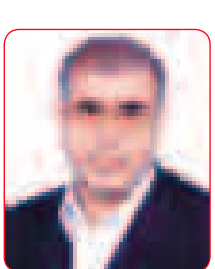


۴ 	
اجتای	
	
سال دهم	
شماره ۱۱۹۹	
کتابخانه	
۲۱ فروردین ماه ۱۳۹۰	
۶ جمادی الاول ۱۴۳۲	
۱۰ آوریل ۲۰۱۱	

محتیای شاعری از جنوب



داستان‌ها و افسانه‌های محیا

در کناره‌های غربی خلیج فارس «فایز»، سمبل شروه و شعر و ترانه سرایی است و در سواحل شرقی خلیج فارس و کرانه‌های دریای عمان نیز «محیا» نمونه و مظهر شلوا و شعر و شاعری است. این فرط علاقه به محیا موجب شده است که داستان‌های فراوانی از اوچاه عموم دریاره‌ی این شاعر محلی و ترانه سرای مردمی شنیده شود که البته بعضی‌ها رنگ و بوی افسانه دارند:

می‌گویند: محیا با جمعی، از بمبئی در

کشور هندوستان به وسیله کشتی به سوی سواحل جنوبی ایران می‌آمد. در اثنای سفر بر سر موضوعی با ناخدای کشتنی به بحث و مشاجره می‌پردازد و حاضران متوجه می‌شوند که حق به جانب محیاست و ناخدا دارد حرف بی‌ربط و بی‌اساسی می‌زند. ناخدا از این شکست لفظی ناراحت و آزرده خاطر می‌گردد و چون نمی‌تواند به طور منطقی مقابله کند به «جاشو» می‌گوید که در موقع مناسب محیا را به داخل دریا بیندازد. جاشو به دستور ناخدا به این کار نادرست میادرت می‌ورزد. وقتی محیا خود را در میان امواج سهمگین می‌بیند به شتا می‌پردازد و به جاشو می‌گوید: *تنها گویی شکر*ی که دارد نیز به دریا بیندازد. محیا نخته‌ای گیر آورد و بر روی آن نشست و به این ترتیب مرگی برای خود و شکر خوشی فراهم آورد و به سرعت، امواج خروشان را پشت سر گذاشت و دریا را در نورددید. ناگهان کشتنی از این دویبئی را که خود سروده بود، بر پدر عرضه داشت: صد کرد، اما محیا اعتنایی نکرد و راه خود را ادامه داد. محیا به سلامت به ساحل نجات رسید و این دویبئی را سرود:

به تابستان، بهار لاله آمد

برای خاطر مولای محیا

می‌گویند: روزی محیا به پسرش گفت: ای فرزندانم! من می‌خواهد تعری بسرایم تا کم از کیف طبع آگهی یابم. پسر گفت: در برابر شما من چه بگویم؟ بالاخره روزی این دویبئی را که خود سروده بود، بر پدر عرضه داشت:

چه سازم که سخن بر جا نمانده

سرخگویان سخن گفتند و رفتند

پدر، علیرغم زیبایی این شعر چه از نظر لفظ و چه از لحاظ معنی، اندکی ناراحت شد و گفت این همه شعر گفتیم، ولی به دریا نرسیدیم. بهتر بود ابتدا از مسائلی چزی شروع می‌کردی. فردای آن روز که پسر به دنبال گله در بیان اطراف پُلل را به قوی در صحرای فِناغ) مشغول چراگردن گوسفندان خود بود، باران شدید و سیل آهلی باریدن گرفت و پسر محیا یعنی محمد در زیر رگبار شدید از بین رفت. عوام را عقیده بر آن است که ناراحتی و آزدگی محیا از پسرش موجب شده است چنین، جوان‌مرگ شود! محیا در سوگ فرزندش، این‌گونه، سرود:

محمد محیا! بدینم دستهی گل
به صحرای فِداغ افتاده غفل
تمام سپیدان ز آغی پیویش
در این فصل بهار و موسم کل

دردامه دارد...

چگونه از مرگ زودرس جلوگیری کنیم؟

زندگی سالم حتی اگر از میانسانی شروع شود، ظرف چند سال می‌تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و مرگ زود هنگام را کاهش دهد. به گزارش ایبسا، افراد میانسانی که خوردن پنج بار یا بیشتر میوه و سبزی در روز، ورزش به میزان حداقل ۲/۵ ساعت در هفته، پایین نگاه داشتن وزن و سیگار کشیدن را شروع کنند، ظرف چهار سال پس از شروع این برنامه زندگی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۳۰ درصد و خطر مرگ خود را ۴۰ درصد کاهش می‌دهند.

