

افق خانواده

چهارشنبه ۷ مرداد ماه ۱۳۹۴ / شماره صد و چهل و هفتم

امام جعفر صادق علیه السلام: هر کس به شایستگی در حق خانواده اش نیکی کند

عمرش طولانی می شود. کافی/ ۲/ ۱۰۵



صفحه ۵

آنچه درباره تپش قلب باید بدانید | ۲

چرا برخی از کودکان از تاریکی می ترسند؟ | ۳

از احوال همسایهات بی خبر باش! | ۷

نکات اتوکشی | ۸

بالا بودن آمار طلاق

نتیجه عدم بهداشت معنوی است



مدیرکل تبلیغات اسلامی استان قم، گسست خانوادگی و بالا بودن آمار طلاق را در نتیجه عدم بهداشت معنوی دانست.

به گزارش خبرگزاری حوزه، حجة الاسلام والمسلمین عباس اسکندری در همایش فرهنگی آموزشی خانواده های پرسنل اداره کل تبلیغات اسلامی استان قم اظهار کرد: نهاد خانواده رکن و اساس یک جامعه محسوب می شود و انسان ها از نظر مسایل تربیتی در قدم اول از کانون خانواده تأثیر می پذیرند. وی با اشاره به سبک زندگی یک فرد مسلمان بیان داشت: ما چون مسلمان هستیم سبک زندگی خودمان را باید با آموزه های اسلام تطبیق دهیم. درست است که ما نمی توانیم هم چون امیرالمؤمنین علیه السلام و حضرت فاطمه زهرا علیها السلام زندگی کنیم اما باید در زندگی ما نشانه هایی وجود داشته باشد که مشخص کند پیرو آن بزرگواران هستیم. یعنی در سبک زندگی از معماری اسلامی گرفته تا دکوراسیون منزل، پوشاک، تغذیه، نوع تعامل، الفاظی که برای هم به کار می بریم و... دارای نشانه هایی از مکتب شیعه باشد. به اعتقاد مدیرکل تبلیغات اسلامی استان قم، کسی می تواند آداب و دستورات اسلام را به خوبی عملی کند که از سلامت جسم و روح برخوردار باشد.

حجة الاسلام والمسلمین اسکندری با بیان این که اسلام برای سلامت روح و جسم برنامه جدی دارد، گفت: تضمین کننده سلامت روح، ایمان و اعتقادات و پایبندی به آموزه های مکتب است.

وی گسست خانوادگی و بالا بودن آمار طلاق را در نتیجه عدم بهداشت معنوی دانست و افزود: انسان هایی که به سمت لذت های معنوی گرایش بیشتری دارند، از کانون خانواده و زندگی پایدارتری برخوردار هستند.

* راه های تقویت امور عبادی در بین فرزندان

حجة الاسلام سیدعلیرضا تراشیون مشاور و کارشناس امور تربیتی هم در این همایش با اشاره به تعامل همراه با محبت والدین با فرزندان، گفت: در بعضی جاها محبت کردن هزینه ای ندارد و در روایات اسلامی داریم که نگاه محبت آمیز به فرزندان نوعی عبادت محسوب می شود.

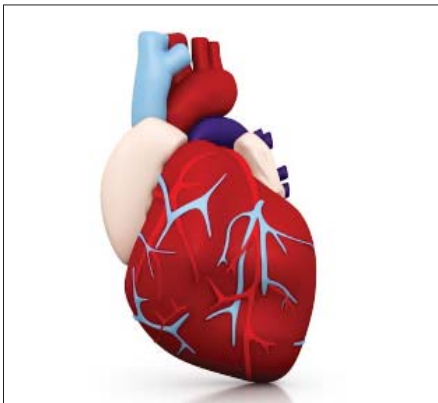
این کارشناس تربیتی با بیان این که تحکم در تربیت عبادی راه ندارد، تصریح کرد: والدین هیچ گاه نباید نظر خودشان را با زور به فرزندان تحمیل کنند.

حجة الاسلام تراشیون با توجه به نیازهای تربیتی فرزندان بیان کرد: بچه ها نیاز دارند که والدین با آن ها هم صحبت شوند، بنابراین والدین باید ارتباط مستمر کلامی با فرزندان داشته باشند و برای انتقال مفاهیم دینی به آن ها باید از ابزارهای تشویقی استفاده کنند.

وی انس و عادت دادن فرزندان به مساجد را یکی دیگر از راه های تقویت روحیه عبادی بین فرزندان ذکر کرد و گفت: والدین باید الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند تا گرایش فرزندان به انجام امور دینی افزایش یابد.

حجة الاسلام تراشیون تأکید کرد: افرادی که می خواهند برای فرزندان خود الگو باشند باید محبوب و موفق باشند و این ویژگی ها در اثر توجه به نیازهای واقعی فرزندان و عدم انتقاد زیاد از رفتارهای آن ها حاصل می شود.

آنچه درباره تپش قلب باید بدانید



یک فوق تخصص جراحی قلب و عروق گفت: استفاده از دخانیات مثل سیگار یا قلیان و همچنین مصرف بیش از اندازه قهوه، چای یا الکل ممکن است از علل افزایش تپش قلب باشد.

به گزارش فارس، دکتر محمد حسینی گفت: این تپش ها ممکن است به صورت های گوناگون نظیر کوبیدن، لرزیدن، تپیدن و... احساس شود. هم زمان، ضربان غیرعادی اغلب در قفسه سینه، گردن یا گلو نیز احساس می شود. در بعضی افراد نیز تپش قلب به صورت دائم احساس می شود. احساس تپش قلب همیشه به معنی سرعت بالای ضربان قلب نیست و ممکن است در سرعت ضربان خیلی پایین نیز بروز کند. وی افزود: برخی بیماری قلبی مثل ایسکمی قلبی، بیماری های دریچه ای مختلف از جمله افتادگی دریچه میترال، نارسایی قلبی و میکاردیت ها، پریکاردیت و آریتمی های قلبی ممکن است از علل تپش قلب باشد. علل روحی و روانی و نیز برانگیختگی احساسی مانند ترس، استرس یا اضطراب، افسردگی نیز از دیگر علل این عارضه است. البته باید بدانید که ممکن است این تپش عادی بوده و هیچ بیماری را در پی نداشته باشد.

