

فصلنامه

فصل نامه فصل نوین / دوره جدید / شماره ۱۱ / بهار ۱۴۰۴



پارسی‌ها
مکان

صاحب امتیاز:

تعاونی بازنشستگان شهرداری تهران

مدیرمسئول: محمدعلی راد

همکاران این شماره:

محمدرضا مسعودی، مژگان انیسی، فرشته قربانی،

حسین خراسانی

طراح و صفحه آر: فاطمه حق بیان

چاپ: چاپ دیاکو

شمارگان: ۲۰,۰۰۰ جلد

آدرس دفتر مرکزی:

تهران، تقاطع بزرگراه نواب و امام خمینی،

ده متری گلکار، بین گلهای اول و دوم، پلاک ۱۷

کد پستی ۱۳۴۶۹۱۳۷۰۲

تلفن: ۴ - ۶۶۳۸۷۱۵۱

معرفی کتاب
۱۵

ایمن سفر کنیم
۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱

دانشتیهای
مقوقی
۳۰

تابستان کجا
سفر کنیم
۲۰ و ۲۱ و ۲۲ و
۲۳

زبان خوراکی ها
۶ و ۷

تاسیس تعاونی
۳



تعاونی بازنشستگان شهرداری تهران



به همت و تلاش تنی چند از پیشکسوتان و با هدف توانمندسازی بازنشستگان شهرداری تهران برنامه ریزی برای ایجاد یک تعاونی تولیدی توزیعی که نه تنها بتواند نیازهای روزمره آنان و خانواده ممبرمشان را پاسخگو باشد بلکه با استفاده از منابع مالی سیستم بانکی قادر باشد تا بنوعی آینده آنان را نیز تضمین

و تلاش های بی وقفه همکاران پس از مدود ماه سرانجام تعاونی مورد نظر بت و با درج آگهی تاسیس در روزنامه رسمی کشور اعلان عمومی گردید.



تعاونی بازنشستگان شهرداری تهران

برای تعاونی ماموریت های زیر در نظر گرفته شده است:

الف . بهبود وضعیت معیشت همکاران از طریق تامین مایحتاج عمومی آنان و عرضه به قیمت مناسب

ب . ایجاد فرصت های شغلی برای فرزندان

پ . امکان سرمایه گذاری همکاران با استفاده از تسهیلات ارزان قیمت در پروژه های متنوع تولیدی و توزیعی

ت . بهبود و ارتقاء وضعیت بهداشت و درمان همکاران و ایجاد دهکده تندرستی

ث . ایجاد امکانات رفاهی و ارائه خدمات

عضویت در این تعاونی رایگان است و استفاده از خدمات تعاونی بصورت کاملاً اختیاری برای کلیه همکاران پیش بینی گردیده است همچنین با حمایت سازمان بازنشستگی شهرداری تهران کلیه همکاران قادر خواهند بود با ارائه گواهی کسر از حقوق از کلیه خدمات

به لما دسترسی بهتر همکاران دفتر تعاونی موقتاً در کانون بازنشستگان مستقر می باشد.

روابط عمومی تعاونی بازنشستگان شهرداری تهران



تیم والیبال کانون

اخبار
کانون

تیم والیبال پیشکسوتان کانون بازنشستگان شهرداری تهران در مسابقات والیبال سازمان آتش نشانی براساس نظر کمیته فنی مسابقات موفق به اخذ کاپ اخلاق این مسابقات گردید.



تیم کانون در این مسابقات که در دو گروه ۵ تیمی برگزار گردید با مربیگری همکار پیشکسوت آقای کامران تبریزی در بین ده تیم شرکت کننده به



در این مسابقات تیم پیشکسوتان کانون متشکل از آقایان :
امیر هاتفی، حسین ابراهیمیان، عباس صحرایی، حمید ایمانی، فرهاد بشری، رضا هاشمی شال، امیر ورمزیار، محمود نجفی، سعید محسنی، کامبیز نیک سرشت،





دو تیم فوتبال پیشکسوتان کانون بازنشستگان شهرداری تهران در رده های سنی +۵۵ و +۶۰ سال در مسابقات جام یونس شکوری که در بهار سال ۱۴۰۴ و در استادیوم شیروودی تهران برگزار می شود شرکت خواهند نمود.



تمرینات و آماده سازی این دو تیم کانون در زمین زرفشان شهرک غرب با سرمربیگری همکار پیشکسوت آقای جعفر پهلہ و مربیگری سهراب میرشیبانی و انجام می گردد.



در این مسابقات تیم پیشکسوتان کانون متشکل از آقایان :
امیر هاتفی، حسین ابراهیمیان، عباس صحرایی، حمید ایمانی، فرهاد بشری، رضا هاشمی شال، امیر ورمزیار، محمود نجفی، سعید محسنی، کامبیز نیک



زبان خوراکی ها

ماهی های چرب

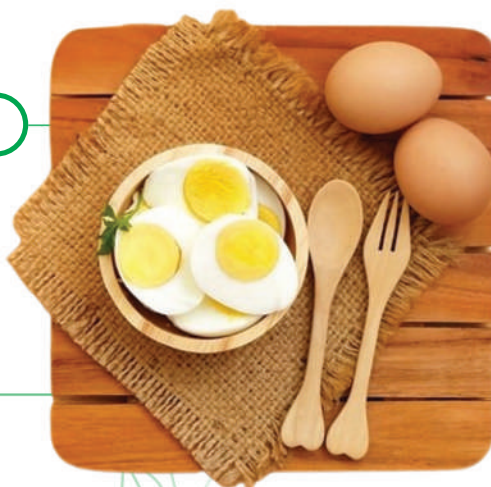


مغز انسان از ۶۰ درصد چربی تشکیل شده که نیمی از آن بطور خاص اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. ماهی هایی مانند قزل آلا، سالمون، شاه ماهی و ساردین منبع بسیار خوبی برای

با خوردن حداقل یک وعده ماهی در هفته این اسیدهای چرب را به مغز رسانده و از کوچک شدن آن پیشگیری کنید. خوردن ماهی های چرب می تواند مانع بروز آلزایمر و

تخم مرغ

اگر صبحانه تخم مرغ بخوریم (ترجیحا آب پز) این تغییرات در بدنمان ایجاد خواهد گردید:
بهبود کلسترول بد، تاخیر در بروز بیماری های قلبی، کاهش وزن متناسب، تقویت سلامت چشم، بهبود عملکرد مغز، دریافت



گردو



گردو بدلیل دارا بودن مقدار بالای چربی های سالم بویژه اسید چرب امگا ۳ می تواند احساس سیری را در فرد تقویت کند و این خاصیت موجب می گردد که افراد پس از مصرف گردو کمتر دچار پرخوری شده و در نتیجه کالری کمتری مصرف نمایند. چربی های سالم موجود در گردو می توانند سرعت متابولیسم بدن را افزایش دهند و این موضوع به بدن کمک

نتیجه امکان کاهش وزن و لا یری را میسر می سازد. همچنین عدد گردو می تواند از زوال عقل پیشگیری کند.

سنجد

مصرف سنجد موجب جمع شدن و استحکام بیشتر اسفنگتر خروجی مثانه می شود و از این رو از بی اختیاری ادرار به هنگام شب، حین عطسه یا سرفه و خنده پیشگیری می نماید. همچنین ویتامین **K** موجود در سنجد



فاکشیر



خاکشیر به دفع سنگ کلیه، کنترل فشار خون، کاهش بوی بد دهان و بهبود جوش های صورت کمک می کند. اگر با شیر مصرف شود در افزایش وزن افراد لاغر موثر است و همراه با ترنجبین لک های پوستی را بهبود خواهد

بادام

مغز بادام با داشتن ویتامین E به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. خوردن روزانه هفت عدد بادام توصیه شده است. بادام می تواند به افزایش روند عضله سازی و پیشگیری از



زردچوبه



در میان ادویه ها، زردچوبه بدلیل وجود ماده موثر کورکومین در آن دارای خواص ضد التهابی است. کورکومین همچنین به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و به پاکسازی رادیکال های آزاد از بدن کمک می نماید و از آسیب آنها به سلول ها و بافت های بدن

کاهوی پینی

این کاهوها حاوی ریز عناصر مفیدی هستند که به حفظ جوانی و زیبایی پوست کمک می کنند. انرژی پایین این کاهو موجب کاهش وزن سریع می شود و عملکرد روده ها را تنظیم خواهد نمود. این کاهو تاثیر مفیدی بر متابولیسم داشته و موجب تحریک سنتز





محمدرضا مسعودی

مهندس مکانیک ،
عضو انجمن مهندسين فبره ايران و
عضو انجمن مهندسين كانادا

ایمن سفر کنیه

تابستان بهترین زمان مسافرت با خودرو است و برای همه لذت بخش می باشد. برای اینکه سفری بی دردسر و دل انگیزی داشته باشیم لازم است نکاتی را مد نظر داشته قرار دهیم.

