرنشان کرد که تقریباً ۸۰ درصد از بیماران وی که ایمپلنت های کاشته شده را برداشته اند، در عرض شش ماه احساس بسیار بهتری داشتند.



خبرگزاری صدای افغان

هر چند که المپیک ۲۰۲۴ تمام شد اما در شروع این دوره، ذکیه خدادادی، تکواندو کار افغان به عنوان فردی که مشعل المپیک را در خیابان های پاریس حمل می کرد، دیده شد. او که صاحب مدال طلا در رقابت های پارا اروپاست، در باره این تجربه گفته: این افتخار بزرگی برای من بود و احساس غرور می کردم. واقعا شگفت انگیز بود. مشعل المپیک نماد وحدت، صلح، آزادی، برابری برای تمام جهانیان است. من به عنوان دختری ورزشکار از افغانستان و یک پناهنده آخرین مشعل المپیک را با لبخند و شادی حمل کردم.



زنانه؛ خبرنگارانه

درباره شغلی که ۱۷ مرداد را به نامش گذاشته‌اند



● لیلا جان قربان! همیشه بحث از اینجا شروع می‌شد که «خوش به حال تو که بیست ساله بازنشست می‌شی! مابدیخت‌ها باید سی سال خدمت کنیم!» و همیشه در یک قضاوت ناعادلانه عدم حضورم در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها را روی یک چیز می‌گذاشت اینک، تو چون خبرنگاری کلاست خیلی بالایی به ما کارمندانی خوره و با ما نمی‌گرددی! یک روز گفتیم حالا که فکر می‌کنی کار ما خیلی شیک و با شرایط فوق‌العاده است بیا و یک هفته‌ای همکار ما باش. حقوق همان هفته من مال تو ولی فقط با من باش! بعد از کلی بالا و پایین کردن بالاخره راضی شد که یک روز با من باشد. همان روزی که تشییع پیکر شهید رئیسی را در مشهد داشتیم. آمد اما ظاهر نشده از وسط مراسم گذاشت و رفت. بعدش هم پیام داد: «آره تواز عمد من روی یک روزی بردی که کار زیاده! هر روز که این شکلی نیست، اما حقیقت این است که هر روز ما همین شکلی است، آن‌هایی که هفت صبح بیرون می‌آیند و رأس ۱۴:۳۰ انگشت می‌زنند و خانه می‌روند در جماعت مانع‌اند، ما هفت صبح می‌آییم ولی کی برگردیم؟ خدای داند! حالا در این خدای داند شما زنانی را فرض کنید که همسر هستند، مادر هستند و بار مسئولیت یک خانه بردوش آن‌هاست، شاید شمایی که مثل دوست من کارمندی این تصویر را به ندرت دیده باشی که خانمی با بچه‌هایش سرکار بیاید اما من بارها دیده‌ام که همکارانم یک صندلی کنار میزشان کشیده‌اند و گوشی موبایل را دست بچه یا بچه‌هایشان داده‌اند تا کارشان را بکنند. زجر این مادری را چقدر چشیده‌اید!



یادداشت

گذر از منطقه امن

فاطمه خلخالی استاد از دیگر روزنامه‌نگاران مشه‌دی است که تجربه طولانی در محله نویسی دارد. از نظر او ما زنان خبرنگار در تجربیات خود روزهای خاص و عجیبی را می‌گذرانیم. او در یادداشتی برای شهربانومی نویسد: «این چند خط را تقدیم می‌کنم به همکاران خانم که بارها و بارها وارد منطقه «ترس» ذهنشان شده‌اند. روان‌شناسان امروزه می‌گویند «مانی توانیم با باقی ماندن در همان چیزی که هستیم، تبدیل به چیزی شویم که می‌خواهیم». بعد می‌گویند این رشد زمانی اتفاق می‌افتد که ما از منطقه امن ذهنی خود بیرون بیاییم. خبرنگاران زن، مدام با همین چالش روبه‌رو هستند، بیرون آمدن از لانه امن ذهنی خود. شفافیت کن‌خانم هستی و قرار است بروی توی یک بازار پاخور مردان، گزارش بگیری یا مثلاً با معتادان خماری که ممکن است هر حرفی از دهانشان بیرون بی‌رد، سر حرف را با زنی یا بروی در کوچه‌های تودر توواریکی که اول از همه به تو یادآوری می‌کنند باید حواست شش‌دنگ، جمع باشد گزارش تهیه کنی... اگر خبرنگار نبودی بهانه‌های زیادی می‌آوردی که خود را قانع کنی تن به چنین چالشی ندهی. اما در خبرنگاری قرار نیست تو بر اساس باورهایت حرکت کنی. تو ناچار می‌شوی مدام به مکان‌های جدید پاگذاری، مسیرهای متفاوت را طی کنی، چیزهای ناشناخته را کشف کنی، برخلاف اینکه دوست نداری به فلان جابروی، «بله» بگویی، گاهی باترس و تردید سر مصاحبه بروی...

اگر از روان‌شناسان پرسید چطور می‌توانم از منطقه امن ذهنی خود بیرون بیایم تا رشد کنم، توصیه می‌کنند همین کارها را انجام بدهید؛ همین کارهایی که خبرنگاران زن بارها مجبور به انجام آن می‌شوند. این همان بخش دشوار و گاهی پنهان کار آن‌هاست که شاید هیچ وقت به آن عادت نکنند، اما مسیر رشد پیش رویشان باز است.

یادداشت

به نظرتان کت تن چه کسی است؟

معصومه متین‌نژاد هم از آن روزنامه‌نگاران با سابقه‌ای است که برخلاف خیلی‌ها که کار را با قلم شروع کرده‌اند او با دوربین شروع به کار کرده است. او از خبرنگاری برای مای نویسد: قلم، ضبط صوت و دوربین یک خبرنگار چه زبان‌ها و دردهای بسته‌ای را که به روی او نمی‌گشاید! من با تجربه چند ساله‌ام در جایگاه یک خبرنگار زمانی که دوربین به دست در سطح شهر می‌چرخیدم، تجربه سرزدن به سرداب امامزاده‌ها، مخازن بسته‌کتاب‌های خطی کتابخانه‌ها، اتاق‌های بحران و حتی اتاق‌های عمل به اصطلاح استریلیزه شده را داشته‌ام و چه مردم و مسئولانی از رازهای نگوییشان با من گفته‌اند که اگر در هر نقش و جایگاه دیگری بودم، امکان نداشت، بتوانم به آن مگوها دست پیدا کنم.

با همه این قدرتی که در این سال‌ها در دستم داشتم، یک چیز مهم را هم خوب آموختم. چیزی که اگر در هر سمت و جایگاه دیگری بودم، باز امکان نداشت آن را به این اندازه دقیق درک کنم: قدرت من و امثال من از مردمی نشئت می‌گیرد که پشت به حمایت آن‌ها و به نمایندگی‌شان این طرف می‌ایستاده‌ام و می‌توانیم حتی بالاترین مقام دولتی یک کشور را هم در آن طرف میز وادار به پاسخگویی کنیم. چیزی که متأسفانه هنوز برخی مسئولان ما نتوانسته‌اند از صدر انقلاب تا به امروز به درستی آن را درک کنند. برای همین، در همه این سال‌ها در برخورد با هر مسئول خرد و کلانی همواره سعی کرده‌ام مستقیم و غیرمستقیم این «تذکره» را به او هم منتقل کنم؛ همچنین این پیام را به مردم که «صاحب این خانه شما نیست». حدود دوازده سال پیش در کنار مسئولیت خبرنگاری، وظیفه برگزاری کلاس‌های آموزش فرهنگ شهروندی را برای خانم‌های خانه‌دار یک منطقه غیر برخوردار داشتم. این کلاس‌ها در یکی از فرهنگ‌سراهای شهرمان برگزار می‌شد و فضای مناسبی هم برای برگزاری کلاس‌ها داشت. از آنجایی که برگزاری این کلاس‌ها جزو رسالت‌های شهرداری بود، رایگان اجرامی شد و این سبب شده بود تا مدیر فرهنگ سرا فکر کند چه لطفی در حق مردم منطقه می‌کند. استقبال مردمی خوب بود و دوترمی که از برگزاری کلاس‌ها در نمازخانه فرهنگ سرا گذشت، یک روز تعدادی از خانم‌ها در اتاق مدیر فرهنگ سرا جمع شدند و نسبت به شرایط اعتراض کردند؛ اینکه حق آن‌ها نیست در این شرایط کلاس بگذارند. خوب به یاد دارم آن روز پس از قول‌هایی که مدیر فرهنگ سرا برای بهتر کردن شرایط برگزاری کلاس‌ها به بانوان داد، فقط یک جمله به او گفتم: «رسالت من در این پروژه تمام شد». اینکه مردم یک منطقه ضعیف به این سرعت به این سطح از آگاهی رسیده بودند که حق با آن‌هاست و باید آن را طلب کنند، همه آن چیزی بود که من می‌بایست به عنوان اولین درس آموزش حقوق شهروندی به آن‌ها می‌آموختم؛ چیزی که آن مدیر هنوز آن را نیاموخته بود.

یادداشت

به خدا دیگه مادر می‌خواد!

شبنم کرمی از آن روزنامه‌نگاران قدیمی است که حسابی خاک میدان خورده است، او دو فرزند دارد. در روایتی از روزهای تولد دخترش می‌گوید: آن سال‌ها کمتر کسی در رسانه‌ها بیمه بود. باید خاک رسانه می‌خوردی و پله پله مسیر را می‌پیمودی. سال‌های زیادی از دوران کاری من هم به حق التألیفی طی شد؛ حق التألیفی بدون حق و حقوق اولیه قانون رایج مملکت. نصیبان فقط حق الزحمه‌ای بود به تعداد کلماتی که خلق می‌کردیم و نه به ارزش ماهوی آن‌ها. اما زندگی جاری بود و به لطف خدای مهربان، من مادر شدم. پس از تولد فرزندم، به خواسته مادرم چهل روز سرکار نرفتم تا به قول معروف کمی خودم و نوزادم جمع و جور شویم. اما پس از آن حالا که خانواده‌ای سه نفره شده بودیم برای زندگی بهتر، تلاش بیشتر، تنها گزینه روی میز مذاکره من و همسرم بود. روح مادر مهربانم شاد که آن زمان با همراهی و بیاری اش در پذیرش نگهداری از دخترم، با سلام و صلوات دوباره راهی روزنامه محل کارم شدم و با نظر مدیر مسئول، دبیری صفحه خبر را به عهده گرفتم.

تا مدت‌ها دلهره‌گر سینه‌ماندن دختر کم (که فقط شیر مادر می‌خورد) را داشتم. به سختی و صرف وقت زیاد، شب‌ها سهمی از شیرش را برای روز بعد دوشیده و کنار می‌گذاشتم که به گفته مادرم تنها یک وعده او را شامل می‌شد. با وجود کمبود شیر خشک در بازار، انواع مختلفش را امتحان کردیم و فرزندم با هیچ یک کنار نیامد. آن قدر شرایط پیچیده شد که مادرم به اجبار از دوماهگی به نوزادم شیر به بادام رقیق می‌داد که البته طبیعتاً عوارضی مانند کولیک و فلاکس را برای بچه به همراه داشت.

آن روز رئیس جمهور وقت، جلسه هیئت دولت را در مشهد تشکیل داده بود و تقریباً یکی از شلوغ‌ترین روزهای خبری ما بود. با حضور وزرا و افتتاح‌های مختلف و بازدیدها و برنامه‌های جورواجور، طبیعتاً تعداد همکاران خبرنگار کفاف پوشش همه اخبار را نمی‌داد و من هم ضمن مدیریت صفحه، بعضی از آفیش‌ها را به عهده گرفتم.

از صبح زود چنان گرفتار انجام دقیق کارم بودم که حتی همان روزی یک بار تماسی که با مادرم می‌گرفتم و جویای احوال دخترم می‌شدم هم مقدور نشد. تقریباً تمامی جلوی لباسم از ترشح شیر خیس و لکه و سفت شده و درد امانم را بریده بود، اما کار ما واقعاً شوخی بردار نیست.

ساعت از هشت و نیم شب گذشته بود که حفاظت فیزیکی روزنامه به شماره داخلی من زنگ زد و گفت «خانم کرمی! پدرتان دم در باشما کار دارند». بانگرانی زیادی خودم را به در روزنامه رساندم و پدرم را دیدم که دختر کوچولوی مرادر آغوش گرفته و آرام تکان می‌دهد. چشمش که به من افتاد با بغض و خستگی دخترم را به سمت گرفت و غمگین گفت: «بابا! این بچه‌ها از صبح از گشنگی مُرد، بخدا دیگه مادر می‌خواد». بیا چند دقیقه تو ماشین بشین شیرش بده! گناه داره طفل معصوم!»

خادمی همراه با برات آزادی

نرگس یوسفی راد، خادمی است که بیرون از حرم هم خدمت می‌کند

● زهرا زنگنه اذیر شد، پس و پیش شد، اما بالاخره شد. وقتی هفده یا هجده سال داشت به خادمی حرم فکر می‌کرد. اما ازدواج، آمدن بچه اول، بعد تر دومی، مشغله تحصیل و... هر بار او را از آنچه قلبش طلب می‌کرد باز می‌داشت. اما سال ۹۵ وقتی فراخوان جذب خادمان بانو در کفشداری رادید درنگ نکرد. با پدر و همسرش موضوع راد در میان گذاشت، کارهای اداری را راست و ریست کرد و بقیه را سپرد به امام مهربانی‌ها.

نرگس خانم تعریف می‌کند: «با خودم فکر می‌کردم چه بهتر از اینکه شروع خدمتم در کفشداری باشد و ادامه روراه پدرم باشم. با خودم فکر می‌کردم اگر تا حالا نشده، اشکالی ندارد. حالا دارد خدمت کفشداری قسمتم می‌شود.»

آن صبح زیبا برای نرگس یوسفی راد رسیده بود و او جزو اولین گروه بانوان خدمه کفشداری شد. او می‌گوید: «شدم خادم اولین کشیک، اولین روز حضور بانوان در کفشداری. حال خوبی داشتم. اولین کفشداری که تحویل خدمه بانو شد. کفشداری شماره یک در صحن انقلاب بود که الان کفشداری شماره ۵ شده است. خادمان آقا، معرفی ای از کار داشتند و یکی یکی از کفشداری خارج می‌شدند و بانوان هم به نوبت وارد می‌شدند.»

هدیه به روح پدرم

از آن روز که حضرت رضا (ع) نرگس خانم راد ۳۸ سالگی به خادمی پذیرفت، سال‌های گذشت. او هشت سال است که باروی خوش به زائران سلام می‌گوید. کفش‌شان را می‌گیرد، جفت می‌کند و داخل قفسه می‌گذارد. خانم یوسفی راد تعریف می‌کند: «روزهایی که کشیک بودم پدرم خودش را به حرم می‌رساند، تمام کفشداری‌ها را می‌رفت تا من را پیدا کند. به همه همکاران خدا قوت می‌گفت و با تبرکی که همیشه همراهش بود کام خادمان را شیرین می‌کرد. حیف که این دیدارهای یک سال بیشتر ادامه نداشت و او سال ۱۳۹۶ از میان ما رفت. من هم از حضرت خواسته‌ام اگر روزی لایق بودم که خدمتم پذیرفته شود، ثواب آن به روح پدرم برسد.»

مزد حال خوب

وقتی قرار است بانوی کارشناس الهیات مشهدی از فعالیت اجتماعی‌اش برای ما بگوید، ناگزیر باید سفر کند به گذشته، به اینکه چگونه ذهنش همیشه پی‌کار دیگران است و مشکلات آدم‌های این شهر را مشکل خودش می‌داند. او تعریف می‌کند: «در دوره دبیرستان متوجه این بودم که دانش‌آموزانی در نقاط دور افتاده شهر دچار مشکلات مالی هستند. به همین خاطر با دوستانم و با کمک مدرسه و اولیا، بسته‌هایی شامل لوازم تحریر و خوراک تهیه می‌کردیم و به این مدارس می‌بردیم. برای آن‌ها برنامه‌های شاد برگزار می‌کردیم و به این بهانه با برگزاری مسابقه، بسته‌ها را بینشان توزیع می‌کردیم.»

این روحیه انسان دوستی و تجربه حال خوب اکرام، در وجود نرگس یوسفی راد از همان زمان شکل گرفت و او در ادامه و پس از ازدواج هم هر جا پا گذاشت، گعده‌ای از دوست و فامیل را دور هم جمع کرد تا بساط کار خیر و گرگشایی از مشکلات دیگران را برپا کند. آنجا که کسی لنگ‌نان شب شد برایش بسته آذوقه تدارک دیدند و آنجا که پدری را شناختند که جیبش خالی است، ریال‌ها را مهمان جیبش کردند. اصلاحاً شاید همین مزد خوب کردن حال دیگران است که نرگس امروز خادمی حرم قسمتش شده و حالش این‌طور خوب است.

+ نامه وارده

بیا به خوابم بگو دلتنگ نیستی

● **آزاده فتحی** | این نامه را برای دل خودم می نویسم. قرار نیست به دست کسی هم برسد یا مثلاً پست شود. اصلاً کجا برای پست کنم؟ می نویسم تا آشوب دلم کم شود. یکی نیست بگوید نونت نبود؟ آبت نبود؟ یه کاره چرا پاشدی رفتی باز دیدی. همه اش زیر سر شماسست بابا مرتضی. من که سی سال بیشتر است عادت کرده ام توی قاب عکس طاقچه خانه مامانی ببینمت، یک مرتبه بعد این همه سال آمدی به خوابم که بابا نرگس، دلم برات تنگ شده. بیدار که شدم، چشم هام از اشک خیس بود. خب پدر جان من که نمی دانم تن رشیدت کجا افتاده که به دیدنت بیایم. یک عمر ما هستیم و همان قاب عکس قدیمی. حالا یک مرتبه دلت تنگ شده؟ من یتیم چه گلی باید به سرم می گرفتم. این است که به سرم زد بروم آسایشگاه دیدن هم رزم هایت. چه می دانستم دردم یکی است می شود، صدا تا. حیف آن جان های گرامی بابا مرتضی. این مردهای بزرگ که هر کدام روی یک تخت افتاده بودند. ردگم کنی گفتم آمده ام گزارش. مثل آواره هاتوی آسایشگاه گشتم و به زور با چند نفر حرف زدم. یک آقای بی روی دیوار مقابلش پر از عکس بود. عکس های یک دختر بچه ده دوازده ساله. پشتش به ما بود و روی صورتش به عکس ها. هم اتاقی اش گفت حرف نمی زند. دخترش از دنیا رفته و تنه است. خیلی وقت است. رفتم جلو. گفتم سلام. گفت سلام دخترم. پاشد و نشست. هم اتاقی اش حاج و واج مانده بود. گفت چقدر دلت تنگت بودم. چه خوب کردی آمدی. گفتم بیخشدید دیر آمدم و نشستم. بابا مرتضی شدم دخترش. یک ساعت حرف زد. بعد دیگر باید می رفتم. گفت باز بیایی. گفتم چشم. این ها را دارم به شما می گویم ها. دلم خون شد. انگار یک عمر آنجا باشی و من نیامده باشم، دیدنت. انگار همچین خطی کرده باشم. خیلی حال بد است بابا مرتضی. لطفاً بیا به خوابم و بگو که دلت باشد. بگو که دیگر دلتنگ نیستی.



گندهای از دوست
و فامیل را دور
هم جمع کرد تا
بساط کار خیر و
گره گشایی از
مشکلات دیگران
را برپا کند. آنجا
که کسی لنگ نان
شب شد برایش
بسته آذوقه تدارک
دیدند و آنجا که
پدری را شناختند
که جیبش خالی
است، ریال ها را
مهمان جیبش
کردند

رهایی از میله ها

اودر سال های اخیر و به واسطه روابطی که در حرم مطهر پیدا کرده است، حوزه کارهای اجتماعی خود را توسعه داده است تا خانواده های بیشتری از نیک اندیشی او بهره مند شوند. نرگس خانم و دوستانش در شانزده کشیک خدمتی روز و شب کفشداری بانوان. در سال های اخیر مایه امید به کارانی شده اند که پشت میله های زندان، روز و شب را به امید آزادی سپری می کنند.

