

رفراندوم؛

برگی از اوراق خاطرتم!

محمد رجبی



می‌ورزید، ولی شاه را عامل بقای اسلام و مذهب تشیع در ایران می‌دانست، نظرش درباره کودتای ۲۸ مرداد، عین نظر علمای شیعه از جمله آیت‌الله کاشانی بود و می‌گفت: «ما اسلام و شاه را بر مصدق و بلشویک، ترجیح می‌دهیم، هرچند که مرحوم مصدق خیلی بهتر از شاه بود و خدمات بزرگی، از جمله؛ خلع پد انگلیس، به مردم نمود و صنعت نفت ایران را ملی کرد.»

من همان‌طور که مادرم خواسته بود، بعد از نهار لباسم را پوشیدم و به قصد بوشهر، به سمت پایانه طنج که فاصله زیادی با خونه‌مون نداشت، پیاده، راه افتادم!

ادامه دارد...



چیزی به پایان حکومت خودکامه شاهنشاهی نمونده!» گفت: «فردا راه بیفت برو بوشهر!» گفتم: «بزار چند روز اینجا باشم، چشم!» گفتم: «همیشه اینجا باشی!» هر طور بود، راضیش کردم که دو روز دیگر بروم بوشهر، به شرطی که از خانه بیرون نروم! از فردا در تظاهرات مردم علیه شاه شرکت کردم!

پس فرداشم تکرار شد! ظهر که اومدم خونه، سرم داد کشید و گفتم: «لباسهاتو گذاشتم تو کیف، همین حالا بردار برو بوشهر، آنجا خیالم راحت‌تره.» آقام چیزی نمی‌گفت، ولی از فرار من راضی نبود! به مادرم گفتم: «چیکارش داری؟ کسی که خریزه می‌خوره باید لرزشم تحمل کنه! یا این‌ها شاه را سرنگون می‌کنند، یا شاه این‌ها راه جنگه! تو جنگ که رطب خیر نمیشه، خدا کنه مملکت دست توده‌ای‌ها نیفته!» گفتم: «نه آقا نمی‌افته، نگران نباش.» گفتم: «خدا کنه!» دست‌اش را بالا برد و گفت: «خدایا خودت دینت را حفظ کن!»

آقام از متعصبان مذهبی بود، در حدی که ما را به‌زور و کتک وادار به نماز و روزه و سایر اعمال دینی می‌نمود، به طوری که بین اقوام به‌ویژه پسرعموهایم که به خاطر نخواندن نماز، بارها از او کتک خورده بودند، شایع بود و می‌گفتند: یا اون قد و قامت و زور و بازویی که حاج عبدالحسین داره، اگر لنین «رهبر حزب کمونیست شوروی هم بیاد خونه‌تون، بابات، برای نماز صبح بیدارش می‌کنه و به‌زور کتک، باید نماز بخونه!» باینکه دوستدار مصدق بود و به او عشق

پرسه زدیم، از کرمانشاه با لباس نظامی اومده بودیم که به ما مشکوک نشن! رأس ساعت سوار شدیم و ۷ عصر، چنارشیرجان پیاده شدیم! او به بوشهر رفت و من بعد از نیم ساعت انتظار، با یک سواری کرایه‌کش که مسافرانم تکمیل شد، به کازرون آمدم! شوربخانه به حکومت نظامی خوردم، پست بازرسی جلوی استادیوم، مرا با چهار نفر دیگر، به شهربانی واقع در خیابان محمدی فرستاد تا برآیمان تصمیم بگیرند! من، یک پتوی بزرگ نو سرباز که یک ماه قبل، دادش از بوشهر برآیم سوغات آورده بودم! تو کابرش همراهم بود و یک چمدان متوسط کاپیتال، پر کتاب‌های انقلابی که بیشتر آن از دکتر شریعتی بود و به کت شیک با پارچه «هیلیدی» که خیاطی جاویدان، آقای رضایی برآیم بریده بود و نمی‌توانست نوروز ۵۶ تحویلیم بده، چون دو ماه به عید مانده بود که پارچه را بردم، این‌قدر کار رو دستشان بود که شش ماه قبل از نوروز از کسی کار نمی‌پذیرفتند، چون بهوشون ارادت داشتم و پاتوقم جلوی دکوشون تو ششم بهمین (شریعتی) بود، با شاگرداشم دوست بودم از من پذیرفت، ولی چون نمی‌رسید به‌موقع تحویلیم بده، به پیشنهاد خودش دادم خیاط دیگه‌ای دوخت، این کت زیبا را در چمدون روی کتاب‌ها گذاشته بودم! برگ مرصعی هم نداشتم، خلاصه در بد مخصوصه‌ای افتاده بودم، نمی‌دونستم چیکار کنم، تن به تقدیر دادم و تا کلاتری رفتم، نگران، وسایلم را از خودرو ارتشی درآوردم، وارد شهربانی شدم، در حال بازرسی وسایلم دیگران بودند، اگر چمدان من باز می‌شد، کلامم پس معرکه بود که ناگهان یک استوار آشنا من را دید و بعد از سلام و احوال‌پرسی، گفتم: «کجا بودی؟» گفتم: «از کرمانشاه میام!» گفتم: «وسایلت را بردار برو تا اون تاکسی برسونت!» شانس به دادم رسید، خوشحال تشکر کردم و رفتم سوار تاکسی شدم، چند تا مسافر دیگر هم داشت، آدرس‌ها را پرسیدم، من نزدیک‌ترین بودم، مرا جلوی اداره فرهنگ (آموزش و پرورش)، خیابان ششم بهمین (شریعتی) پیاده کرد!