این فوق تخصص جراحی قلب و عروق ادامه داد: ورزش و فعالیت بدنی شدید می تواند باعث ایجاد تپش قلب برای مدت چند دقیقه در افراد سالم شود. فردی که بیماری قلبی ندارد ممکن است با ورزش ضربان قلب را به ۱۶۰ بار در دقیقه یا بیشتر برساند که البته این طبیعی است و مشکلی محسوب نمی شود. دکتر حسینی افزود: کسی که دچار تپش قلب می شود باید در هر حال به پزشک مراجعه کند. پس از انجام معاینه های لازم نوار قلب از بیمار گرفته می شود که

تا حد زیادی می تواند علت تپش قلب را مشخص کند. گاه نیز انجام آزمایش هایی برای تشخیص برخی بیماری های زمینه ای لازم است. در نهایت اگر علت تپش قلب مشخص نشود، دستگاهی برای نوار قلب متحرک به فرد متصل می شود که در طول ۲۴ ساعت، نوار قلب مداوم از بیمار گرفته شود تا در نهایت منشأ این عارضه شناسایی شود.

وی گفت: استفاده از دخانیات مثل سیگار یا قلیان و همچنین مصرف بیش از اندازه قهوه، چای یا الکل ممکن است از علل افزایش تپش قلب باشد. در اکثر موارد با رعایت عادات مناسب زندگی و تغذیه، پرهیز از استرس ها و هیجان ها و انجام ندادن فعالیت های ورزشی نامتناسب، تپش قلب فرد بهبود می یابد. دکتر حسینی افزود: در مواردی که حمله تند ضربانی تکرار می شود، امکان دارد یک یا چند دارو برای کنترل ضربان قلب تجویز شوند. در مواردی که تپش قلب ادامه دار باشد لازم است تحت نظر پزشک متخصص معاینه و درمان شود.

افزایش ۹/۷ درصدی ازدواج

و ۱۷/۵ درصدی طلاق در سه ماهه نخست سال جاری



بر اساس اعلام مرکز آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال کشور، واقعه ازدواج در سه ماهه نخست سال جاری ۹/۷ درصد و آمار طلاق ۱۷/۵ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش یافته است.

به گزارش ایرنا، در سه ماهه اول سال ۱۳۹۴ تعداد ۳۹ هزار و ۹۸۱ واقعه طلاق در کشور به ثبت رسیده است که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۷/۵ درصد افزایش داشته است. بر اساس اعلام مرکز آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال، آمار طلاق در مناطق شهری ۳۵ هزار و ۸۴۷ مورد و در مناطق روستایی چهار هزار و ۱۳۴ مورد ثبت شده است. بر اساس این آمار، در هر ماه ۱۳ هزار و ۳۲۷ مورد، هر شبانه روز ۴۳۰ مورد و هر ساعت ۱۸ مورد طلاق در سه ماهه نخست سال جاری به ثبت رسیده است.

در این اطلاعات آماری آمده است، همچنین در

سه ماهه اول سال ۱۳۹۴ تعداد ۱۹۰ هزار و ۷۲۱ واقعه ازدواج به ثبت رسیده است که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۹/۷ درصد افزایش داشته است. بر اساس این گزارش، آمار ازدواج در مناطق شهری ۱۵۶ هزار و ۶۳۵ مورد و در مناطق روستایی ۳۴ هزار و ۸۶ مورد بوده است. همچنین به طور میانگین در هر ماه ۶۳ هزار و ۵۷۴ مورد، هر شبانه روز دو هزار و ۵۱ مورد و هر ساعت ۸۵ مورد واقعه ازدواج در کشور به ثبت رسیده است.

چه طور آهن بیشتری جذب کنیم؟

بسیاری از ترکیبات که به وفور هم در مواد غذایی روزانه ما یافت می شوند، از جذب آهن در بدن جلوگیری می کنند. این مواد شامل آگزالات ها، تانن ها، فیتات ها، فسفات ها و مصرف بیش از اندازه ی فیبرها هستند. یکی از رفتارهای غذایی اشتباه، مصرف چای بلافاصله پس از میل غذاست. چای محتوی تانن و تینین است که این ترکیبات مانع از جذب آهن می شوند. آگزالات در بسیاری از میوه ها و سبزیجات یافت می شود. یکی از این ترکیبات اسفناج است که محتوی مقادیر بالایی آگزالات است. علاوه بر آن، اسفناج منبع آهن گیاهی هم هست. بسیاری از افراد فکر می کنند بورانی اسفناج به خاطر دارا بودن ماست که منبع کلسیم است، مانع از جذب آهن می شود، اما واقعیت آن است که آگزالات موجود در اسفناج جذب آهن را مختل می کند نه کلسیم ماست. مهم ترین منبع فیتات، حبوبات و مهم ترین منبع فسفات، نوشابه ها هستند.



* تداخل دارویی را جدی بگیرید

یکی از مهم ترین موضوعاتی که همیشه در رابطه با مبحث آهن مطرح بوده، تداخل جذب میان آهن و کلسیم است. در این رابطه هم سخنان ضد و نقیض بسیار است، آن قدر که افراد را در این رابطه دچار سردرگمی کرده است. مهم ترین نکته ای که در این رابطه باید بدانید، آن است که میان آهن و کلسیم موجود در مواد غذایی که شما قرار است در یک وعده آن ها را میل کنید، هیچ تداخل جذبی وجود ندارد. مفهوم این جمله آن است که خوردن یک غذای گوشتی به همراه ماست یا دوغ هیچ مشکلی در جذب آهن ایجاد نمی کند. زمانی اختلال در جذب میان آهن و کلسیم ایجاد می شود که شما از مکمل این دو ریزومغذی در کنار یکدیگر استفاده می کنید.

در آن زمان چون دریافت هرکدام از این ریزومغذی ها برابر با ۱۰۰ درصد نیاز روزانه یا حتی بیشتر است، سبب اختلال جذب می شود. اختلال جذب به این دلیل رخ می دهد که جایگاه جذب کلسیم و آهن در روده باریک تقریباً از یک جایگاه است و زمانی که مقدار دریافتی از این دو ریزومغذی بیش از حد باشد، رقابت بر سر جذب به وجود می آید و در نهایت برنده ی این رقابت کلسیم است، پس به منظور جلوگیری از این معضل هرگز مکمل این دو ریزومغذی را باهم مصرف نکنید.

* با معده خالی مصرف کنید

در موارد اولیه کم خونی یا زمانی که نیاز روزانه به آهن در افراد افزایش می یابد، معمولاً از طریق اصلاح روش زندگی و جایگزین کردن مواد غذایی حاوی آهن بالا و حذف مواد غذایی که مانع از جذب آهن در بدن می شوند، کم خونی فرد درمان شده، همچنین افزایش نیاز روزانه آهن تأمین می شود. اما در موارد شدید کم خونی یا مواردی که فرد مبتلا به کم خونی مزمن است، معمولاً اصلاح روش زندگی و برنامه غذایی افراد، همراه تجویز مکمل آهن به آن ها صورت می گیرد.

برای حصول بهترین نتیجه معمولاً باید افراد سه ماه متوالی آهن مصرف کنند سپس آزمایش بدهند، اگر ذخیره آهن در حد قابل قبول و استاندارد بود، مکمل آهن قطع می شود. توصیه شده بهترین زمان برای مصرف مکمل آهن زمانی است که معده خالی است.