تحقیقات نشان داده که در فصول گرم زمانی که درجه حرارت هوا از ۳۰ درجه بالاتر رود زمان عکس العمل رانندگان حدود دو دهم ثانیه افزایش پیدا می کند. به عبارتی راننده نسبت به اتفاقات دیرتر عکس العمل نشان می دهد. برای بهتر متوجه شدن باید گفت اگر خودرو با سرعت حدود صد کیلومتر در ساعت در حرکت باشد در رفته است، بنابراین رانندگی

قبل از انجام یک مسافرت لذت بخش ضروری است بازدیدهای ادواری خودرو شامل: کنترل کردن سطح مایعات، بازدید اتصالات و شیلنگها، تنظیم فشار باد تایرها، بازدید سیستم تهویه و کنترل حد استاندارد رو بن ها انجام شود.



نمونه رانندگی



- در فصل گرم احتمال نرم شدن آسفالت وجود دارد که باعث کاهش اصطکاک در زمان ترمزگیری خواهد شد همچنین فرمان دهی در زمان گردش سخت تر خواهد شد
- گرم بودن هوا باعث تبخیر بیشتر بنزین و در نتیجه مصرف سوخت افزایش پیدا می کند
- اوج گرما بین ساعت یک تا چهار عصر خواهد بود بهتر است در این ساعات رانندگی نشود یا اینکه با حداقل سرعت حرکت کرد در مسافرت های طولانی بهتر است در زمان اوج گرما در مکانی زیر سایه توقف نموده در موتور را بالا زده تا علاوه بر خنک شدن خودرو، چرخ ها، سیستم
- مدت زمانی که طول می کشد تا راننده با مشاهده خطر اقدام به ترمزگیری نماید را زمان عکس العمل می نامند. زمان قابل قبول حدود سه دهم ثانیه است. عواملی مثل بالا رفتن سن، مصرف مشروبات الکلی، گرما یا سرمای زیاد، سر و صدا و باعث افزایش این زمان خواهد شد



● به ازاء هر ده درجه افزایش دما، فشار باد لاستیک ها یک **PSI** (درجه سنجش فشار باد) افزایش پیدا می کند بنابراین در هوای گرم فشار باد لاستیک ها باید دو الی سه **PSI** کمتر از فشار استاندارد باشد.

● حتما از لاستیک مناسب خودرو استفاده شود و به تاریخ انقضای لاستیک حتما دقت کنید. روی لاستیک معمولا یک عدد چهار رقمی حک شده که دو رقم اول سال تولید و دو رقم بعد هفته تولید لاستیک می باشد. مثلا ۲۰۲۱ تولید شده است. حداکثر عمر لاستیک



● لاستیک ها باید فاقد هر گونه زدگی، برجستگی غیرمعمول یا ساییدگی بیش از حد باشند.



سیستم فنک کاری موتور



دمای ناشی از سوختن بنزین درون موتور بالاتر از دو هزار درجه می باشد بنابراین چند درجه افزایش دمای موتور تاثیر چندانی ندارد اما نکته مهم جوش آوردن آب موتور و ایجاد بخار آب درون مایع خنک کننده می باشد که حباب های بخار علاوه بر عدم توانایی خنک کاری مانند نارنجک به بدنه داخلی سیلندر برخورد کرده و آسیب های زیادی به بار می آورد. از طرفی افزایش دمای آب باعث از بین رفتن خاصیت روغن موتور شده که می تواند

● به هیچ وجه تا پایین آمدن نشانگر درجه حرارت آب موتور، خودرو را خاموش نکنید. زیرا در صورت خاموش کردن ماشین امکان چسبیدن رینگ و گرفتگی پیستون خیلی زیاد است.

● گاهی امکان دارد جوش آوردن فقط به خاطر وارد آوردن فشار غیرمعمول به موتور خودرو باشد که با توقف خودرو و در جا کارکردن دمای آن

● چنانچه در موقعیتی بودید که نمی توانستید به حاشیه و کنار جاده بروید سریعاً بخاری ماشین را روشن کنید تا آب وارد رادیاتور بخاری شده و با فن بخاری به خنک شدن آن

● همیشه درون رادیاتور باید ضد یخ وجود داشته باشد که نقطه جوش را بالا ببرد زیرا حباب های بخار در بالاتر از صد درجه ایجاد می شود.

● شلنگ ها و بست های رادیاتور کاملاً بازدید شود و از نظر نشتی و چکه ها را کنترل کنید.

● در اتومبیل های با گیربکس اتوماتیک ورودی و خروجی آب رادیاتور گیربکس هم بازدید و از نظر

● در صورت جوش آوردن به هیچ وجه خودرو را خاموش نکنید. خودرو را به کناری هدایت کنید و با آب ریختن روی رادیاتور آن را خنک کنید. سپس یک پارچه خیس روی در رادیاتور گذاشته و با ریختن آب روی پارچه سعی در خنک کردن در رادیاتور داشته و با احتیاط کامل بوسیله همان پارچه خیس در رادیاتور را

رادیاتور نداشته باشید.





کولر

تحقیقات نشان داده که هوای گرم درون کابین خودرو بخودی خود استرس را بوده و قدرت تصمیم گیری راننده را تحت تاثیر قرار می دهد لذا بهتر است:



● هنگام روشن کردن کولر در ابتدا دقایقی درجه ورود هوای تازه باز باشد تا رطوبت و باکتری های مسیر هوادهی خارج شود.

● فیلتر هوای اتاق خودرو حتما تعویض گردد.

● هیچگاه کولر خودرو در حال حرکت را روشن نکنید. ابتدا کلاچ را بگیرید سپس کولر را روشن کنید. در این قبیل خودرو ها با دنده اتوماتیک بهتر است ابتدا توقف و سپس کولر را روشن کنید و یا حداقل پا را از



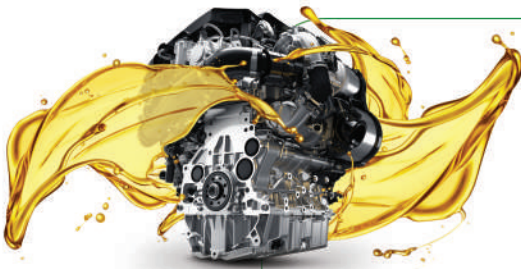
● بهتر است درجه کولر به سمت راننده بسته باشد چون تحقیقات نشان داده باد مستقیم کولر به سمت راننده ممکن است باعث بی حالی و خواب آلودگی

● در صورتی که احساس کردید هوای داخل خودرو دم کرده یا اینکه خوب خنک نمی شود حتما به کارشناس مراجعه کنید. یا گاز کولر کم است و یا



روغن موتور

کنترل کیفیت روغن موتور از نکات بسیار مهم قبل از شروع سفر است:



● قبل از مسافرت حتما روغن موتور، فیلتر روغن، فیلتر هوا و بنزین تعویض شود

● روغن موتور را از فروشگاه های مطمئن خریداری کنید

● فیلتر روغن یک بار در میان تعویض شود (دو تعویض روغن یک تعویض فیلتر)

● در فصل گرم از روغن با غلظت استاندارد 10W40 استفاده کنید

● اگر خودرو شما ساخت سال های ۲۰۱۰ به بالا می باشد حتما از روغن های با رتبه SN استفاده کنید

● در خودرو های ساخته شده قبل از سال ۲۰۱۰ می توان S یا استفاده کرد.





سایر بازدیدهای قبل از سفر

- کیفیت تیغه های برف پاک کن
- اطمینان از پر بودن مخزن مایع شیشه شور
- کنترل وضعیت لنت های جلو
- کنترل عملکرد لنت های عقب (ترمزدستی نباید زیاد بالا بیاید)
- بررسی صدهای احتمالی هنگام حرکت یا توقف خودرو
- چیدمان استاندارد وضعیت اجسام داخل صندوق عقب
- کنترل اعتبار شارژ کپسول آتش خاموش کن
- کنترل عملکرد جک، کیفیت لاستیک یدک و

لوازمی که بهتر است در سفر همراه داشته باشید



- مثلث شبرنگ
- جلیقه شبرنگ
- جعبه کمک های اولیه و تکمیل نقایص احتمالی و کنترل تاریخ مصرف محتویات آن
- یک انبردست و یک سری پیچ گوشتی
- کابل یا تسمه برای کشیدن خودرو
- چراغ قوه یا چراغ سیار
- چند عدد فیوز با آمپرهای متفاوت
- فشار سنج باد چرخ
- مقداری طناب با ضخامت مناسب
- یک جفت دستکش کار

چنانچه در طول مسیر بنزین تمام کردید



سعی کنید همیشه باک بنزین خودرو قبل از سفر پر باشد و به امید پمپ بنزین های در طول مسیر ننمایید ولی اگر به هر دلیل بنزین تمام کردید و پمپ بنزین در دسترس نبود می توانید به روش زیر عمل کنید: ابتدا مقداری آب به همراه آب پنج عدد لیمو ترش و مقداری شکر درون یک بطری بریزید. توجه داشته باشید که پوست و هسته های لیمو را حتما از بطری خارج کنید. در صورت همراه نداشتن لیموی تازه می توانید از آب لیمو هم استفاده کنید. مخلوط را کاملا به هم بزنید تا شکر آن کاملا حل شود سپس چند تکه یخ درون محلول بریزید. دقت کنید زیاد سرد نشود. آنگاه زیر سایه یک درخت نشسته و به همراه خانواده شربت لیمو





دوران سالمندی

برای اینکه درک درستی از سالمندی داشته باشیم بهتر است بدانیم: سالمندی بهترین دوران زندگی، با شروعی تازه و کوله‌باری از تجربیات است. سالمندی دوره ورزیدگی است نه فرتوتی، دورانی است که با پختگی و کمال همراه است. سالمندی دوره احتیاط و استفاده از رژیم‌های غذایی سالم است. سالمندی توجه به برطرف‌سازی مشکلات جسمی و روحی، توأمان با هم است. سالمندی دوره چکاپ‌های منظم و استراحت در حد مطلوب (نه کم و نه زیاد) است. سالمندی یعنی ورزش منظم، پیاده‌روی، شنا و فعالیت‌های تفریحی (خانوادگی یا دوستانه) سالمندی یعنی عدم استفاده از دخانیات و موادمخدر و استنشاق هوای پاک و سالم. سالمندی

پایه‌ای است که باید به آنها توجه نمود. سالمندی دوره‌ای است که الگوی مصرف مایعات، میوه‌ها و سبزیجات به اندازه کافی باید در آن گنجانده شود.

