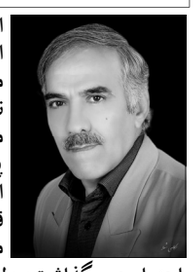
برای هنرمند گرامی؛ صابر سهرابی

«قسمت اول»

خیّام نابغه‌ی بی‌نظیر

محمد رجبی



امام حجۀ الحق، خواجه ابوالفتح عمربن ابراهیم، مشهور به خیام نیشابوری، فیلسوف، منجم، ریاضیدان، پزشک و شاعرایرانی؛ اواخر قرن پنجم و اوائل قرن ششم هجری قمری می زیسته، ملکشاه به او احترام می گذاشت، ولی پسرش سنجر با او خوب نبود. سنجر در کودکی به آبله مبتلا شده بود و خیام علاجش کرد، وزیر مجیرالدوله پرسید: او را چگونه یافتی؟ خیام گفت: این کودک مخوف است، چون از آبله برست و این خبر به گوشش رسید، بغض امام در دل گرفت!

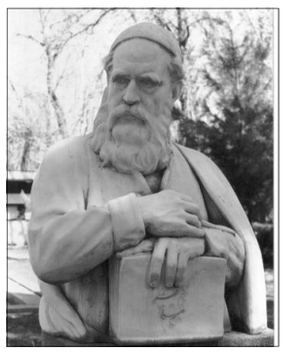
خیام اشعاری به پارسی و تازی و کتابهایی به هر دو زبان دارد از جمله؛ رباعیات او مشهور جهان است،آثار او در ریاضی، جبر و مقابله؛ رساله ی فی شرح ما اشکل من مصادرات کتاب اقلیدس، رساله ی فی الاحتیال لمعرفۀ مقداری الذهب والفضه فی جسم مرکب منهما ، لوازم الامکنۀ، نوروزنامه و تاریخ آداب جشن نوروز است.(فرهنگ فارسی معین، ج ۵ ص۴۹۱)

نیشابور در آن روزگار یکی از شهرهای بزرگ علمی جهان محسوب می شد، شهری که خیام در آن زاده شد؛ در مسیر جاده ی ابریشم و تمدن‌های بزرگ هند و چین قرار داشت، استادان سراسر جهان به نیشابور می‌آمدند و دانشجویان از آنها بهره می بردند و این افتخار را با خود یدک می کشیدند، زمان خیام اوج فرهنگی نیشابور بود.

خیام یکی از مشاهیر بزرگ ایران است که خدمات ارزشمند و بی بدیلی داشته، برخی از تذکره نویسان او را شاگرد ابن سینا و همدرس با خواجه نظام الملک وحسن صبّاح داعی فرقه‌ی نزاریّه[اسماعیلیه] می دانند که معتبر نیست، خیام از طرفداران بزرگ حکمت ابن سینا، در عهد خود و پزشک و منجم دربار ملکشاه بوده است. خیام گرچه مقام علمی خیام؛ برتر از مقام ادبی اوست، ولی شهرت وی به واسطه‌ی رباعیات حکیمانه ایست که به برخی زبان ها ترجمه شده. خیام؛ بیش از هر اندیشمند دیگری، نظریات گوناگون درباره‌ی افکار و عقایدش گفته ونوشته شده ! شاید این تضارب افکار و اندیشه به خاطر ابعاد چند وجهی شخصیت او و تسلط برعلوم مختلف است، خیام با آثار متنوعی که از خود به جا گذاشته، خوانندگان را براین داشته تا تصورات خود را در رابطه با او بیان کنند، عده ای بر این عقیده اند که خیام درتمام آثارش، یک بنیان فکری بدیع را دنبال کرده و تفکّرش بر یک پایه استوار است، و برخی عکس آن، گسیختگی و تضاد را مطرح می سازنند!

از منزل کفر تا به دین یک نفس است
وز عالم شک تا به یقیین یک نفس است
این یک نفس عزیز را خوش می دار
چون حاصل عمر ما همین یک نفس است

جمعی او را مادی اندیش، بی خدا، بی اعتقاد به همه چیز، منفی باف و مأیوس، معرفی کرده‌اند! و برخی که خواسته اند او را تبرئه کنند: یکتا پرست، موحد، مجتهد و فقیه اسلامی می دانند! عده ای نگاه عرفانی به اندیشه ی خیام داشته و به آن معنویت بخشیده‌اند! که هیچکدام قطعی نیست و هر روز نظریات جدیدی در باره ی این متفکر بزرگ و رباعیاتش گفته و نوشته می شود.