* نکات طلایی از جنس آهن

- کمبود آهن بیشتر زنان باردار، نوزادان نارس، دختران در سنین بلوغ و سالمندان را تهدید می کند.
- برای حصول نتیجه، مصرف مکمل آهن باید سه ماه تداوم داشته باشد.
- کمبود آهن در سنین کودکی سبب کاهش رشد کودکان و کاهش قدرت یادگیری و حافظه آن ها می شود.
- اصلاح روش زندگی سبب بهبود ۳۰ درصدی کمبود آهن می شود.

منبع: مجله سیب سبز

چرا برخی از کودکان از تاریکی می ترسند؟

حجة الاسلام ابراهیم اخوی / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

از او بخواهید که با کشیدن نقاشی، ترس خود را به تصویر بکشد. آن گاه دقت کنید که کودک چه می کشد و با چه رنگ هایی آن را رنگ آمیزی می کند. معمولاً اضطراب ها و ترس ها با رنگ های تیره، مات و تاریک رسم می شوند و گاهی هم کودک با خط خطی کردن چهره ای که کشیده، سعی در از بین بردن و محو کردن عامل ترس خود دارد. پس از نقاشی می توانید با کودک درباره اثرش صحبت کنید و با سوالات ساده ای که از او می پرسید، علت ترس او را جویا شوید: «شکلی که کشیدی شبیه چیست؟» «تورا یاد چه می اندازد؟».



در این زمینه به دو نکته توجه داشته باشید: الف) کودک را وادار به نقاشی از موضوعی که باعث ترس او شده، نکنید. ب) اجازه دهید که او ابتدا احساس امنیت و آرامش کند و بعد در صورت تمایل، تصویر خیالی ترس را بکشد.

۲. انجام مراسمی برای خوابیدن، به کودک احساس امنیت و آسودگی خیال می دهد؛ مثل مسواک زدن، شب به خیر گفتن، پوشیدن لباس خواب، شنیدن داستان، بازی در رختخواب و یا خاطره ای شیرین از دوران کودکی شما، می تواند دلهره و اضطراب کودک را کاهش دهد.

۳. با روشن نگه داشتن یک چراغ کم نور، و یا چراغ خواب می توان اتاق کودک را از تاریکی محض درآورد. دقت کنید چراغ خواب را جایی نصب کنید که نور آن موجب سایه وسایل اتاق بر روی دیوار نشود، زیرا کودکان با خیال پردازی های خود، سایه ها را به صورت اشباح و موجودات خیالی تجسم می کنند. نور چراغ خواب بهتر است آبی یا سبز باشد.

۴. بعد از خاموش کردن چراغ اتاق، چند دقیقه نزد کودک بمانید و درباره اشیای اتاق در تاریکی با او صحبت کنید. زمانی که قصد ترک اتاق را دارید، او را مطمئن کنید که هر وقت شما را صدا کند فوری نزد او خواهید رفت. اگر کودک شما شدیداً می ترسد، می توانید تا زمانی که او کاملاً به خواب نرفته، نزد او بمانید.

۵. اگر کودک عادت دارد که نیمه های شب از خواب بیدار شود، هیچ گاه او را به اتاق خواب خود دعوت نکنید؛ زیرا ترک چنین عادت بی بسیار سخت و دشوار است.

۶. زمانی که کودک وحشت زده از خواب می پرد، او را به یاد انتقاد، سرزنش و تحقیر نگیرید، بلکه صبورانه نسبت به ترس او و موجوداتی که در خواب دیده، صحبت کنید تا ترس او کاهش یابد.

۷. انجام بعضی از بازی ها در تاریکی، می تواند موجب کاهش ترس کودک از تاریکی شود. مثل بازی در جلوی نور شمع به صورت سایه بازی، یا تغییر جا در تاریکی و پیدا کردن کودک.

ترس از تاریکی بین سنین دو تا سه سالگی آغاز شده و با وجود آن که در سال های بعد قدری کاهش می یابد، ولی تا حدود ۱۲ سالگی نیز ادامه پیدا می کند. این ترس در سال های اول خردسالی بهنجار و پس از آن تبدیل به ترس مرضی و بیمارگونه می شود. یکی از مواردی که منجر به ترس از تاریکی می شود، زمانی است که والدین یا نزدیکان کودک به عنوان تنبیه از او می خواهند تا در مکان های تاریک (اتاق، انباری، زیرزمین...) تنها بماند. گاهی ترس از تاریکی صرفاً معلول این نکته است که کودک نمی داند در تاریکی چه باید بکند. در بعضی موارد این ترس ناشی از تصورات عجیب و غریب او درباره دزدهای خانگی و موجودات خیالی است که از اطرافیان خود می شنود و یا گاهی خواب می بیند. به طور کلی تاریکی و مسائل مربوط به خواب، فکراغلب کودکان و والدین را به خود جلب می کند. از نظر یک کودک شش ساله، تاریکی مظهر هیولاها، غول ها و موجودات خیالی است که می توانند به او صدمه بزنند؛ مثلاً زمانی که کودک به رختخواب می رود، به یاد موقعیت ترسناکی که شب پیش در خواب دیده می افتد و آن گاه خواب از سر او می پرد و شروع به خیال پردازی مجدد می کند. در بعضی موارد حتی فکر تنهایی در یک اتاق تاریک، کودک را می ترساند. کودکانی که از تاریکی و تنهایی، شدیداً دچار دلهره و اضطراب می شوند و از آن فرار می کنند، بیش از هر چیز نیازمند احساس آرامش و امنیت خیالی هستند که پدر و مادر می توانند به آن ها ببخشند.

برای غلبه کودکان بر ترس از تاریکی، چه اقداماتی مؤثر است؟

۱. علت اصلی ترس کودک را باید شناخت. مثلاً والدین می توانند نسبت به رفتارها و رویدادهای روزانه فرزند خود حساس باشند و تغییرات محیطی او را بررسی کنند. حتی می توانند علایق و انگیزه های جدید او را بشناسند. گاهی که کودک به شدت ترسیده و قادر به گفتن علت ترس خود نیست، می توانید

گره خسیس



تصویرگر: مینم قشعلی

گره خسیسی، یک روز بستنی قیفی خرید. از همان‌هایی که هفت‌رنگ است، خیلی بزرگ است! با بستنی‌اش راه افتاد توی کوچه. مرغی خانم توی کوچه قدم می‌زد و دانه پیدا می‌کرد. تا گره را با بستنی قیفی دید، آب دهانش راه افتاد و گفت: «گره جان یک نوک بستنی به من می‌دهی؟»

گره به بستنی‌اش نگاه کرد و گفت: «نه! نمی‌شود مال خودم است.»
کلاغه پیداایش شد و گفت: «من و گره از خیلی وقت پیش با هم دوست هستیم! یک نوک بستنی به من می‌دهد.»