به خانه که رسیدم، از آمدنم تعجب کردند! گفتم: «فرار کردی؟» گفتم: «بله به فرمان رهبر انقلاب.» لباس نظامی را درآوردم و نماز خواندم! سرشام مادرم گفتم: «فرار کردی اومدی اینجا که چی؟ کازرون حکومت‌نظامیه، آگه گرفتند، میری اونجایی که عرب نی انداخته!» گفتم: «نگران نباش نمی‌گیرنم، دیگر

«محمد جان ما همین‌جا از انقلاب و امام حمایت می‌کنیم، چرا فرار کنیم؟» گفتم: «مرد حساسی، تو بیشتر میدونی یا رهبر انقلاب؟ وقتی او میگه فرار کن، فکر همه‌چیز را کرده و این کار، زودتر شیرازه حکومت مستبد را از هم می‌پاشه!» به‌رحال نپذیرفتم، ناراحت شدم، اول فامیل سه تاشون را که به هم می‌چسبندی می‌شد: «کمد» با ناراحتی گفتم: «شما به‌اندازه یک کمد، برای انقلاب خاصیت ندارید، ولی ادعاتون زیاده» دیگه حرفی ندم، پوتینم را پوشیدم و برگشتم کرمانشاه و به درجه‌داران هم‌منزل، گفتم: «بچه‌ها فرار کنیم.» دو تا وظیفه درسی نپذیرفتند؛ ولی بوشهری قبول کرد، یک سرباز کازرونی چپ که با من دوست و قوم می‌شد و اغلب به دیدنم می‌آمد و دو ماه به پایان خدمتش باقی‌مانده بود، آنجا بود و اعلام آمادگی کرد، گفتم: «نه تو نیا، بمان خدمتت را تموم کن، دو ماه زمان زیادی نیست.» هم‌اتاقم منصور، اصرار می‌کرد که نرم، خیلی به من علاقه داشت و دوریم برآش غیرقابل تحمل، خیلی هم زحمت می‌کشید، تمام پخت‌وپز، شام و روزهای تعطیل را او انجام می‌داد، من فقط خرید می‌کردم و تبحری در آشپزی نداشتم!

فردا عصر با درجه‌دار بوشهری اهل دواس، به میدان گاراژ آمدم و با اتوبوس شرکت، ایران‌پیما، کرمانشاه را به‌قصد اهواز، ترک کردیم! صبح زود به اهواز رسیدیم، صبحانه‌ای خوردیم و از شرکت تی بی تی، بلیت شیراز گرفتیم و تا ساعت ۱۲ ظهر، در اهواز

آن شب آماده‌باش بود و همه گروهان که حدود ۵۰ نفر می‌شد، جمع بودند، برخی طرفدار شاه و عده‌ای دوستدار انقلاب، با هم بحث‌وجود داشتند! همه از بازگشت من شگفت‌زده بودند! من از خجالت آن سرب حرفی ندم! پنج نفر از درجه‌داران گروهانمان با بردن سنی و انسان‌های خوب و شریفی بودند و به اسلام تمهد عملی داشتند! یک نفر کرد ایزدی اهل قصر شیرین، مردی مهربان و دوست‌داشتنی بود؛ یک درجه‌دار وظیفه یهودی اهل شیراز، پسر کوتاه‌قد سزهرویی که به اعتقادش پایبند بود! یک سرباز اهوازی مندایی (صابین) پیروان حضرت یحیی که او را آخرین پیامبر، بنی‌اسرائیل می‌دانند!