جلال خالقی مطلق(استاد دانشگاه هامبورک): «خیام نه تنها شاهنامه را مطالعه کرده؛ بلکه از اوتأثیرفلسفی میهنی گرفته، هم در باره ی ناپایداری جهان و از بین رفتن، هم شکوه و جلال ایران کهن و هم نوعی میهن دوستی در او ایجاد شده، نوعی فلسفه در ناپایداری جهان و عمر انسان. »(فیلم؛ خیام نابغه ی پرسشگر)

محمد علی اسلامی ندوشن(استاد ادبیات کهن وکلاسیک ایران):«عنوانی که به نظرم می‌آید؛ یک نوع عرفان زمینی داشته، بیشتر زمینی است ترانه های خیام. »(پیشین)

نظر خردمندانه و میهن دوستانه‌ی خیام؛ در تقابل، با خواجه نظام الملک، وزیر ملک شاه و بنیانگذار مدارس نظامیه بود. خیام درآثارش؛ تفکر عرب مآبانه ی نظام الملک در سیاست نامه و حمایت او از خلفای بغداد را، به شکلی زیبا و هنرمندانه به چالش کشیده.

خیام تحت تأثیرامام الحرمین یکی از شخصیتهای بزرگ جهان اسلام قرار گرفت و در تجلیل از او یکی از اقمار منظومه‌ی خورشیدی را به نام اوکرد.

دستاورد خیام در ریاضی: پس از فرو پاشی یونان باستان، ریاضیات درشرق گسترش یافت، درهند و چین و ایران وجهان اسلام، به خصوص در ایجاد زبان جدیدی ازریاضیات، به نام جبر.

کوشش خیام در حل معادله درجه ی ۳ بود، درک این معادله باعث می شد، تا مساحت یک زمین یا حجم یک جعبه را به دست آورد. خیام نهایت سعی خود را به کار برد تا این فرمول را پیدا کند! او نتوانست عدد اصلی را پیدا کند، اما یک راه حل جدید پیدا کرد، یعنی جبر را به هندسه تبدیل نمود که راه حل جالبی بود، بنابراین معادله درجه ۳ را به صورت ساده تری درآورد،یعنی یک معادله ی درجه ۳ پیچیده را، به دو شکل ساده تر تبدیل کرد، که معادله ی درجه ۲ بود و محور مختصات افقی و عمودی،آنگاه به وسیله ی یک دایره نشان داد، فاصله ی محور ایکس با جایی که دایره نمودار معادله ی درجه ۲ راقطع کند، عدداصلی است، یعنی متوجه شد که این فاصله راه حل معادله‌ی درجه ۳ است! او گفت: آیندگان این فرمول جادویی را پیدا خواهند کرد، همانطورکه خیام پیش بینی کرده بود، اروپائیان کاراو را ادامه دادند و در قرن ۱۲ میلادی آن را کشف کردند!

خدمت خیام به نجوم: با وجود غلبه ی اسلام، ایرانیان نوروز را گرامی و بزرگترین عید می‌دانستند، ملکشاه نوروز را جشن می گرفت اما هنوز زمستان بود، چون سال براساس حرکت ماه به دور زمین، محاسبه می گردید که ۳۵۴ روز بود، پرداخت مالیات با درو محصول انجام می گرفت و این باعث می شد در بعضی سالها، خراج دو بار مطالبه گردد و برخی سالها، ازآن خبری نبود، ملکشاه درفکر چاره ای بود.

خیام برای حل این مشکل، رصد خانه ای در اصفهان تأسیس کرد و حرکات اجرام آسمانی را به دقت زیر نظر گرفت، هر شب موقعیت ستارگان، سیارات و اقمار نسبت به صور فلکی (۱۲ ستاره ی ثابتی که نام داشتند) تغییر می‌کرد، به وسیله ی اسطرلاب حرکت سیارات و اقمار ثبت می شد، و به این وسیله؛ پس از هشت سال توانست، زمان دقیق را محاسبه کند. طوری دقیق که قابل اعجاز است.

طول سال ۳۶۵ روز شد، عددی که خیام به دست آورد ۱۲ رقم اعشار داشت که پنج تای آن قابل قبول بود. رقم ششم غلط نبود، اما زمین دقت خیام را نداشت.

۱۲ ماه سال شکل گرفت، نوروز بین برج حوت و حمل واقع شد؛ بزرگترین دستاورد خیام در ستاره شناسی تقویم دقیقی است که پس از ۹ قرن هنوز هم دقیق ترین تقویم جهان است. حتی از تقویم میلادی که ۵۰۰ سال پس از آن در اروپا تهیه شد، دقیق ترو معتبرتر است.