شاید اگر همسرش کارمند سازمان زندان ها نبود، او هیچ وقت با این حوزه از فعالیت های اجتماعی آشنا نمی شد، اما قطعاً راهی برای کار خیر پیدا می کرد. وقتی مجید صادقی را برای همسرش از مشکلات مالی زندانیان و حبس های سخت اما با جریمه های پایین گفت، نرگس خانم فکر کرد می توانند با همیاری سایر خادمان، گره کار بسیاری از آن ها را باز کنند. سال ۱۳۹۸ خانم یوسفی را اولین قدم هارادر این مسیر برداشت، شماره کارت را به همکارانش در کفشداری بانوان داد و این شد آغاز یک مسیر. مسیری که تا امروز ادامه پیدا کرده و سبب شده است تا زندانیان زیادی طعم خوش آزادی را بچشند و هوای آن طرف دیوار را تنفس کنند.

اولویت با بانوان

وقتی شماره کارت و مورد آزادی زندانیان در گروه بانوان خدمه کفشداری حرم پخش می شود، صدای دینگ دینگ پیامک گوشی قطع نمی شود، واریزی پشت واریزی به حساب می نشیند از ۵ هزار تومان گرفته تا چند میلیون تومان. یوسفی رادمی گوید: «خدا را شکر که من در این مسیر قرار گرفته ام و البته وسیله ای بیش نیستم. خدا خودش دوست دارد این کارها انجام بشود و ما را واسطه قرار می دهد. این حوزه یکی از فضاهایی است که می توان کار خیر ماندگار انجام داد، ما اولویت خود را بر آزادی زندانیان بانو قرار داده ایم و معتقدم شایسته نیست یک بانو که روحیات لطیفی دارد در زندان باشد. در لیست ها به ما آمار می دهند که فرد مجرد است یا متأهل، بچه دارد یا نه، چه میزان بدهی دارد و... بعد ما بر اساس شرایط زندانی اولویت بندی می کنیم و مبالغ آزادی افراد را از بین خادمیان کفشداری بانوان تأمین می کنیم. یک وقت هایی هم پیش می آید که لیست بدهکاران مالی را نداریم، به یک مناسبت فرخنده مانند عید یا میلاد ائمه (ع)، مبالغی را جمع آوری می کنیم، به سازمان زندان ها توان مالی خود را اعلام می کنیم و سپس آن ها فردی را معرفی می کنند. مادر این مسیر با آدم های مختلف با شرایط عجیب و پر مشکل روبه رومی شویم که آزادی آن ها باعث خوشحالی چندین نفر و خانواده می شود. از سال ۹۹ تا کنون بیش از ۱۰ میلیارد ریال جمع آوری کرده ام که به آزادی بیش از ۶۰ زندانی منجر شده است که به نظرم لطف خدا به ماست.»

روایت بانوی طلبه‌ای که با چادرهای سیاه کهنه،
کوچه‌ها را در ایام عزاداری سیاه‌پوش می‌کند

چادری که ماندگار شد

● ملیحه جهانبخش، چادر سیاه مادر، از آن عبارتهای کوتاه مقدسی است که وقتی بر زبان می‌آوردی نوستالژی‌های غریبی در ذهنت مرور می‌شود. شبیه خاطرات بچگی‌های روزهای خانگی، وقتی مادرها به ذکر مصیبت گوش می‌دادند و می‌گریستند و صورتشان را زیر چادر پنهان می‌کردند. یا تداومی که کوچه‌های عزاداری که به وقت عبور هیئت‌ها، یک گوشه از چادر سیاه مادر را در مشتمان نگه می‌داشتیم که مبادا دستمان رها نشود و گم شویم... چادر سیاه مادر از همان بچگی‌ها انگار خودش توسل و پناه بود، مقدس بود شبیه بیرق‌های عزاداری که حرمتشان همیشه باید حفظ شود. شاید برای همین است که در بسیاری از مداحی‌ها و شعرهای مذهبی پیراهن سیاه عزاداری و چادر سیاه مادر و بیرق‌های عزایا هم عجین شده‌اند و این قرابت تا حدی است که بعضی از بچه‌ها در ایام عزاداری چادر سیاه مادر را به امانت می‌گیرند تا خیمه کوچکی به پا کنند. اما شاید کمتر کسی به این فکر افتاده باشد که با چادرهای سیاه می‌شود یک محله را سیاه پوش کرد. ایده‌ای که بانوی طلبه جوانی در دهه دوم محرم آن را در یکی از محله‌های مشهد اجرا کرده است.





سیاهپوشی یک کوچه با چادرها

محدثه صفایی، بانویی است که روضه‌های حسینی یکی از کوچه‌های خیابان وحید را مزین به چادرهای سیاهی کرده است که خیرات و نذر و هدیه برای ایام عزاداری هستند. از او درباره ایده این کار می‌پرسیم می‌گوید: وقتی برای تهیه پارچه‌های سیاه مراجعه کردیم که کوچه‌ها را سیاه پوش کنیم، هزینه بسیار زیادی را باید پرداخت می‌کردیم. این ایده به ذهنم رسید که با اطلاع‌رسانی در منطقه زندگی خودمان چادرهای استفاده شده و کهنه را جمع‌آوری کنیم تا در این راه استفاده شود. باورمان نمی‌شد، اما استقبال خیلی خوبی شد و توانستیم با چادرهای جمع‌آوری شده کوچه وحید ۱۵/۸ را کامل سیاه پوش کنیم.

چادرهای کهنه را برش می‌زنیم

این بانوی طلبه درباره تحویل گرفتن چادرها و آماده‌سازی آن‌ها برای نصب در کوچه می‌گوید: هر کسی که به ما اعلام می‌کرد قصد اهدای چادر را دارد به اتفاق همسر به در منزلش می‌رفتیم و چادر را تحویل می‌گرفتیم. در مرحله بعد چادرها را به پارچه‌های مربع و مستطیل برش می‌زدیم و خواهرم کار دوخت نهایی و آماده‌سازی قبل از نصب آن‌ها را انجام می‌داد. بعد هم با کمک هم محله‌ای‌ها آن‌ها را نصب کردیم. در دهه دوم محرم این کار را انجام دادیم و روضه‌های حسینی را در این محله با همین چادرهای سیاهی که پرچم‌های سیاه عزاداری شده بودند، برگزار کردیم.

چادری که یادگاری مادر بود

این بانوی فعال فرهنگی درباره حس و حال کسانی که این چادرها را برای ایام عزاداری داده بودند، بیان می‌کند: هر کسی با حال و هوای خاص خودش این کار را انجام می‌داد. مثلاً شخصی چادر سیاه مادرش را که از دنیا رفته بوده ماداد و گفت مادرم همیشه با همین چادر در روضه‌ها و عزاداری‌ها شرکت می‌کرد حالا خوش‌حالم که چادر سیاهش پرچم عزاداری امام حسین (ع) شد و در همین راه استفاده می‌شود. شخص دیگری می‌گفت که نیتی کردم و این چادرها را به شما می‌دهم. حتی کسانی هم بودند که به ما کتیبه اهدا کردند.

همه خانواده پای کار هستند

از خانم صفایی درباره خودش می‌پرسیم که همسر و فرزندان در این کار چقدر همراهی‌اش می‌کنند که می‌گوید: همسرم کارگر ساختمانی است. بابه پای من با همه وجودش در این کار همراهی می‌کند. تمام چادرهایی که مردم اهدا کردند، همسرم تحویل گرفت و برش زد. آن‌ها را انجام داد. سه فرزند دارم که سومی ۹ ماهه است. اما فرزندان و دو موم به اندازه‌ای شوق و ذوق داشتند که وقتی نتیجه کار را دیدند و وارد کوچه سیاه پوش شدند از من خواستند که برای کوچه‌های دیگر هم در ایام عزاداری این کار را انجام بدهیم.

اگر نقاشی و خطاطی روی پارچه بلدید...

از او می‌پرسیم که قصد دارد این کار را ادامه بدهد و فکر می‌کند چه کارهای دیگری در این باره می‌توان انجام داد؟ که می‌گوید: تصمیم داریم در ایام شهادت‌ها نیز با همین چادرها کوچه‌ها را سیاه پوش کنیم، اینکه مردم چه اندازه در این راه چادرهای سیاه استفاده شده را به ما هدیه بدهند خیلی کمک‌کننده است. البته دنبال افرادی هم هستیم که در مرحله بعدی روی این پارچه‌ها بتوانند خطاطی یا نقاشی کنند که نیازمند اطلاع‌رسانی بیشتر است.

در این مسیر همراهی مردم لازم است

در روزهای عزاداری که در کوچه‌های این شهر پرچم‌های سیاه برپا می‌شود به جای صرف هزینه‌های بسیار هر کدام از این پرچم‌ها می‌تواند چادری باشد که دیگر قابل استفاده نیست یا یادگار مادری باشد که دیگر در میان مان نیست. مادری که چادر سیاه روضه‌هایش این بار نشان عزاداری برای صاحب این مجلس است. اگر مردم همت کنند و در این مسیر چادرهای سیاهی را که یادگاری اند یا دیگر لازم ندارند به دست این بانوی طلبه برسانند.

چادر سیاه مادر
از همان بچگی
انگار خودش
توسل و پناه بود،
مقدس بود شبیه
بیرق‌های عزاداری
که حرمتشان
همیشه باید
حفظ شود



خواهری که همراه برادر شهیدش کربلا می رود

اربعین خواهر برادری

● **فاطمه بختیاری** اسکینه رحیمی، خواهر شهید مدافع حرم رضا رحیمی است. او تا کنون دو سفر پیاده روی اربعین را تجربه کرده است. اولی ۹ سال پیش بوده و دومی را در اربعین سال گذشته طی کرده است. او درباره این سفر می گوید:

من پارسال بعد از ۹ سال دومین بار بود که سفر پیاده روی اربعین رفتم. بار اول زمانی که در دوران عقد بودم با همسرم رفتم. پارسال بی پول بودیم و به عالمه قرض داشتیم، مثل چنین موقعی که نزدیک به اربعین بود دوستانم می گفتن نمی خوای بری کربلا! من خنده ام می گرفت و می گفتم من کجا، کربلا کجا! بعدشم زیر قرض مردم موندم، چه جوری و با کدوم پول برم! زمان می گذشت و هی نزدیک به رفتن زائران می شد، دیدم داداش هام برای کربلا اسماشون رو نوشتن. گفتن آجی تونی آی؟ گفتم با کدوم پول؟ تازه شما رفتین برای گذرنامه هاتون اقدام کردین، من که هنوز هیچ خبری نیست! یهو بی شبیش داداشم گفت بیا با ما بریم، فوقش سوغاتی نمی خریم.

فردای اون روز رفتم و برای گذرنامه اقدام کردم. اما دو روز بعدش در بولوار صدمتری تصادف کردم. همسرم گفت با این حال نمی تونی بری. زانوم آسیب دیده بود، ولی دلم طاقت نمی آورد و هر طوری شد راهی سفر شدم... تجربه سفر اربعین برای من بارنج همراه بود، چون با سختی زیادی عازم شدم. پیاده روی کربلا رو هر کسی به طوری درک می کنه. من بیشتر به کاروان امام حسین (ع) و سختی راهی که خانواده ایشون متحمل شدن، فکر می کردم. اون گرمای سوزان راه رو که فرض کنید ما با کولر و انواع غذاها طی کردیم برای اون قافله این طوری نبود، درک خیلی دوری داشتم، ولی سعی کردم خودم رو نزدیک کنم.

جالبه که به خاطر عشق به امام حسین (ع) همه مردم با هر نژاد و دینی از هر کشوری و با هر عقیده ای رهسپار این دیار می شن، واقعا اگر یک بار روی زمین کربلا قدم بذاری برای سال بعدش دلواپسی. پیشنهاد می کنم خانم ها حتما شرکت کنند، چون اونجا حضرت زینب (س) و صبر ایشون رو درک می کنن.

من پارسال که پیاده روی رفتم روی کولم عکس برادر شهیدم رو آویزون کردم و به نیابت اون قدم برمی داشتم. آدم توی این سفر یک چیزهایی رو درک و تجربه می کنه که هیچ جای دیگه پیدا نمی شه.

شور شیرین

طیبه ملکی نژاد هفت سال است که روایت های سفرهای پیاده اش را به اربعین می نویسد

● **نگار یزدیان** عازم سفری می شویم که نگاهمان به تماشای خداست و امید به شفاعت فرزندان اهل بیت (ع) داریم. دستمان به آسمان نمی رسد، اما مطمئنیم که اهل بیت (ع) دستمان را از زمین می گیرند و بلند می کنند. آن گاه که تنها شدیم در جست و جوی تکیه گاهی مطمئن هستیم و شور حسین علیه السلام و یارانشان چه ها می کند؟! قرار است همراه طیبه ملکی نژاد باشیم، او با وجود اینکه سن و سالی دارد و به مرز شصت سالگی نزدیک می شود تجربه هفت سفر پیاده در اربعین حسینی را دارد. سفری که قصه نخل های سوخته در مسیر رود را دارد. سفری که سربندی دارد که با نام مقدس حسین (ع) نوشته شده است. تنها یادگاری هایش دفترچه یادداشتی است که از حال و هوایش در سفرهایش می نویسد و عکس هایی که در سفر اربعین می گیرد و آن ها را چاپ می کند و در آلبومش برای روزهای دلتنگی اش می گذارد.

توصیه های خانم ملکی نژاد
به زائران پیاده کربلا

- اگر قرار است در این راه قدم بگذارند با شناخت و معرفت باشد.
- کتاب خصایص الحسینیة، نوشته جعفر شوشتری را حتما بخوانید. اولین سفری که با خانواده ام مشرف شدم هر شب چند صفحه از این کتاب را برای فرزندانم می خواندم.
- قطعا خواندن و شنیدن سخنرانی های بزرگان در شناخت معرفت به ما کمک می کند. تا مطالعه نداشته باشیم هیچ اتفاقی نمی افتد. وقتی معرفت بالا برود، محبت هم زیاد می شود.
- آداب زیارت را یاد داشته باشیم و اجازه ورود بگیریم. درست است که ازدحام جمعیت زیاد است، اما باید کمی صبر و تحمل داشته باشیم و رعایت حال دیگران را هم بکنیم.
- اگر دار و مصرف می کنید آن ها را در دو جای متفاوت بگذارید که اگر یکی گم شد، دیگری باشد.
- سعی کنید از شلوارهایی که دم پایش کش دارد



❖ کربلا؛ فقط پیاده

اولین سفر زیارتی‌اش به کربلای معلای هواپیما و به همراه خانواده بوده، اما چند سالی که از اولین سفرش می‌گذرد، تصمیم می‌گیرد در ایام اربعین حسینی به سفر برود و بعد از آن تصمیم می‌گیرد دیگر نه با هواپیما و نه با اتوبوس، بلکه پیاده به کربلا برود. به قول خودش سفر هوایی را حتی بیشتری تاسف‌رسانه دارد. او دوست دارد سختی سفر را بیشتر حس کند، می‌گوید: هفت سفر در اربعین به کربلا رفته‌ام و هر بار حس و حال تازه‌ای را تجربه کرده‌ام. بزرگان می‌فرمایند، سز عشق در دفتر نباشد. اگر قرار باشد کلمه‌ای را انتخاب کنم، عشق است که در این سفر همیشه همراهم است. کسانی که آرزوی رفتن به کربلا را در اربعین حسینی دارند باید بداند، خواستن، توانستن است. بقیه‌اش عشق است. مایاده ماه در خدمت خانواده هستیم. بگذار اربعینی را وقف علی بن الحسین^(ع) باشیم. اینکه من وقت ندارم، هوا گرم است، این‌ها دلایل موجهی نیست. از سال پیش بسیار فرسوده‌تر شده‌ام، فقط وصال عشق مرا می‌کشاند. امسال یک جوری می‌خواهم بروم که انگار سال بعد نیستم. از حالا برای ۲۵ مرداد در حال برنامه‌ریزی هستم. با کلی مشکلات تصمیم به رفتن دارم. در موب‌های شلوغ و سختی راه، رشد است. در خانه‌هایمان که خبری نیست، در آسایش بی‌خبری است!

❖ سکوت؛ همسفر من

۳۷ خواهرزاده و ۶۲ نوه و ۱۶ نبیره خواهری دارد که در سفرهایش به نیابت از همه آن‌ها زیارت می‌کند. هدفش از این سفر مواسات با اسرای کربلاست. دوست دارد در این سفر معنوی در حال ذکر گفتن باشد و بیشتر سکوت کند و رفتار انسانی داشته باشد. آرزویش داشتن خانه‌ای بزرگ و پول زیاد نیست، بلکه نظرش این است که این‌ها همه به این دنیا می‌ماند. دوست دارد زندگی‌اش در مسیر امام حسین^(ع) باشد. حال معنوی‌اش را دوست دارد با همه تقسیم کند و می‌گوید: هیچ لقمه معنوی را دوست ندارم تنها بخورم و دوست دارم آن را در اختیار دیگران هم بگذارم. در زیارت‌هایم به یاد همه هستم. در هر جایی گفته‌ام پروردگار را در مسیر توقدم برمی‌دارم، تو خودت یاری‌رسانی کن. برای کارهایم برنامه‌ریزی می‌کنم، اما بقیه‌اش را به خدای سپارم. همیشه از خدا معنویت می‌خواهم تا چشم‌دل‌م باز شود.

بچه‌ها را دور هم جمع می‌کردیم و برایشان قصه می‌گفتم. قبل از نمازها مهرها را با کوثر می‌چیدیم و بعد از آن جمع می‌کردیم. مادرهایی که می‌خواستند نماز بخوانند بچه‌های کوچکشان را نگه می‌داشتیم

روایت مادر و دختری که فقط در اربعین به کربلا می‌روند

اربعین مادر دختری

❖ **ریحانه بنزاده** | همسفر با مادر و دختری هستیم که به عشق حسین^(ع) هر سال این مسیر را می‌پیمایند تا دفتر خاطراتشان گرد فراموشی نگردد. به قول خودشان اربعین و تکرار هر ساله‌اش حکایت دیگری است. به نظرشان سفر اربعین سخت است. اما می‌روند که تجربه کنند.

❖ برایشان قصه می‌گفتم

حکیمه میرزایی، مربی رواق کودک حرم امام رضا^(ع) و کوثر جلالی نیا دختر ۱۰ ساله اوست و از پنج سالگی در کنار مادرش مسیر اربعین را پیموده‌اند. مادر کوثر از اولین سفر اربعینش می‌گوید: سال ۱۳۹۷ هفت ماهه باردار بودم و کوثر پنج ساله بود که به سفر اربعین رفتیم.

۱۰ روز در کاظمین بودیم در آن سفر ما به حرم می‌رفتیم، بچه‌ها را دور هم جمع می‌کردیم و برایشان قصه می‌گفتم. قبل از نمازها مهرها را با کوثر می‌چیدیم و بعد از آن جمع می‌کردیم. مادرهایی که می‌خواستند نماز بخوانند بچه‌های کوچکشان را نگه می‌داشتیم و یاد ختم برایشان قصه می‌گفتم. در آن سفر با اینکه باردار بودم، اما انرژی عجیبی داشتم. بعد از آن هر سال اربعین کربلای روییم و خودمان را خادم امام حسین^(ع) می‌دانیم. حالا دخترهای دیگرش چهار و شش ساله شده‌اند و به قول خودش تجربه هر سفرش یادگیری فرق داشته است.

❖ هوای خواهرهایش را دارد

از سختی‌های مادر بودن در سفرش که می‌پرسم باخنده می‌گوید: سختی‌هایش هم شیرین است. کوثر هوای خواهرهایش را دارد. همدلی بینمان زیاد است. از گرمای هوا که می‌پرسم سری تکان می‌دهد و می‌گوید: هر ساله اطرافیان می‌گویند امسال دیگر نروید هوا گرم است اذیت می‌شوید، می‌گویم سختی‌هایش شیرین است. ماهیج مسافرت دیگری نمی‌رویم. فقط منتظریم اربعین شود تا به این سفر برویم. بچه‌ها هم اشتیاق سفر را دارند. چند باری گم شدیم، تشنگی کشیدیم.

❖ کوله‌هایشان را از همین حالا بسته‌اند

از تأثیر این سفرها روی رفتار فرزندانش می‌پرسم، می‌گوید: به نظر من فرزند من نسبت به همسالان خود قوی‌تر هستند. صبوری بیشتری دارند. یادم هست سال گذشته از بچه‌ها خواسته بودم فقط در وعده‌های غذایی چیزی بخورند تا بیمار نشوند. هر سه آن‌ها گوش کردند با وجود اینکه خوراکی‌های خوشمزه زیاد در راه بود، امانی خوردند. قطعاً خواب و خوراکی‌شان مثل خانه نیست، ولی شرایط را کاملاً درک می‌کنند و هر سال اشتیاق رفتن را دارند. حتی امسال هم بچه‌ها کوله‌هایشان را از همین حالا بسته‌اند.