گره دستش را کشید عقب و گفت: «کی گفته من و تو با هم دوست هستیم؟! یک نوک هم به تو نمی‌دهم.»

آقا خروسه به خانم مرغه گفت: «چرا از این گره خسیس بستنی بگیری؟ خودم برایت می‌خرم.» نی‌نی بچه از دم در خانه‌شان بستنی را دیده بود. تاتی تاتی از راه رسید، آب دهانش راه افتاده بود؛ دستش را دراز می‌کرد تا بستنی را بگیرد. خانم مرغه گفت: «عجب گره خسیسی هستی! این بچه گناه دارد بگذار یک لیس بزند.»
گره عقب عقب رفت و گفت: «نمی‌شود... گفتم که نمی‌شود!»

نی‌نی بچه نشست کف کوچه و زد زیر گره. این وسط یک نفریواشکی داشت به بستنی گره لیس می‌زد. هیچ‌کس هم نمی‌فهمید. یک لیس... دو لیس... سه لیس... آن یک نفر خورشید خانم بود. لیس خورشید خانم داغ بود.

بستنی‌هی شل شد، شل شد. یک دفعه تلپی افتاد روی زمین. مورچه ریزه که آن پایین بود یک سوت بلند زد و گفت: «آهای! یک بستنی دیگر افتاد روی زمین، زود باشید تا تمام نشده!» یک دفعه یک لشگر مورچه از راه رسیدند و شروع کردند به خوردن بستنی که ولو شده بود روی زمین.

گره خسیس با ناراحتی به قیف خالی بستنی که توی دستش مانده بود نگاه کرد.

منیره هاشمی

همسایه‌داری / ۵

تازه‌واردین خوش آمدید!

هرچند وقت یک‌بار، ممکن است تغییری بین همسایه‌هایتان اتفاق بیفتد؛ همسایه‌های گذشته شما که به دوستان‌تان تبدیل شده‌اند، خانه‌شان را عوض کنند و خانواده جدیدی جای آن‌ها بیایند؛ در این موقعیت شما به عنوان نخستین قدم برای آشنایی یا بازکردن باب دوستی، چه‌کاری می‌توانید انجام دهید؟ پیشنهاد ما این است که همان نخستین روز اسباب‌کشی همسایه‌ی جدید، بهترین فرصت برای آشنایی با اخلاق و روحیات آن‌هاست. می‌توانید آستین‌هایتان را بالا بزنید و برای جابه‌جایی وسایل به کمک‌شان بروید و ببینید عکس‌العمل و رفتارشان چگونه است. قطعاً این محبت و لطف شما، هرچند اندک باشد در یادشان می‌ماند. می‌توانید قوری و کتری‌تان را راه بیندازید و بعد از تمام شدن اسباب‌کشی همسایه‌ی جدید، یک سینی چای تازه‌دم به در خانه‌شان ببرید، خوش‌آمدی بگویید و خودتان را معرفی کنید؛ مطمئن باشید تا زمانی که همسایه‌ی شما هستند، طعم آن چای بی‌ظنیر و محبت شما از یادشان نخواهد رفت.



آبِ ناب

یک، دو، سه، نه! صد شیر آب!

صد شیر نه، سی صد هزار

از این همه شیر خراب

کم کم چکد یک جویبار!

یاری کنیم این آب را

این قطره‌های ناب را

این نعمت خوب خدا

این هدیه‌ی کمیاب را

سیدمحمد مهاجرانی

چک! چک! چه قدر از آب رفت

لطفاً ببند آن آب را

باید همیشه حفظ کرد

این نعمت کمیاب را

یک، دو، سه نه! صد قطره آب!

صد قطره نه! سی صد هزار

یعنی که از یک شیر آب

کم کم چکد یک چشمه‌سار!



خورشید شهر ما^۱

«یک شهر، یک عالم دینی»

راه می‌افتیم و پدرم ضمن حرکت می‌گوید: «این خانه شخصی^۲ است که طبقه اولش را دادگاه کرده بود و از مراجعان هم با چای و خرما پذیرایی می‌کرد!»
با تعجب می‌پرسم: «در کجای دنیا در دادگاه به مردم چای و خرما تعارف می‌کنند که این جا دومی‌اش باشد؟!»
می‌خندد و می‌گوید: «نورچشمم این جا خانه‌ی عالم بزرگ این شهر بود و مردم در نبود دادگاه، او را قاضی

تابستان است و به همراه پدر و مادرم به شهری زیبا در استان اصفهان آمده‌ایم که محل زندگی همه نیاکانم بوده است.
عصر یکی از همین روزها به همراه پدرم از خانه بیرون می‌زنیم تا به عیادت یکی از بستگان که چند وقتی بیمار است، برویم. در بین راه از مقابل خانه‌ای قدیمی رد می‌شویم که نظر پدرم را به خودش جلب می‌کند، جوری که می‌ایستد و خیره خیره به آن نگاه می‌کند.
از پدرم می‌پرسم: «آقا جون! این جا کجاست؟»
لبخندی می‌زند و می‌گوید: «بیا برویم تا برایت تعریف کنم.»

و رسیدگی‌کننده به اختلافات خود قرار داده بودند. آقا هم برای رسیدگی به مشکلات مردم طبقه‌ی پایین خانه‌اش را برای این کار اختصاص داده بود و شخصاً از مراجعان پذیرایی می‌کرد. جالب این‌که مردم به احترام ایشان و لطف و صفایی که در وجود او می‌دیدند، در بیشتر مواقع تحت تأثیر قرار می‌گرفتند و از هم گذشت می‌کردند و خوش و خرم به خانه‌هایشان برمی‌گشتند.^۳

بیژن شهرامی

۱. خور و بیابانک
۲. آیه‌الله سید عبدالحمید فاطمی رحمته‌الله علیه
۳. راوی: فرزند آیه‌الله

احکام

مثل یک فرشته



صدای زنگ خانه بلند می‌شود... چه چه چه!
مثل بلبل صدا می‌کند. از جا بلند می‌شوم و با عجله می‌روم دم در. آن جا نگاهم به یک آقا می‌افتد. می‌گویم: «بفرمایید!»
می‌پرسد: «منزل آقای شرافت؟»
جوابش را می‌دهم. نامه‌ای به دستم می‌دهد. تشکر می‌کنم و زود بر می‌گردم. مادر توی اتاق، آینه را تمیز می‌کند. می‌پرسد: «کی بود؟» نامه را به او می‌دهم. چند لحظه به من نگاه می‌کند و می‌گوید: «دخترم! با سر برهنه رفتی دم در؟»
می‌گویم: «به کوچه نرفتم. فقط دم در ایستادم.»
می‌گوید: «درست است به کوچه نرفتی؛ اما هر جا فرد نامحرمی ما را ببیند، باید موهای مان را از او بپوشانیم. بدن مان را هم باید به جز صورت و دست‌های مان، از مچ بالاتر بپوشانیم.»
چند لحظه به مادر نگاه می‌کنم. حرف‌های تازه‌ای می‌شنوم. می‌پرسم حالا باید چه کار کنم؟ آیا گناه کرده‌ام؟
با لبخند می‌گوید: «دنبال من بیا؛ و به طرف باغچه می‌رود. دنبالش

می‌روم.»