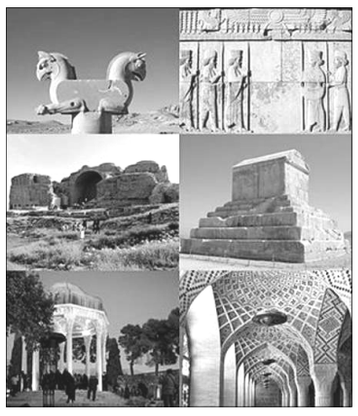
ادامه دارد...

مردم فارس، مهمان نوازند!

منوچهر حبیبی

حمله به علی مطهری نماینده اصولگرای تهران و شمیرانات در هفته گذشته با واکنش‌های متفاوتی در نشریات و مجلس روبرو گردید که بد نیست به بیان خلاصه‌ای از حادثه، پیش از ادامه مطلب اشاره شود.

به گزارش خبرگزاری ایلنا، علی مطهری که به دعوت بخش سیاست و فرهنگ دانشگاه شیراز وارد مرکز استان فارس شده بود، به محض آنکه سوار خودرو می‌شود با حمله عده‌ای موتورسوار ماسک دار به خودرو (تاکسی) مواجه می‌گردد که بر اثر آن، شیشه خودرو شکسته شده و جراحاتی به صورت وی وارد می‌شود. سرنشینان خودرو به کلانتری ۲۰ گلسرخ (میدان الله) پناه می‌برند و تا مدتی که شرکت کنندگان و حضار در دانشگاه مجبور به ترک سالن می‌شوند این گروه امکان خروج این نماینده را نمی‌دهند.



بعد از لغو سخنرانی که با شعار دادن مخالفان و موافقان وی صورت می‌گیرد، علی مطهری بلافاصله از محل کلانتری خارج و در اولین فرصت، شیراز را به قصد تهران ترک می‌کند.

خب آنچه در اینجا آورده شد خلاصه‌ای از تعرض به یکی از نمایندگان چند دوره مجلس بود که همان طور که اشاره شد، طی چند روز گذشته علاوه بر رسانه‌های داخلی به خوراک تبلیغاتی خبرگزاری‌های خارجی و... تبدیل شد.

هر چند واکنش به این رویداد از خود آن حادثه شاید عجیب‌تر باشد، اما در حالی که بسیاری از مناطق کشور به ویژه استان فارس در آستانه نوروز، خود را آماده پذیرایی از مهمانان نوروزی می‌کنند، گویا اتفاقات ماه‌های اخیر با لغو چند سخنرانی و نشست و جلوگیری از اجرای چند برنامه موسیقی و موضع‌گیری‌هایی که عده‌ای در استان با بیان نظرات و دیدگاه‌هایی که در مورد پاره‌ای تحولات سیاسی گرفته‌اند و... چهره استان فارس و شهر شیراز را بسیار ملتهب کرده‌اند. چهره‌ای که با خواست و منش و مرام و مطالبات سیاسی و فرهنگی و اجتماعی مردم بسیار در تضاد قرار دارد. به ویژه آنکه این شهر واستان به مهمان نوازی شهرت داشته است. حال با تکرار چنین رویدادهایی، نگرانی از بسته شدن فضای سیاسی آن هم در آستانه انتخابات مجلس و خبرگان اجتناب ناپذیر است.

اما مردم فارس و به ویژه شهر شیراز علاوه بر آنکه به عنوان قطب فرهنگی کشور شناخته شده‌اند، در حوزه سیاست و به ویژه در انتخابات ریاست جمهوری، حمایت قاطع خود را از دکتر حسن روحانی اعلام نموده‌اند. بنابراین آنچه رخ داده است قطعا با خواست اهالی فرهنگ و مردم کوچه و بازار همسو نبوده است.

پیرو حمله به علی مطهری، واکنش‌های مجلس و به ویژه نمایندگان فارس نیز حایز اهمیت می‌باشد. در مجلس، کوچک زاده به نوعی این تعرض را تأیید نموده و آن را حاصل رویکرد علی مطهری و موضع گیری‌های سیاسی وی دانسته، در مقابل لاریجانی رییس مجلس، این اقدام را محکوم کرده و خواستار برخورد لازم و قاطع با معترضین شده است. در این رهگذر برخی معتقدند که اگر در سال ۹۱ با حمله به لاریجانی در قم برخوردی جدی با این گروه و مقابله‌ها صورت می‌گرفت، حمله به علی مطهری و... این چنین تکرار نمی‌شد و اما در این رابطه، وزارت کشور و شخص رحمانی فضلی وزیر، ضمن محکوم کردن این حرکت، دستور پیگیری‌های لازم را داد و با احضار احمدی استاندار فارس، خواستار روشن شدن موضوع شد.