یک درجه‌دار بهایی که انسان بی‌آزاری بود و بزرگوارتر از همه، درجه‌دار وظیفه زرتشتی، زاده اطراف یزد به نام اردشیر بیابانی، اسوه پاک و راستی و درستی، محبوب دل همه گروهان! پسری با قدی متوسط، سیمای گندمگون، کشاورز زاده فقیری که آثار رنج و سختی از چهره‌اش نمایان بود!

فردای آن شب، طبق معمول ناهار را در باشگاه پادگان خوردم و ساعت ۲/۳۰ بعد از شامگاه، آماده‌باش تمام شد و از سربازخانه بیرون زدم، بین راه، طاق‌بستان پیاده شدم و رفتم شاه‌آباد غرب، سه تا دوست همشهری کازرونی آنجا بودند، سرافشان رفتم و خواستم فرار کنم، نپذیرفتند و گفتم: «مگه رژیم با شعار چهار تا لاستیک کهنه آتش زدن از بین میره!» یکیشون که مؤمن‌تر از بقیه بود و با من دوست صمیمی، گفت:



آب‌بندی خودروها

قسمت دوم

مهندس مؤذنی، کارشناس مکانیک و برق خودرو



و چهار کار انجام می‌دهد. این سوئیچ که در اصل یک سنسور فشار است و به‌صورت زیر عمل می‌کند.

این سوئیچ که در اصل یک سنسور فشار است و به‌صورت زیر عمل می‌کند؛

۱. اگر فشار گاز کولر زیر ۵/۲ بار باشد، سوئیچ هیچ عملی از خود نشان نمی‌دهد و در این حالت فن‌ها در دور کند می‌چرخند و کمپرسور آزاد.
۲. اگر فشار گاز بیش از ۵/۲ بار شود، در این حالت کلید کنتاکت می‌کند و پایه ۱ و ۲ را اتصال می‌دهد و برق به کلاچ کمپرسور ارسال شده و کمپرسور درگیر می‌شود.
۳. اگر فشار گاز کولر بالای ۱۷ بار، در این حالت فن‌ها دور تند می‌چرخند و کمپرسور هم درگیر (کولر روشن) به این صورت که با بالا رفتن فشار سوئیچ پایه ۳ را به پایه ۴ وصل می‌کند که باعث می‌شود فن‌ها به دور تند بروند.
۴. فشار گاز بالای ۲۳ بار، در این حالت فن‌ها در دور تند می‌چرخند و کمپرسور آزاد. به این صورت که با افزایش فشار پایه یک سوئیچ از پایه دو جدا شده و برق بویبین کلاچ قطع می‌شود.

نتیجه: سوئیچ سه مرحله‌ای دارای دو کنتاکت داخلی است

کند و به‌جز خودتان کسی حضور نداشته باشد. سپس باید توجه کنید که بعضاً دور موتور خودرو را از ۲۰۰۰ به ۳۵۰۰ برسانید و پس‌از آن رها کنید تا موتور کمی استراحت کند که این کار رینگ پیستون‌ها را آب‌بندی می‌کند.

۶. چند نکته برای آب‌بندی صحیح موتور خودروها خارجی دنده‌ای

اگر خودروی شما دنده‌ایست سعی کنید در ۱۰۰ کیلومتر ابتدایی ۵-۵ بار دور موتور را درحالی‌که خودرو در یک‌دنده درگیر است به ۴۰۰۰ برسانید و بدون خلاص کردن دنده رها کنید تا سرعت خودرو به ۳۰ کیلومتر برسد. سپس چند بار همین کار را با رساندن دور موتور به ۴۵۰۰ انجام دهید.

در ۸۰۰ کیلومتر بعدی سعی کنید از حضور در ترافیک سنگین خودداری کنید و نگذارید خودرو تا دور موتور بسیار پایین کار کند که برای موتور مضر است.

عملکرد سیه‌ساره کولر خودرو

سریع‌تر اقدام به تعویض روغن نمایید و فواصل اصلی و پیشنهادی سازنده روغن را به کیلومترهای بالای ۱۰ هزار ماکول کنید.

به‌طور مثال اگر کمی اهل خرج کردن هستید و به صدها میلیون تومان خرجی که برای خودرو کرده‌اید، توجه دارید باید در کیلومترهای ۸۰ و ۵۰۰ و ۲۰۰۰ اقدام به تعویض روغن کنید. شاید تعجب کنید که چرا باید پس از ۸۰ کیلومتر اقدام به تعویض روغن کرد؛ ولی براده برداری‌های داخل موتور دلیلی است که حتی بعضاً به چشم می‌تواند داخل روغن ببینید و باید بدانید که این موارد شدیداً برای موتور مضر است.