افرادی که یک روش زندگی سالم را برمی‌گزینند، ظرف چهار سال به کسانی می‌رسند که از ابتدا به همین شیوه زندگی کرده‌اند البته این بدان معنا نیست که مردم اگر شروع زندگی سالم و درست، باید تا چهل، پنجاه سالگی صبر کنند. مساله این است که میانسالان باید بدانند اگر تاکنون زندگی سالمی نداشته‌اند، دیر نشده است و با تصحیح روش زندگی می‌توانند به سرعت نتیجه بگیرند. براساس این گزارش افرادی که هر چهار اصل سلامتی را رعایت کردند، موارد ابتلای آنان به بیماری قلبی و مرگ به هر دلیل، به شدت کاهش پیدا می‌کند.

مرثیه ای برای آیت... غفاری

چند سال دورتر، چند سال پیرتر

«آیت...غفاری» یکی از قدیمی ترین محلات بندرعباس با قدمتی هفتاد-هشتاد ساله می‌باشد که بسیاری از جوانانش، پیر شدند و مردند و کودکان جانش بودند. خانه های کبری، جای خود را به خشت و گلی و سیمانی داد و در حال حاضر هم این خانه ها فرسوده شده اند و هراز گاهی می شنویم و می بینیم که سقف خانه ای آوار شده و دیواری فرو ریخته است. در این خانه های قدیمی که زمانی فقط پدر و مادر و فرزندان زندگی می کردند، حال عروس و دامادها نیز زندگی می کنند و در هر خانه گاهی تا پنج تا شش خانواده در کنار هم، و غم و شادیشان را تقسیم می کنند.

بعد از زلزله غم انگیز بم که احیای بافت های فرسوده مطرح گردید و بندرعباس نیز بدلیل داشتن چنین بافت هایی، جزو پنج شهر پایلوت اجرای طرح ارت گرفت،محلّه ۵۰ هکتاری آیت... غفاری یا همان «سَنَهاز» سابق به عنوان اولین محله در طرح نوسازی قرار گرفت. اگر چه در سال ۵۵ بطور جدی رازینی با مردم برای نوسازی این محله شروع شد اما بدلیل شیوه های ناصحیح نظیر تهدید مردم به تخریب خانه های بر سرشان در صورت امتناع از خالی کردن خانه و قرار دادن آنها در اختیار شهرداری و نارضایتی مردم از این شیوه و انعکاس آن در رسانه ها و ریاست جمهوری و امام جمعه ...، طرح در فاز اول متوقف شد. گرچه در سال گذشته با تأکیدات استاندار هرمزگان و فرماندار و شورای شهر مبنی بر تعیین تکلیف شدن وضعیت محله، جلسات مختلفی برقرار گردید و قرار بود تا پایان سال گذشته مطالعات اجرای طرح توسط مشاور به پایان برسد اما چنین اتفاقی نیفتاد و در هفته گذشته جلسه ای باحضور «رتبی» رئیس شورای شهر بندرعباس، «بنی نعیم» عضو شورا، «بهاری»معاون شهرداری و شهرداری بندرعباس، معتمدین محله این... غفاری و تیم مطالعاتی در صحن شورای شهر برگزار گردید تا این موضوع مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

گرچه این جلسه با هدف بیان اینکه نظرات معتمدین مردم محله در جهت ایجاد بستر مطالعاتی برگزار شد؛ اما هنوز روح آمیدوری نسبت به سرانجام طرح خود را هویدا نکرده است. چرا که بنظر می رسد این جلسه نیز مانند سایر جلسات برگزار شده در سالهای گذشته باشد. «سید هادی حسینی» یکی از معتمدین محله نیز در این جلسه با بیان اینکه محله قدیمی آیت... غفاری بندرعباس با داشتن ۳۶۱ شهید ۲۷۰ شهید انقلاب و ۲۷۰ تحصیلکرده عالیله و از طرفی ۷۰۰ خانوار تحت پوشش نهادهای حمایتی از ۲۲۰۰ خانوار سالن در محله و دارون مشکلات مختلف؛گفت:بایستی طرحهایی برای نوسازی مطرح شود که به واقعیت نزدیک باشد و تحقق آن ممکن باشد نه اینکه آرمانی و دست نیافتنی. زیرا ارائه چنین طرحهایی در سالهای گذشته باعث ایجاد دیواری بر اعتماد مردم نسبت به وعده های مسئولان شده است.