یک گل زرد در دست می‌گیرد. زیر آن را نشان می‌دهد و می‌گوید: «حتماً می‌دانی به این می‌گویند کاسبرگ. نمی‌پرسی چرا گل به این قشنگی را در کاسبرگ می‌پوشانند؟ چرا خداوند روی دانه‌ی پسته، بادام، فندق و گردو پوشش کشیده است؟ چرا مروارید، خود را صدف می‌پوشاند؟»
من جواب این سؤال‌ها را به تو نمی‌گویم. باید خودت فکر کنی تا به جواب برسی؛ البته تو ۷ سال بیش‌تر نداری. وقتی ۹ سالت تمام شد، به سن تکلیف می‌رسی؛ آن وقت حجاب بر تو واجب می‌شود. چشم برهم بزنی گذشته است.»

می‌پرسم: «چشم برهم بزنی گذشته است؟»
می‌گوید: «بله»

من چندبار چشم برهم می‌زنم. مادرم می‌خندد و می‌گوید: «نه این طوری! تو منظور مرا خوب می‌فهمی.»

مرتضی دانشمند

۱. برای دختران، کسانی مثل عمو، دایی و... محرم هستند، و بستگانی مثل پسرعمو، پسر دایی، شوهر خاله، پسرخاله، شوهرعمه، پسرعمه و... نامحرم هستند.
۲. برای پسران نیز، بستگانی مثل خاله و عمه محرم بوده و کسانی مثل زن عمو، دخترعمو، زن دایی، دختردایی، دخترخاله، دخترعمه و... نامحرم هستند.

از شنبه!

قصه‌های فکری

چهارشنبه ساعت هشت شب، نادر تصمیم گرفت که از فردا دانش‌آموز منظمی باشد. بعد کمی فکر کرد و با خود گفت: «دو سه روز دیگر هم صبرکنم و بعد، از شنبه منظم می‌شوم؛ این جوری خیلی جالب‌تر است: اول هفته، اول نظم!»
صبح شنبه موقع صبحانه خوردن یادش افتاد که ورزش نکرده است، با خود گفت: «وای چه بد! بنا بود از امروز از همه جهت منظم باشم، اما ورزش را فراموش کردم؛ و بعد گفت: پس، این هفته را ولش کن! از شنبه‌ی هفته بعد منظم می‌شوم!»
شنبه‌ی بعد همه چیز خوب پیش رفت؛ به موقع بیدار شدن، نماز، ورزش، مطالعه، بازی، تلویزیون...



صبح یک‌شنبه یادش آمد که دیشب مسواک نزده است! با خودش گفت: خیلی بد شد و بعد با خود گفت: پس بهتر است بقیه هفته را هم بی‌خیال باشم تا روز شنبه؛ شنبه از همه جهت منظم می‌شوم!
شنبه سوم رسید. نادر همه چیز را خوب شروع کرد. شنبه و یک‌شنبه خیلی منظم بود. دوشنبه که شد، آن قدر پای تلویزیون نشست که ساعت مطالعه‌اش را از دست داد و بعد با خود گفت: «این هفته هم بی‌خیال تا شنبه!»
شنبه چهارم که شد، نادر خیلی منظم بود و نظم خود را تا ساعت پنج و نیم روز سه‌شنبه ادامه داد. ساعت پنج و نیم، تا می‌خواست کتاب خواندن را شروع کند، دوستانش پشت در حیاط آمدند و گفتند: «نادر! بیا برویم فوتبال...»
نادر نمی‌دانست کدام را انتخاب کند؛ یک فوتبال پُرهیجان، یا مطالعه بر طبق نظم.

سریع از جا پرید و کفش‌های ورزشی‌اش را پوشید و با خود گفت: «این بار بازی کنم؛ از شنبه منظم می‌شوم!»
الآن شصت و شش شنبه آمده و رفته و نادر هنوز منظم نشده است! راستی چرا؟



ق و آشتی

اگر بادبادک شدم
نخ من به دست تو بود
همین که تو می‌خواستی
به سویت می‌آمد فرود

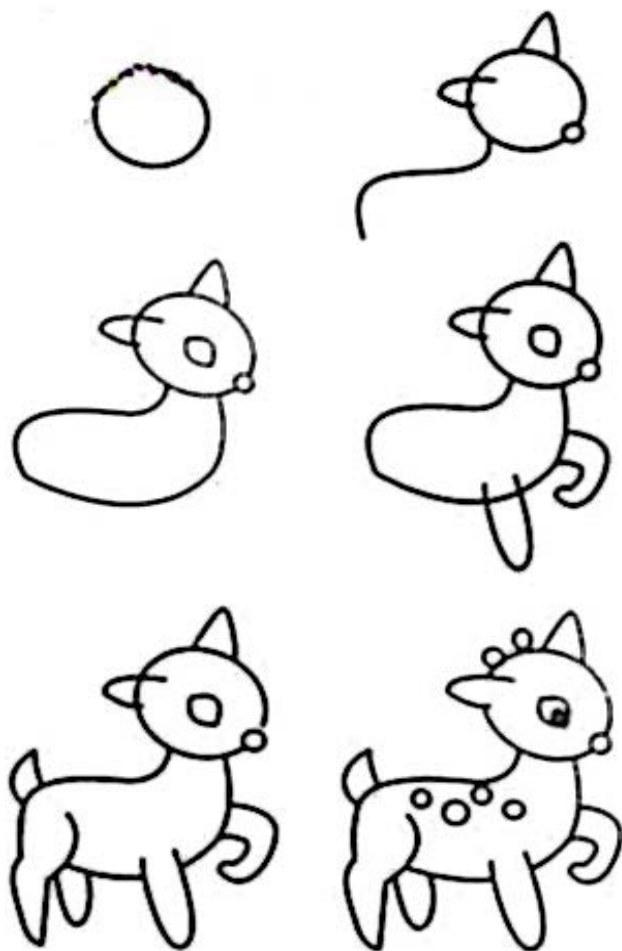
تو الان کجا رفته‌ای؟
بیا شعر من را بخوان
بین من چه خوبم بیا
نرو در دل من بمان
چه شد بوته غصه را
درون دلم کاشتی
من الان چه باید کنم
که با من شوی آشتی؟

ناصرکشاورز

دلم را شکستی برو
ولی نه به آن دورها
همین دور و برها بمان
که گاهی ببینم تو را
به جز تو خود تو بگو
دلم را به کی داده‌ام؟
چه پیش آمده واقعاً
که از چشمت افتاده‌ام؟



آموزش نقاشی



خانمی برای خرید وارد مغازه‌ای شد. تمام مغازه را گشت و همه جا را به هم ریخت و هنگام خروج، از فروشنده پرسید: «غیر از این جوراب‌ها، جوراب دیگری ندارید؟»

فروشنده با عصبانیت جواب داد: «چرا یک جفت هم پای خودم هست!»
مادر: «دخترم، وسط حرفم نپر! بگذار حرفم تمام شود، بعد حرف بزنی.»