❖ انتظار برای دیدار

کوثر تمام مدت در کنار مادر نشسته است و به دقت به حرف‌هایش گوش می‌کند. نوبت به او که می‌رسد، یک جوری دیگر بالحن کودکانه‌اش می‌گوید: قشنگ‌ترین سلام‌ها می‌خواهی بگم کدومه؟ سلامی از ته دل به امام سومینه... بعد از سفرهای اربعین با اشتیاق حرف می‌زند: از اینکه در کنار مامان و خواهرهایم از نزدیک می‌تونیم روبه‌روی گنبد امام حسین^(ع) بایستیم و سلام بدیم، خیلی حس خوبی داره. من هر سال منتظرم تا سال بعد دوباره به دیدار امام حسین^(ع) بریم. در مسیر پیاده روی خسته نمی‌شم انگار که دارم به سمت بهشت می‌رم، سال پیش سه روز تورا بودیم، اما خسته نشدم.

کوثر چون هوش کلامی بالایی دارد در روایتگری‌های حرم امام رضا^(ع) برای بچه‌ها برنامه اجرا می‌کند و در سایت کودکانه رضوی در هر مناسبت برای اجرای نمایش و دکلمه از او دعوت می‌شود.



استفاده کنید، تا هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی کثیف نشود.

همراه داشتن پنکه کوچک شارژی به دلیل ازدحام جمعیت در موب‌ها بد نیست.

❖ ترجیحاً کالسکه، ویلچر یا چمدان چهار چرخ

همراه داشته باشید. خانم‌هایی که میان سال

هستند سعی کنند کوله روی دوششان نیندازند،

زیرا در مسیر شانه‌هایشان خسته می‌شود.

❖ متأسفانه در این سفرها گاهی با تصاویری

مواجه شدم، که شرم‌نده می‌شوم. ریختن آشغال

توسط زائران که من بارها دوستانه تذکر داده‌ام. فراوان

دیدم که افراد هر چه می‌خورند، اضافه‌اش را همان

جایی گذارند. سعی کنیم کمتر بخوریم و اسراف نکنیم.

هشتاد کیلومتر سفره پهن است. هر موقع از روز احساس

گرسنگی کنیم، انواع خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها وجود دارد.

اما آیا کمی گرسنگی و تشنگی در این مسیر لازم نیست؟



خانواده پرگر پارسال پیاده روی اربعین را با هم تجربه کردند

با خانواده تا عمود آخر



● ریحانه بنزاده | قصه طلبیده شدن گاهی خیلی عجیب است اولش یک حالی نرم نرمک می آید و خودش را به گوشه ای از قلبت می رساند و یک جایی همان گوشه کنارها خانه می کند. هر وقت با خودت خلوت می کنی انگار آن دلتنگی هم خودش را نشان می دهد. درست مثل آن شب که در مراسم عزاداری، قلب و زبان خانواده، پرگر، با هم دست به یکی می کنند و با خودشان می گویند «یعنی می شود امسال خانوادگی در اربعین به زیارت امام حسین (ع) برویم»، هیچ کدامشان هیچ وقت به تنها رفتن فکر نکرده بودند. دوست داشتند اگر قرار است برای اولین بار به کربلا بروند همه با هم باشند. به قول خودمان خانوادگی یک مزه دیگری دارد. این خانواده ماجرای طلبیده شدنشان پر از فرازونشیب، اما شیرین و شنیدنی است.

خستگی و گرما معنایی نداشت

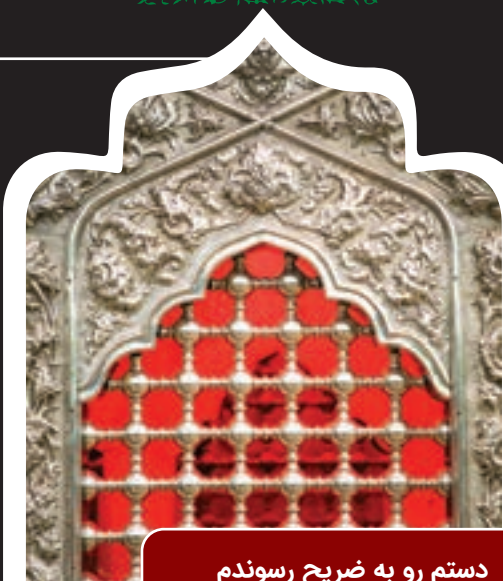
دقیقاً دو سال پیش در سال ۱۴۰۱ رضا پرگر که در نیروی زمینی ارتش خدمت می کند با همسرش زهره علیپور که فعال فرهنگی است با فرزندان شان سپیده یازده ساله، نازنین زهرا هفت ساله و کوچک ترین عضو خانواده «ستیا»، که آن سال هنوز متولد نشده بود تصمیم می گیرند در اربعین حسینی راهی کربلا شوند. پدر خانواده که حالا دختر یک سال و نیمه اش را روی پایش جابه جا می کند، می گوید: یک شب که در مراسم عزاداری بودم توی دلم خواستم که امام حسین (ع) مرا بطلبد، چون نظامی هستم شرایط کاری ام طوری نیست که به راحتی بتوانم مرخصی بگیرم. اما انگار اقا صدایم را شنید و خیلی اتفاقی با مرخصی ام موافقت شد و گذرنامه ام خیلی زود به دستم رسید. اما خیلی نگران بودم. سفر ما قرار بود خانوادگی باشد، همسرم باردار بود و دو دخترم آن قدر بزرگ نبودند. با خودم می گفتم یعنی می توانند پیاده روی اربعین را تاب بیاورند! اگر مشکلی برای همسرم پیش بیاید چه کار کنم؟

چند روزی این فکرها آرامش را از او می گیرد تا اینکه یک شب در مسجد یکی از دوستانش را می بیند که قرار است او هم اربعین با خانواده اش به کربلا برود و پیشنهاد می دهد که با هم راهی شوند. می گوید: از خوش حالی در پوست خود نمی گنجیدم این همراهی نگرانی های مرا کمتر کرد، به هر حال او یک آدم باتجربه بود و این سفر را چند باری رفته بود. از طرفی بچه هایش هم سن دخترهایم بودند، خیالم راحت شد. با ماشین هایمان راهی مرز شدیم و از آنجا با اتوبوس های عراقی به نجف اشرف رفتیم. خانواده پرگر بعد از یک روز ماندن در نجف اشرف سفر پیاده شان را به سمت کربلا شروع می کنند و آقای پرگر ادامه می دهد: پیاده روی اش خاص بود. انگار نمی فهمیدیم که در حال راه رفتن هستیم. خستگی و گرما معنایی نداشت. مهمان نوازی برادران و خواهران عراقی خیلی شگفت زده مان کرده بود. با جان و دل از ائران پذیرایی و به خانه هایشان دعوت می کردند. خاطره اش از کربلا یک حال خوب است و می گوید: سال ها، حسرت رفتن به کربلا را داشتم. در هر محرم و صفری در مراسم ها شرکت می کردم، به یاد امام حسین (ع) اشک می ریختم. یک شب که در کربلا بودم همسرم با بچه هایم خواستند زیارت بروند و قرار شد من کنار و سایل باشم. همان طور که نشسته بودم روبه گنبد طلایی امام حسین (ع) اشک هایم سرازیر شد، توی دلم یک شادی عجیب بود.

بین الحرمین خیلی قشنگ بود

سپیده، دختر بزرگ خانواده است که حساسی هوای خواهرها را دارد. او درباره سفری که تجربه کرده است می گوید: فقط شنیده بودم عراق گرم است و پیاده روی سخت است. برای همین کمی نگران بودم. اما وقتی رسیدم به کربلا شور و نشاطی که در آنجا بود خیلی حس خوبی برایم داشت. عراقی ها با محبت و مهربان بودند و التماس می کردند بیا بید خانه ما. در آن سفر گاهی نگران مامانم می شدم که گرمای هوا اذیتش نکند در جابه جایی وسایل کمک حال بودم برای اینکه خیال مادرم راحت باشد. بیشتر حواسم به نازنین زهرابود. من قبل از این سفر زیارتی نرفته بودم و فکر می کردم خسته شوم، اما حالا می بینم که یکی از بهترین سفرهایم بود و باز هم دوست دارم این سفر را تجربه کنم.

اواز قشنگی های سفرش می گوید: بین الحرمین خیلی قشنگ بود. پشت سرم حرم حضرت ابوالفضل^(ع) و روبه رویم حرم امام حسین^(ع) بود. نمی دانم چرا ولی من هیچ وقت نمی توانستم برای امام حسین^(ع) گریه کنم. در مراسم های مذهبی که شرکت می کردم وقتی می دیدم برای امام حسین^(ع) گریه می کنند دلیلش را درک نمی کردم. اما بعد از اینکه از کربلا برگشتم هر جا روضه ای از امام حسین^(ع) می شنوم، اشک هایم ناخودآگاه سرازیر می شود و زیارت عاشورا را هر روز در ایام محرم و صفر می خوانم.



دستم رو به ضریح رسوندم

نازنین زهرا خجالتی است و سرش را با خواهر کوچک ترش بند کرده. وقتی قرار می شود برایمان صحبت کند صدایش را صاف می کند و می گوید: فکر می کردم سفر خوبی نباشه و خسته بشم. اما هر چه راه می رفتم قوی تر می شدم. وقتی گرم می شد با دوستم آب بازی می کردیم.

وقتی از او می پرسیم امام حسین^(ع) برای چه تصویری دارد با هیجان می گوید: هیچ کدام از اعضای خانواده ام نتوانستند دستشان را به ضریح امام حسین^(ع) برسانند. اما من روی شانه های بابایم نشستم و دستم رو به ضریح رسوندم و همیشه برام این تصویر امام حسین^(ع) است.

او هم دوست دارد، دوباره با خانواده اش به کربلا برود. به سفری خانوادگی که حتی روی کوچک ترین عضو خانواده هم تأثیر گذاشته است و یک جوری بانگاه هایش توی دل می رود که قشنگ معلوم است در دل مادرش سفری خاص را تجربه کرده است.

اگر همسرم نبود که اصلا نمی شد

زهرا خانم همان طور که به حرف های همسرش گوش می کند، گاهی سرش را تکان می دهد و آهی می کشد. حتما به روزهای پرخطر سفرشان فکر می کند. اینکه چطور با مسافر کوچولوش در ازدحام جمعیت این طرف و آن طرف می رفته است. لیخن روی صورتش نشسته است. کلمات را تند تند و با هیجانی خاص بیان می کند، گویی که همین حالا در پیاده روی کربلاست. اولین جمله ای که می گوید این است: اگر همسرم نبود که اصلا نمی شد برویم. او می گوید: شب شهادت حضرت رقیه^(س) بود که کربلا را طلب کردم. با ورتان می شود صبح از سر کار همسرم تماس گرفت و گفت گذرنامه ها آماده است. خیلی ها می گفتند تو بارداری نباید بروی، توی دلم را خالی می کردند. اما یکی از دوستان مادرم گفت به هیچ چیز فکر نکن امام حسین^(ع) هوایت را دارد و فقط کافی است یک ویلچر با خودت ببری. همان طور هم شد و هیچ اتفاقی برایمان نیفتاد و همیشه در حقش دعا می کنم. کارهای رفتنمان درست شده بود و فقط منتظر وام همسرم بودیم. همه امیدمان به همان پول بود که چند روز مانده به سفر فهمیدم وام تا موقع رفتنمان درست نمی شود. همان جا به همسرم گفتم چند روز دیگر به سفر نمانده، حتما رفتنمان لغو شده و امام حسین^(ع) ما را نطلبیده است. فردای آن روز از جایی که فکرش را نمی کردیم پول رسید و یکی از آشنایان پولی به ما قرض داد و رفتنمان درست شد.

این را که می گوید چشمانش پر از اشک می شود: دلت که به حسین^(ع) قرص باشد همه چیز تمام است. لب مرز ازدحام جمعیت زیاد بود و من چون باردار بودم می ترسیدم، خدایا اگر توی این فشارها اتفاقی برای بچه ام بیفتد چه می شود؟ الان است که خفه شویم. خیلی ترسیده بودم چشمانم را بستم و به امام سلام دادم. خدا روشکر به سلامت از مرز عبور کردیم. در آن سفر پیاده روی زیادی کردم، اما گرما و خستگی را نفهمیدم. یک نیروی عجیبی من را به جلو می برد. همسرم خیلی نگران حال من بود و می گفت باید کمتر پیاده روی کنیم. اما من می گفتم نه باید سختی های این سفر را به یاد امام حسین^(ع) و یارانش تجربه کنم. از حق نگذریم سپیده و نازنین زهرا مثل پدرشان هوایم را داشتند و این کنار هم بودن تجربه خیلی خوبی بود. گاهی عمودها را نشان می گذاشتم و با بچه ها مسابقه می دادیم مثلا می گفتیم قرارمان پنجاهمین عمود و من زودتر از بقیه به آنجا می رسیدم.

خاطره ای از گم شدن دخترها در آن ازدحام جمعیت هم دارد. می گوید: می خواستیم داخل حرم امام حسین^(ع) برویم که به دلیل ازدحام جمعیت دست دخترها از دستم جدا شد. نازنین زهرا را کنارم دیدم، اما سپیده نبود و نمی دانستم چه کار کنم، همان طور که زائران داخل می شدند، می گفتم اسم دخترم را صدا کنید و همه با هم سپیده را صدا می کردند که یک دفعه دخترم را دیدم که از بین جمعیت بیرون آمد. سخت است این طور سفرها، ولی به تجربه اش می ارزد، هزینه اش از جایی که فکرش را نمی کنیم درست می شود، فقط کافی است از عمق وجود بخواهیم بقیه اش درست می شود.

یک شب که در کربلا بودم همسرم با بچه ها می خواستند زیارت بروند و قرار شد من کنار وسایل باشم. همان طور که نشسته بودم رو به گنبد طلایی امام حسین^(ع)، اشک هایم سرازیر شد، توی دلم یک شادی عجیب بود

تجربه نگاری ازدخترانی که پیاده روی اربعین را یک بار تجربه کرده اند

آنجا؛ خودمان را یافتیم

 ریحانه بنزاده | تجربه سفر اربعین آدم را وارد یک دنیای جدید می کند به ویژه وقتی که پای نوجوانی و جوانی وسط باشد و با چاشنی شور و هیجان همراه شود. در اولین سفرشان چون آشنایی زیادی با پیاده روی اربعین و ملزومات نداشتند دل را به جاده زدند و با خانواده راهی شدند و هر کدام ماجرای را تجربه کردند. هر سه را دعوت کردیم تا دور یک میز بنشینیم و گپ و گفت کنیم. کیفشان کوک بود و هر کدام از یک جایی از سفر می گفتند. حرف های زیادی رد و بدل شد، اما به گرد پایشان نمی رسیدی. برای اینکه از کلمات و حس و حالشان چیزی از قلم نیفتد، رشته کلام را به دست گرفتیم و خواستیم که هر کدام قصه سفر خودش را بگوید. قبول کردند، اما پیش خودمان بماند مگر می شود بی قرار باشی و منتظر بمانی تا نوبت به تو برسد؟ برای همین قرار گذاشتیم اگر ناگفته ای یادشان آمد همان وسط ها بگویند و بی خیال نوبت شوند.

فاطمه شبانی شانزده ساله، دهم است و اولین سفر اربعینش در سال ۱۴۰۱ با یک گروه چهارده نفره از دوستان بوده است.



عروسک نذری دوختیم

مدت‌ها بود دوست داشتم به کربلا بروم، هر بار که درباره اش فکر می‌کردم ضربان قلبم بالا می‌رفت. تا آن بعد از ظهری که در دورهمی خانوادگی مان نشسته بودیم و حرف از رفتن به کربلا شد و هر کسی پیشنهادی می‌داد، نفهمیدم چطور شد که رسیدیم به اربعین. چرا اربعین نرویم؟ اغلب استقبال کردند به جز چند نفری که آن‌ها هم بعد موافقت کردند.

وسایلم را در ناباوری جمع می‌کردم. داشتم به آرزویم می‌رسیدم؟! این جور وقت‌ها نیشگونی از خودم می‌گیرم تا ببینم بیدار هستم که خدا رو شکر بیدار بودم. وسایل را جمع کردم خدا می‌داند چند بار کوله‌ام را پر کردم و خالی کردم تا بالاخره زبیش را بستم و به خودم قول دادم دیگر بازش نکنم. از اینکه در کنار خانواده و دوستانم بودم خوش حال بودم. به نظر من سفر طعم شیرینی داشت.

وقتی برای اولین بار جایی می‌روم در آنجا احساس غریبی می‌کنم. اما کربلا این طور نبود انگار سال‌ها در آن زندگی کرده بودم. مهمان‌نوازی عراقی‌ها حیرت‌زده‌ام کرده بود. زائر ایرانی را طوری احترام می‌کردند که انگار نسبت فAMILI با آن‌ها دارند. در خانه‌هایشان احساس امنیت می‌کردیم. در این سفر از اینکه کنار خانواده‌ام بودم احساس آرامش می‌کردم. به ویژه وقتی گم شده بودم و دیدم برادرمان با نگرانی دنبال می‌گشته و پدرم با اشتیاق در کنارم بوده است. در این سفر خانواده برایم جوری دیگر معنا پیدا کرد.

در آن ازدحام و شلوغی دنبال اتوبوسی بودیم که بتوانیم چهارده نفرمان با هم سوار شویم. تا اینکه اتوبوس کربلا با راننده عراقی همه ما را سوار کرد و گفت رایگان ما را به کربلا می‌برد. خوش حال شده بودیم که همه با هم هستیم. شب شده بود. داخل اتوبوس چراغ‌ها خاموش بود و فقط قسمت راننده روشن بود. همه مادر خواب و بیدار بودیم که مادرم صحنه عجیبی را می‌بیند و پدرم را از خواب بیدار می‌کند و اشاره به کلت کمربانده می‌کند. از استرس زیاد شروع به بیدار کردن بقیه می‌کنند. من وقتی بیدار شدم مادرم تندتند ذکر می‌گفت. اولین چیزی که به فکرم رسید ادعش بود. حساسی ترسیده بودم، اما چیزی نمی‌گفتم. جاده خاکی بود اتوبوس مدام بالا و پایین می‌رفت. از طرفی چون راننده به دلایل امنیتی از جاده خاکی می‌رفت مطمئن شدیم قرار است ما را بزدند. از ترس مان صدایمان در نمی‌آمد و حرفی هم نمی‌زدیم تا اینکه هوار روشن شد و دیدیم اتوبوس از وسط سیم خاردارها عبور کرد و وارد جاده اصلی شد چشمانم به تابلو ۱۰ کیلومتر تا کربلا افتاد و آن وقت بود که خیالمان راحت شد. آنجا بود که فهمیدم چقدر امنیت مهم است.

صبر بودن را در این سفر یاد گرفتیم و خوش حالم که هر جا بی‌قرار می‌شوم خودم را صدامی کنم و می‌گویم صبور بودن را فراموش نکن.

سفر اولمان آن قدر خوب بود که دوباره سال بعد هم در اربعین راهی کربلا شدیم. ماشینمان در لرستان خراب شد و مجبور شدیم آنجا بمانیم. قطعه ماشین پیدا نمی‌شد و ما ناامید از رسیدن به کربلا بودیم تا اینکه مادرم چهل عروسک راندر بی‌بی شریفه دختر امام حسن^(ع) کرد و روز بعد قطعه ماشین پیدا شد و توانستیم راهی کربلا شویم. امسال مادرم چهل عروسکی را که نذر بی‌بی شریفه کرده بود، درست کرد و تعدادی را در روز عید غدیر و دهه اول محرم به بچه‌ها داد و بقیه‌اش را به امید خدا اربعین امسال در کربلا به بچه‌ها می‌دهد.



ساجده رایگان شانزده ساله، دهم دبیرستان است تجربه یک سفر اربعین در سال ۱۴۰۱ با یک گروه چهارده نفره از آشنایان و دوستان را دارد.



مثل یکی تابلوی نقاشی

ساجده هم در جلسه خانوادگی که فاطمه بوده، حضور داشته او هم مشتاقی رفتن به سفر اربعین بوده است و می‌گوید: این جلسه خانوادگی سال‌هاست که برگزار می‌شه. اما این دفعه با همیشه فرق داشت. پای رفتن به کربلا آن هم جمعی به میان آمده بود. آن روز آن قدر خوش حال بودم که سراز پانمی شناختم، اما وقتی رسیدم خانه پدرم گفت مانمی رویم! انگار یک پارچ آب سرد رویم ریخته شد. پدرم مخالف بود، هر چه اصرار می‌کردم قبول نمی‌کرد. یادم هست آن قدر پافشاری کردم تا سرانجام پدرم راضی شد. تا موقع رفتن نگران بودم که نکند سفرمان سخت باشد، اما همه چیز آن قدر خوب بود که باورم نمی‌شد.