سالمندی و خودمراقبتی

همه انسان‌ها و در هر سنی باید آموزش ببینند تا از خود مراقبت کنند. برای اینکه در این زمینه به یک نقطه مطلوب برسیم باید اصول کلی سلامت و توصیه‌های لازم برای دوره سالمندی سالم را بدانیم. سلامت جسم و روان یک شبه به دست نمی‌آید بلکه حاصل رعایت اصول بهداشتی، تغذیه‌ای و فعالیت‌های سالمی است که در طول سال‌ها برنامه ریزی شده است. وقتی به سن سالمندی می‌رسیم باید بتوانیم سلامت

مطلق سالم نیستند و کهولت سن باعث بروز بیماری‌هایی در آنها می‌شود و معمولاً تعداد زیادی از آنها باید روزانه دارو مصرف کنند و تحت نظر پزشک باشند. بنابراین یک سالمند باید نحوه کنترل بیماری و

بیماری‌ها متنوع هستند و نمی‌توان نحوه مراقبت از هر بیماری را یک به یک توضیح داد ولی به‌طور خلاصه اگر بخواهیم مثلاً به بیماری‌های پوستی در سالمندان بپردازیم، باید به خشکی و نازک شدن پوست اشاره کنیم. در این مواقع نیاز است یک متخصص

اگر سالمند به دیابت مبتلاست به او آموزش داده شود تا مراقب پاهای خود باشد و هر روز از نظر وجود زخم آن را بررسی کند. مورد دیگر سالمندانی‌اند که دچار اختلال در راه رفتن هستند و احتمال زمین خوردنشان زیاد است. این افراد بهتر است از عصا استفاده کنند و با احتیاط‌تر قدم بردارند. عصا مانع زمین خوردن و شکستگی‌های ناتوان‌کننده در لگن و ران می‌شود. این موارد و

گوشه کوچکی از اصول مراقبتی ساده‌ای هستند که تقریباً همه سالمندان با کمک پزشک و بالابردن سطح آگاهی خود می‌توانند آن را رعایت کنند.



برای نگهداری از سالمندان در منزل ابتدا باید به خوبی با شرایط زندگی و توانایی های آنها آشنا باشیم. دوران سالمندی، یکی از مقاطع حساس و ویژه زندگی است. بیشتر سالمندان دوست دارند زمان شان را در کنار اعضای خانواده و فرزندان شان بگذرانند. اگر والدین شما سالخورده هستند و پیش شما زندگی نمی کنند، نکات

هرچند شرایط جسمی و روحی هر فرد متفاوت است، اما آنچه بدیهی است که برای نگهداری از سالمندان در منزل باید تمام نیازهای آنها مانند نظافت و رسیدگی به خانه را بشناسید و از قبل برایشان برنامه ریزی کرده باشید.



گام اول: سالمندان باید در خانه ای امن زندگی کنند



به خانه والدین تان بروید و سعی کنید تمام مواردی که ممکن است برایشان ایجاد خطر کند را شناسایی کنید. به خاطر داشته باشید با کهولت سن و تحلیل قوای جسمی، بسیاری از کارهای ساده می تواند در دسر آفرین شود. لیست زیر شما را راهنمایی می کند:

- برای ورودی قسمت های مختلف خانه به خصوص سرویس بهداشتی و آشپزخانه از قالیچه یا پادری غیرمتحرک استفاده کنید.
- در حمام و سرویس بهداشتی چند دستگیره یا قلاب به دیوار وصل کنید تا برای نشستن و برخاستن بتوانند از آنها کمک بگیرند.
- روشنایی خانه را کنترل کنید و مطمئن شوید تمام اتاق ها از نور خوبی برخوردار هستند و لامپ ها سالم اند.
- سیم های برق را جدی بگیرید. هیچ کدام از سیم ها نباید در مسیر رفت و آمد آنها باشند.
- از وسایل هشداردهنده برای اعلام دود یا حریق استفاده کنید.
- به صورت دوره ای تجهیزات را بررسی کنید.
- فهرستی از شماره های ضروری تهیه کنید. این شماره ها را به نحوی در تلفن ذخیره کنید که مثلاً تنها با فشار دادن عدد یک، استفاده از سیستم دزدگیر و تجهیزات اعلام کننده مونوکسید کربن نیز مفید است.
- به ریشه فر و گوشه موکت ها دقت کنید. ریشه های فر را به زیر فر برگردانید. مطمئن شوید فر یا قالیچه روی سطوح سر نمی خورد. اگر چنین است از ترمز فر استفاده کنید.



در گام دوم: نیازهای سالمندان را نزد پزشک متخصص مطرح کنید



- مراقبت های پزشکی از مهم ترین مواردی است که با افزایش سن باید در نظر گرفته شود.
- چکاپ های دوره ای و رسیدگی به قرارهای ملاقات پزشکی را جدی بگیرید.
- برای تنظیم وقت ویزیت پزشک، حتماً نظر والدینتان را هم بپرسید و ببینید با کدام پزشک احساس راحتی بیشتری دارند. شما باید از وضعیت سلامت عمومی آنها با خبر باشید. جواب های آزمایش را براساس تاریخ در یک فایل کامپیوتری نگهداری کنید و دائماً آنها را به روز کنید. فایل را در لپ تاپ و

- گاهی لازم است برای بهبود شرایط روحی سالمندان به تنهایی نزد مشاور بروید و از پزشک مشاور یا روان‌درمانگر راهنمایی بخواهید.
- به‌خاطر داشته باشید شما مهم‌ترین فرد در زندگی پدر و مادرتان هستید و کارهای زیادی برای حفظ روحیه و

در گام سوم: رسیدگی به امور خانه و نظافت را به یک نیروی کاربلد و قابل اعتماد بسپارید



شما نمی‌توانید تمام‌وقت در کنار والدینتان باشید و آنها هم نمی‌توانند خودشان به‌صورت دائم به وضعیت خانه رسیدگی کنند. پیدا کردن یک نیروی مطمئن و آموزش دیده نظافت و خانه‌داری تا حد زیادی تاثیرگذار است. می‌توانید سفارش نظافت یا مهمانداری ثبت کنید. معمولاً با شرکت‌ها هماهنگ کنید.

در روز یا گوشزد کردن زمان داروها را هم به نیروی

در گام چهارم: خریدهای خانه را فراموش نکنید



خریدهای خانه را با همراهی والدینتان مدیریت کنید و همیشه نظر آنها را بپرسید. اما در گوشه ذهن‌تان همیشه این نکته را به‌خاطر داشته باشید: بیشتر سالمندان دوست دارند برای کسی مزاحمتی ایجاد نکنند و به‌همین دلیل ممکن است با شما در مورد لیست خرید صادق نباشند! بنابراین از آنها بخواهید

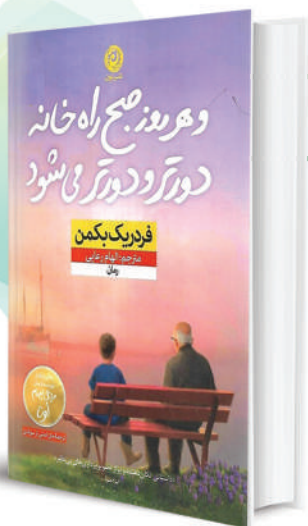
گوشت و مرغ و بقیه اقلام مورد نیاز را برای شما لیست کنند یا ترفنی به شما بگویند. اما خودتان نیز باید باهوش مل کنید و حواستان به کم



معرفی کتاب و هر روز صبح راه خانه دورتر و دورتر می شود

کتاب و هر روز صبح راه خانه دورتر و دورتر می شود نوشته فردریک بکمن با ترجمه الهام رعایی در نشر نون به چاپ رسیده است.