دخترک: «مامان! اون موقع شما خواب هستید!»
باغبان: پسر! بالای درخت گیلان چه کار می‌کنی؟ زود بیا پایین!
پسر: ببخشید آقا! چند تا گیلان افتاده بود روی زمین. اومدم بذارم سر جاشون!

خسیسه به پسرش میگه: وقتی می‌خواهی با نامزدت بری سینما، داخل سینما باهات قرار بذار. تا اون پول بلیطش رو خودش بده!
پسره میگه: پس پول بلیط منو کی حساب کنه!!؟
قاضی از زن می‌پرسه: خانم! شما چند سالتونه؟
زن میگه: ۲۵ سال، آقای قاضی!
قاضی میگه: خوب حالا بفرمایید، چند ساله که ۲۵ سالتونه؟!
آموزگار: دو چهار تا چند تا می‌شود؟
حمید: هشت تا.
آموزگار: آفرین! حالا هشت تا آب نبات به تو جایزه می‌دهم.
حمید: آقا ببخشید می‌شود شانزده تا!



لطیفه

طب ناب

شیرین بیان؛ از سلامت دندان تا گوارش



ریشه و ساقه‌ی زیرزمینی این گیاه دارای خواص دارویی فراوانی است. مهم‌ترین و شناخته شده‌ترین استفاده شیرین بیان در پزشکی کمک به درمان بیماری‌های دستگاه گوارش است.

شیرین بیان، گیاهی است دارویی که استفاده‌های زیادی در صنایع غذایی و دارویی دارد. این گیاه دارای خواص مفید فراوانی برای کمک به درمان بیماری‌هاست، البته عوارض جانبی نیز دارد که هنگام مصرف باید به آن توجه شود. شیرین بیان به صورت خودرو در اکثر نقاط جهان و ایران، به ویژه نواحی گرم و مرطوب یافت می‌شود و معمولاً نیاز به کشت ندارد. در بسیاری از نقاط دنیا به ویژه اروپا از آن به عنوان طعم دهنده استفاده می‌شود.

شیرین بیان و سلامت دهان و دندان

ریشه این گیاه دارای خاصیت ضد میکروبی و ضد التهابی است و باعث می‌شود شیرین بیان بتواند به کاهش التهاب لثه کمک کرده و در جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها نیز مفید باشد.

امروزه خمیر دندان‌ها و محلول‌های شست و شوی دهانی زیادی با استفاده از این گیاه تولید می‌شود حتی غرغره دم‌کرده ریشه شیرین بیان برای درمان زخم و آفت‌های دهانی نیز توصیه می‌شود. استفاده از قرص مکیدنی آن نیز برای کاهش التهاب گلو و دهان مفید است.

طبق یافته‌ی اخیر پژوهشگران برخی ترکیبات شیمیایی ویژه موجود در برخی از گیاهان و سبزیجات مانند ریشه شیرین بیان مانع از رشد و فعالیت باکتری‌های عامل تشکیل دهنده پلاک‌های دندان‌ها و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

شیرین بیان، مفید برای بیماران گوارشی

ریشه و ساقه زیرزمینی این گیاه دارای خواص دارویی فراوانی است. مهم‌ترین و شناخته شده‌ترین استفاده شیرین بیان در پزشکی کمک به درمان بیماری‌های دستگاه گوارش است.

* این گیاه به دلیل داشتن ماده مؤثره‌ای به نام «اسید گلیسیرینیک» در درمان زخم‌های گوارشی، به ویژه زخم معده، اثنی عشر و نیز التهاب معده (گاستریت) مؤثر است.

* مصرف حدود نصف قاشق غذاخوری شیرین بیان قبل از غذا به رفع سوءهاضمه، نفخ، ترش کردن و یبوست کمک می‌کند.

شیرین بیان و سلامت دستگاه تنفسی

شیرین بیان دارای خاصیت خلط‌آوری است و نوشیدن دم‌کرده پودر ریشه شیرین بیان به درمان سرفه‌های مزمن، کاهش خلط، کاهش علائم سینوزیت و برونشیت کمک می‌کند.

شیرین بیان و سلامت پوست

* به دلیل خاصیت ضد ویروسی این گیاه استفاده

از آن در درمان تبخال و زونا نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

* شیرین بیان به دلیل داشتن فلاونوئیدها خاصیت ضد التهاب و ترمیم‌کنندگی زخم دارد؛ بنابراین استفاده از محلول آن به صورت موضعی می‌تواند به کاهش التهابات پوستی و درمان زخم‌ها کمک کند.

دیگر خواص شیرین بیان

* مصرف شیرین بیان می‌تواند در بیمارانی که از بیماری‌های روماتیسمی از جمله آرتریت روماتوئید یا التهاب مفصل رنج می‌برند نیز مفید باشد.

* نوشیدن دم‌کرده ریشه آن به دلیل خاصیت مدر در رفع سنگ‌های ادراری نیز مؤثر است.

* شیرین بیان در کاهش گرفتگی و اسپاسم‌های عضلانی نیز کاربرد دارد. البته مصرف طولانی مدت و مقدار زیاد شیرین بیان توصیه نمی‌شود.

بهبتر است از مصرف مداوم و طولانی‌تر از شش هفته شیرین بیان خودداری کرد، زیرا ممکن است باعث تحریک غدد فوق کلیه و ترشح آلدسترون و افزایش فشارخون شود.

احتیاط

* بهتر است از مصرف مداوم و طولانی‌تر از شش هفته شیرین بیان خودداری کرد، زیرا ممکن است باعث تحریک غدد فوق کلیه و ترشح آلدسترون و افزایش فشارخون شود.

* در بیمارانی که دچار فشارخون بالا، نارسایی قلبی، آریتمی قلبی، بیماری‌های کلیوی، هیپاتیت و سیروز کبدی هستند نیز باید شیرین بیان را با احتیاط و تحت نظر پزشک استفاده کرد.