صمیمیت عراقی‌ها خیلی قشنگ بود مثل یک تابلوی نقاشی. بین الحرمین حس عجیبی داشت. همدلی و همراهی گروه یک ریسمان بود. خستگی بود، اما کلافگی همراهش نبود. در بین الحرمین مثل یک تشنه‌ای بودم که به آب رسیده بود. ساعت‌ها در بین الحرمین نشستیم، اما باز هم برایم کم بود.

مادرم وقتی بچه بوده، سوزن در پایش می‌رود بعد از آن پایش آسیب می‌بیند. در خانه که بودیم بیشتر اوقات پایش درد می‌کرد و نمی‌توانست پیاده روی کند. اما در سفر اربعین بدون آنکه دردی احساس کند مسیر را پیاده آمد و این برای همه خانواده مثل یک معجزه بود.

شناختم و ارادت‌م به اهل بیت^(ع) خیلی متفاوت‌تر از قبل شده است و از اینکه مذهبی‌ام خوش حال هستم. حجابم را دوست دارم و سعی کردم صورت‌تر باشم.

تهمینه تحقیقی ۱۸ ساله است و سال اول حوزه علمیه را گذرانده است تجربه اولین سفر اربعینش در سال ۱۴۰۲ با خانواده‌اش بوده است.



دوباره بر می‌گردیم

تهمینه با دقت به حرف‌های فاطمه و ساجده گوش می‌کند و جاهایی که از حس و حالشان حرف می‌زند او هم سرش را تکان می‌دهد. اما کربلا رفتن او با بقیه کمی فرق می‌کند در واقع قصه عشقش به امام حسین^(ع) با انتخاب دوست شروع می‌شود. دوستش آن قدر تشنه کربلا بود که این عشق به او هم سرایت می‌کند.

قبل از آن دغدغه‌های زندگی‌ام چیزهای دیگری بود. به اینکه چرا باید حجاب داشته باشم، اعتقادات دینی دست و پا گیر است... تا اینکه دوستم از دل‌باختگی‌اش به امام حسین^(ع) و خاندانش گفت و من از آن به بعد هر روز بیشتر با سیره امام حسین^(ع) آشنا و مشتاق رفتن به کربلا شدم. رفتنم به کربلا چهار تا پنج سال زمان برد تا خانواده‌ام راضی شدند و همراهی‌ام کردند.

یادم وقتی دیدم هیچ کدام از اعضای خانواده‌ام کنارم نیستند ترسیده بودم. ازدحام جمعیت و از همه بدتر نداشتن تلفن همراه خیلی ناامیدم کرده بود همان جاتوسل به امام زمان^(عج) شدم و دزد زیر گریه، نمی‌دانستم چطور قرار است همدیگر را پیدا کنیم. در یکی از موکب‌های یک زائری گفت اینجا کسی را گم نمی‌کنی، چهار نفری آمده‌اید چهار نفری هم بر می‌گردید! از حرفش دلم آرام شد تا بالاخره توانستم خانواده‌ام را بعد از ساعت‌ها پیدا کنم. شاید تا آن موقع هیچ وقت این همه گم شدن و دوری از خانواده‌ها را تجربه نکرده بودم.

در این سفر جز عشق چیزی ندیدم. هیچ موقع جمله آخری که پدرم موقع برگشت از کربلا گفت را فراموش نمی‌کنم: «دوباره بر می‌گردیم».

بعد از این سفر استقامتم زیادتر از قبل شده است. مسیر زندگی‌ام را این سفر تغییر داد، خوش حالم که پای اعتقاداتم ایستاده‌ام.



اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي
شَفَاعَةَ النَّسِينِ
يَوْمَ الْوُرُودِ

با این ها برو

پیشنادهایی زنانه
برای پیاده روی اربعین



* پوشیدنی



* چندتا لباس زیر بردارید.

* کوله پشتی بردارید.

* چادری بپوشید که با آن راحت هستید.

* از روسری نخی استفاده کنید.

* کفش پیاده روی بپوشید.

* لباس گرم سبک و جلوی باز به همراه بردارید.

* چادری سر کنید که بتوانید به همراه آن از کوله پشتی استفاده کنید.

* از روسری هایی استفاده کنید که بلند بوده و شر نباشد. روسری های نخی و لطیف

خیلی مناسب است. گیره روسری هم چند عدد بردارید که اگر گم شد سردرگم نمانید.

* معنویات

* رفتار نیکو با همراهان خود داشته باشید.

* در طول مسیر ادعیه و قرآن بخوانید.

* ذکر بگویید.

* از سحرهای نجف و کربلا غافل نشوید.

* مراقب نگاهتان و کلماتتان باشید.

* امنیت



* تنهایی به این سفر نروید.

* در روشنایی روز پیاده روی کنید و قبل از غروب به ماکب بروید.

* اطلاعات و وسایل خود را به هر شخصی ندهید.

* لوازم زینتی و گران قیمت با خود نبرید.

* از قبل عملدهایی را با هم سفرهای خود مشخص کنید که اگر یکدیگر را گم کردید آنجا هم را پیدا کنید.

* بردنی و خوردنی



* کودکداری





کارشناسانه

یک تصمیم بهنگام

درباره ضرورت حضور زنان در پیاده روی اربعین

فاطمه تکلوا هر ساله اربعین که می شود ما زنان هم بار و بینه سفر می بندیم، یا خانواده یا تنها و همراه جمعی از دوستان راهی سفر می شویم. بعضی ها هم که بایچه های ریز و درشت خود می آیند که گاهی صدای بعضی های دیگر را در می آورند که حالا یعنی چه! خب مگر مجبوری! واقعیت این است که مجبور شاید نباشیم، ولی پیاده روی اربعین را یک وظیفه می دانیم، یک وظیفه در راستای همان «هل من ناصر ینصرنی...»

درباره ضرورت حضور زنان در اربعین و اینکه باشند یا نباشند حرف و حدیث زیاد است، مادر این باره از یکی از استادان حوزه که دارای تحصیلات سطح ۳ است خواسته ایم برایمان نکاتی بگوید. مرضیه عظیمی این گونه می گوید:

درباره حضور زنان در اربعین می توان این گونه گفت که آن چیزی که ضرورت این موضوع را مشخص می کند این است که حضرت زینب (س) یک شخصیت مدیر و مدبر داشتند و بنا بر نظر رهبر معظم انقلاب در کتاب انسان ۲۵۰ ساله درباره شخصیت ایشان، شخصیتی بودند که توانستند یک تصمیم بهنگام و لازم در دفاع از ولایت و امام خودشان داشته باشند. بسیاری از مردانی که صاحب منصب بودند آن زمان وقتی نامه اباعبد... را برای حضور در قیام دیدند، نتوانستند تصمیم حضرت را درک کنند و نتوانستند تصمیم بهنگام در این باره بگیرند، اما حضرت زینب (س) همین که از تصمیم برادر و امام خودشان مطلع شدند، بلافاصله اطاعت محض کردند و همراه فرزندان و بانوان دیگر در این مسیر در کنار و پشتیبان امام بودند. این است که رهبر معظم انقلاب می فرماید شخصیت نمونه حضرت زینب (س) در بین تمام امام زادگان اینجا خودش را نشان می دهد که یک زن می تواند الگوی تمام مردان و زنان دنیا باشد. بنا بر این حضرت زینب (س) توانستند با بصیرت و ولایت مداری که داشتند حامی امام خودشان باشند. با تمام عده و غده خودشان به این معنی که با توجه به زن بودن، خواهر بودن و همسر بودن همراه فرزندان خود به حمایت از امام جامعه خود اقدام کردند.

همان طور که زنان عاشورایی به تأسی از حضرت زینب (س) آن گونه عمل کردند و برای رساندن پیام عاشورا برای جلوگیری از تحریف هایی که ممکن بود عاشورا را تحت تأثیر قرار دهد و همچنین اطاعت از ولایت امر خود به تأسی از حضرت زینب (س) وارد میدان شدند و به قول معروف در کف میدان و در عرصه قرار گرفتند. حکایت زنان امروزی هم حکایت همان زنان عاشورایی است که باید با شرکت در اربعین و دیگر برنامه ها، جلسه های تبیین و بصیرت افزایی و حمایت از ولایت داشته باشند. حضور در اربعین، حضوری مفید است، همان طور که حضرت زینب (س) این پیام رسانی را انجام داد: زنان تمام جهان با حضور خود می توانند این پیام رسانی را انجام دهند که یک باید و ضرورت است. اگر قرار باشد حضور و تأثیر گذاری نیمی از جامعه که زنان هستند در این پیام رسانی مغفول بماند و این مسئولیت بر زمین بماند، در واقع حرکت مجاهدانه کامل نشده است. باید زنان در کنار مردان با حجب و حیا و تمام حریم هایی که باید حفظ شود. در این حرکت عظیم شرکت کنند، همان طور که کاروان اباعبد... این گونه بود و تمام حرمت ها حفظ می شد. بانوان در حریم خاص خود قرار می گرفتند و از طرف مردان مورد حمایت بودند که بی حرمتی به آن ها نشود. برای رفع تحریف ها، برای بصیرت جامعه و برای ساختن نسل آینده که باید نسلی مدافع حرم و امام باشد، باید زنان در اربعین شرکت کنند، اما با فرهنگ سازی. فرهنگ سازی می کند تا بهتر این حرکت انجام شود و مانع تحریف شود. همچنین باعث حمایت از امام بوده و همراه بصیرت افزایی خواهد بود. بانوانی که در اربعین شرکت می کنند باید بدانند که سبک زندگی، سبک تغذیه، سبک خواب، سبک حریم ها و حرمت نگاه داشتن از مردان نامحرم چگونه باید باشد که توصیه می شود در همه این ها از خانم حضرت زینب (س) الگوگیری شود.

در تمام سختی ها، گرما، رنج پیاده روی، بچه ها و نیازها و همه این ها آن جمله حضرت زینب (س) را در نظر بگیریم که «ما را یت الاجمیل» در همه این سختی ها که در معرض دید پروردگار و در آزمون الهی قرار گرفته است، زیباترین حرکت انسانی زنان جامعه رقم خواهد خورد و تمام بانوان اربعینی با تمام وجود جمله «ما را یت الاجمیل» را می توانند بیان کنند و «هل من ناصر ینصرنی» اباعبد... را با این حرکت خود می توانند جوابگو باشند، چرا که اگر در آن زمان نتوانستند حضور داشته باشند و بصیرت خود را نشان دهند با این حرکت به تمام بانوان جهان حتی غیرمسلمان پیام حضرت را می رسانند که آزاد بودن و انسانی زندگی کردن باید هدف باشد.

اگر قرار باشد حضور و تأثیر گذاری نیمی از جامعه که زنان هستند در این پیام رسانی مغفول بماند و این مسئولیت بر زمین بماند، در واقع حرکت مجاهدانه کامل نشده است

برای رفع تحریف ها، برای بصیرت جامعه و برای ساختن نسل آینده که باید نسلی مدافع حرم و امام باشد باید زنان در اربعین شرکت کنند، اما با فرهنگ سازی



کرم ضد آفتاب و نرم کننده همراه داشته باشید.

در موقع استحمام مخصوصا در بین راه اگر موهایتان بلند است و ترس

سرما خوردن دارید، می توانید تنها بدنتان را شسته و پاهایتان را ماساژ دهید.

اگر کمردرد، پادرد و یا مشکلی دارید، توجه کنید که در هر ۵ ساعت

پیاده روی ۸ مرتبه و هر بار ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشید.

اگر از توالف فرنگی استفاده می کنید، پدهای یک بار مصرف مخصوص

آن را همراه داشته باشید.

رفتن به این سفر به زنان باردار توصیه نمی شود.

از امتحان کردن غذاهایی که به آن ها عادت ندارید اجتناب کنید.

استفاده از داروهای ضد بارداری برای کنترل عادات ماهیانه

بانظر پزشک را فراموش نکنید.

اگر در بین راه دچار لکه بینی یا مشکلات مشابه شدید، بدون مشورت

با پزشک داروی خود را کم یا زیاد یا قطع نکنید.

خوراکی فقط کمی خشکبار و مغز یجات با خودتان ببرید.

داروهای ضروری را به همراه تعدادی مسکن با خودتان ببرید.

لیموترش و نمک بردارید.

اگر کودک به همراه دارید حتما نام و نام خانوادگی کودک و والدین.

نام کاروان و شماره تماسی از خود را در برگه ای بنویسید و به گردن کودک آویزان کنید.

اگر کودک به همراه دارید حتما کالسکه بردارید.

بچه ها زودتر از شما خسته می شوند، برنامه سفر را با شرایط آن ها تنظیم کنید.

یکی دو تا اسباب بازی مورد علاقه کودک را بردارید.

راز روزه

روایتی از مجالس روزه خانگی طیبه خانم که همه اش با عشق و ارادت است

فاطمه بختیاری طیبه خانم هم از آن زنانی است که از سال ها پیش وقتی پایش به روزه خانه همسایه ها باز می شود خودش هم تصمیم می گیرد در خانه روزه بخواند و پرچم عزای امام حسین (ع) را در ماه محرم و صفر روی دیوارهای خانه اش بزند و دم در بنویسد «هر روز ساعت ۱۰ بفرمایید روزه»



حاج خانم مدنی از هفده سالگی که از دواج می کند و مشهد می آید و خانه دار می شود، روزه هایش را هم شروع می کند و تا الان که حدود شصت سالی سن دارد این روزه ها در خانه اش برقرار بوده و فقط دو اتفاق باعث تعطیلی این مجالس در خانه اش شده است؛ اولی که خودتان می دانید، کروناست که مجالس خیلی از خانه ها را تعطیل کرد، اما دومی اتفاقی است که پای عنایت راه خانه اش باز می کند که آن هم بیماری همسرش است. «وقتی خواستگاری ام آمدند، نپر سیدم داماد چه دارد و چه کاره است، فقط همین که گفتند قرار است شهر امام رضا (ع) برای زندگی بروم، برایم بس بود و با خودم گفتم آخر جون امام رضا (ع). البته خواستگارم پسر خاله ام بود و شناختی داشتیم، ولی چیزی که برای من مهم بود همین بود که مشهد می آیم. ما آن زمان در روستایی سمت تربت حیدریه زندگی می کردیم. مشهد که آمدیم، هفده سالم بود. خانه همسایه ها روزه می رفتیم. دیدم نمی شود که فقط روزه بروم باید خودم هم صاحب مجلس باشم. این شد که شروع کردم و در خانه روزه خواندم. آن زمان روزه ما ساعت ۸ صبح بود. همراه آقا از این خانه به آن خانه و از این روزه به آن روزه می رفتیم. تا ساعت ۱۱ ظهر طول می کشید و بعدش به خانه برمی گشتیم.»

این ها قصه دارد

«این کارها همه به عشق امام حسین (ع) است. روزه های من دهه اول محرم است، اما چون برای ایام تاسوعا و عاشورا، مشهد نیستیم. تاسوعا امام روزه دارم و روز آخر دیگچه می دهم. اینکه دوروز تاسوعا و عاشورا را نیستیم. قصه دارد. برمی گردد به بیماری شوهرم. سیزده سال پیش دکترها به من گفتند که شوهرت شش ماه دیگر بیشتر زنده نمی ماند. من هم متوسل شدم به آقا ابوالفضل العباس (ع). رفتم یکی از امام زاده ها و دخیل بستم و نذر کردم که اگر شوهرم را شفا دهند هر سال ایام تاسوعا و عاشورا گوسفند می آورم و قربانی می کنم. جوابم را دادند. حاجت روا شدم. شوهرم سرطان ریه داشت و خوب شد. مردی که شش ماه بیشتر قرار نبود زنده بماند به لطف خدا و ائمه ماند و اتفاقا برایم خانه هم ساخت و زندگی ام را جمع و جور کرد. از این روزه ها من فراوان حاجت گرفته ام. از برکت همین دیگ های امام حسین (ع) دو پسر عاقبت به خیر شده اند و دخترم هم خادم امام رضا (ع) شده است. این دختر از بس به آقا امام حسین (ع) علاقه دارد، ایام اربعین هنوز نشده، کوله اش را می بندد و کفش هایش را جفت می کند و دم در می گذارد. این ها از برکت روزه های امام حسین (ع) است که بچه ها چنین عشقی به دل دارند و برایشان حجاب و چادر مهم است. همین دختر من یک وقتی اگر چادر از سرم بیفتد و حواسم نباشد، سریع تذکر می دهد که ماما چادرت! خودش هم روی چادرش خیلی حساس است. چه بهتر از این عنایت که بچه های آدم ولایی و اهل دین باشند. خیلی ها ناراحت هستند که چرا نمی توانند کربلا بروند، اما من امسال تا همین الان سه بار قسمتم شده و زیارت آقا رفته ام. این ها برکات روزه است.»



اربعین؛ مسیری برای تربیت فردی و اجتماعی

الهه علی میرزایی، دختر حاج خانم مدنی، پایه پای مادرش در روزه ها حضور دارد و کمک دست اوست. او از آن هایی است که هر سال بار و بونه اش را می بندد و راهی پیاده روی اربعین می شود. می گوید: من فکر می کنم آرامشی که در زندگی داریم از همین روزه های ماما است، اینکه خانه برکت دارد و به لطف آقا هیچ وقت به مشکلی برنخوریم که حل نشود. همین بیماری بابا که همه ما را ناامید کرده بود، به لطف آقا امام حسین (ع) رفع شد. چه بهتر از این و بالاتر و باارزشمند تر می شود در زندگی داشت. برخی های ترسند و در خانه هایشان را برای روزه باز نمی کنند. اما به نظر من که در تمام عمر ۳۵ ساله ام در روزه های ماما بزرگ شده ام. اشتباه می کنند، برکت خانه از ذکر و نام خدا و ائمه و روزه است. البته که آن قدیم ها روزه ها خیلی بیشتر بود. ماما هشت صبح روزه داشت و بعد از او همسایه ها به ترتیب روزه داشتند و به روزه بعدی می رفتند. البته الان هم روزه های خانگی شکر خدا زیاد است و توی همسایه ها حتی خانم های جوان که بچه کوچک دارند هم روزه می خوانند. اینکه ماما می گوید من مشتاق پیاده روی اربعین هستم به این دلیل است که فقط یک پیاده روی نیست و کلی درس از این سفر یاد می گیری. یک حال خاص است. مسیری برای تربیت فردی و اجتماعی است. ایثار، گذشت و صبر را در این راه کسب می کنی. خیلی چیزها قابل وصف نیست باید بروی و ببینی به خصوص اخلاصی را که اعراب در نذری دادن و پذیرایی کردن از زائران دارند من تا به حال چنین مهمان نوازی ندیده ام. واقعا نمونه هستند. هر چه که دارند را جلوی مهمان می گذارند و حتی خانه های کوچکشان را هم در اختیار زائر می گذارند. الان سه چهار سالی است که با مادرم می رویم.»



دیگچه با طعم صلوات

دستور پخت دیگچه خانم مدنی



نذری خانم مدنی برای روز آخر روضه‌اش دیگچه است که پخت آن قوانین خاص خودش را دارد و باید خبره این کار باشی. او می‌گوید: چون دیگچه را همه نمی‌پزند و بیشتر آش و شله‌زرد نذری می‌دهند و خیلی‌ها هم دیگچه را دوست دارند من تصمیم گرفتم نذری دیگچه بدهم، مثل شیرینی است که کمی قلق دارد و باید حواست جمع باشد، خود من که چندین سال است می‌پزم، ولی باز هم از با تجربه‌ترها کمک می‌گیرم. ضمن اینکه دیگچه چون هم‌زدن زیاد دارد پخت آن کار یک نفر نیست، هر سال ما چند نفری این کار را انجام می‌دهیم. از حاج خانم می‌خواهم که پخت این نذری را در «شهر بانو» آموزش دهد. در ادامه روش پخت دیگچه برای ۱۰۰ نفر را به نقل از خانم مدنی می‌نویسیم.