۵. موتور را با سرعت و دور موتورهای متفاوت آب‌بندی کنید

در حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلومتر ابتدایی سعی کنید خودرو را با دور موتورهای مختلف آب‌بندی کنید. آب‌بندی صحیح موتور خودروهای خارجی به این‌گونه است که باید ابتدا و ترجیحاً سعی کنید خودرو در اکثر موارد خالی حرکت

۳. آب‌بندی صحیح موتور خودروهای خارجی با روغن معدنی (میترال)

اگر خیلی به حرف تعمیرکاران اعتماد ندارید و می‌خواهید خودتان روغن موتور مناسب انتخاب کنید باید توجه کنید که قبل از ۶۵۰۰ کیلومتر اول به روغن‌های سینتیک فکر نکنید و صرفاً از روغن معدنی برای موتور خودروی خود استفاده کنید. استفاده نکردن از این روغن ممکن است منجر به عدم آب‌بندی درست دیواره سیلندرها توسط رینگ پیستون‌ها شود و بعدها دچار افت کمپرس در موتور شود.

۴. فواصل کوتاه بهترین زمان برای تعویض روغن موتور اول‌ازهمه بدانید که باید یک برنامه‌ریزی دقیق برای تعویض روغن موتور داشته باشید و به برنامه‌ریزی خودتان که بر مبنای نظر کارشناسان و شرکت سازنده بنا شده است توجه کنید و به آن عمل کنید. نکته دوم اینکه خودروهایی که در حال آب‌بندی هستند نیازمند تعویض روغن در فواصل کوتاه‌تر هستند و توصیه می‌شود هر چه

روش ساده برای پیشگیری از سرطان

لیلا توکلیان، مرضیه دهقانی اصل / کارشناسان واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهید پیریان

برای جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست از کرم ضد آفتاب استفاده کنید زنان ۱۸ تا ۳۹ سال نسبت به ملانوم (مهلک‌ترین نوع سرطان پوست) آسیب‌پذیرترند. در چهل سال اخیر سرعت رشد این بیماری به ۸۰٪ رسیده است. برنزه کردن پوست با اشعه ماورای بنفش تا حدی در آن نقش دارد

استرس به‌تنهایی نمی‌تواند عامل سرطان شود، اما می‌تواند محیط درون بدن را تغییر دهد

آرام باشید و از محیط‌های پر استرس دوری کنید

استرس به‌تنهایی نمی‌تواند عامل سرطان شود، اما به گفته دکتر جانز، استرس می‌تواند محیط درون بدن را تغییر دهد.

برای پیشگیری از سرطان هرچند وقت یک‌بار چکاپ کنید

چکاپ گرچه جلوی سرطان را نمی‌گیرد اما می‌تواند پزشکان را از علائم هشداردهنده پیش سرطانی (برای مثال وجود پولیپ در روده بزرگ یا یک خال مشکوک) باخبر سازد. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند بعد از ۲۰ سالگی، برای پیشگیری از سرطان هرچند وقت یک‌بار چکاپ کنید. زنان هر سه سال یک‌بار تا چهل‌سالگی باید تست سینه انجام دهند و بعداز آن سالی یک‌بار ماموگرافی انجام دهند (بررسی و آزمایش سینه تا ۲۵٪خطر سرطان کشته‌سینه را کاهش می‌دهد).

هر پنج سال یک‌بار جهت پیشگیری از سرطان رحم تست پاپ اسمیر انجام دهید (از سال ۱۹۵۰ تاکنون، مرگ‌ومیر ناشی از سرطان رحم با تست پاپ اسمیر ۷۵٪ کاهش یافته است.) از ۵۰ سالگی روده بزرگ را چک کنید (اگر پیشینه خانوادگی این بیماری را دارید زودتر این کار را انجام دهید). به گفته کارشناسان سرطان با تشخیص زودهنگام قابل درمان است.

بیش از ۴۰٪ سرطان‌ها ناشی از سبک‌غذایی است. سبک‌غذایی یعنی کم‌خوردن و ورزش نکردن است؛ یکی از عوامل سرطان ریه، سیگار کشیدن است. به معنای دقیق کلمه، تمرکز روی رفتارهای سالم مؤثرترین راه برای کاهش خطر سرطان است.

برای پیشگیری از سرطان به‌هیچ‌وجه سیگار نکشید

شاید عقلائی نباشد، اما وقتی پیشگیری از هر نوع سرطان در میان باشد کنار گذاشتن سیگار یک راه‌حل است. سیگار عامل ۳۰٪ از مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان است. علی‌الخصوص سرطان ریه که بیش از سایر سرطان‌ها عامل مرگ مردم است.