* بهتر است در دوران بارداری از مصرف شیرین بیان خودداری کرد. همچنین شیرین بیان با داروهای زیادکننده‌ی ادرار تداخل دارد.

بخش تغذیه و آشپزی تبیان

راه سعادت

تقوا

رسول اکرم ﷺ:

• هر کس تقوا روزی اش شود، خیر دنیا و آخرت روزی او شده است. **کنز العمال، ج ۱۳، ص ۱۵۱، ح ۳۶۴۷۲**
امام علی علیه السلام:

• نهایت خشنودی خداوند از بندگانش و خواسته‌ی او از آفریدگانش تقواست، پس تقوا از خداوندی بکنید که اگر پنهان کنید می‌داند و اگر آشکار سازید می‌نویسد. **کنز العمال، ج ۱۰، ص ۱۴۳، ح ۲۸۷۳۱**

• اگر آسمان‌ها و زمین راه را بر بنده‌ای ببندند و او تقوای الهی پیشه کند، خداوند حتماً راه گشایشی برای او فراهم خواهد کرد و از جایی که گمان ندارد روزی اش خواهد داد. **نهج البلاغه، خطبه ۱۸۴**

امام محمد باقر علیه السلام:

• خداوند به وسیله‌ی تقوا بنده را حفظ می‌کند از آن چه که عقلش به آن نمی‌رسد و کوردلی و نادانی او را بر طرف می‌سازد. **التوحید، ص ۱۲۷**

امام جعفر صادق علیه السلام:

• گوهر مرد و بزرگی او اعمال اوست و شرافت و ارجمندی او داری او و کرامت و بزرگواری او تقوای اوست. **جهاد النفس، ح ۱۸۰**

امام عسکری علیه السلام:

• آن که از مردم پروا نکند از خدا نیز پروا نمی‌کند. **بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۳۳۸**

سیره خوبان

از احوال همسایه‌ات بی‌خبر باش!

عالم بزرگوار، مرحوم سید جواد عاملی، نویسنده کتاب ارزشمند مفتاح‌الکرامه می‌گوید: شبی مشغول شام خوردن بودم که درب خانه زده شد. درب را باز کردم، دیدم خادم علامه سید بحر العلوم است و گفت: سید بحر العلوم شام در نزدش است و منتظر شماست.

با خادم به منزل سید بحر العلوم رفتم؛ همین‌که خدمتش رسیدم، فرمود: از خداوند نمی‌ترسی که مراقبت نداری؟! عرض کردم: استاد مگر چه شده است؟

فرمود: مردی از برادران هم‌مذهب تو برای خانواده‌اش، از فقر، خرمای زاهدی آن‌هم نسیه می‌گیرد، و هفت روز بر آنان گذشته و جز خرما طعم هیچ چیز دیگری را نچشیده‌اند! امروز نزد بقال رفت چیزی بگیرد، او را جواب کرده و خجالت کشید و الان خود و خانواده‌اش بدون شام شب را می‌گذرانند. تو غذای سیر می‌خوری با این‌که همسایه مستحق است؟! عرض کردم: من هیچ اطلاعی از وضع او نداشتم! فرمود: اگر آگاهی داشتی و کمک نمی‌کردی که کافر بودی؛ ناراحتی‌ام برای این است که چرا از حال برادران دینی‌ات تفحص نمی‌کنی؟ اکنون این ظرف‌های غذا را خادم برمی‌دارد؛ با او برو در خانه آن مرد و بگو میل داشتم امشب باهم غذا بخوریم، و کیسه پول را در زیر حصیر او بگذار و ظرف‌ها را برگردان.

مرحوم سید جواد عاملی می‌گوید: من با خادم به منزلش رفتم و دستور استاد را انجام دادیم؛ همسایه گفت: این غذا را اعراب نمی‌توانند درست کنند، بگو متعلق به چه کسی است؟ با اصرار او، گفتم: از سید بحر العلوم است.

سوگند یاد کرد و گفت: جز خدا تاکنون کسی از حال من آگاهی نداشت، حتی همسایگان نزدیک چه رسد به کسانی که دورند؛ و این پیش آمد را از سید بسیار عجیب شمردم.

منابع: پند تاریخ ۱۴۰۱ - کلمه طیبه ص ۱۱۱

نکته

نکات اتوکشی

اتوکردن یکی از سخت‌ترین کارهای خانه است. اتومی کشید و تا لباس را برمی‌گردانید می‌بینید بخش دیگری از لباس، دوباره چروک شده! باید راهی پیدا کنید تا جایی که ممکن است، لباس هایتان بعد از شست‌شو کمتر چروک شوند؛ این توصیه‌ها برای اتوکشی به شما کمک خواهند کرد.



۱. اگر می‌خواهید روکش پارچه‌ای میزاتو بر اثر اتوکشیدن متوالی لباس‌ها، تغییر رنگ ندهد و لکه‌دار نشود، روکشی جداگانه به اندازه‌ی میز اتوی خود بدوزید یا از روکش‌های آماده استفاده کنید و هرچند وقت یک‌بار، آن را خارج کنید و بشویید.

۲. برای جلوگیری از برق افتادن لباس‌های تیره به هنگام اتوکشی، تکه‌ای پارچه به رنگ روشن روی آن‌ها پهن کنید و از روی آن لباس را اتو بزنید و برای سرعت بخشیدن به کار می‌توانید این پارچه را کمی نمدار کنید. لباس‌های نخی به سرعت چروک می‌شود. برای اتوکردن سریع آن‌ها می‌توان با آب‌پاش مخصوص، کمی آب روی قسمت‌های مختلف لباس اسپری و بعد چروک لباس‌ها را راحت‌تر با اتوصاف کرد.

۳. برای اتوکردن لباس‌های دکمه‌دار و زیپ‌دار، ابتدا پارچه‌ای روی قسمت‌های برجسته لباس بیندازید و بعد اتو را روی آن بکشید تا روی لباس خط نیفتد.

اگر در سفر، به اتو دسترسی نداشتید، لباس چروک را از یک چوب لباسی آویزان کنید و آن را برای مدتی در فضای حمام بخار گرفته قرار دهید. ۴. اگر می‌خواهید لباس یا رومیزی گل‌دوزی یا پولک‌دوزی شده‌ای را اتو بکشید، بهتر است حوله‌ای را روی میز اتوپهن کنید و لباس یا رومیزی را به صورت برعکس روی حوله قرار دهید و شروع به اتوکشی کنید. با این کار، قسمت‌های برجسته پارچه، پرس و تخت نمی‌شود.

۵. به هنگام اتوکردن پرده‌های بلند و بزرگ خانه، قسمت‌های اتو شده را روی یک یا دو صندلی که پشت میز اتو قرار داده‌اید، بیندازید تا دوباره چروک و زحمت شما دو برابر نشود.