مواد لازم

- ۴ کیلو برنج نیمه ایرانی (برنج را از یک ساعت قبل با آب گرم خیس کنید.)
- ۲۰ کیلو شیر (به ازای هر یک کیلو برنج ۵ کیلو شیر نیاز داریم.)
- ۸ کیلو شکر (به ازای هر یک کیلو برنج، ۲ کیلو شکر نیاز داریم.)
- یک لیتر گلاب
- ۲۰ مثقال هل ساییده
- مقداری زعفران، مقداری کاکائو (برای درست کردن دیگچه دورنگ برای تزئین)

طرز تهیه

● ظرف پخت دیگچه باید حتماً مسی باشد و گرنه رنگ دیگچه کدر می‌شود. نکته مهم این است که مواد باید مدام هم بخورد که ته دیگ نچسبد برای همین بهتر است چند نفر باشیم. برای این کار برنجی را که از یک ساعت قبل خیس کرده ایم با پنج لیتر آب می‌گذاریم تا کمی بپزد. از اینجا به بعد دیگر هیچ آبی به دیگ نباید افزوده شود. کم در حالی که مواد داخل دیگ را هم می‌زنیم تا برنج‌ها باز شود، شیر را در چند مرحله اضافه می‌کنیم. برنج که کاملاً باز و مواد خوب ترکیب شد، شکر را اضافه می‌کنیم. نیازی نیست شکر را شربت کنند. شکر را که افزودیم چند دقیقه‌ای هم زدیم، مزه می‌کنیم که شیرینی آن اندازه باشد. بعد هل را با گلاب خیس و صاف کرده و داخل دیگ می‌ریزیم. در تمام این مراحل مواد داخل دیگ باید در حال هم خوردن باشد و از آن غافل نشویم که می‌سوزد و ته می‌گیرد. قبل از دم کردن مقداری از مواد را در دو قابلمه جدا می‌ریزیم. کاکائو و زعفران را جداگانه با گلاب خیس می‌کنیم و روی مواد می‌ریزیم که جدا کرده ایم، می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مخلوط شود. مقدار این مواد بستگی به خودتان دارد که چقدر بخواهید کنار هم بگذارید. در سه رنگ زعفرانی، کاکائویی و سفید. بعد از آن زیر شعله را کم می‌کنیم و مثل پلوردرست کردن، مواد داخل دیگ‌ها را دم می‌کنیم. نیم ساعتی زمان می‌برد تا دم بکشد. ما عقیده داریم که بعد از دم کشیدن، پارچه‌ای سفید روی دیگ می‌اندازیم و کنار می‌گذاریم، اعتقاد داریم که به دیگ عنایت می‌شود. موقع پخت هم دیگر ناجایی که می‌توانید توسل کنید و دعا بخوانید. ما صلوات زیادی می‌فرستیم و زیارت عاشورا می‌خوانیم. کمی که مواد سرد شد دیگر می‌توانید تزئین و تقدیم مهمانان کنید.

نمی‌گذارم کار آقا روی زمین بماند

«هر وقت هر کاری به نام امام حسین (ع) و برای ائمه (ع) بوده است، رفته و انجام داده‌ام. نمی‌گذارم کار آقا روی زمین بماند. آقا هم هیچ وقت نگذاشته کار من روی زمین بماند. همسرم در بیمارستان موسی بن جعفر (ع) برای چسبندگی روده بستری بود و او را اتاق عمل برده بودند. دکتر گفته بود که شکمش را بعد از عمل نمی‌دوزد. خیلی اصرار کردم ولی فایده‌ای نداشت و گفت که نمی‌شود. رفتم و متوسل شدم به آقا امام رضا (ع)، گفتم عالم آل محمد (ص) تویی، خودت یک کاری بکن. دکتر که از اتاق عمل بیرون آمدن گاهی به من کرد و گفت که تصمیم گرفته شکم همسرم را بدوزد. گفت فکر کردم بدوزم بهتر است. با خودم گفتم این فکر آقا بوده نه تو. این‌ها همه عنایت است. خود من یک سالی بود به خاطر مرضی شوهرم روضه نمی‌خواندم. یک روز میوه فروشی رفتم. خانمی آمد و میوه‌ها را قیمت کرد و رفت. چیزی نخرید. متوجه شدم دستش تنگ است. رفتم دنبالش و به میوه فروش گفتم از تمام میوه‌هایی که قیمت کرده برایش مقداری بگذار. خرید کردیم و با هم از میوه فروشی بیرون آمدیم. این خانم را من اصلاً نمی‌شناختم. توی راه برگشت، هم کلام که شدیم به من گفت چرا دیگر روضه نمی‌خوانی! روضه‌هایت را دوباره شروع کن. من هم دوباره شروع کردم. فقط ایام کرونا بود که این روضه‌ها دوباره تعطیل شد که آن زمان در مسجد روضه را می‌خواندیم. مهم این است که ما حضور ائمه (ع) را در زندگی درک کنیم. خیلی وقت‌ها من دیگ را بار گذاشته‌ام و نگران بوده‌ام که یک وقت کم نباشد یا مزه‌اش خوب نشود، ولی به خود ائمه (ع) توسل کرده‌ام و بهترین غذا از دیگم بیرون آمده است.»



جادوی داستان مژده

این خانم بیش از ۲۵ هنردارد که همه را آموزش می‌دهد

● شیرین ایران دوست اقباب در قاب، هنر است، تابلو به تابلو زیبایی خودنمایی می‌کند. دیوار به دیوار به زیبایی ختم می‌شود. اما لایه لای این چهار چوب‌های زیبا، یک تصویر زنده، متمایز است، تصویری از خالق همه این هنرها، کسی که بخشی از تجربه سی ساله کار هنری‌اش را اینجاردیف کرده است. مژده خانم هنرش را اخلاقانه روی در و دیوار جانمایی کرده است، تابلوها شبیه هم نیستند، گسترده‌اند، متنوع‌اند و پرمفهوم، چون هنرهای مژده ادیمی چند بعدی هستند، اونقاش است، تذهیب کار است، نگارگری می‌کند، گچ کاری مدرن می‌کند و خیلی وقت‌ها هم برخی از این هنرها را با هم ترکیب می‌کند، این تنوع کار از بانوی هنرمند شهرمان، سبب شده تا او در این حوزه بعد از سال‌ها کار هنری برای خودنامی دست و پا کند و خیلی از هنرجویان مشهودی دنبال نشستن در کلاس‌های در سش باشند.

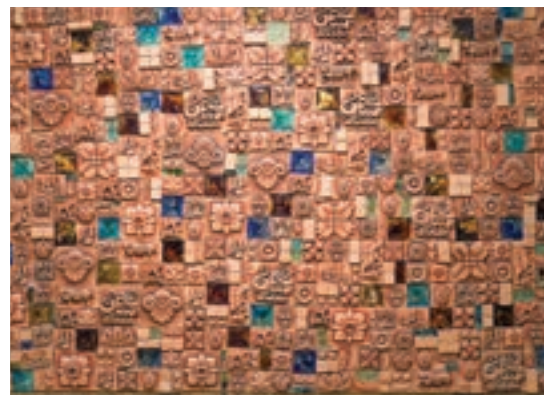


● استعدادی که به موقع کشف شد

یک کشف استعداد خوب و به موقع می‌تواند تعیین کننده یک مسیر درست و موفقیت‌آمیز باشد، مانند اتفاقی که برای مژده ادیمی افتاد و برای سال‌ها پیوند او و هنر را برقرار کرد. مژده ۳۶ سال پیش وقتی کلاس اول بود در مرکز پرورش فکری و هنری کودکان در رقابت نقاشی با دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی بالاتر از خودش، خوش درخشید، او با کمک معلم کلاس اولش استعداد خود را پیدا کرد و در یک راه طولانی، امداد و دست داشتنی قرار گرفت. قرار گرفتن عنوان‌های برتر در کنار نام دانش‌آموز با استعداد آن زمان سبب شد تا او همواره در جشنواره‌های هنری حائز رتبه باشد. او ساخته شده بود برای نقاشی، برای هنر، برای تجسم زیبایی‌ها و تبدیل کردن آن‌ها به قاب‌های هنرمندانه. همین هم کافی بود تا دوره ابتدایی و دبیرستان را همیشه به حضور در جشنواره‌های نقاشی و هنری سپری کند و همیشه هم رتبه‌های شهری، استانی و کشوری را به دست آورد.

● درو کردن افتخارات

ذهن مژده ادیمی در این سال‌ها برای هنر پرورش یافته است و او هر روز یک شاخه از هنر را کنکاش کرده است، او برای هر کدام از حوزه‌های مختلف هنری یک خانه در ذهنش ساخته است. ذهنیت‌هایی که هنوز باقی هستند و راز و رمز موفقیت او شده‌اند. او تعریف می‌کند: در نونهالی و نوجوانی در خیلی از جشنواره‌های نقاشی شرکت می‌کردم و بدون کلاس و آموزش، مقام می‌آوردم، ارتباط با دنیای هنر برقرار شده بود و این حس خوب و فضای تخیل و تفکر را دوست داشتم. بعد تر به سوی حرفه‌ای‌تر شدن رفتم. در آن روزگاری که شاید خیلی از والدین از هنر و هنردوستی بچه‌ها غافل بودند، مادر مژده می‌پذیرد که دختر دبیرستانی‌اش سر کلاس‌های نگارگری استان قدس رضوی بنشیند. ذات مژده هنردوست بود و او را به دنیای معانی و مفاهیم زیبایی می‌کشاند، خودش می‌گوید: من در آن زمان محو هنر می‌شدم، از دیدن کارهای نگارگری استاد فرشچیان لذت می‌بردم. در این مسیر چند جلسه‌ای با استاد حسین رزاقی و حدود چهار سال در خدمت استاد طاهر نبی زاده تلمذ کردم که هر دو دلسوز بودند و پیر از اطلاعات و آموزش و ترفند. هنرمند امروز شهر ما از همان زمان هنرمند شد، یک گوشه شهر تذهیب آموخت، یک گوشه نگارگری و در کنج اتاقش هم استعداد نقاشی‌اش را پرورش داد. در کلی جشنواره استانی و کشوری هم حاضر شد و یکی پس از دیگری رتبه و مقام درو کرد.



خاطره سازی های بهاری

احتمالا هنر مژده خانم و گروه پای کارش در این سال ها برای خیلی از ما مشهدهای ها خاطره ساز بوده است. اگر از کنار المان مدرسه موش هایش در میدان احمدآباد گذر کرده باشیم و یا با اثر قطره اش در میدان هفت تیر عکس یادگاری انداخته باشیم و یا کارهای دیگرش را به نظاره ایستاده باشیم، یعنی برای لحظاتی در ذهن و افکار او پیار زده ایم. این المان ها کارهای قشنگی هستند که از سر هم کردن تیر و تخته های بی جان شکل گرفته اند و در این سال ها به سیمای شهر رمق داده اند.

یک فراخوان و همراهی چند هنرجو، پای بانوی هنرمند شهرمان را از نوروز ۱۳۹۱ به کارزار استقبال از بهار باز کرده است و حالا او یک پیام آور بهاری برای شهر ماست، چرا که هر سال پیش از رسیدن زمستان، صفحه طرح و نقشش را باز می کند، انداز و ورنه از می کند و قابی سه بعدی خلق می کند که در آستانه بهار زیبایی آفرین شهر می شود.

● مژده سال نویی مژده خانم و دوستانش

مژده خانم که حالا پای ثابت ساخت المان های بهاری است، تعریف می کند: ابتدا این پیشنهاد در سال ۹۱ از سوی هنرجویان مطرح شد که در جشنواره استقبال از بهار طرح بدهیم و سازه هایی را به خیابان های شهر بفرستیم. در چند سال اول، گروهی کار کردیم و کم کم در این حوزه ماندگار شدیم.

حالا ۱۳ سال است که مژده ادیمی و دوستانش زودتر از ما بوی بهار را حس می کنند و دست به کار می شوند که شهر هم بهاری شود. او در این سال ها همراه با تیم ۶۰ نفره اش بیش از ۱۲۰۰ المان مفهومی و بهاری ساخته است که پیام آور گل و زیبایی بوده اند.

● کارهایی که آدم را به فکر می برد

کارشناس ارشد پژوهش هنر در سال های اخیر هنرهای تجسمی مختلفی را به خدمت المان های نوروزی در آورده و کارهای مختلفی را خلق کرده است. از مترسک مهر بان که اولین کارش بود گرفته تا مادر بزرگ و بچه ها و اتودغالی... هر کدام از این نمادها مفهومی داشته و شاید خیلی از ما شهروندان را به تفکر واداشته است. ما حاصل این همراهی و همکاری برای مژده و هنرجوهایش این بوده که در این سال ها کارهای گروهی و هنری مختلف را با هم مرور کرده اند که نتیجه اش برای همه شهر چشمگیر و جذاب بوده است. برای مژده ادیمی به ازای تمام لحظاتی که به طرح المان ها فکر کرده و تمام دقایقی که برای اجرای آن ها تلاش کرده است، همه کارهایش جذاب است، البته بعضی کارها مثل مدرسه موش یا نماد مادر بزرگ و بچه ها ماندگاری بیشتری در ذهنش دارند.



● اولین اهل هنر خانواده

سفر به دیار سعدی و حافظ، صفحه دیگری از زندگی هنری مژده خانم بود که با قبول شدنش در رشته هنر دانشگاه ورق خورده، او در این شهر زیبا هنر را به صورت آکادمیک فرا گرفته.

او با اشاره به علاقه نوجوانان و جوانان برای ادامه تحصیل در رشته هنر می گوید: ذوق و استعداد قرار گرفتن در این مسیر مهم است، قبولی در رشته هنر در دانشگاه سخت است، ولی با این حال من چهل روز برای کنکور درس خواندم و به آن چیزی که می خواستم رسیدم، چون علاقه من همین بود. سرداوردن از رشته هنر، چیزی بود که تا پیش از آن، در خانواده ادیمی سابقه نداشت، به قول خودش تابوشکنی کرد که از بین آن همه آدم نظری خوان دل به دریای هنر زد.

مژده ادیمی نقاشی را دانشگاه خوانده و فن و فنون نگارگری و تذهیب را به صورت تخصصی در آموزشگاه و کارگاه های خصوصی، توانایی های کاملی که از او یک هنرمند توانمند با سر رشته های مختلف ساخته است و همین موضوع هم سبب شده که در کارش به جاهای مختلف هنری سرک بکشد. زمانی در مرکز آفرینش های هنری آستان قدس طراحی سنتی و تذهیب نسخ خطی کرده است. مدتی در خانه ملک مشغول به کار بوده و اما راه خود را در آموزش هنر یافته و این کار برایش، امری دائمی شده است، از آموزش و پرورش تا دانشگاه و سازمان فنی و حرفه ای.

او که کارشناس ارشد پژوهش هنر نیز هست، از همراهی پررنگ مادر و همسرش در این سال ها می گوید، اینکه اگر نبودند طی کردن این روند ممکن نبود و در نقطه فعلی قرار نمی گرفت.

مژده ادیمی که با هنرش صفحات را به تسخیر خود در می آورد و با ترکیب رنگ و طرح، زیبایی می آفریند، عجیب

آموزش را بر هر کاری ترجیح می دهد، او می گوید: وقتی نوجوان بودم، روحیاتم به گونه ای بود که خیلی دوست داشتم به دیگران کمک کنم، حالا همین روحیه من را در سازمان فنی و حرفه ای ماندگار کرده است، اینجا هر چه از هنر در ذهنم دارم برای هنرجوها ارائه می دهم و آن ها قدر این آموزش و کارم را می دانند.

● در دنیای هنر سکون وجود ندارد

مژده با آموزش هایش به زندگی خیلی از آدم های این شهر صفا داده است، کسانی که آمده اند حرفه ای آموخته اند و سبک زندگی خود را عوض کرده اند، این هنرمند شهرمان می گوید: کار در سازمان آموزش فنی و حرفه ای کمک کرده تا استعداد های خودم هم بیشتر به کارم بیاید، اینجا سعی می کنم، هنرجوها را در کار خود کفا کنم، اول کار سخت می گیرم، اما در ادامه آن ها می مانند و فراوان چیزی یاد می گیرند و هنرمند موفق می شوند.

همه هنرهای تجسمی در این سال ها به دست مژده خانم رونق گرفته است و حالا همه را در کارگاه و کلاس برای بچه ها آموزش می دهد، از حجم سازی گرفته تا نقاشی روی شیشه و پتینه ساختمان، کاشی معرق و نقاشی تذهیب و...

با وجود بیش از دودهمه کار هنری حرفه ای، هنوز هم زندگی برای مژده محل کنکاش هنر است، برایش سکوت در این وادی وسیع معنا ندارد، خودش تعریف می کند: همیشه به این فکر می کنم که روش های ساخت و تهیه کار هنری متفاوت است و من نمی توانم ساکن باشم، همین را هم برای هنرجوهایم خواهم.

درباره پیچ و خم روزهای شیردهی

سیر تا پیاز شیردهی

حمیده زمانی مادر که بشوی، خواهی نخواهی دغدغه تغذیه فرزندت را داری و بیشتر مادران با این موضوع درگیر هستند که به فرزندم شیر خودم را بدهم یا شیر خشک هم کار شیر مادر را می کند. کدام یک انتخاب بهتری است؟ اصلاً چرا باید خودم را درگیر فرایند شیردهی کنم، شیردهی دست و پایم را می گیرد و برایم محدودیت ایجاد می کند. همان شیر خشک بهتر است! انتخاب شما چیست؟ برای اینکه آگاهانه انتخاب کنیم، پیشنهاد می کنیم ادامه مطلب را با ما همراه باشید.

۴ فایده ای که شیردهی برای مادر دارد

۱- اگر دوست دارید پس از زایمان وزن تن در عرض شش ماه حسابی کاهش پیدا کند، به فرزندتان از شیر خودتان بدهید. بین ۳ تا ۶ ماه پس از زایمان، مادران شیرده بیشتر از مادران دیگر وزن کم می کنند. از آنجا که بدن مادر برای تولید شیر ۵۰۰ کالری می سوزاند، شیردهی به کاهش وزن مادر کمک می کند.

۲- شیردهی باعث می شود رجمتان زودتر به حالت اولیه برگردد. در طول بارداری سایز رحم از یک هلو به اندازه کل فضای شکم تغییر می کند، شیردهی با افزایش هورمون اکسی توسین موجب انقباض رحم و بازگشت آن به حالت اول می شود.

۳- از افسردگی جلوگیری می کند. شاید بگویید چطوری؟! همان هورمون اکسی توسین که در بدن مادران شیرده تولید می شود، باعث می شود که افسردگی پس از زایمان را به صورت مزمن تجربه نکنید، یعنی به احتمال زیاد کمتر احساس خستگی و اضطراب می کنید و ارتباط قوی تری با فرزند خود دارید.

۴- خطر سرطان سینه و رحم را کاهش می دهد. طبق مطالعات، شیردهی به مدت دوازده ماه خطر ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و رحم را تا ۲۸ درصد کاهش می دهد. علاوه بر آن زنانی که به مدت ۱ تا ۲ سال به نوزادان خود شیر داده اند، ۱۰ تا ۵۰ درصد کمتر به فشار خون بالا، آرتریت (یک اختلال التهاب مزمن که با درد، تورم مفاصل و خستگی همراه است)، سلیاک، چربی خون، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ دچار می شوند.

۴ توصیه برای یک شیردهی آرام بخش!

۱. قبل از اینکه شروع به شیردهی کنید، وضو بگیرید. این کار روش و مسلک مادران بزرگانی مثل مادر علامه طباطبایی است.
۲. وقتی فرزندتان را در آغوش می گیرید و شیر خوردن را شروع می کنید، زیر لب بسم... بگویید. یاد خدا دل هارا آرام می کند. برایش دعا کنید که این شیری که می خورد بشود عشق به خدا و اهل بیت^(ع) و در رگ هایش جاری شود.
۳. حین شیردهی سعی کنید آرام باشید و توجهتان را به فرایند شیردهی و فرزندتان بدهید. به او نگاه کنید و برای بودنش شکر گزار و قدردان خدا باشید. سعی کنید زیاد حرف نزنید.
۴. اگر مضطرب و آشفته هستید، اول خودتان را به یک دمنوش آرام بخش دعوت کنید و تنفس شکمی را تمرین کنید. بعد که کمی آرام شدید به فرزندتان شیر بدهید. هیچانات شما به واسطه شیردهی به فرزندتان منتقل می شود، چه خوب که این هیچانات امید بخش و زندگی بخش باشند و نه سبب ساز خلق و خوی آشفته کودک!



۱۰ فایده ای که شیردهی برای کودک دارد

۱. بر اساس پژوهش ها کودکانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند، در آزمون های هوش، نمره بهتری گرفته اند. بنابراین اگر می خواهید فرزندتان باهوش تر باشد، از شیر مادر تغذیه کند، مخصوصاً در یک سال اول زندگی اش!

۲. شاید باورتان نشود، اما شیر مادر بروز سرطان های دوران کودکی، آسم، اگزما، آلرژی و بسیاری بیماری های دیگر را کاهش می دهد.

۳. شیر مادر از سوء تغذیه پیشگیری می کند و احتمال چاقی کودک و چاقی مراحل بعدی زندگی در آینده را کاهش می دهد.