فردریک بکمن، نویسنده معروف و محبوب این روزها که رمان‌های پرفروش «مردی به نام اوه» و «مادربزرگ سلام رساند و گفت متأسف است» این بار داستان پیرمردی را بازگو می‌کند که دچار آلزایمر است و خاطراتش به مرور زمان کمرنگ و کمرنگ تر می‌شوند و راه خانه‌اش برایش هر روز دورتر و دورتر به نظرش می‌آید. اما پیرمرد نوه‌ای دارد که خیلی برایش عزیز است و خاطره‌های خوبی با او دارد،



فردریک بکمن **Fredrik Backman** را بدون شک همگی با کتاب مردی به نام اوه می‌شناسیم. مردی به نام اوه اولین کتابی است که از بکمن در سال ۲۰۱۲ منتشر شد. بکمن پس از موفقیت و شهرت جهانی اولین کتاب خود کتاب‌های تمام چیزهایی که پسر کوچولوی من باید درباره‌ی دنیا بداند، مادر بزرگ سلام رساند و گفت متأسف است، بریت ماری اینجا بود و سپس کتاب "و هر روز صبح راه خانه دورتر و دورتر می‌شود" را به چاپ رساند. بکمن پس از این کتاب نیز کتاب‌های شهر خرس ها، معامله‌ی زندگی و مردم مشوش

در قسمتی از کتاب می خوانیم

چشمان پیرمرد به‌طور عجیبی خالی است. ناامیدانه به شقیقه‌هایش می‌زند. پسرک دهان باز می‌کند که چیزی بگوید ولی وقتی این صحنه را می‌بیند جلوی خودش را می‌گیرد. در عوض آرام می‌نشیند و همان کاری را می‌کند که پدربزرگ یادش داده بود اگر گم شد انجام دهد: محیط اطرافت را زیر نظر

نیمکت در احاطه درختان است چون بابا بزرگ عاشق درخت‌ها است، چون درخت‌ها اهمیتی به افکار آدم‌ها نمی‌دهند. شبی از پرنده‌ها از آن‌ها بالا می‌آیند و در آسمان پخش می‌شوند و با اطمینان بر باد تکیه می‌زنند. یک اژدها میدان را می‌پیماید، خواب‌آلود و سبز، و یک پنگوئن بار

است. یک جغد مهربان یک چشم هم کنار او نشسته است. نوآ همه را می‌شناسد. مال او هستند.



FREDRIK BACKMAN



اژدها را بابا بزرگ درست وقتی که به دنیا آمد به او داده بود، چون که مامان بزرگ گفته بود اژدها برای نوزاد اسباب‌بازی تو بعلی مناسبی نیست و بابا بزرگ هم گفته بود که او هم یک نوه مناسب

عده‌ای دور میدان قدم می‌زنند، اما تصویرشان مبهم است. وقتی پسرک می‌خواهد روی خطوط اندام آن‌ها متمرکز شود از چشم‌هایش می‌گریزند، مثل نوری که از میان پرده کرکره بتابد. یکی از آن‌ها می‌ایستد و برای بابا بزرگ دست تکان می‌دهد. بابا بزرگ هم در حالیکه سعی می‌کند می‌دهد.

پسرک می‌پرسد: کی بود؟

چیزه... من... یادم نمی‌آد نوآ، نوآ. خیلی وقت پیش بود... فکر کنم...

هر دو در سکوت فرو می‌روند. بابا بزرگ مکثی می‌کند و در جیبش دنبال چیزی می‌گردد.

نوآ زمزمه می‌کند: امروز به من نه نقشه دادی و نه قطب‌نما و نه هیچ چیز دیگه‌ای که بتونم روش حساب کنم. منظورم اینه که نمی‌دونم چطور باید راه خونه را پیدا کنم. ما کجائیم بابا بزرگ؟

پدربزرگ می‌زند زیر گریه، بی‌صدا و بدون اشک،





روستای ماخونیک

روستای ماخونیک یک روستای منحصر به فرد در گوشه‌ای دور افتاده در استان خراسان جنوبی ایران است که قدمت آن به صدها سال پیش برمی‌گردد و جزء هفت روستا و دهکده عجیب در جهان است. این دهکده مرموز که به عنوان سرزمین لی لی پوتیان هم شناخته می‌شود بیشتر ساکنانش افراد قد کوتاه هستند. این روستا با معماری قابل توجه یکی از هفت روستای شگفت انگیز جهان است. اغلب ساکنان این روستا قدی کوتاه دارند و دلیل این امر ازدواج‌های فامیلی و رژیم غذایی نامناسب اجداد این افراد است که به همین دلیل معماری خانه‌های روستا نیز برای افرادی با قدی کوتاه

عادات غذا خوردن رفتاری عجیب داشتند و شاید جالب به نظر برسد که حتی چای هم نمی‌خوردند. این روستا در شهرستان سربیشه، استان خراسان جنوبی، نزدیک مرز ایران و افغانستان واقع شده است. این روستای جدا و دیدنی سا نه پذیرای گردشگران داخلی و خارجی بی‌شماری است.



در سال ۲۰۰۵ یافتن یک کوتوله مومیایی ۲۵ سانتی متری در منطقه نیز این ادعا را بیش از پیش تأیید کرده است. کشف این کوتوله مومیایی به این باور دامن زد که این گوشه دورافتاده ایران، که شامل ۱۳ روستا از جمله روستای ماخونیک است، زمانی محل زندگی کوتوله‌ها بوده

کرده‌اند که شاید این مومیایی در واقع نوزادی نارس است که تقریباً ۰۰ سال پیش در گذشته است و در اطراف ماخونیک دفن شده

تاریخچه روستا

افرادی که ملیت افغان داشته‌اند و حدود چهارصد سال پیش به این منطقه مهاجرت کرده‌اند ساکنان اولیه و اصلی روستای ماخونیک هستند. با این وجود هیچ مدرک تاریخی مکتوبی درباره این روستا به جز سفرنامه کروئل چارلز ادوارد پیت که به خراسان و سیستان سفره کرده بود وجود ندارد، وی در آن

دوران حکومت قاجار و ناصرالدین شاه توصیف کرده است. با این حال، طبق گزارش‌های باستان‌شناسان، دهکده باستانی ماخونیک سرزمین تمدن آراتا بوده و گفته می‌شود که انسان‌های کوتوله نیز از سال قبل از میلاد مسیح در این منطقه وجود

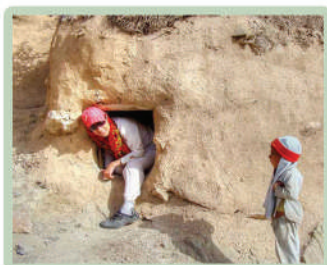


معماری روستا



روستای ماخونیک در بالای تپه‌ای شکل گرفته است و خانه‌ها با ارتفاع کم و در کنار یکدیگر ساخته شده‌اند. کف خانه های روستای ماخونیک یک متر از سطح زمین پایین‌تر است و برای ورود به خانه، گردشگران باید خم شوند و درهای

پله پایین بیایند تا به کف خانه برسند. با وجود همه اینها، ساختار معماری خانه‌های روستای ماخونیک فقط به مصالحی همچون خشت و خانه‌های گلی محدود نیست. سالهاست که خانه‌های آجری که به سبک امروزی هستند به



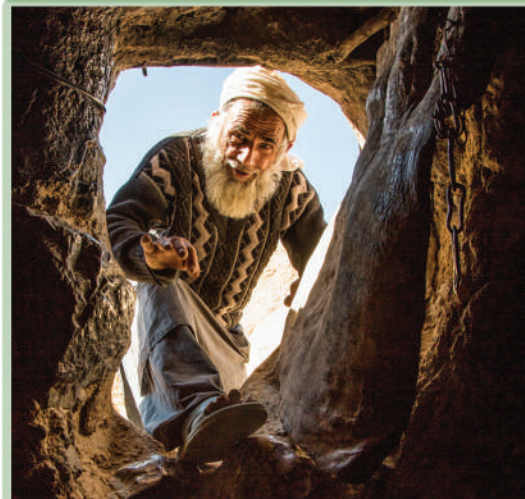
مدرن‌تری به روستا داده‌اند. البته از ساختمانهای معروف این روستا می‌توان به وجود برجی اشاره کرد که در بالاترین نقطه نسبت به سایر خانه‌ها قرار گرفته و در گذشته از آن برای

بهترین فصل سفر به ماخونیک فصول معتدل است چون این منطقه زمستان‌های بسیار سردی دارد.