رخدادی که حراست فرودگاه، وقوع آن در محوطه فرودگاه را انکار کرد و نیروی انتظامی از تجمع موتورسواران در مقابل کلانتری ۲۰ خبر داده است. در این میان اطلاع رسانی معاونت سیاسی و امنیتی استانداری فارس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که در ادامه بررسی و پیگیری‌ها می‌تواند کارگر افتد.

و اما سؤالی که پیش روی بسیاری از مردم قرار دارد این است که دعوت از علی مطهری در دانشگاه شیراز و سخنرانی وی درباره اسلام و آزادی، خلاف قوانین و آیا بدون مجوز رسمی بوده است و اینکه افرادی که دست به مقابله و برخورد با وی زده‌اند پیشاپیش از متن سخنرانی ایشان باخبر بوده‌اند و یا به صرف آزردگی از موضع گیری‌های اخیر وی، تصمیم به مقابله با نماینده اصولگرای مجلس گرفته‌اند؟

آنچه حد فاصل فرودگاه تا میدان الله (کلانتری گلسرخ) و در بخش فرهنگ و سیاست دانشگاه شیراز رخ داده است، علاوه بر آنکه با منش و فرهنگ و خواست سیاسی مردم سنخیت ندارد حرکتی نامعقول مردود و تعجب برانگیز بوده است. چرا که با روح قانون گرایی منافات دارد.

چرا که فرهنگ عزت خواهی مردم در هر مناقشه‌ای طرفیت هر دعوایی را به گفتگو و بیان دیدگاه‌ها آن هم در آرامش فرا می‌خواند و سیاست و خواست و مطالبات سیاسی مردم به باز شدن فضای سیاسی و حفظ آزادی‌های فردی و اجتماعی متمایل است.

صرف نظر از آنچه رخ داده است، ایران کشوری است با فرهنگ ریشه دار، غنی و اصیل و البته با تمایلات سیاسی کاملا متنوع. از این روست که سالها در میان رقابتهای دو جناح عمده سیاسی اصولگرا و اصلاح طلب و زیر مجموعه‌هایشان نگاه و دیدگاه‌هایی که مورد حمایت و پشتیبانی مردم قرار دارند و متمایل به اعتدال و آرامش است بیش از پیش مطرح می‌شوند اما با چنین برخوردهایی که از برخی گروه‌ها که متأسفانه حمایت‌هایی را پشت سر دارند، سر می‌زند، علاوه بر آنکه دولت روحانی و... با تفکر و اندیشه اعتدال با چالش روبرو می‌شود طوری که در ادامه کار مجبور به تغییر موضع، دیدگاه و راهبرد می‌گردد. در عرصه بین المللی و حتی منطقه‌ای رویکردهایی این چنین، منافع ملی و امنیت کشور را در زمانی که منطقه در ناامنی تمام قرار دارد به خطر می‌اندازد.

لذا جا دارد که دولت و به ویژه وزارت کشور جایگاه سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و... استان و مردم فارس را با تغییر مدیرانی که با عملکرد ضعیفشان موجب سوء استفاده و در نهایت تعرض به داشته و باورهای مردم و زیر پا گذاشتن قانون شده‌اند را احیا و از حقوق شهروندی حمایت نماید.

علمی – فرهنگی

تزئین سفره هفت سین

تزیین ظروف

تزئین ظروف سفره هفت سین راه های مختلفی دارد که یکی از ساده ترین راه ها، استفاده از رنگ ویترای برای نقاشی بر روی ظروف است؛ ۶ عدد ظرف پایه دارشیشه ای را خوب بشویید و خوب خشک کنید. با استفاده از تیوپ های رنگ ویترای طرح مورد نظرتان را روی ظرف های پایه دار بکشید و به دلخواه رنگ آمیزی کنید.

ظرف را ۲۴ ساعت کنار بگذارید تا رنگ ویترای کاملاً خشک شود.

برای تثبیت رنگ می توانید طبق دستور روی جعبه رنگ ویترای ظرفی را که نقاشی کرده اید در فر حرارت بدهید.

اگر دوست داشتید می توانید طرح های مشبکی را با رنگ ویترای بکشید و جاهای خالی را با چسب بپوشانید و در اکلیل های رنگی بغلتانید تا طرح زیبایی روی ظرف ها ایجاد بشود. می توانید وسایل هفت سین را داخل این ظرف های زیبا بریزید.