۴. شیر مادر احتمال بروز دیابت نوجوانان، پرفشاری خون و چاقی را که نشانه های بیماری های قلبی و عروقی در سنین بزرگ سالی هستند کاهش می دهد.

۵. مرگ ناگهانی در کودکانی که شیر مادر می خورند، بسیار کمتر است.

۶. تکامل بینایی و تکامل راه رفتن نیز در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می شوند، خیلی سریع تر است.

۷. تغذیه با شیر مادر به کاهش بروز عفونت های تنفسی منجر می شود و از عفونت های کلیه و مجاری ادراری نیز پیشگیری می کند.

۸. تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی و صمیمی بین مادر و فرزند فراهم می کند که به ارتقای تکامل عاطفی و روانی کودک و در دوران بلوغ به امنیت روانی بیشتری منجر می شود. همچنین تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقای کودک می شود.

۹. مرگ و میر ناشی از عفونت های گوارشی و بیماری اسهال بین شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند تا ۲۵ برابر کمتر از شیرخوارانی است که با شیر مصنوعی تغذیه می شوند و میزان ابتلا به اسهال و بیماری های انگلی نیز در آنان کمتر است.

۱۰. کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود، کمتر دچار ناهنجاری های فک، رویش نابه جا و پوسیدگی دندان ها می شود.

کتابخوان

موریا نه ها را ساکت کن

روایتی ریزبینانه از زنانی که دیده نمی شوند

زهرا خنداندر کتاب اسم جذابی دارد «موریا نه ها را ساکت کن» و جلد کتاب عکس زنی تنهاست در میان جنگلی پر از ریشه و شاخ و برگ، این اسم و جلد کتاب آدم را قلقلک می دهد تا محتویات داخلش را مطالعه کند. قهرمان اغلب داستان های این مجموعه داستان کوتاه یازن هستند یا زنان تأثیرگذار مستقیم بر روند داستان. مریم دانشمند، نویسنده این اثر است که آغاز میان سالی اش با چاپ اولین کتابش همراه شده است و حس مادرانه ای نسبت به نخستین اثرش دارد. با او به گفت و گو نشستیم ایم تا بیشتر درباره کتابش و علاقه اش به نویسندگی بدانیم.

خانم دانشمند علاقه شما به نویسندگی از کجا شکل گرفته است؟

حدود هفت ساله بودم که کتاب داستان جک و لوبیای سحرآمیز را خواندم و جذب دنیای عجیب آن شدم. از آن به بعد مدام داستان و رمان می خواندم و تخیلات قوی درباره شخصیت های کتاب و فضا سازی آن ها داشتم. همیشه نمرات انشای من در کلاس بالاتر از همه بود، جوری که هم کلاسی هایم دفترهایشان را به من می دادند تا بنویسم.

چرا در همان دوران جوانی و نوجوانی به سراغ نوشتن رفتید؟

من در خانواده ای با بافت سنتی و مذهبی به دنیا آمدم. پدرم کلا با تحصیل کردن دختر مخالف بود و حتی دبیرستان را هم با پدرم میانی زن برادرم توانستم ادامه بدهم. هجده ساله بودم که ازدواج کردم و اولین فرزندم به دنیا آمد. بعد از آن به عنوان یک مادر و یک زن خانه دار آن قدر مشغول زندگی شدم که دیگر فرصت نویسندگی نداشتم. در این میان البته درس خواندن را ادامه دادم و هر وقت زمانم خالی بود کتاب می خواندم.

علاقه خودتان در داستان نویسی به سمت چه سبکی است؟

من عاشق رمان ها و داستان های رئال هستم و سبک کاری خودم همین جنس است. اما از خواندن داستان های اساطیری بسیار لذت می برم و همیشه فکر می کنم ادبیات اساطیری ما چه قدمت و اصالتی دارد و در آن زمان نویسندگان عجب شاهکارهایی خلق کرده اند.

قهرمان مجموعه داستانی شما اغلب زنان هستند؟ چرا؟

زن و آنچه بر او می گذرد همیشه ذهن مرا درگیر می کند. در حقیقت نمی توانستم دنیای زنان را در مجموعه خود نادیده بگیرم. دنیای پیچیده ای که شاید من یک هزارم از دردهای آن را در داستان هایم بازتاب داده ام. زن بودن کار بسیار ارزشمند و گاهی بسیار دردناک است. من سعی کردم در روایت داستان هایم این رنج ها و ارزش ها را نشان دهم، البته تاحدی که در توانم بوده است.

اسم کتاب را چگونه انتخاب کردید؟

اسم کتاب «موریا نه ها را ساکت کن» متعلق به یکی از داستان هایم بود که متأسفانه به ممیزی ارشاد خورد و از کتابم حذف شد. اما من دوست داشتم همین نام بماند برای همین به توصیه ناشر مقدمه ای برای کتابم نوشتم که به اسم کتاب به گونه ای اشاره کرده باشم و بی ربط به مجموعه داستانی ام نباشد.

طرح روی جلد کتابتان بسیار خاص است و هم خوانی زیادی با نوع داستان هایتان دارد، ایده این طرح چگونه به وجود آمد؟

حقیقتاً ناشر چندین جلد کتاب با توجه به نوع داستان هایم و اینکه قهرمان اکثر داستان ها زنان بود طراحی کرد و برایم فرستاد. اما این طرح خیلی به دلم نشست، زنی که نور است، تنهاست، ریشه دارد و جنگلی سبز او را در آغوش گرفته است. جلد کتاب در واقع خودش روایتی از زنان قصه های من است.

از چاپ اولین کتابتان چه احساسی دارید؟

خیلی خوش حال هستم. انگار به هدفی که به زندگی ام معنا می دهد نزدیک شده ام.



۶ علامتی که نشان می دهد شیر من کافی است

۱. در طول روز نوزاد هشت تا دوازده مرتبه شیر می خورد.
۲. مدفوع نوزاد باید زرد رنگ، نرم و متناسب با دفعات شیردهی باشد.
۳. نوزاد باید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از هر سینه شیر بمکد.
۴. از ابتدای تولد تا اوایل چهار ماهگی نوزاد باید حداقل ۱۱۳ گرم در هفته وزن اضافه کند.
۵. نوزادی که تغذیه کافی دارد، حداقل شش پوشک در طول روز کثیف می کند.
۶. یکی از نشانه های کافی بودن شیر مادر، احساس پری سینه ها پیش از شیردهی و خالی شدن آن ها پس از شیردهی است.

۱۲ دستورالعملی که شیر را زیاد می کند

۱. در میان وعده های خود از مغز یجات و میوه های خشک استفاده کنید.
۲. سبزیجات و گیاهانی مثل اسفناج، کدو سبز، شنبلیله، کاهو، ذرت، شوید، برگ ریحان، سیب زمینی، نخود سبز، زیره سیاه و سبزی، هویج، سیب زمینی، چغندر، زنجبیل، رازیانه (یادم کرده آن) و سایر احتمالات سید غذایی روزانه تان وارد کنید.
۳. تا می توانید در طول روز آب بنوشید. هر چقدر آب بیشتری بخورید، شیر بیشتری خواهید داشت.
۴. از غذاهای مقوی و کامل مثل آبگوشت، سوپ و آش استفاده کنید.
۵. ماهی ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ منبع مفیدی در افزایش کیفیت شیر مادر محسوب می شوند.
۶. غلات کامل مثل برنج قهوه ای، نان سبوس دار و جو را به سبب غذایی تان اضافه کنید.
۷. گوشت بره، ران مرغ، برنج و چربی های مفید مثل روغن زیتون، کنجد و کلزا را در تمامی وعده های غذایی خود بگنجانید.
۸. مصرف ادویه هایی مثل زیره سیاه، زردچوبه، شوید خشک و نعناع در افزایش کمیت و کیفیت شیر مؤثر است.
۹. تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید. هنگامی که نوزاد سینه مادر را می مکد، هورمون های تولید شیر آزاد می شوند. این عمل موجب انقباض ماهیچه های سینه و حرکت شیر در لوله های تولید شیر می شود. هشت تا دوازده مرتبه شیردهی به نوزاد در طول روز به افزایش شیر مادر کمک می کند.
۱۰. در صورتی که کودک تمایل به خوردن شیر بیشتر ندارد، شیر خود را بدوشید تا تولید شیر ادامه یابد و نوزاد در نوبت بعد شیر تازه مصرف کند.
۱۱. از هر دو سینه شیردهی را انجام دهید. تحریک سینه ها به این روش به افزایش تولید شیر کمک می کند.
۱۲. لباس زیر مناسب بپوشید. پوشیدن لباس های تنگ بر قفسه سینه فشار آورده و روی تولید شیر تأثیر می گذارد.

ناهید زراعتی بانوی کارآفرینی که از صفر شروع کرد و حالا پایه گذار برند یکی از معروفترین محصولات چرم دستدوز است

برسد به دست همه زنان شبیه به من!

● ملیحه جهانبخش اهر کسی قصه‌ای دارد. قصه‌ای که در نقطه عطف آن می‌تواند از او قهرمان بسازد یا بازنده ماجرا باشد. ماجرای که برای ناهید زراعتی که حالا همه او را به عنوان یک بانوی کارآفرین می‌شناسند، از یک صبح بهاری آغاز شد. روزی که شبیه همه روزهای دیگر می‌توانست عادی و بی اتفاق باشد، اما به گونه دیگری رقم خورد. ناهید از خواب بیدار شد در حالی که نصف بدنش فلج شده بود. حالانه فقط غصه‌اش رد شدن از مرحله دوم استخدامی آموزش و پرورش و از دست دادن شغلی بود که آرزویش را داشت که گرفتار غصه سنگین تری شد. پزشک‌ها گفتند مبتلا به ام اس شده است و ماجرای زندگی ناهید، زن جوانی که در سال‌های ابتدای زندگی مشترک بود و یک دختر شش ماهه داشت با اتفاقی مواجه شد که شاید مصداقی از عبارت‌های جین ویستر در کتاب دشمن عزیز باشد: «همیشه در زندگی هر کس یک دماغه صخره‌ای وجود دارد که یا به سلامت از آن می‌گذرد یا کشتی‌اش به آن برخورد می‌کند و متلاشی می‌شود». اما کشتی زندگی ناهید زراعتی به سلامت از این دماغه صخره‌ای عبور کرد. ماجرای که در گفت‌وگویی صمیمی با او در یک بعد از ظهر گرم تابستان روایت می‌شود.

دنيا كه به آخر نرسيد...

می‌گویند همیشه وقتی می‌خواستیم از نقطه آغاز کسب و کارم شروع کنیم از چگونگی آشناسد شدن با این حرفه می‌گفتم، اما مدتی است تصمیم گرفته‌ام این نقطه آغاز را از بیماری بدانم که شاید زنان زیادی وقتی با آن درگیر می‌شوند زندگی‌شان را می‌بازند. من اما وقتی متوجه این بیماری شدم اگرچه روز و شب‌های سختی را پشت سر گذاشتم، اما تصمیم گرفتم بپذیرم، با آن آشتی کنم و این میهمان را در بدنم موقتاً بپذیرم. ماجرای من بعد از شروع این بیماری شروع شد چون باور کردم دنیای من نه تنها به آخر نرسیده، بلکه اگر زمان هم محدود باشد، باید کاری انجام بدهم که ماندگار شوم.

يك كارگاه كوچك در دل اتاق

ناهید زراعتی کیف چرمی قرمز رنگی را نشانمان می‌دهد که رویش گل‌های ریزی نقش بسته‌اند. می‌گوید: این کیف دست‌دوز چرم هدیه‌ای بود که در همان روزهای سخت که در ذهنم درگیر ایجاد یک کسب و کار بودم از همسر دریافت کردم. و این جرقه‌ای شد که می‌توانم کسب و کارم را در این روز شروع کنم. چون یک فرزند کوچک داشتم که امکان اشتغال در بیرون برایم فراهم نبود به دنبال یک شغل خانگی بودم. نصف اتاق خواب خانه را به کارگاه کوچکی تبدیل کردم. کم‌کم چرم‌دوزی را یاد گرفتم و کیف‌هایی را که می‌دوختم در بازار عرضه کردم. تا جایی که در همان کارگاه کوچکی چند متری به اندازه‌ای مشتری برای کیف‌هایم جذب کردم که محصولاتم به روسیه نیز فرستاده شد.

لطفًا جا نزنید!

این بانوی کارآفرین استمرار و پشتکار و امید را مهم‌ترین عنصر فعالیت در مشاغل خانگی به ویژه برای زنان می‌داند و می‌گوید: من هر نمایشگاهی بود حتی اگر میز کوچکی قرار بود در اختیارم قرار بدهند از این فرصت استفاده کردم. تا کارم شناخته شد و بالاخره با همسر کارگاهی در حرعاملی گرفتیم و تجهیز کردیم. به سال نرسید که آن کارگاه ۸۰ متری کوچک شد پس حیاطش را مسقف کردیم تا از فضای بیرونی هم برای خط تولید استفاده کنیم. دو ماه بعد آنجا دیگر خیلی کوچک بود و کارم روز به روز توسعه پیدا کرد تا کارگاه ۳۰۰ متری گرفتیم و شرکت در نمایشگاه‌های ارمنستان و بغداد اتفاق افتاد.



تولیدکننده را ناامید نکنند

از زراعتی درباره چالش‌های پیش‌روی یک تولیدکننده می‌پرسم که می‌گوید: اگر حمایت نمی‌کنند، سنگ اندازی هم نکنند. در سال‌های اخیر فرماندار مشهد یکی از کسانی بود که همیشه حمایت‌مان کرد و تقریباً می‌توانم بگویم برای هیچ درخواستی مراجعه نکردم که دست خالی برگردم. اما نیاز است که این نگاه را همه مسئولان داشته باشند. تولیدکننده را ناامید نکنند. وقتی دلالتی در جامعه ماسود بیشتری داشته باشد و تولیدکننده و صنعتگر ناامید شوند و کار را رها کنند جامعه به دست دلالان می‌افتد. مشاغل خانگی در اغلب کشورها به عنوان یک فرصت ارزشمند است در کشور ما هم باید از مشاغل خانگی حمایت شود. فرصتی که یک زن نه تنها به عنوان یک مادر، خواهر یا همسر در خانه حضور دارد، بلکه می‌تواند با یکی از مشاغل خانگی درآمدزایی نیز داشته باشد.

حمایت‌های دلگرم کننده

این بانوی کارآفرین موفقیتش را از چند منظر توضیح می‌دهد، اما مهم‌ترین دغدغه‌ای که روی آن تأکید می‌کند این است که چون همان ناهید دوازده سال پیش است که به دلیل خانه‌داری و داشتن فرزند... امکان اشتغال بیرون از خانه را نداشت، همیشه تلاش کرده است برای خانم‌هایی مشابه خودش فرصت اشتغال ایجاد کند. عهده‌ای که به آن پایدار بوده و تاکنون بالغ بر ۵۰۰ خانم را توانمندسازی کرده است. در این باره می‌گوید: در سوله‌ای ۶۰۰ متری که در حال حاضر کار می‌کنیم امکان حضور نیروها نیست و اغلب خانم‌ها در منزل خودشان کار را می‌دوزند و تحویل می‌دهند. هیچ دستگاه صنعتی هم لازم ندارند. فقط کافی است استانداردهای دوخت را یاد بگیرند و مهارت‌های لازم را کسب کنند. برش‌ها خورده می‌شود و کار برای دوخت به آن‌ها سپرده می‌شود. به میزان وقتی که می‌گذارند هم مطابق قانون کار دریافتی دارند. به چمدانی اشاره می‌کند که در کنار محصولات دیگر است و می‌گوید: این چمدان ۶ هزار کوک خورده است. تمام دست‌دوز و منحصر به فرد! خانمی که این کار را انجام می‌دهد گاهی در هشت ساعت دوخت کامل را می‌زند.

خط قرمز روی باورهای اشتباه

زراعتی خطاب به همه خانم‌هایی که یاد مسیریکی از مشاغل خانگی مشغول فعالیت هستند یا تصمیم به شروع کار دارند، به یک مسئله تأکید می‌کند و می‌گوید: باورهای اشتباه را کنار بگذارند که چون زن هستیم نمی‌توانیم. تفکر اینکه زن باید در خانه باشد و کار دیگری را انجام ندهد، فراموش کنند. می‌توانید یک همسر، مادر و دختر نمونه باشید، اما کسب و کار خودتان را نیز راه بیندازید. فقط باید جسارت داشته باشید و بزرگ فکر کنید. من از دل همان نصف اتاق کوچک، آرزوهایم را ساختم. قدم برداشتم و استمرار داشتم و اجازه ندادم هیچ شکست یا تلخی در زندگی نقطه پایانم باشد، بلکه همه آن‌ها یک فرصت هستند. فرصت یک یادآوری: زمان کوتاه است و باید روزهای بهتر را ساخت.

شکست خوردم بلند شدم!

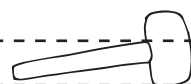
زراعتی تمام این مسیر را هموار و موفق توصیف نمی‌کند، بلکه در این راه به شکستی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: روزی برنید چرم کیهان را به ثبت رساندم و کیف چند منظوره‌ای تولید کردیم که در زمان خودش فروش بسیار بالایی داشت. در یک روز حدود ۱۰۰۰ کیف تولید می‌کردیم. اما قرارداد این پروژه بدید. از نگاه اطرافیان شاید شکست بدی بود، اما من با قدرت بیشتر ادامه دادم. لازم بود برنید جدیدی را ثبت کنم. کارکنان قبلی هم واگذار شده بودند و باید دوباره نیرو استخدام می‌کردیم. مکان جدیدی را اجاره و تجهیز کردم و دوباره کار را شکل دادیم تا چرم‌نیواران متولد شد.

فرصت‌سازی برای همه زنان شبیه به من

این بانوی کارآفرین موفقیتش را از چند منظر توضیح می‌دهد، اما مهم‌ترین دغدغه‌ای که روی آن تأکید می‌کند این است که چون همان ناهید دوازده سال پیش است که به دلیل خانه‌داری و داشتن فرزند... امکان اشتغال بیرون از خانه را نداشت، همیشه تلاش کرده است برای خانم‌هایی مشابه خودش فرصت اشتغال ایجاد کند. عهده‌ای که به آن پایدار بوده و تاکنون بالغ بر ۵۰۰ خانم را توانمندسازی کرده است. در این باره می‌گوید: در سوله‌ای ۶۰۰ متری که در حال حاضر کار می‌کنیم امکان حضور نیروها نیست و اغلب خانم‌ها در منزل خودشان کار را می‌دوزند و تحویل می‌دهند. هیچ دستگاه صنعتی هم لازم ندارند. فقط کافی است استانداردهای دوخت را یاد بگیرند و مهارت‌های لازم را کسب کنند. برش‌ها خورده می‌شود و کار برای دوخت به آن‌ها سپرده می‌شود. به میزان وقتی که می‌گذارند هم مطابق قانون کار دریافتی دارند. به چمدانی اشاره می‌کند که در کنار محصولات دیگر است و می‌گوید: این چمدان ۶ هزار کوک خورده است. تمام دست‌دوز و منحصر به فرد! خانمی که این کار را انجام می‌دهد گاهی در هشت ساعت دوخت کامل را می‌زند.

دنباله‌رو نبودیم

زراعتی مهم‌ترین ویژگی محصولاتش را تمایز با کارهای بازار می‌داند و بیان می‌کند: ما دنباله‌رو هیچ برندی نبودیم. آن‌ها صنعتی کار می‌کنند و تمام کارهای ما دست‌دوز هستند. حتی نسبت به بازار حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد قیمت‌ها کمتر هستند چون تصمیم داشتیم که تمرکزمان روی منحصر به فرد بودن محصولات در طراحی و دوخت باشد. کارها را با چوب و نقاشی تلفیق کردیم و نتیجه‌اش این شد که نه تنها در مشهد، اهواز، اصفهان، سمنان و شیراز... مشتری‌های خودش را دارد که در عمان دفتر داریم. به ترکیه، ارمنستان، بغداد، امارات صادرات محصول داریم و اخیراً در حال آماده‌سازی سفارش سنگینی برای انگلیس هستیم.



این بیماری خجالتی

روایتی از زنانی که تجربه تلخ از مراجعه به یک پزشک خاص دارند



حرفم را بزنم. خانم دکتر به من گفت برو روی تخت برای معاینه آماده شو بعد هم به منشی‌اش گفت ۳ نفر بعدی را بفرست داخل! خلاصه که به خاطر خجالت نتوانستم سؤالم را بپرسم. الان سؤالاتم را از گوگل می‌پرسم حقیقتاً ترجیحم این است که تا مورد اورژانسی پیش نیاید پیش پزشک زنان نروم.