علت نام گذاری روستای ماخونیک

در رابطه با اینکه چرا این روستا به این نام خوانده می‌شود چندین روایت وجود دارد. یکی گفته می‌شود که در گذشته عده‌ای از مأموران دولتی به این روستا آمدند و ماخونیک‌ها به گرمی از آن‌ها استقبال نکردند و با آن‌ها برخورد سردی داشتند و آن‌ها این نام را برای روستا انتخاب کردند. برخی وجود شکافی در کوه نزدیک

ماده خونیک نام داشته و به مرور زمان به ماخونیک تغییر نام یافته است. در برخی اسناد قدیمی نام این روستا مادخونیک ذکر شده است که مرکب از «ماد» و «خونیک» است. ماد در زبان پهلوی و پارسی باستان به ماه تبدیل شده که یکی از معانی آن شهر و مملکت است



هنوز هم بعد از این همه سال، پهره‌ی ویلان را از یاد نمی‌برم. در واقع، در طول ۳۰ سال گذشته، همیشه روزهایی که مقوق بازنشستگی را دریافت می‌کنم، به یاد ویلان می‌افتم. ویلان پتی اف، کارمند دبیرخانه‌ی اداره مان بود. از مال دنیا، جز مقوق اندک کارمندی هیچ عایدی دیگری نداشت. ویلان، اول ماه که مقوق می‌گرفت و جیبش پر

روز اول ماه و هنگامی که که از بانک به اداره برمی‌گشت، به‌راستی می‌شد برآمدگی جیب سمت پیش را تشخیص داد که تمام مقوقش را در آن پیاپی بوده. ویلان از روزی که مقوق می‌گرفت تا روز پانزدهم ماه که پولش ته می‌کشید، نیمی از ماه سیگار برگ

من یازده سال با ویلان همکار بودم. بعدها شنیدم، او سی سال آژگار به همین نمو گذران روزگار کرده است. روز آخر که من از اداره منتقل می‌شدم، ویلان روی سکوی جلوی دبیرخانه نشسته بود و سیگار برگ می‌کشید. به سراغش رفتم تا از او خداحافظی کنم. کنارش نشستم و بعد از کلی حرف مفت زدن، عاقبت پرسیدم که چرا سعی نمی‌کند زندگی‌اش را سر و سامان بدهد تا از این وضع نجات پیدا کند؟ هیچ وقت یادم نمی‌رود.

بهت زده شدم. همین‌طور که به او زل زده بودم، بدون این‌که حرکتی کنم، ادامه دادم:

همین زندگی نصف اشرافی، نصف گدایی!!!

ویلان با شنیدن این جمله، همان‌طور که زل زده بود به من، ادامه داد:

تا حالا سیگار برگ اصل کشیدی؟

گفتم: نه!

گفت: تا حالا با تاکسی دربست به منزل رفته ای؟

گفتم: نه!

گفت: تا حالا به یک کنسرت عالی رفته‌ی؟

گفتم: نه!

گفت: تا حالا غذای فرانسوی خوردی؟

گفتم: نه!

گفت: تا حالا به هفته مسکو موندی فوش بگذرونی؟

گفتم: نه!

گفت: خاک بر سرت، اصلا تا حالا زندگی کرده ای؟

با درماندگی گفتم: آره، نه، نمی‌دونم!!!

و ویلان همین‌طور نگاهم می‌کرد با نگاهی تمقیرآمیز و سنگین

حالا که خوب نگاهش می‌کردم، مردی جذاب بود و سالم. به خودم که آمدم، ویلان

جلویم ایستاده بود و تاکسی رسیده بود. ویلان سیگار برگی تعارفم کرد و بعد جمله‌ای را

گفت. جمله‌ای را گفت که مسیر زندگی‌ام را به کلی عوض کرد.

ویلان پرسید: می‌دونی تا کی زنده‌ای؟

ویلان گفت: پ سعی کن دست کم نصف ماه رو زندگی کنی.



بانوان

نرگس رسول زاده نمین، آذر کریمی مصاری، ربابه دیانتی،
شکوفه صادقی رشتی، فریبا فورگی نژاد، طاهره عبدلی، فاطمه
رسولی، اکرم زارعی، سیده آمنه بارکوسرائی، سپیده فوشبین،
مهری اشرف گنجوئی، سهیلا ممیزی، فاطمه ملکی سرولاتی،
صامیه مرادی، لیلا سلمانی، زهره شکری، مرضیه سادات ترابی،
منا نجار، رعنا هدایتی، فاطمه یمائی، زهره هاشمی سیاوشانی،

آقایان

مسین ممسنی، عباس بزرگیان مسین زاده، مهدی فیارچی،
مهدی نومی، ایرج یمیی پور، محمود فراهانی، اکبر سلیمانی
قورچی، ابوالفضل رفیع، داود دانشور راد، اصغر مدیدی، آریا زرگری
اصل، احمد ابوالمسنی، سید حامد اقوامی میرموسوی،
سعید رفیعی، تقی مهدوی، محمدعلی صادقی امیرآبادی، فرهاد
فرشید، علی رضائیان قرائی، کامران قاسمی، موسی الرضا متین

بیگدلی، رضا علی کرمی، محمد شهریاری یوسفی پور، سید مجتبی
طاهری، فرشید میرباقری، سید مهدی میرصادقی، حمیدرضا
محمودنیا، قاسم صادقی، یداله قاسمی، اکبر آقازاده، امیرمسین
جعفری، مهرداد رضوانی نقندر، مسن کریمی، محمدرضا صوافی،
داریوش زرین پور، مسین رحمانی، علی قانی درآباد، حمزه عین
علی، محمد مسن پور، اکبر افراسیاب، صمد غریبی، مسن امیری

آبادی، محمد رشیدی، رضا ستوده نیا، رسول سعادت، امیرعباس
سرافرازی، محمود سجادی، رضا شقاقی، رضا شکاریان، محمد
اسماعیل شریفی، کریم اله شهبازی سقرلو، احمد صفری، محمد
طلائی، مجید فتمی، کاوس فرضعلی زاده، محمد گوهری مطلق،
محمد محمدی برمی، سیدرضا ممسنی، عباس قاسمی،
رضا امیری یگانه، عیسی ارضی شلمائی، اصغر محمدی وفا

شکرانه مهربانی، مسین سرفروش، احمدعلی زار تیموری، محمد
تنها، نعم محمدپور، علی عبدالله آبادی، علیرضا غفوری، علیرضا
گل محمدی، محمد فریادرس، محمود شکیبافر، رحیم سلیمی فر،
محمدرضا فضری پور قرائی، حمید بهزادی منفرد، فرشاد کریمی،
محمدرضا مسعودی، هومن مسعودی، علی هادی فر،
عیسی عبدالبور، مرتضی ل، علیرضا میرفتومی شفتی،

ضمن عرض خیرمقدم خدمت این عزیزان از آنان درخواست داریم از طریق
تماس با شماره ۶۶۳۸۷۱۵۱ با خانم انیسی نسبت به درج مشخصات خود و
فرزندان فاقد شغل شان در بانک اطلاعاتی کانون بازنشستگان شهرداری تهران
و دریافت کارت شناسائی کانون اقدام نمایند.



ایرانگردی در تابستان



اردبیل



اگر دوست دارید از گرمای فصل تابستان فرار کنید و به شهری خنک‌تر بروید، اردبیل را در فهرست مقاصد داخلی خنک تابستانی قرار دهید. از آنجایی که اردبیل در ارتفاع ۱۵۰۰ متری از سطح دریا واقع شده، زمستانی سرد و تابستانی معتدل دارد. بنابراین سفر تابستانی به این مقصد بسیار دلنشین خواهد بود. این شهر اغلب به دلیل چشمه‌های آب معدنی و آبشارهای

جامع اردبیل، و آرام‌ماه شیخ صفی‌الدین را در فهرست جاهای دیدنی اردبیل قرار دهید.

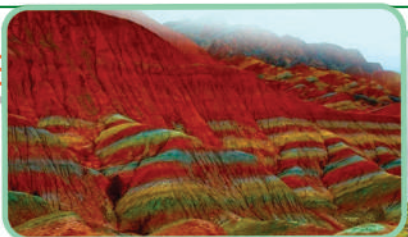
آذربایجان شرقی

این استان از جمله مقاصد خنک برای سفر در تابستان است که آب و هوای دلنشینی دارد. جاهای دیدنی تبریز بسیار زیاد هستند و از آنجایی که هوای این شهر گرم نیست، به راحتی می‌توانید در سطح شهر قدم بزنید و از جاذبه‌های تاریخی و طبیعی آن لذت ببرید. علاوه بر این‌ها، از تبریز می‌توانید سفری یک

آنجایی که قرار است کل روز را در فضای آزاد به سر کنید، دمای هوا برایتان آزاردهنده نخواهد بود.