«آذمی» دیگر معتمد محله نیز با افتقاد از اینکه چرا شهرداری بندرعباس در سال ۱۳۸۰، این محله را به نام خود سته زده است و شیوه ناصحیح برای متقاعد کردن مردم برای مشارکت در اجرای طرح که منتهی به یک خامان نشد تعدادی از ساکنان و مالکان شد؛ بر خیابان کشتی و لاین بندی و حمایت واقعی از مردم برای نوسازی این



♦ علی‌زایی

روزه، سلامت قلب را تضمین می‌کند

پزشکان در یک آزمایش جدید تأکید کردند: که روزه داری برای سلامت بدن و به ویژه حفاظت از قلب مفید است. به گزارش ایبسا، شواهد پزشکی جدید که از سوی متخصصان استیتوی قلب مرکز پزشکی ایبترماونت در ایالت اوتای آمریکا نشان می‌دهد: بکه روزه‌داری به صورت دوره‌ای نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونری و دیابت را کاهش می‌دهد اما همچنین باعث تغییرات در سطح کلسترول خون می‌شود.

به گزارش خبرگزاری رویترز، دکتر بنیامین هورن محقق اصلی این پژوهش خاطرنشان کرده است: روزه‌داری باعث گرسنگی یا استرس می‌شود. در واکنش به این حالت بدن کلسترول بیشتری آزاد می‌کند و در نتیجه از چربی بعنوان یک منبع سوخت به جای گلوکز استفاده می‌کند. بکه روزه گرفتن نقش بسیار زیادی در کاهش میزان کلسترول مشر خون دارد. بروز مقاومت انسولینی یا دیابت کاهش پیدا می‌کند. به گزارش ایبسا، آخرین نتایج تحقیقات تایید می‌کند: بکه روزه گرفتن نقش بسیار زیادی در کاهش میزان کلسترول مشر خون دارد. روزه گرفتن موجب تحریک دستگاه‌های داخلی بدن می‌شود، به صورتی که سلول‌های ضعیف بدن در اثر مقاومت در برابر گرسنگی قوی شده و سلول‌های بیماری را نیز در طول مدت روزه داری از بین رفته و سلول‌های جدید و سالم جای آنها را می‌گیرد. به گفته پزشکان، بکه دیگر از فواید روزه گرفتن پیشگیری از ایجاد کیست‌های داخلی و تومورهای سرطانی است. علاوه بر این روزه داری موجب کاهش میزان قند خون به پایین‌ترین میانگین آن می‌شود و در صورتی که افراد چاق تمایل به کاهش وزن داشته باشند می‌توانند با رعایت اعتدال در زمان خوردن افطار، وزن خود را کاهش دهند. همچنین روزه داری برای رفع بیماری‌های پوستی مفید است و دلیل آن را کاهش میزان مایعات در خون و پوست ذکر کرده‌اند. روزه داری بهایو باعث افزایش ایمنی در برابر میکروب‌ها می‌شود، این یافته‌ها در نشست‌های علمی سالانه کانگ کاردیوپلوزی آمریکا در نیواورلئان ارائه شده است.

شهرمان را از فرزندانمان قرض گرفته ایم

ساختمان های در حال احداث اشباع گر دیده است یا دستفروشان آن را جایگاهی برای امرار معاش خود قرار داده اند و یا مغازه داران تا نیمی از پیاده روها را برای قراردادن اجناس اضافی خود اشغال ساخته و در اغلب جاها نیز پوشش کف پیاده روها کنده شده است.

مشکل بندرعباس امروزه نبودن خیابان های عریض و طول، زیر گذر و روز گذر یا کمبود فضای سبز، نداشتن سرمایه گذار و ... نیست بلکه مهمترین مسئله امروز شهر ما نداشتن فضاهای شهری مناسب است. فضاهائی کارا که محل تعامل شهروندان به هم باشند. شاید در اینجا پیش خود بیاندیش پس پارک ها برای چه هدفی احداث می شوند آشتیه نکنیم، هر پارک ها هر میدان یا هر فضائی بدون رعایت مؤلفه های فضاهای شهری کارا نمی تواند فضائی شهری با تعاریف امروزه باشد.