معصومه هم می‌گوید: برای کیست سینه به پزشک مراجعه کرده بودم. آخرهای معاینه من بود که به خانم دیگری هم گفت بیاید پشت پرده و روی تخت معاینه بخوابد. آن هم در حالی که من هنوز آنجا ایستاده بودم و لباس‌هایم تنم نبود. وقتی هم اعتراض کردم با شوخی و خنده گفت همه ما خانوم هستیم دیگر سخت‌گیر نگیر. گفتم: اصلاح حرف خوبی نزدیدی! شاید من دلم نخواهد کسی بدنم را ببیند. حق هم دارم! گفت: مطب من شلوغ است اگر دوست نداری می‌توانی پیش دکتر دیگری ویزیت شوی! بعدش هم چون اصلانمی دانستم که درست ویزیت کرده‌ام و تمرکز کافی داشته‌ام برای همین مجبور شدم پیش دکتر دیگری بروم. احساس می‌کردم رفته‌ام بقالی چیزی بخرم و فروشنده فقط تند تند می‌خواست کار مشتری‌هایش را راه بیندازد. دیگر آنجا نرفتم ولی چندتا پزشک زنان در این شهر داریم که این موضوع را رعایت کنند! آدم از همجنس خودش بیشتر توقع دارد که درکش کند!

آنچه بر آن‌ها می‌گذرد

برای اینکه شرایط را بهتر درک کنیم با چند خانم که تجربه خوبی در مراجعه به پزشک زنان نداشته‌اند به صحبت نشستیم. این تا درباره نحوه ویزیت شدنشان و آنچه بر آن‌ها در اتاق معاینه گذشته است بگویند؛ شیما می‌گوید: یک بار سه نفره وارد اتاق معاینه شدیم. دو خانم باردار بودند، اما من به علت یک مشکل عفونی به پزشک مراجعه کرده بودم. به محض اینکه مشکل را گفتم ترس و نگرانی را در آن دو خانم دیدم. جوری که خودم هم شرمند شدم؛ انگار که کار اشتباهی کرده باشم. دکتر پس از معاینه من و نوشتن داروهایم پیش یکی دیگر از خانم‌ها رفت؛ آن مادر باردار گفت: خانوم دکتر تورو خدا خوب روی تخت و همه جا رو ضد عفونی کنید! نمی‌دانید با چه خجالتی سریع لباس‌هایم را پوشیدم و از اتاق زدم بیرون. سارا یک دختر ۶ ساله دارد تعریف می‌کند که: برای کشیدن بخیه‌های بعد از زایمان طبیعی پیش دکتر رفته بودم. بین سه نفری که داخل اتاق بودند من نفر آخر بودم. می‌خواستم درباره روابط زناشویی و بهداشت بعد از زایمان سؤال کنم و خوشحال بودم که نفر آخر هستم و با خیال راحت می‌توانم

زهرآخندان دل‌آبرای شروع می‌توانید صف‌های طولانی که زنان باردار ساعت‌ها در انتظار خانم دکتر می‌نشینند که نیست را تصور کنید! این مرحله اول است. حالا اضافه کنید به این موضوع شلوغی مطبی را که جابرای نشستن نیست. با ورود خانم دکتر، خانم‌های باردار در گروه‌های ۲ تا ۳ نفره وارد اتاق پزشک می‌شوند؛ آن هم برای معاینه و صحبت از شخصی‌ترین مسائل زندگی‌شان و حتی ممکن است در اتاق ویزیت هم باز باشد! در این میان در نظر بگیرید که هر لحظه ممکن است مادر بارداری وضع حمل کند و خانم دکتر مجبور به ترک مطب برای انجام زایمان شود.

حتماتاً الان فهمیده‌اید که قرار است از «پزشک زنان و زایمان» حرف بزنیم، اما سوژه ما این بار نه درباره زیرمیزی گرفتن، نه قطع بودن کار تخوان‌ها و نه حتی وقت گرفتن و در نوبت ماندن چند ماهه است. این بار می‌خواهیم از «زن» و «حریم شخصی زنان» هنگام مراجعه به پزشک حرف بزنیم. از ویزیت گروهی زنان در مطب پزشکان زنان و زایمان که بسیار باب شده و به یک روال روتین درآمده است آن هم در حالی که در اصل ۲۹ قانون اساسی، برخورداری از خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های پزشکی، حق همگانی می‌باشد و دولت مسئول تأمین آن برای همه افراد جامعه است. بر این اساس وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در سال ۱۳۸۱ متنی جامع درباره حقوق بیمار تدوین کرد. یکی از محورهای منشور حقوق بیمار، حق احترام به حریم خصوصی بیمار و رعایت اصل رازداری است؛ موضوعی که متأسفانه در خیلی از مواقع رعایت نمی‌شود و وقت بیماران را باهم ادغام می‌کنند تا کمتر وقت پزشک گرفته شود. این در حالی است که درباره میزان زمانی که طبق قانون، پزشکان باید برای مشاوره و ویزیت بیماران وقت بگذارند، بر اساس استانداردهای ویزیتی که در مصوبه هیئت وزیران آمده است، در بخش خصوصی، مؤسسات غیردولتی و دولتی که وابسته به وزارت بهداشت نیستند، مدت زمان ویزیت یک پزشک عمومی ۱۵ دقیقه، پزشک متخصص ۲۰ دقیقه، پزشک فوق تخصص ۲۵ دقیقه و ویزیت روان‌پزشک ۳۰ دقیقه است.

+ پلان زنانه

به بهانه پخش سریال خانگی «درانتهای شب»

یک بازنمایی غلط

● **ملیحه جهانبخش** ادرانتهای شب، سریالی درنمایش خانگی با کارگردانی آیداپناهنده است که از روزهای ابتدای اکران توانست مخاطبان وبه ویژه زنان بسیاری را با خود همراه کند. زنانی که بامروور نظرات و پیام هایشان در فضای مجازی، متوجه می شویم اغلب با «ماهی» زن داستان، همان زن قوی که به قول خودش بی مادری دیده است، اما برای همه حتی شوهرش مادری می کند، همزادپنداری کرده اند. زنی رنج دیده، اما کنترلگر که آن قدر از نقش زنانه خود فاصله گرفت وبه مرزهای مردانه همسرش ورود کرد و مسئولیت تمام و کمال زندگی بر شانه هایش افتاد که سرانجام طاقش طاق شد وبه نقطه پایان رسید. زنی که خود پیشنهاد جدایی می دهد و پس از طلاق با ماجراهای دیگری مواجه می شود. آنچه در این نوشتار به آن می پردازم، نقد داستان، قوت و ضعف ها و واکاوی همه نقش هانیست، بلکه بازنمایی تصویر زن پس از طلاق در این سریال است. آنچه روایت می شود این است: ماهی، دختری که روزی با استادش (بهنام) عاشقانه ازدواج کرده است حالا عاقلانه تصمیم به جدایی می گیرد، اما این تصمیم عاقلانه با آنچه در وقایع بعد از طلاق دیده می شود هم خوانی ندارد. بازگشت های مکرر زن برای دیدار با همسر سابقش به بهانه بردن غذا، دفاع کردن از همسرش در یک درگیری و نقطه اوج این ماجرا واکنش ماهی در قبال زنی که در همسایگی شوهر سابقش زندگی می کند و از رابطه عاطفی او با بهنام باخبر می شود، نشانی از عقلانیت در تصمیم های یک زن به ویژه در تصمیم مهم جدایی ندارد!

چنین بازنمایی تلخی از زنان پس از جدایی، روایت زنان ضعیف شکست خورده ای است که پس از طلاق باز هم به دلایل عاطفی بازگشت به عقب دارند. باز هم به روابط آینده همسر سابق ورود می کنند و در باتکلیفی احساسی نمی توانند خودشان را احیا کنند و زندگی نویی را بسازند. باتکلیفی که حتی در مواجهه ماهی با هم کلاسی قدیمی اش که روزگاری عاشقش بوده است، پرتنگ تر می شود. زنی که بخشی از روحش در گذشته ای است که هنوز با آن درگیری عاطفی دارد و نمی تواند به آینده زندگی با مردی فکر کند که نقشی حمایتگر و عاشق دارد. اما این باتکلیفی باز هم ماهی را رها نمی کند و ترجیح می دهد در قالب یک زن دلسوز که فقط به آینده فرزندش فکر می کند، نقش زنی قوی را بازی کند که در باطن شکننده و ضعیف است. زنی که حتی پس از طلاق در خانواده سنتی اش از پدر سیلی می خورد، از سوی همسر سابق، کنترلگر و مقصر طلاق نسبت داده می شود و از سوی مردی که برای احیای یک عشق قدیمی به سمش آمده بود، زنی خطاب می شود که نمی تواند تصمیم بگیرد و حتی به دلیل ضعف هایش مادر خوبی باشد!

آیداپناهنده، کارگردان این سریال نه تنها باره نقش ماهی، که حتی درباره «ثریا» زنی که در همسایگی شوهر سابق ماهی زندگی می کند و او هم جدا شده و یک فرزند دارد، باز هم این آسیب پذیری و ضعف زنان پس از طلاق را به نمایش می گذارد. ثریا نیز به دلیل خلأهای عاطفی بسیاری که دارد با محبت های بیش از اندازه تلاش می کند دیگران را به خود جذب کند و آن قدر برای بهنام غذا درست می کند، از فرزندش نگهداری می کند، ماشینش را در اختیار او می گذارد و در نهایت در سکانسی رقت بار آن قدر اشک می ریزد که بالاخره موفق می شود توجه بهنام را برای یک رابطه عاطفی جلب کند، رابطه ای که از سوی بهنام فقط عمری به اندازه یک شب دارد!

شاید تماشای زنان آسیب پذیری مانند ماهی و ثریا برای هر زنی به دلیل جنبه های عاطفی ترحم برانگیز یا به دلیل برخی از جنبه های مشترک میان زنان، فرصت همزادپنداری باشد (چرا که به هر حال رنج دیدن، نبود درک متقابل، نادیده گرفته شدن و فقدان دریافت پاسخ های عاطفی مناسب و در نهایت طلاق، ممکن است فصل مشترک زندگی زنان بسیاری باشد) اما آنچه اهمیت دارد این است که زن پس از طلاق، همیشه ضعیف و باتکلیف و مستأصل نیست. آسیب دیده است، اما زنان بسیاری پس از طلاق علی رغم آسیب های روحی و روانی، دوباره خود را احیا کرده و زندگی نویی را از سر گرفته اند. اگرچه در پایان این سریال تلویحا این زوج به هم بازگشتند، اما اگر این را بپذیریم که رسانه باید آینه جامعه باشد و از تأثیر چنین بازنمایی هایی غافل نباشیم، بیش از هر زمانی با توجه به آمار بالای طلاق در جامعه، امروز نیازمند بازنمایی واقعی نه احساسی، از زنانی هستیم که با وجود شکست و آسیب دیدن در طلاق، آن قدر باتکلیف و مستأصل نمی شوند که بار دیگر خطا کنند وبه مسیر اشتباه گذشته برگردند.

قانون در این باره چه می گوید؟

بر اساس مفاد کتاب «راهنمای عمومی اخلاق حرفه ای شاغلین حرف پزشکی وابسته سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران»، حضور و معاینه چند بیمار به صورت هم زمان در مطب پزشکان جزو موارد ممنوعه اخلاق پزشکی به حساب می آید. به گفته رئیس هیئت مدیره انجمن علمی اخلاق پزشکی ایران، تاکنون شکایتی هم در ارتباط با معاینه چند بیمار به صورت هم زمان توسط پزشکان ثبت نشده است.

دکتر سعید بیرودیان درباره رسیدگی به وضعیت معاینه چند بیمار به طور هم زمان توسط پزشکان می گوید: اگر پرونده ای درباره معاینه چند بیمار به طور هم زمان تشکیل شود از معاونت انتظامی سازمان نظام پزشکی به هیئت انتظامی و کمیسیون اخلاق سازمان نظام پزشکی ارجاع داده می شود. با توجه به ممنوعیت معاینه بیماران به صورت هم زمان در مطب های پزشکان بر اساس مفاد کتاب راهنمای عمومی اخلاق حرفه ای شاغلین حرف پزشکی وابسته سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران، معاینه بیماران در حضور دیگران جزو تخلف شئون پزشکی محسوب می شود و هیئت انتظامی، خاطیان را جریمه می کند. طیفی از جرایم برای موضوع معاینه چند بیمار به صورت هم زمان در نظر گرفته شده، جرایم از تذکر شفاهی در موارد خفیف تا جلوگیری از طبابت موقت یا دائم در موارد شدید در نظر گرفته شده است. تذکر شفاهی در موارد خفیف، تذکر کتبی، درج در پرونده و جلوگیری از اشتغال موقت یا دائم پزشک در موارد شدید جزو جرایم در نظر گرفته شده هستند.

نقص قوانین درباره حریم خصوصی

گرچه در صورت اعتراض و اعلام شکایت بیماران از روند ویزیت گروهی پزشکان، امکان پیگرد آن وجود دارد، اما به گفته یک وکیل دادگستری، این موضوع چندان پیگیری نمی شود. به گفته نادر جعفری، بیشترین پرونده های قضایی در حوزه پزشکی مربوط به قصور پزشکی است. اما درباره موضوع حریم خصوصی قواعد ما بسیار ناقص است و به نظر می رسد اراده ای هم برای اصلاح این قوانین و به روز رسانی آن ها وجود ندارد. این حقوق دان می گوید: برای همین موضوع در ماده ۶۴۸ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) آمده است: «اطبا و جراحان و ماماها و دارو فروشان و همه کسانی که به مناسبت شغل یا حرفه خود محرم اسرار می شوند، هرگاه در غیر از موارد قانونی، اسرار مردم را افشا کنند به چهل و پنج روز و دوازده ساعت تاشش ماه حبس یا به یک میلیون و پانصد هزار تاشش میلیون ریال جزای نقدی محکوم می شوند.» قاعدتا وقتی پزشک چند بیمار را هم زمان ویزیت می کند، این اتفاق می افتد، اما کسی شکایت نمی کند. شکایت از پزشک به قوه قضائیه برای بیمار هم چندان به صرفه نیست. علی رغم هزینه وکیل، ممکن است قاضی به بیمار بگوید افشای اسراری در کار نبوده است. شما که وضعیت را دیدی، می توانستی مسئله را مطرح نکنی. این طور نبوده که مشکل را بگویی و پزشک برود این موضوع را به دیگران بگوید. این ماده هم درباره افشای اسرار حرف می زند و مشخصا به نقض حریم خصوصی اشاره ندارد.»

اما جعفری راهکار دیگری برای پیگیری این موضوع مطرح می کند: «این مسئله را از طریق پیگیری صنفی می توان دنبال کرد. این موارد تخلف صنفی محسوب می شود و سازمان نظام پزشکی مجازات هایی برای آن در نظر می گیرد که اغلب صنفی هستند، مثلا درج در پرونده یا بدترین حالت ابطال پرونده طبابت.»

حالا اگر قصد شکایت از پزشک خود را دارید از طریق تماس با سامانه تلفنی ۱۶۹۰ یا ثبت شکایت در سایت اینترنتی www.1690.ir شکایات خود را اعلام و

کدرهگیری دریافت کنید. شروع رسیدگی به شکایات از طریق دریافت اطلاعات از سامانه تلفنی یا اینترنتی با مراجعه شاکی یا گزارش مراجع ذی صلاح خواهد بود.



راهکارهایی برای داشتن یک آشپزخانه منظم

خون‌رسانی به قلب خانه



● **شهناز سلطانی** بی دلیل نیست که می گویند آشپزخانه قلب خانه است و نظم، حکم همان خون را دارد که به قلب خانه می رسد. اگر آشپزخانه نظم داشته باشد یعنی بخش زیادی از خانه نظم و ترتیب دارد و اگر از مدار نظم و ترتیب خارج شود حتی اگر قسمت های دیگر خانه هم مرتب باشد و هر چیزی به جای خود، بی نظمی آشپزخانه آنجا را هم متأثر می کند. ناگفته هم پیدا است که بیشترین وقت هر خانمی در آشپزخانه سپری می شود تا قسمت های دیگر خانه، بنابراین اگر نظم را در آن حاکم کنیم بی شک کار کردن در آشپزخانه راحت تر می شود و انجام کارها بهتر و با سرعت بیشتری پیش می رود.



🏠 کار همیشه گی است

اگر می خواهیم آشپزخانه ای مرتب داشته باشیم باید همیشه گوشه چشمی به آن داشته باشیم و بی تفاوت از بی نظمی های کوچک آن نگذریم که همین کوچک های به نظر بی اهمیت روی هم جمع می شود و به سرعت بی نظمی های بزرگ را به وجود می آورد. پس بهتر است روزانه بخشی از کارهایی را که مربوط می شود به نظم دهی انجام دهیم. مثلاً ظرف هایی را که هر روز می شوئیم بلافاصله خشک کنیم و در کابینت ها و جاهای مخصوص خودشان جمع کنیم. روی اجاق گاز را بعد از پختن آخرین غذای روزانه تمیز کنیم. اگر این کار را با پاک کننده های مخصوص اجاق گاز انجام دهیم، چند دقیقه بیشتر وقت ما را نمی گیرد. دستمال های کثیف را اگر همان روز نمی توانیم بشوئیم از آشپزخانه خارج کنیم تا در وقت مناسب با ماشین لباس شویی بشوئیم.



🏠 کانتر شلوغ ممنوع

استباه نکنید روی کانتر آشپزخانه هر چقدر وسایل مرتب و شکل قرار دهید تا وقتی که روی آن شلوغ است بخشی از نظم آشپزخانه زیر سؤال رفته است. پس در اولین قدم تا آنجا که ممکن است وسایل را به داخل کابینت ها منتقل کنید. همین طور هر چیزی را که روی کابینت ها چیده شده است در صورت امکان به داخل کابینت ها هدایت کنید. این کار نه تنها از حجم بی نظمی ها به طرز چشمگیری می کاهد بلکه نیازی نیست با صرف وقت و انرژی مرتب روی این وسیله ها را که چربی و کثیفی می پوشاند تمیز کنیم.

+ چارچوب

ورود ممنوع!

● **حمیده زمانی | یک.** سرم توی کار خودم است. دارم فهرست کارهایی که باید به مدیر تحویل بدهم. می نویسم و فرصت ضرب الاجلی برایش می گذارم. آقای محمدی وارد اتاق می شود. سارا دارد از آب سرد کن برای خودش آب برمی دارد. آقای محمدی نزدیکش می شود و از پشت سرش را نزدیک گوش سارا می برد و می گوید چه مانتوی خوش رنگی! چه بهت میاد! انگاری سارا از این تعریف خوشش می آید و خنده ای تحویل آقای محمدی می دهد و می گوید جدی می گید و بعد شروع می کند به اینکه آره دوستم گفت این رنگی بخرم و من گفتم اون رنگی... خلاصه پروسه خرید را با کلی از جزئیاتی که اصلا ربطی به آقای محمدی ندارد، برایش می گوید و با هم بگو و بخند راه می اندازند. یک لحظه توی ذهنم فکری رژه می رود... سارا تازه ازدواج کرده است، اگر همسرش این تعامل سارا با همکارش را ببیند چه برداشتی می کند؟! دو. از همان دوران مجردی در روابط با غیر هم جنس روی ضمیر افعال حساس بودم. بدم می آمد کسی تو خطاب کند. احساس نزدیکی زورکی می کردم. آقای محمدی همه را تو خطاب می کند. انگاری اصلا برایش حدود و دمنها ندارد. رفتارهایش برایم آزار دهنده است و ناامنی می آورد: «تو گزارش ها رو آماده کردی؟ چای می خوری؟ برو به مدیر بگو این جور و...» نمی دانم باید با او چطور رفتار کنم؟ کاش می توانستم تمام «تو» ها را بردارم و «شما» بگذارم و به تمام «ی» ها «د» بچسبانم. شاید کمی فاصله ها این طوری رعایت می شد. سه. علی روی میل نشسته است و تلویزیون تماشا می کند. دو تا چای می ریزم و می روم کنارش می نشینم. گوشی را برمی دارم تا کمی در اینستا بچرخم. دیشب یک استوری از خنده های نهال گذاشته بودم و زیرش نوشته بودم: «خنده هات دنیا مه!» یکی از همکاران غیر هم جنس قدیمی که سال هاست ندیدمش، برایم پیام گذاشته بود: چقدر خنده هاش شبیه خودتونه، همان قدر زیبا! خودم را جمع و جور کردم و کمی از علی فاصله گرفتم. جا خوردم از پیامش! به هوای نبات آوردن، برخاستم و به آشپزخانه رفتم. خداروشکر که علی ندید و حواسش نبود. سریع پیامش را پاک کردم و جوابی بهش ندادم. دوست ندارم به خاطر آدم هایی که هیچ جایگاهی در زندگی ام ندارند بین من و علی بی اعتمادی ایجاد شود! اما ذهنم این جای پیام گیر کرده است: همان قدر زیبا!