ADVENTURE



آذربایجان غربی

ارومیه، بزرگترین شهر در استان آذربایجان غربی است که در ارتفاع ۱۳۳۰ متری از سطح دریا قرار دارد. ارومیه زمستان‌های سرد و تابستان‌های نسبتاً گرم دارد، اما گرمای تابستان ارومیه به قدری نیست که آزار دهنده باشد و هنوز می‌توان در روزهای گرم تابستان به گشت و گذار در این شهر پرداخت یا به



لرستان



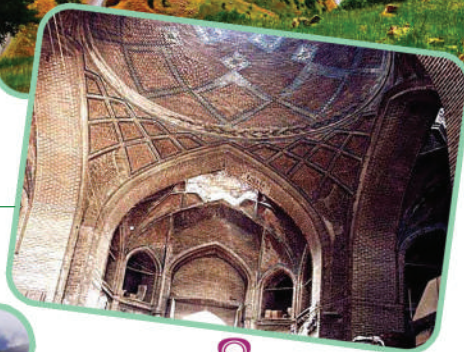
برای اینکه تجربه متفاوتی از سفر تابستانی داشته باشید می‌توانید به طبیعت بکر و تماشایی خرم آباد سر بزنید. با توجه به قرار گرفتن این شهر در میان رشته کوه‌های زاگرس، خرم آباد همیشه از آب و هوای مطبوع و متعادل برخوردار است. همین موقعیت مکانی موجب شده این شهر پر از جاذبه

در آن در تابستان تجربه‌ای لذتبخش خواهد بود. خرم آباد جاذبه‌های طبیعی بسیاری دارد که از آن ها می‌توان به دریاچه گهر، پارک جنگلی شورآب و آبشار بیشه اشاره کرد. به طور کلی در سفر به این منطقه بازدید از بهترین آبشارهای لرستان را از

کردستان

سنندج مرکز استان کردستان است که در دامنه و دشت های رشته کوه‌های زاگرس واقع شده که به موجب آن نه تنها طبیعت بکری در این منطقه شکل گرفته بلکه آب و هوای آن نیز بسیار دلچسب شده است. علاوه بر جاذبه های طبیعی سنندج که چشم‌اندازی زیبا و منحصر به فرد ایجاد کرده‌اند، جاذبه‌های تاریخی آن نیز برای

سنندج می‌توان به بازار قدیمی شهر و عمارت آصف سنندج که به دوره صفویه بازمی‌گردد و مسجد جامع سنندج و کلیسای سنندج، اشاره کرد.



گیلان

نمی‌توان تابستان را بدون سفر کردن به شهرهای شمالی به اتمام رساند. اگر به گیلان سفر کنید، طبیعت سرسبز و زیبایی در گوشه و کنار آن خواهید دید. ماسال از جمله محبوب ترین مقاصد در استان گیلان است که سفر به آن شما را از هیاهوی شهر

دیگری وارد می‌کند. اما با وجود زیبایی بی نظیر ماسال، سفر به آن در ماه تیر و مرداد توصیه نمی‌شود، چرا که گرمای هوا می‌تواند برایتان آزار دهنده باشد. اما اگر برای شهریور به دنبال یک مقصد خنک و شگفت انگیز هستید، ماسال را در برنامه سفر خود

مقصد زیبا به پایان برسانید.



همدان

همدان، از جمله مقاصدی است که به دلیل قرار گرفتن در ارتفاعات، آب و هوای خنکی دارد و همین موجب شده مقصد مناسبی برای یک سفر خنک تابستانی محسوب شود.

می‌توان به غار علیصدر، آرامگاه ابوعلی سینا، آرامگاه باباطاهر عریان و تپه باستانی هگمتانه که از قدیمی‌ترین مناطق تاریخی کشور محسوب



چهار محال و بفتیاری

کوهرننگ یکی از خنک‌ترین شهرهای ایران در فصل تابستان است که با طبیعت بکر و زیبای خود گردشگران بسیاری را جذب خود می‌کند. قطعاً کوهرننگ با آب و هوای خنک خود، طبیعت زیبا و جاذبه‌های گردشگری

سفر در تابستان ایران خواهد بود. در کوهرننگ چشمه‌های آب معدنی فراوانی وجود دارد، به طوری که ۱۰ درصد آب ایران از این منطقه تامین می‌شود. در سفر به کوهرننگ بازدید از دشت لاله‌های واژگون، غار

آبشار شی علیان، چشمه کوهرننگ و منطقه فافت شده قیصری را از دست



زنجان



زنجان در شمال غرب ایران، از جمله شهرهایی است که با توجه به موقعیت مکانی خود آب و هوای متعادلی در طول سال دارد. به خصوص فصل تابستان که برخی از شهرهای ایران به شدت گرم می‌شود، در زنجان گرمای چندانی را

موزه‌ها و جاذبه‌های متعددی دارد، بلکه در اطراف آن نیز با فاصله کمی جاذبه‌های طبیعی زیبایی مانند آبشار، غار کتله خور و دریاچه و رودخانه قرار گرفته‌اند که م‌اصد م‌بوی برای طبیعت گردان



مازندران

روستای فیلبند در یکی از بهترین شهرهای شمال ایران یعنی استان مازندران قرار دارد. این روستای خوش آب و هوا واقع در جنوب بابل و در ارتفاع ۲۷۰۰ متری از سطح دریا است. با سفر در تابستان به روستای فیلبند، زندگی را در دل ابرها تجربه می‌کنید. برای

حدود ۱۰۰ کیلومتر پیش بروید تا به تابلوی روستای فیلبند برسید. توجه داشته باشید که برای سفر به فیلبند حتی در





اردشیر بابکان، نخستین شاه ساسانی و نوه ساسان، از شهر گور به استخر رفته آن را گرفت و سپس به اسپهان تاخت و از آنجا به شوش رفت و خوزستان را ضمیمه شاهنشاهی ساسانی کرد. اردشیر، اردوان اشکانی را در دشت هرمزدگان در هم کوفته و به عمر شاهنشاهی اشکانی پایان داد. آنگاه تیسفون را گرفته به حران تاخت و نصیبین و آمیدا را نیز پیوست داد. سپس از فرات

بحرین را در لشکرکشی خود گرفت و به بندر هرمز رفت. او سیستان و هرات و بلخ را گرفت و از جیحون گذشته، سمرقند و بخارا را گرفت. سرانجام مرو، هیرکانیه و ارمنستان را به



شاپور اول ساسانی پس از اردشیر به شاهی رسید. او با هجوم قیصر، فیلیپ رومی به ارمنستان مواجه گشت. بدین منظور به ارمنستان لشکر کشید و رومیان را شکست داد. پس از آن از راه نصیبین و حران به حلب و انتاکیه تاخت و تا سیواس و قونیه پیشرفت. پس از مرگ شاپور چند شاه ضعیف روی تخت پادشاهی نشستند و ایران با

به نام شاپور دوم در ایران به سلطنت رسید. او ابتدا اعراب را از ایران بیرون راند و تا نزدیکی مدینه پیوسته رفت. سپس میان رودان را از سربازان رومی تهی ساخته و به





از دیگر شاهان مهم ساسانی می‌توان به بهرام گور اشاره کرد که حمله ترکان را دفع کرد و به هندوستان لشکر کشید. خسرو انوشیروان یمن را با ۸۰۰ نفر از زندانیان محکوم به اعدام فتح کرد. او دو بار به روم لشکر کشید



پس از خسرو اول، پسرش هرمز شاه شد. هرمز بیش از هر شاه دیگری مردم دار و رعیت نواز بود. نوشته‌اند که در عهد هرمز هزاران تن از بزرگان کشوری و لشکری به هلاکت رسیدند. بدین ترتیب زمینه برای افول وی هموار شد. بهرام چوبین از سرداران مدتی کوتاه از دست ساسانیان خار ساخت.



خسرو دوم پسر هرمز به کمک رومیان سلطنت خود را از دست بهرام چوبین بیرون کشید. آخرین شاه قدرتمند ساسانی خسرو پرویز است. خسرو به خونخواهی قیصر روم، سوریه، کیلیکیه، لیدیّه



خسرو پرویز به دست پسرش قباد دوم یا شیرویه کشته شد. پس از قباد طی چهار سال سیزده نفر بر ایران حکومت کردند که دو نفر آنان ملکه بودند. در آخر دولت ساسانی در زمان یزدگرد سوم پس از سال حکومت بر سرزمین اهورایی پارس با حمله اعراب به

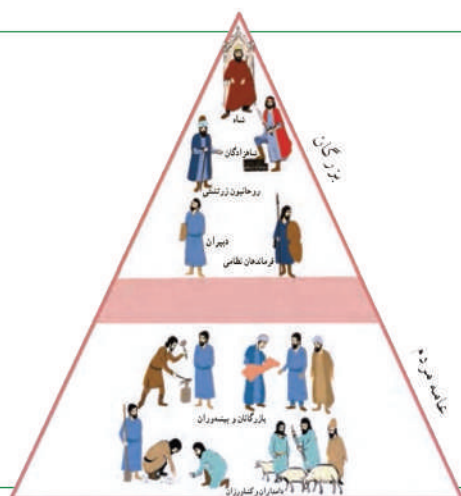
دولت ساسانی، آخرین مرحله یک سلسه تحولات طولانی بود که در دوران اشکانیان در زیر پوسته ای از تمدن یونانی سیر کرده و در نهایت به این پایه رسیده بود. در این مرحله از تحولات مورد اشاره، عناصر تمدن یونانی تقریباً از تشکیلات ایرانی طرد شده و

هنگامیکه اردشیر زمام حکومت را به دست گرفت، کشور ایران به یک وحدت ملی رسید و آثار ویژه این شکل در اجزاء حیات اجتماعی و معنوی ایرانیان پدیدار گردید. با توجه به مراتب بالا، جایگزینی دو سلسه نه تنها یک پیش آمد سیاسی، بلکه نشانه ای از پیدایش روح تازه ای بود که در شاهنشاهی ایران دمیده شد. دولت ساسانی در دو مورد بر حکومت اشکانی امتیاز و برتری داشت یکی تمرکز و وحدتی نیرومند و