به هنگام طرء آفتاب، کوچه ها و خیابان ها با دستان زخم کش و پرکار نیروهای خدمتای شهرداری از آلودگی ها پاک می شوند و در انتهای روز، تمامی سطح کوچه و خیابانها پر از زباله می شود. کمتر کوچه و خیابانی را می توان یافت که با گل و گیاه و با نظمی در خور تحسین آراسته شده باشد، به گونه ای که با عبور از آن روح انسان تلطیف یابد. در نمای ساختمان ها خبری از بکارگیری فضای سبز نیست و بسیاری از مردم اطلاعاتی در خصوص زیبا سازی و طراحی فضای سبز ندارند و خلاصه کلام آن خبری از خلاقیت انسان ها برای زیبا سازی شهر نیست.

حال این سوال در ذهن ما مشکل می گردد که چرا کوچه ها و

خیابان هانازیا هستند؟

شاید چنین علت وجود داردروشی برای مشارکت دادن مردم در زیباسازی شهری طراحی نشده است، مردم از آموزشهای لازم برای یک زندگی شهروندی موفق برخوردار نشده اند و هنوز به نقش زیبا سازی شهرها و تاثیرات روانی آن بر جسم و روان خود مردم اطلاعات ندارند و فرصتی برای خلاقیت انسان ها برای زیباسازی شهرها در نظر گرفته نشده است. این نکته شایان توجه است که شایده شهرداری از نیروی کافی برای برای خلق زیبایی در همه جای شهر برخوردار نیست اما یکی از پیشنهاداتی که می توان برای خلاقت در زیباسازی و طراحی فضای سبز کوچه ها مطرح نمود، ایجاد مدیریت کوچه ها و خیابان هاست. امروزه ضروری است اهالی یک کوچه با انتخاب یک فرد شایسته، رقابتی را با دیگر کوچه ها برای بدید آوردن مکانی زیبا آغاز نمایند و اگر قوانینی برای اگیری گیری مدیریت کوچه ها با مشارکت مردم تدوین شود، می تواند بسیار خوبی به دست آورد.

همه ما در این امر واقعیم که برنامه های شهری داری تنوع و تعدد بسیار زیادی مستند و برای تصمیم گیری در مورد آنها محدودیت‌های مختلف مالی، فنی، اجرایی و غیره وجود دارد، از این رو مساله زیرساخت های شهری با عوامل مختلفی در ارتباط و تعامل می باشد و این عوامل طیف وسیعی از معیار های عینی و ذهنی شامل معیارهای اقتصادی اجتماعی و زیست محیطی را شامل می شود. پس باییم برای زیبا سازی شهری، تفکر نوامید و خلاقیت، شیوه های نوین را برای رسیدن به این هدف بکار آوریم زیرا ما شهرمان را از فرزندانمان قرض گرفته ایم ...

♦ فرانک اکبری ثانی

فراخوان سیزدهمین جشنواره جوان خوارزمی

و چهارمین دوره مسابقات ملی روبایک خوارزمی

استان هرمزگان

شرکت کنندگان:دانش آموزان دوره متوسطه (نظری ، پیش دانشگاهی ، فنی حرفه ای و

کار(دانش) دانشجویان دوره های کاردانی (آموزشکده های فنی وحرفه ای ومراکز تربیت معلم)

گروه های علمی:برق و الکترونیک، کامپیوتر، مکانیک، عمران، کشاورزی و منابع طبیعی ،

علوم زیستی و پزشکی،شیمی ، فیزیک و نجوم ، ریاضی، زبان و ادبیات فارسی،علوم

اجتماعی ، علوم اسلامی،هنر و معماری و فلسفه و ادیان ، نانوتکنولوژی ، سایر

علاقه مندان:

شاخص های اصلی دآوری طرح ها :
خلاقیت ونواوری
ارزش علمی و تخصصی
کاربرد و حل مساله
مستند سازی علمی
آخرین مهلت تحویل طرح به واحد آموزش: ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۰

تلفن:۳۳۵۱۱۹۵

اداره کل آموزش وپروش استان هرمزگان معاونت آموزش متوسط

حفاظت از اراضی کشاورزی موجب بالابردن میزان بهره‌وری از خاک و سکوفانی کشاورزی می‌شود

روابط عمومی سازمان جهادکشاورزی هرمزگان