چهار. از رشته استوری هایی که دکتر امانی در صفحه شخصی اش می گذارد خوشم می آید. همیشه دنبالش می کنم. این دفعه درباره خرده خیانت نوشته بود! می گفت: «خیانت فقط جنسی نیست. خرده خیانت طیفی از رفتار پنهانی با غیر هم جنس است که اگر همسرت شاهدت می بود، آن کار را نمی کردی!» به خودم فکر می کنم. ورود ممنوع های روابطم با غیر هم جنس ها کجاست؟!



زباله ها را تفکیک کنیم

زباله های تولید شده یکی از مهم ترین عوامل بی نظمی در آشپزخانه لقب می گیرد. به ویژه وقتی روی کابینت ها و داخل سینک ظرف شویی باشد. برای این کار شما باید سه کیسه جداگانه برای زباله در نظر بگیرید. یک کیسه برای زباله های خشک مثل جعبه ها و کارتون های مواد غذایی و بطری ها و... یک کیسه برای جمع کردن انبوه پلاستیک هایی که خرید های ما آن ها را وارد آشپزخانه می کند و یک کیسه هم داخل سطل زباله. با این کار شما به راحتی هر زباله خشک و تری که تولید می شود بی معطلی وارد کیسه مخصوص می کنید و آشپزخانه را از وجود نابه سامانی تا حد زیادی نجات می دهید.

اگر آشپزخانه نظم داشته باشد یعنی بخش زیادی از خانه نظم و ترتیب دارد و اگر از مدار نظم و ترتیب خارج شود حتی اگر قسمت های دیگر خانه هم مرتب باشد و هر چیزی به جای خود، بی نظمی آشپزخانه آنجا را هم متأثر می کند



ماشین ظرف شویی فانتزی نیست

اگر ماشین ظرف شویی دارید به آن به چشم یک وسیله فانتزی نگاه نکنید. اگر به این وسیله عادت کنید، یعنی عصای دستی دارید که آشپزخانه را از وجود انبوه ظرف های کثیفی که هر روز تولید می شود رها می کند. عادت کنید هر روز از صبح تا آخر شب هر ظرف کثیفی که تولید می شود، همان وقت داخل ماشین بگذارید و ظرف هایی که فقط یک آبکشی ساده احتیاج دارند، همان لحظه با دست آب بکشید و داخل ماشین قرار دهید. این طوری ماشین همیشه جا دارد برای ظرف های کثیف و چربی که شستن آن ها با دست هم وقت گیر است و هم سینک را کثیف می کند. آخر شب ماشین را روشن کنید و صبح خالی کنید، آن هم درست در جای مناسب که داخل کابینت هاست.



تی کشیدن آخر شب یادتان نرود

شما اگر هر روز همه آشپزخانه را مرتب کنید و هر چیز را سر جای خود بگذارید، اما اگر کف آشپزخانه را از یاد ببرید کار شما در نظم بخشی نقص دارد. بنابراین عادت کنید بعد از انجام آخرین کارها در آشپزخانه هر شب بدون وسواس کف آشپزخانه را جارو و تی بکشید تا پروژه! هر روزه شما در آشپزخانه با موفقیت به سرانجام برسد. البته ساعتی تی بکشید که مزاحم همسایه ها نباشید.

زیارت با طعم رفاقت

روایتی از سفر زیارتی رفیقانه دختران سبزواری به مشهد

زهرا خندان دل‌احرم امام رضا (ع)، مملو از زوار ارادتمند به آقا است. چهارشنبه است و به قول مشهدی‌ها: روز زیارتی است. وارد صحن آزادی که می‌شوید جای سوزن انداختن نیست. مادر بین این شلوغی‌ها بیست دختر نوجوان و جوان هستند که باروسری‌های صورتی و سرخابی زیر چادرهای سیاهشان حال و هوای دیگری با خود آورده‌اند. چیزی از جنس دلتنگی همراه با آرامش انگار با خودشان قلبی پر از نور و تپنده از عشق به همراه دارند. اسم این گروه، دختران خورشید، است.

صدای بغض و گریه پدر و مادر را شنیدم

رومینی یک دختر نوجوان است. از آن‌هایی که در هر جمعی باشد می‌تواند بقیه را سرگرم کند. در عمق وجودش معصومیتی صمیمی جریان دارد. او آخرین بار که به مشهد آمده ۹ ساله بوده است، اما اکنون نوجوانی شانزده ساله است.

وقتی پایت را داخل حرم گذاشتی چه حسی داشت؟ حقیقتاً اولین چیزی که به ذهنم رسید و مدام هم به بچه‌ها می‌گفتم این بود که صحن‌های حرم وسیع‌تر شده است. من یادم است که وقتی آمدم، حرم کوچک‌تر بود یا شاید هم تصورم این است. وقتی هم که چشمم به گنبد افتاد عظمت و بزرگی آن باعث شد که سرم ناخودآگاه پایین

بیفتد. انگار در همان لحظه یک جور عرض ادب کردم.

چه شد که به زیارت آمدمی؟

واقعاً فکر می‌کنم دعوت شده‌ام، چون همه چیز دست به دست هم داد تا توانستم بیایم. من مادری دارم که بسیار مراقب من است و روی رفت و آمدم نظارت دارد، همین‌طور پدرم. حتی اردوهای تفریحی خارج از شهر را اجازه نمی‌دهند که با دوستانم بروم. وقتی این قضیه پیش آمد و درخواست رفتنم را با آن‌ها مطرح کردم به طرز عجیبی با آمدمم موافقت کرد، راستش حتی خودم هم فکرش را نمی‌کردم که بتوانم اجازه بگیرم و به زیارت بیایم.

کجای حرم را بیشتر دوست داشتی؟

خود ضریح حضرت رضا (ع)، وقتی سرم را بالا می‌آورم و

آن عظمت را می‌بینم احساس می‌کنم خیلی کوچک هستم و از خودم، گناهان و مسیرهایی که ممکن است اشتباه رفته باشم خجالت می‌کشم. پر از اشک و دعا می‌شوم برای بخشش و سرشار از آرزو برای رسیدن به هرآنچه که دوست دارم.

قشنگ‌ترین خاطره‌ای که از این سفر داری چیست؟

به اعضای فامیل و خانواده زنگ می‌زدم و تلفن را مقابل ضریح می‌گرفتم. آن‌ها با امام رضا (ع) حرف می‌زدند، دعا و مناجات می‌کردند و مرادعای خیر می‌کردند که برایشان تماس گرفته‌ام. اما زمانی که اشک در چشمان خودم حلقه زد زمانی بود که صدای گریه و بغض پدر و مادرم را از پشت تلفنی که روبه‌گنبد طلای آقا بود شنیدم و این زیباترین خاطره سفرم شد.



قصه یک شکلات فراموش نشدنی

زهرایازده سال بیشتر ندارد. با اینکه سن کمی دارد، کارهای بزرگی کرده است و اولین باری که به حرم آمده، شش سال داشته است. زهرادر مسابقات دعاخوانی دو باررتبه اول را آورده است، سابقه اجرا دارد و در خیلی از مراسم ها دکلمه هم می کند.

● زهرایان کدام قسمت حرم را بیشتر دوست داری؟
ضریح آقا امام رضا^(ع) را خیلی دوست دارم. یعنی وقتی نزدیک ضریح می شوم، چشم هایم اشکی می شود و قلبم خیلی آرامش می گیرد.

● زیباترین خاطره ای که از آمدن به حرم داری چیست؟
اولین بار که به حرم آمدم، کلاس اول بودم، همراه خانواده ام داخل یکی از صحن ها قدم می زدیم که یکی از خادم ها آمد مرا بغل کرد و گفت: عجب دختر خانم زیبایی، چقدر حجاب شما قشنگ است. مرا بوسید و یک شکلات به دستم داد. این خاطره ای هست که هیچ وقت فراموش نمی کنم و از یادم نمی رود.

اینجا خستگی ندارد

نرگس نوزده سال دارد، لبخند روی صورتش احساس آرامش خوبی به مخاطبش می دهد. می گوید سالی یک بار حتما به مشهد می آید، حالا برای پیاده روی ۱۴۸م (ایام شهادت امام رضا^(ع))، یا از طریق اردو یا همراه خانواده. می گوید تمام صحن های حرم را بلد است و وقتی با خانواده می آید کمی از آن ها فاصله می گیرد تا حال و هوای معنوی بیشتری را دور از جمع احساس کند.

● نرگس جان از آمدن به مشهد و این سختی مسیر مخصوصا زمانی که برای پیاده روی می آیی خسته نشده ای؟
مگر می شود خسته شد از این بارگاه ملکوتی؟ هر بار می رسم خیلی خوش حالم و احساس غرور می کنم که اقادوباره مرا طلبیده است. با دیدن گنبد اشک توی چشم هایم حلقه می زند و تمام حاجت هایم را مدنظر می آورم و در انتظار برآورده شدنش می نشینم.

● آیا تا به حال معجزه ای برایت رخ داده است که احساس کنی آقا صدایت را می شنود و دعایت به شکل معجزه آسایی برآورده شود؟

یک بار وقتی کودک بودم، از لایه لای حرف های بزرگ ترها فهمیدم کار پدرم به مشکل خورده است، همان زمان هم برای سفر زیارتی راهی مشهد شدیم. وقتی به حرم رسیدیم برای کار پدرم دعا کردم و خوب یادم است که به شکل معجزه آسایی کارش درست شد و شرایط زندگی مان تغییر کرد. این است که می دانم امام رضا^(ع) صدای مرا می شنود و دعایم بی جواب نمی ماند.

● نظر خانواده و بستگان درباره سفرت چیست؟

به من می گویند برایشان دعا کنیم، تماس می گیرم با همه آن هایی که حاجتی دارند تا اگر حرفی هست بزنند، البته در حد توانم سوغاتی هم می خرم، مخصوصا برای خواهر و برادر کوچک تر از خودم چون لطف سفر به سوغاتی اش است دیگر.

با عشق به علی بن موسی الرضا (ع) به جاده زدیم

برای اینکه ماجرای سفر پر از احساس این دختران را به مشهد بدانیم، با مسئول گروه شان به صحبت نشستیم تا از نحوه برگزاری این اردو و جمعیت بیست نفره دخترانی که به همراه آورده اند، آگاه شویم. معصومه جدینی، سرپرست گروه و معاونت بسیج مسجدی در سبزوار است.

● از اینکه باعث جمع شدن این گروه هستی و برای این دختران چنین خاطره فراموش نشدنی را رقم می زنی چه احساسی داری؟

واقعاً احساس خیلی خوبی است. با بچه های یکی می شویم حرف هایشان را می شنویم، از خودشان و زندگی شان درد دل می کنند کلا کنار این دختران بودن احساس آرامش و صف ناپذیری به همراه دارد، وقتی که می دانی داری کاری درست انجام می دهی که تأثیر مثبتی در زندگی این دختران و بعدها در جامعه خواهد داشت.

● فعالیت هایی که در مسجد برای این دختران انجام می دهید چیست؟

اول اینکه به حرف های این بچه ها گوش می دهیم و بنا بر نیازشان کلاس هایی برگزار می کنیم، مادر مسجد دار القرآن داریم، کلاس زبان، کلاس ریاضی و کلاس های پایه ای که باعث تقویت بچه ها شود هم برگزار می کنیم.

● مسئولیت این سفر برای شما سنگین نیست؟
آوردن این همه دختر و مدیریشان بالاخره از غذا خوردن تا حتی زیارت بردنشان برنامه ریزی خاصی می خواهد.

نه. اصلاً و ابداً سخت نیست. در واقع چیزی که برای من آسانش می کند عشق است. اگر به این کار عشق داشته باشی این دختران را مانند فرزند خودت می دانی و سعی می کنی به آن ها مانند بچه خودت رسیدگی کنی. برای همین پذیرش این مسئولیت کار سنگینی برای من نبود و می دانستم که از عهده اش برمی آیم.

● بچه های گویند ما وقتی به این سفر می آییم مثل یک خانواده هستیم، می گویند حتی وقتی جلسات هفتگی در مسجد داریم از این جلسه تا جلسه بعد دلتنگ هم می شویم این احساس امنیت و هم بستگی از کجا می آید؟
بیشتر مربی حلقه شان خیلی با آن ها صمیمی است، بچه ها با او درد دل می کنند و حتی مسائل شخصی شان را در میان می گذارند. بعضی از بچه ها آن قدر احساس نزدیکی می کنند که او را ماما صدا می زنند. کلاً تفکر ما این است که بچه ها را به همدیگر نزدیک کنیم تا یک دوستی و رفاقتی بینشان شکل بگیرد و بتوانند کمک حال هم باشند.

● احساس شخصی خودتان وقتی که به حرم می رسید و وارد حرم می شوید چیست؟

احساس سبکی می کنم مخصوصاً که همراه این دخترها مان پا به حرم آقا می گذاریم، بعضی هایشان ۷، ۶ سال است حرم نیامده اند. دیدن این شوق زیارت در آن ها قلب ما را پر از آرامش می کند. من خودم عاشق پنجره فولاد هستم و برایم زیارت از پشت پنجره فولاد احساس بسیار خوبی دارد.

زمانی که اشک در
چشمان خودم
حلقه زد زمانی بود
که صدای گریه و
بغض پدر و مادر مرا
از پشت تلفنی که
رو به گنبد طلای
آقا بود شنیدم و
این زیباترین خاطره
سفرم شد.





صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
مدیر مسئول: سید میثم موسوی مهر
سر دبیر: سید سجاد طلوع هاشمی
دبیر ضمايم: ارژنگ حاتمی
دبیر شهریانو: لیلا جانقربان
صفحه آرا: مرجانه باقری ورکیانی

عکاسان: مهدیه غفوریان، فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسینی، سعید گلی و محمد حسن صلواتی
تصویرسازی: رضا جنگی
ویراستاری: راهله سرادار
نشانی: خیابان کوهسنگی - نیش کوهسنگی ۱۵
روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

بازیکن پرافتخار والیبال نشسته شهرمان ۲۴ سال می شود که ملی پوش این رشته است

نشسته زیر تور

● **زهرا زنگنه / یک بار باخت اما برای همیشه برد، تا آنجا که در کارش
الگو شد، حالا باید بیایی و ببینی چگونه در میدان رقابت به زیبایی
خودنمایی می کند.**

وقتی کنار زمین می ایستی تا سرویس زدن و اسپک زدنش را ببینی
متوجه می شوی، این دست هادر سرد و گرم میدان پرورش یافته است،
طوری که او به توپ ضربه نمی زند، بلکه بر آن شلاق می زند و ضرباتش
بعد از برخورد به زمین ارتفاعی می گیرد دوچندان ارتفاع اولیه! معصومه
زارعی، بازیکن والیبال نشسته شهری است که زندگی و بازی در آن را
دوست دارد. او در والیبال نشسته، یک نابغه واقعی است که توانسته
مدام خودش را در بالاترین سطح آمادگی قرار دهد.

● از بازیکن تعویضی مدرسه تا فیکس تیم ملی

ناهمسان بودن پاهای معصومه برای او یک معلولیت به حساب
می آید، معلولیتی که یادگاری ای تلخ از دوران کودکی است و به
او گفته اند ناشی از تزریق اشتباه آمپول بوده است. اما این معلولیت
هیچ وقت راه را بر او نبست، هر چه معلولیت کار را بر او سخت کرد، سقف
آرزوهای او ارتفاع بیشتری گرفت به حدی که از او بازیکنی ملی پوش در لباس
تیم ملی والیبال نشسته کشورمان ساخت. معصومه زارعی از یک باخت در زندگی
بردهای بسیاری ساخته است.

بانوی والیبال نیست داستان ما، از بازی کردن در مدرسه تا رسیدن به تیم ملی را فقط
در دوسه سال طی کرده است. خودش تعریف می کند: من در مدرسه والیبال بازی
می کردم، اما به خاطر معلولیتی که داشتم یکی از پاهایم بعد از یک ست بی حس
می شد و تعویض می شدم، یکی از مربیانم که وضعیتم را دیده بود با مربی والیبال نشسته
موضوع را مطرح و من را دعوت به بازی کردند، در سال ۷۸ مسیر این رشته را در پیش گرفتم
و بعدتر به اردوی تیم ملی دعوت شدم، آن زمان در نوزده سالگی جوان ترین بازیکن تیم
ملی والیبال نشسته شدم.

● ۲۴ سال، صاحب پیراهن تیم ملی

او آنجایی برد که روحیه اش را نباخت، آنجایی که فهمید قوی بودن چقدر خوب است شاید
هم آنجا که متوجه شد، غر زدن باعث می شود جلویفتی، فرق برد و باخت برای او در یک
کلیدواژه خلاصه می شد، امید! معصومه هم امیدوار شدن را یاد گرفته بود و هم امیدوار
ماندن را!

این راز زندگی بازیکن والیبال نشسته شهرماست که ۲۴ سال است بی وقفه در تیم ملی
کشورمان توپ می زند. تمرینات سنگین را پشت سر می گذارد و در هر تورنمنتی که
حاضر می شود همراه با تیم ملی می درخشد.

معصومه چهار دوره تجربه حضور در مسابقات پارآسیایی را دارد. در پارالمپیک اسپک
زده و میدان های بزرگ را تجربه کرده است. معصومه زارعی می گوید: سه بار با تیم
ملی نایب قهرمان بازی های پارآسیایی شده و یک بار هم سوم شده ایم. در
پارالمپیک ۲۰۱۶ ریو هم با تیم ملی پنجم شدیم که افتخار بزرگی برای
من و سایر اعضا بود.

● کسانی موفق می شوند که بمانند!

از همان ابتدای مسیر ورزشی اش تا امروز در خدمت تیم های استان و شهرمان بوده است.
او با تیم استان هجده بار قهرمان کشور شده و هشت دوره هم روی سکوی قهرمانی سوپرلیگ
رفته است. معصومه خانم والیبال نشسته را رشته ای درآمدزایی داند، به عنوان مثال یک
فصل که با تیم ذوب آهن اصفهان قرارداد بسته، فقط ۲۸ میلیون درآمد داشته است که
هنوز همان راهم به او پرداخت نکرده اند، اما عشق و علاقه او را در این راه پایبند کرده است.
دور و مربی درجه ۳ والیبال نشسته کشور درباره ماندگاری در این رشته می گوید: خیلی ها
می آیند و می روند. اما کسانی موفق می شوند که در این مسیر می مانند و تلاش می کنند. نباید
جوانان انتظار داشته باشند که به محض ورود به تیم ملی برسند. ما بازیکن داریم ۱۰ سال به تیم
دعوت شده و خط خورده، ولی در این مسیر تلاش کرده است تا جایگاه خودش را به دست آورد.
معصومه، مهبای خدا حافظی با دنیای بازیکنی در چهار سال پیش روی می شود و از اکنون برنامه اش
را برای آن روزها می داند: الان خیلی هایه من می گویند، ول کن والیبال را دیگر! اما دوست دارم تا
جایی که جسمم یاری می کند بمانم و بعد از آن مربیگری کنم و تجربیاتم را به جوان ترها منتقل کنم.

● رقابت برای اصالت وطن

او تحول زندگی خود را مدیون ورود به این رشته می داند. خودش تعریف می کند: قبل از رسیدن
به لیگ و تیم ملی، روحیه خوبی نداشتم، معلولتم را برای خودم ضعف بزرگی می دانستم،
پدر و مادرم را در این اتفاق مقصر می دانستم. اما والیبال نشسته کمک کرد نگاهم به زندگی
عوض شود، حالم بهتر شود، تعاملات اجتماعی من دگرگون شد و به یکی از آدم های شاد در
بین خانواده و دوستان تبدیل شدم. معصومه زارعی با کمبودهای والیبال نشسته و حمایت
نشدن ساخته است، اهل غر زدن نیست و دوست دارد راهش را از میان پیچ و خم های
طبیعی روزگار پیدا کند، معصومه خانم درباره پیشنهادها برای خروج از شرایط
سخت می گوید: من در اولین اردویی که با تیم ملی به اسلوانی رفتم پیشنهاد
اقامت و بازی برای تیم ملی این کشور را داشتم که نپذیرفتم. من دوست دارم
برای تیم کشور خودم و زیر این پرچم
رقابت کنم، هیچ چیز تا این
اندازه برایم ارزشمند نیست
که بتوانم با حجاب و برای
اصالت کشورم رقابت کنم.