در طول چهار قرنی که دولت بنیاد یافته اردشیر به پویایی خود ادامه می داد، شرایط زندگانی عمومی و اداره کشور دستخوش تغییرات بسیار شد، اما در کلیات و اصول، همان بنیان اداری و اجتماعی که توسط مؤسس این دودمان پی ریزی و کامل شد، تا پایان دوران

اگر مورد نخستین را بازگشت به سنت های دوران داریوش کبیر تلقی کنیم، مورد دوم حتما از ابتکارات ساسانیان بود، و نباید در این مورد تردیدی به خاطر راه دهیم. اما این ابتکار خود نتیجه تکامل کند سیری بود که



تقسیم بندی طبقات اجتماعی در دوره ساسانی بر همان اساسی است که در اوستا آمده است، طبقات چهارگانه ساسانی عبارت بودند از:

۱. آسروان یا موبدان
۲. جنگیان یا آرتشیان
۳. دیبران یا مستفدین اداری
۴. هوتوشان یا توده مردم و صنعتگران

طبقه اشراف



هر یک از طبقات چهارگانه خود به چندین دسته تقسیم می شد. بطور کلی جامعه عصر ساسانی جامعه ای طبقاتی بود که نظام کاستی به شدت در آن اعمال می شد. البته علاوه بر طبقه بندی های فوق که از آن یاد شد در



طبقه مردم عادی

۱. شهرداران که فرمانروایی بودند که از طرف شاه بر مناطق مختلف حکومت می کردند.
۲. واسپوهران یا رؤسای طوایف که صاحبان املاک وسیع بودند.
۳. ورزگان یا بزرگان که صاحب منصبان بزرگ دولت، روسای اداره ها و وزرا بودند.
۴. آزادان یا نجیب زادگان که اسواران که افسران لشکر بودند.
۵. واستریوشان که همان توده ملت یعنی روستاییان، صنعت ران، شهروندان و دهقانان بودند.



در حقیقت اگر دیدی واقع بینانه داشته باشیم در می یابیم که جامعه آن روزگار به دو طبقه کلی تقسیم می شد. طبقه فرادست که شامل خاندان شاهی، خاندان های قدیمی، حاکمان ولایات و مقامات دولتی و نظامی می شدند و با نام بزرگان از آنها یاد می شد و طبقه فرودست که توده مردم بودند و شامل کشاورزان، صنعتگران و پیشه وران می شدند. اما آنچه در ساختار اجتماعی ساسانیان نمودار است؛ تبعیض طبقاتی فاحشی است که ماهیت مردم دوستی آنان را زیر سوال می برد تا آن حد که ارتقا از طبقه



تشکیلات حکومتی



وزیر بزرگ که در آغاز هزاربذ لقب داشت، رئیس تشکیلات مرکزی بود. در زمان هخامنشیان این لقب هزاریتی که به یونانی خیلپارخوس یعنی نگاهبان فوج هزار نفری گفته می شد در ابتدا دارنده این عنوان به مقام نخستین شخص کشور رسیده بود و پادشاه به وسیله و با دست او کارهای کشور را اداره می کرد. عنوان مزبور به همین شکل باقی ماند و به زمان ساسانیان

اند، یکی دیگر از عناوینی که برای این وزیر ذکر شده در اندرزبذ یعنی مستشار دربار است. اداره کشور تحت نظارت پادشاه قرار داشت و وی بیشتر کارها را با رای خویش انجام می داد. هنگامیکه شاه در سفر یا مشغول نبرد بود. وزیر اعظم نیابت سلطنت را عهده دار می شد. مذاکرات سیاسی، از وظایف وزیر اعظم بود، در هنگام ضرورت تا آنجا که می توانست فرماندهی را

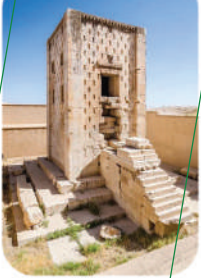
شاه بود، همه کارهای کشور در دست او قرار داشت و می توانست در همه امور دخالت کند. حتی در صورتیکه شاه عیاش بود یا در انجام کارها سستی و اهمال می ورزید وزیر اعظم می بایستی او را متوجه عمل خویش سازد و به راه صحیح هدایت کند. جایگاه، نقش و اهمیت مقام بزرگ مزمدار آن نان کامل و بی نقص بود که حتی پس از ساسانیان خلفای مسلمان

اسلامی نموده و از آن بهره گرفتند. آن نان که قدرت بزرگ مزمدار با خلیفه برابر بود.

از آن جایی که ساسانیان نسب خود را به کیانیان و گوی ویشناسب که همان کی گشتاسب است می رساندند و وی آیین بهی زرتشت را پذیرفته بود، ایشان خود را پیرو کیش زرتشتی می دانستند تا آنجا که در دوره آنان آیین زرتشتی دین رسمی آنان گردید، همان گونه که اشاره رفت نیای ساسانیان یعنی ساسان خود از روحانیونی بود که ریاست معبد آناهیتای شهر استخر را به عهده داشت. پس از وی پسرش بابک همین مقام را عهده دار گردید و پس

رسمی کشور گردید و به این ترتیب اتحاد آتشگاه و دربار شکل گرفت و روحانیون و مغان بر امور مستولی شدند و اولین حکومت دینی در تاریخ ایران





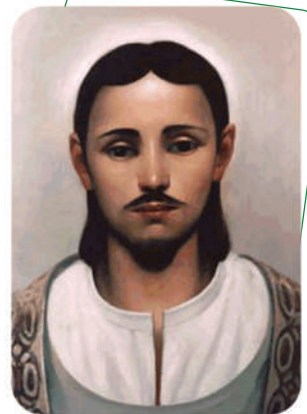
در عصر ساسانی آتشکده های زیادی در گوشه و کنار کشور برپا گردید و به موبدان اختیارات و امتیازات قابل توجهی واگذار گردید. از جمله داشتن استقلال در



علاوه بر دین زرتشتی که بیشترین پیرو را در کشور داشت آیین های دیگری نیز در شرق و غرب کشور ترویج می شدند که پس از رسمی شدن دین زرتشتی پیروان آن ادیان و آیین ها در تنگنا قرار گرفتند. از جمله آیین بودایی در شرق، آیین مسیحیت و یهودیت در غرب کشور که به دلیل خصومت ایران با روم و هم کیش بودن مسیحیان ایران با رومیان، پیروان این دین الهی بیشترین سهم را از آزار و اذیت و تعقیب و شکنجه دارا شدند. دو دین نوظهور مانویت و مزدکی هم ظاهرا در شرایطی شکل گرفتند که

مانی در زمان شاپور اول ادعای پیامبری نمود. اندیشه وی که تحت آیینی استقلاطی شکل گرفته بود. مورد توجه و استقبال شاپور اول قرار گرفت، وی با ادیان و اندیشه های عصر خود آشنایی داشت و اختلاف مذاهب مختلف همواره ذهن وی را مشغول می کرد. مذهبی که وی معرفی نمود، اختلاطی بود از دین های زرتشتی، عیسوی، بودایی و غیره. مانی معتقد بود که عالم از عناصر روشنایی و تاریکی بوجود آمده و به همین جهت اساس آن بر نیکی و بدی استوار است. اما در پایان دنیا روشنایی از

آن بود که بکوشد تا روشنایی و تاریکی را از یکدیگر دورسازد، یعنی وجود خویش را از بدی و فساد، که زاده تاریکی است، منزه گرداند و از اصول اوست؛ مهردهان (پرهیز از اندیشه زشت و ناپا به همین سبب پیروان مانی از لذات دنیوی مانند ازدوا ،



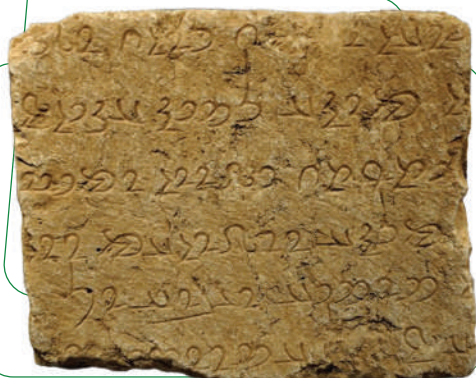
شاپور اول

مانی کتاب های زیادی برای ترویج دین خود نگاشت از آن جمله شاپورگان به زبان پهلوی بود که آن را به شاپور تقدیم نمود و کتاب ارژنگ یا ارتنگ که مانی به منظور تفهیم بهتر اصول کیش خود مسایل مورد نظر را با



مشهورترین خط های رایج در زمان ساسانیان، خط پهلوی اشکانی و خط پهلوی ساسانی است. این خط ها از خط آرامی اقتباس شده بود و همه مکاتبات اداری نوشته های ادبی تاریخی و کتبی های شاهان ساسانی که بر صخره ها حک شده است به این خط نوشته می شد. در آن روزگار، آموزش فقط و فقط منحصر به

از علم و دانش محروم بودند. تیراندازی، چوگان و شنا از دیگر کارهایی بود که جوانان به آن مشغول می شدند تا هنگام جنگ آمادگی زم را داشته باشند.