صرف سبزیجات را افزایش دهید

سبزیجات تنها، بخشی از یک رژیم سالم نیستند، بلکه خاصیت ضد سرطانی هم دارند. به همین دلیل هرروز ۲ و نیم پیمانه میوه و سبزیجات مصرف کنید. سبزیجات سبزرنگ به‌خصوص کلم بروکلی، کلم بروکسل و کلم پیچ حاوی مواد شیمیایی گلوکوزامین‌ها هستند که در فرایند گوارش به ترکیبات تجزیه می‌شوند که اثرات ضد سرطانی دارند.

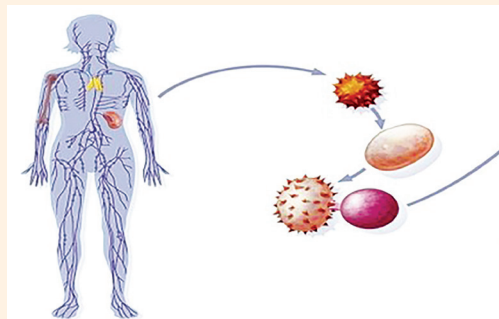
۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته شانس ابتلا به سرطان سینه در زنان را ۳۵٪ کاهش می‌دهد

داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته راهی برای پیشگیری از سرطان است. برای پیشگیری از سرطان مشروبات الکلی را کنار بگذارید

الکل عامل چندین نوع سرطان از جمله دانه، گلو، روده بزرگ و سینه است... در زنان مصرف لیکور (نوعی مشروب الکلی) میزان استروژن (نوعی هورمون در بافت سینه) را بالا می‌برد و به‌طور پنهانی خطر سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

بیماری خود ایمنی چیست؟

بتول دژبمند، کارشناس گروه توسعه شبکه و ارتقا سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون



بیماری‌های خود ایمنی التهاب است که می‌تواند موجب قرمزی، گرما، درد و تورم شود. روش درمان به بیماری بستگی دارد، اما اغلب شامل داروهای ضدالتهاب، داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی، یا عوامل بیولوژیک جدیدتر می‌شود.

راهبردهای طبیعی از جمله کاهش مصرف مواد غذایی التهاب آفرین همانند آن‌هایی که سرشار از قند و چربی اشباع هستند، کاهش استرس، کاهش بار سموم و بهبود دستگاه گوارش نیز شاهد افزایش محبوبیت خود هستند. حدود ۸۰ درصد از سیستم ایمنی بدن انسان در دستگاه گوارش واقع شده است.

تشخیص هر چه سریع‌تر بیماری خود ایمنی بهترین روش برای کند کردن پیشرفت آن است، اما باید بدانید به دنبال چه چیزی باشید.

بیماری خود ایمنی یا Autoimmune disease به دسته‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که بر اثر خود ایمنی ایجاد شوند. بیماری خود ایمنی یک دیو چند سر است. این بیماری انواع گوناگونی دارد که هر یک از آن‌ها تأثیرات و سختی‌های متفاوتی دارد و به‌این‌ترتیب علائم هشداردهنده مختلفی برای هر یک از بیماری‌های خود ایمنی وجود دارد.

بیماری خود ایمنی هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن به‌اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می‌کند. این بیماری‌ها می‌توانند اندام‌ها و بافت‌هایی از جمله گلبول‌های سرخ خون، عروق خونی، غده تیروئید، لوزالمعده، عضلات، مفاصل و پوست را درگیر کنند.

به نظر متناقض است، ولی همان سیستمی که وظیفه دفاع از بدن شما را بر عهده دارد اگر سخت به فعالیت خود ادامه دهد می‌تواند به بدنتان آسیب برساند. اگر یک عامل غیرقابل‌شناسایی باعث یک واکنش خود ایمنی شود (همان چیزی که در بیشتر بیماری‌های خود ایمنی اتفاق می‌افتد)، پادتن‌های تولید شده در نهایت سردرگمی به بافت‌های سالم حمله‌ور می‌شوند.

حداقل ۸۰ بیماری خود ایمنی مختلف وجود دارند. اگرچه هر یک از آنها منحصر به‌فرد هستند، نشانه‌هایی مشخص در بسیاری از آنها مشترک هستند که از آن جمله می‌توان به خستگی، سرگیجه، کاهش وزن ناگهانی، درد مفاصل یا ماهیچه‌ها، عملکرد ذهنی ضعیف خشکی، بی‌حسی و تب اشاره کرد. نشانه کلاسیک