۵. از داشتن دکمه‌ی قطع و وصل بخار، عایق‌بندی مناسب برای جلوگیری از بیرون ریختن آب حین تکان دادن اتو و... مطمئن شوید.

۶. به توان مصرفی و طول مناسب سیم انتقال برق و کیفیت کابل دقت کنید.

۷. معیار اصلی در خرید را برارزانی یا گرانی، فلان سیستم دهان پرکن و... نگذارید و بسته به امکانات جیب و آینده‌نگری خود هزینه کنید، نه براساس چرب‌زبانی و بزرگ‌نمایی فروشندگان و آگهی‌های تبلیغاتی!

نحوه تمیز کردن کف اتو

اتوهای قدیمی که کف آن‌ها روکش تفلون ندارند، در اثر تماس با پارچه زود کثیف می‌شوند که حتماً باید تمیز شوند؛ توصیه می‌شود وقتی اتوداغ است، با یک پارچه‌ی کتان‌ی کف آن را تمیز کنید، سپس با پارچه‌ی آغشته به نمک یا جوش شیرین، بقایای جرم کف اتو را پاک کنید.

نحوه برطرف کردن جرم و گچ داخل اتو

اتوهای بخار به مرور زمان جرم می‌گیرند و گاهی هم منفذهای خروج بخار بسته می‌شوند. کمی سرکه‌ی سفید در محفظه آب آن بریزید و بعد از ۲۴ ساعت اتو را روشن کنید و اجازه دهید بخار کند تا آب و گچ آن خارج شود.

برطرف کردن برق افتادگی بر اثر اتو

اگر پارچه و لباس شما بر اثر اتوکشیدن برق افتاده، پارچه نخی مرطوبی را روی قسمت برقی شده قرار دهید و اتو بکشید تا بخار حاصله، برق افتادگی را از میان ببرد.

منبع: پورتال آسمونی

۱. جنس کفی این اتوها معمولاً از سرامیک یا تفلون و در بعضی مدل‌های ارزان‌تر، استیل است. اتو با کفی فلز و استیل نخزید، زیرا سبب برق افتادن پارچه (به‌ویژه پارچه‌های مشکی) می‌شود.

۲. بهتر است تعداد سوراخ‌هایی که زیر کفی قرار دارد، بیشتر و در همه کف، بخصوص نوک اتو پخش شده باشد.

۳. اگر آلبرسه زیادی برای اتوکشی دارید، اتویی انتخاب کنید که گنجایش مخزن آب آن بیشتر باشد.

۴. از داشتن سیستم ضد آهک در آن مطمئن شوید، زیرا سبب طول عمر اتو خواهد شد. اگر سیستم سردکننده عمودی داشته باشد بهتر است. برخی اتوهای بخار سیستم خاموش‌کن خودکار هم دارد، پس از دقایقی ثابت ماندن در حالت افقی یا به شکل عمودی جریان برق قطع می‌شود. برخی مجهز به سیستم پرژکتور خودکار است.

۶. هنگام اتوکردن لباس‌های تمیز ملحفه‌ها را به صورت دولایا چندلایا روی میز اتوپهن کنید تا آن‌ها هم به همراه لباس‌ها اتو شود و بعد تنها به زمان کوتاهی برای صاف کردن قسمت‌های تا شده آن‌ها نیاز دارید.

۷. پس از استفاده از اتوی بخار، نه تنها باید آب مخزن آن را خالی کنید، بلکه اگر دستگاه اتوکمه مخصوصی برای خارج کردن بخار دارد نیز، باید آن را آن قدر فشار دهید تا باقی مانده آب داخل مسیر آن هم، بخار شود؛ در صورت خارج شدن رسوب به صورت خرده‌گچ، نگران نباشید؛ چون این رسوبات لکه‌ای ایجاد نمی‌کند و فقط باید پارچه یا لباس را بتکانید تا جدا شود.

چند نکته شنیدنی قبل از خرید در مورد اتوی بخار

احتمالاً اتو بخار را که هم سبک‌تر، هم کوچک‌تر، هم برای اتوکشی انواع پارچه و پوشاک راحت‌تر است، انتخابی مناسب‌تر بدانید؛ پس قبل از خرید به این نکات توجه کنید:

آلزامر

درنگستان



و تمام عشق و مهری را که نثارم کرده بودم، فراموش کرده بودم. مادرم بخشی از هویت و ریشه و هستی‌ام بود؛ راست می‌گفت، من همه رو فراموش کرده بودم!

زنگ زدم خانگی سالمندان و گفتم که نمی‌ریم. اون لحظه طاق‌ت نگاه کردن به خنده‌ی نشسته بر لب‌های چروکیده‌اش رو نداشتم؛ ساکش رو باز کردم، قرآن و نون روغنی و... همه چیزهای شیرین دوباره توخونه بودن! آب‌نبات رو برداشت.

گفت: «بخور مادر جون، خسته شدی هی بستنی و باز کردی!!»

دست‌های چروکیده شوبوسیدم و گفتم: «مادر جون ببخش، حلالم کن، فراموش کن.»

اشکش را با گوشه روسری‌اش پاک کرد و گفت: «چی رو ببخشم مادر، من که چیزی یادم نمی‌یاد، شاید فراموش می‌کنم!

گفتی چی گرفتم! آل‌میزر!»

در حالی که با دستای لرزونش، موهای دخترم را شونه می‌کرد، زیر لب می‌گفت: «گاهی چه نعمتیه این آل‌میزر.»

چمدونش رو بسته بودیم، با خانگی سالمندان هم هماهنگ شده بود. کلاً یک ساک داشت با یه قرآن کوچک، کمی نون روغنی، آب‌نبات، کشمش، چیزهای شیرین برای شروع آشنایی...

گفت: «مادر جون، من که چیز زیادی نمی‌خورم، یک گوشه هم که نشستم، نمی‌شه بمونم؟! دلم واسه نوه‌هام تنگ می‌شه!»

گفتم: «مادر من دیرمی‌شه، چادرتون هم آماده‌ست، منتظرن!»

گفت: «کیا منتظرن؟ اونا که اصلاً منو نمی‌شناسن! آخه اون‌جا مادر جون، آدم دق می‌کنه، من که اینجا به کسی کار ندارم اصلاً؛ اوم، دیگه حرف نمی‌زنم، خوبه؟ حالا می‌شه بمونم؟»

گفتم: «آخه مادر من، شما داری آل‌زامر می‌گیری، همه چیزو فراموش می‌کنی!»

گفت: «مادر جون، این چیزی که اسمش سخته رو من گرفتم، قبول! اما تو چی؟ تو چرا همه چیزو فراموش کردی دخترم؟»

خجالت کشیدم... حقیقت داشت، همه کودکی و جوانی