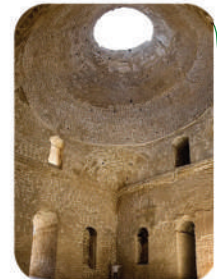


جندی شاپور از مراکز مهم علم و آموزش و پژوهش بود و دانشمندان و پزشکان بسیاری در آن به پژوهش مشغول بودند. انوشیروان عده ای را برای کسب علوم به هند فرستاد همچنین عده ای از فلاسفه یونانی را که از تنگ نظری و تعصب مسیحیان روم به ایران پناهنده شده بودند را به گرمی

خرابه های چندین کاخ و آتشگاه در فیروزآباد، بیشاپور و... جلوه گاه معماری عصر ساسانی است. معماران این دوره در اوایل از شیوه های اشکانی پیروی می کردند ولی با گذشت زمان، در بنای کاخ ها و آتشگاه ها شیوه ها و سبک هایی در پیش گرفتند که در گذشته فراگیر نبود، مانند استفاده از طاق و ایوان که با استفاده از

استفاده قرار می گرفت. معماران عصر ساسانی از گچ بری های زیبا و گاه کاشی کاری استفاده می کردند. کاخ هایی مانند کاخ تیسفون (معروف به ایوان کسری) و کاخ فیروزآباد در زمان خود شکوه و جلال بسیاری داشتند و چشم همگان را خیره می کردند. شاهان ساسانی در این کاخ ها به اداره امور می پرداختند،

دیگر را به حور می پذیرفتند و نیز به تفریح و خوشگذرانی می پرداختند.



نقش برجسته های فرمانروایان ساسانی و کتیبه های آنان در فارس و کرمانشاه و نواحی دیگر که شامل مراسم تاجگذاری، جنگ و شکار شاهان است نشانگر تبحر حجاران چیره دست ایرانی در آن عهد است.

قالی بافی، پارچه بافی، فلزکاری و شیشه گری در عهد ساسانی رونق بسیار یافت. در این عصر پارچه های تولید ایران در روم مشتریان زیادی داشت. فلزکاران ماهر در خدمت شاهان و شاهزادگان بودند و برای آنان ظروف بسیار ظریف و زیبا از جنس طلا و نقره می ساختند که

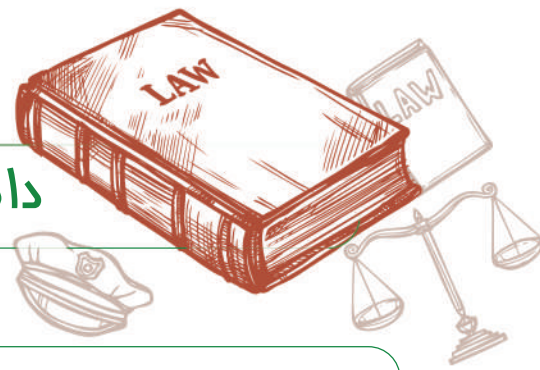
موسیقی از جمله هنرهایی بود که مورد توجه شاهان ساسانی بوده است. موسیقی دانان و آوازه خوانان دربار را هنیاگر یا خنیاگر می نامیدند. خسرو پرویز و بهرام گور در میان شاهان ساسانی به شعر و موسیقی علاقه داشتند و به آن اهمیت می دادند. یکی دیگر از هنرهای بی مانند عصر ساسانی ساخت حباب هایی بود که موسیقی و اصوات دیگر را ضبط و در موقع لزوم با وسایلی که آن روزگار در دست بود، صداهای ضبط شده را پخش می کرد. این حباب ها در ایوان مداین و نصب آن بر روی دیوارهای آن



در عهد ساسانی جاده ابریشم مهم ترین مسیر تجاری در دنیا بود. همچنانکه ایران در دوره اشکانی از منافعی که این راه برایشان ایجاد می کرد، سود می بردند، ساسانیان نیز از این جهت بی نصیب نماندند، ایران همچون پل ارتباطی بر راه شرق و غرب بود. کاروان های تجاری کالاهای ساخت چین و هند و ایران و روم را از سرزمینی به سرزمین دیگر می بردند. صید مروارید در خلیج فارس رواج داشت. مالیات مهمترین منبع درآمد و ثروت حکومت محسوب می شد که علاوه بر خراج و مالیات سرانه و سالانه که اخذ می گردید از بازرگانان نیز مالیات گرفته می شد. تجارت دریایی در دوره ساسانیان دارای اهمیت بود و طلا،



دانستنیهای حقوقی



اجاره بها



در صورتی که موجر (اجاره دهنده) نگران پرداخت اجاره بها از طرف مستاجر است بهتر است چنین شرطی را در قرارداد خود درج نماید: در صورتیکه بیش از یکماه اجاره بها از جانب مستاجر پرداخت نشود، موجر حق فسخ خواهد داشت و در صورت فسخ از جانب موجر، مستاجر



قرض دادن به دیگران بدون رسید

پرداخت وجه به افراد، قانونا به معنای ادای دین است نه قرض دادن. در این خصوص باید توجه داشت طبق ماده ۲۶۵ قانون مدنی هر کس مالی به دیگری بدهد ظاهر در عدم تبرع است؛ بنابراین هر کس مالی به دیگری می‌پردازد، فرض این است که دین خویش را اداء می‌کند.

هرگاه پرداخت کننده مدعی شود که به گیرنده وام داده یا وکالت در انجام کاری مطرح بوده یا مالی را به امانت سپرده است، باید وجود آن عناوین را ثابت کند تا در دعوی استرداد موفق شود؛ بویژه که ادعای وجود قرض یا



در اصل ۲۲ قانون اساسی به طور صریح آمده است که حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن و شغل اشخاص از تعرض مصون است، مگر در مواردی که قانون مجاز دانسته است. مانند اجازه‌ای که قضات برای کشف جرم برای شنود

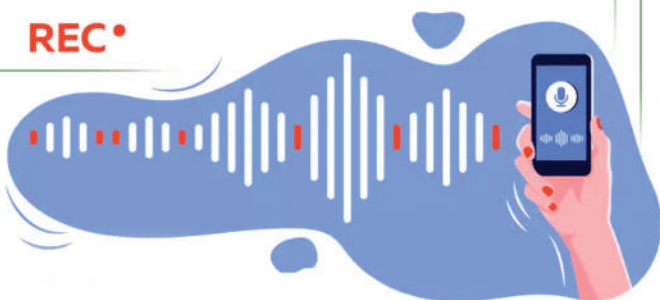
همچنین بر اساس اصل ۲۵ قانون اساسی، بازرسی و نرساندن نامه‌ها، ضبط و فاش کردن مکالمات تلفنی، افشای مخابرات تلگرافی و تلکس، سانسور، عدم مخابره و نرساندن آنها، استراق سم و هرگونه تجسس ممنوع است مگر به

ضبط مکالمات خود با دیگران

کسی که زیر قولش می‌زند و توافقات تلفنی را منکر می‌شود. آنگاه به هیچ وجه نمی‌توانیم صحت ادعای خود را ثابت کنیم. اینجا است که ضبط کردن تماس‌های تلفنی اهمیت پیدا می‌کند. آیا ضبط مکالمات خود با افراد دیگر روی تلفن

حریم خصوصی افراد دارای حرمت و محدودیت برای ورود دیگران است. حریم منزل، دفتر کار، نامه‌نگاری‌ها، ایمیل، پیامک و نامه‌های اداری و شخصی و تماس‌های تلفنی، مصداق‌های حریم خصوصی هستند. رعایت اسرار و اطلاعات خصوصی مردم، یکی از مهم‌ترین مصادیق حقوق شهروندی است قانون اساسی و

REC•





کارت های عضویت جدید

کانون در مال مذاکره با تعداد بسیاری از مراکز ارائه کننده خدمات، مراکز تفریحی، سینماها و رستوران ها می باشد که به ممض نهائی شدن و انعقاد قرارداد با آنان، همکاران و افراد همراه آنان با ارائه این کارت ها می توانند به هنگام مراجعه از

همکاران ارجمند می توانند از این کارت ها بعنوان کارت شناسایی و همچنین ابزار بهره مندی از مزایای پیش بینی شده استفاده نمایند.

کارت های جدید از نوع PVC با نوار مغناطیسی در پشت آن است که مشخصات و اطلاعات لازم به هنگام شخصی سازی این کارت ها در آن ذخیره می گردد.



تعاونی بازنشستگان شهرداری تهران

مجموعه های تفریحی گلابدره تهران ، باراجین قزوین ، عینالی تبریز



سورتمه

تله کابین

پیست پرش

باغ پرندگان

کشتی صبا کودکان

ماشین کوبنده

سالن گیم

سafari وحشت

سینما ۵ بعدی

مجموعه عکاسی

اسکای بایک