تزیین تخم مرغ

ابتدا سوراخ ریزی در هر دو سر تخم مرغ ایجاد کنید .از یک سر تخم مرغ فوت کنید تا مواد داخل آن خارج شود و آن را خوب بشویید .حالامی توانید با مقداری رنگ یا مداد شمعی روی تخم مرغ ها هر طور که دوست دارید نقاشی کنید.

روش دیگر این که از تخم مرغ به عنوان ظرف سبزه استفاده کنید.

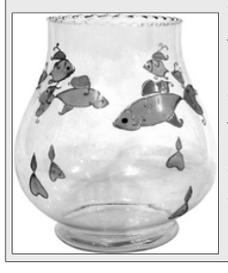
کمی از سر تخم مرغ جدا کنید و با تکه هایی از پنبه مرطوب داخلش را پر کنید، بعد از سبزه عید که کمی سبز شده داخل آن بگذارید و هر روز کمی آب روی آن بپاشید تا موقع سال تحویل سبزه ها رشد می کند.

تزئین تنگ ماهی

بهترین و مناسب ترین رنگ برای شیشه ، رنگ ویترای است. چند رنگ قابل حل شدن در آب را در پالت بریزید و انگشت خود را در رنگ فرو کرده و روی سطح تنگ لکه هایی با فاصله های مختلف ایجاد کنید. این لکه ها به جای پولک های ماهی هستند.

برای تکمیل آن کافی است با استفاده از قلم موی باریک و رنگی تیره برای هر یک از ماهی ها چشم و دهان و باله نقاشی کنید.

روش دیگر این که می توانید با استفاده از خمیر کاغذ ، روی تنگ ماهی و در قسمت پائین آن، برگ های شبیه برگ های ته آب طراحی کنید و آنها را به رنگ سبز درآورید.



روش دیگر استفاده از گوش ماهی هایی است که با رنگ های آکریلیک طلایی و نقره ای آنها را رنگ کرده اید.

این گوش ماهی ها را دورتادور تنگ ماهی در دو تا سه ردیف بچسبانید تا تنگ ماهی شما جلوه زیبایی داشته باشد.

در سفر نوروزی از گل‌هایمان چگونه محافظت کنیم؟

گیاهان آپارتمانی گیاهانی هستند که در مکانهای سرپوشیده مانند منازل و ادارات و فروشگاه‌ها و... قابلیت رشد دارند. گیاهان آپارتمانی به علت اثرات مثبت روانی آن، تصفیه هوا و زینت دادن به مکان مورد نظر مورد استفاده قرار می گیرند. این گیاهان غالبا متعلق به مناطق استوایی هستند و باید نگهداری از آنها همخوان با همین مناطق باشد. بنابراین بسیاری از این گیاهان به دمای پایین، رطوبت کم، نور شدید خورشید حساسیت دارند. گل و گیاه در آپارتمانها باعث زیباتر و آرامش بخش تر شدن خانه‌ها می شود و در این کش و قوس زندگی شهری و شلوغ، استفاده از گیاهان طبیعی و گل‌های آپارتمانی در منازل تاحدی از خشکی زندگی شهری می کاهد. اما نگهداری از این گیاهان زمانی که برنامه سفر پیش می آید، آن هم سفری طولانی مدت باعث نگرانی می شود. اصولا در چنین شرایطی بسیاری از افراد کلید خانه شان را به یکی از اقوام یا همسایگان می دهند که به گل ها سرکشی کنند، اما اگر این شانس را نداشته باشند، زمانی که از سفر بازگردند با گل‌هایی پژمرده روبرو می شوند، که یا کاملا از بین رفته اند و یا زمان طولانی باید صرف شود تا به حالت قبلی خود بازگردند. اما راه حل هایی برای سفرهای یکی دو هفته ای وجود دارد که می توان در این مدت از گل‌ها به شیوه های ویژه ای رسیدگی کرد و از خشک یا پژمرده شدن آنها جلوگیری کرد. برای مراقبت از گلها باید ۵ فاکتور یعنی، نور، رطوبت هوا، دمای محیط، رطوبت خاک (آبیاری) و در نهایت مواد غذایی (نوع خاک و کود) باید کنترل شود.

بنابراین زمانی که فردی قصد سفر طولانی مدتی را دارد باید بتواند همه این فاکتورها را در حد استاندارد برای گل های آپارتمانی اش ثابت نگاه دارد.

یکی از بهترین راه های نگهداری از گل‌ها استفاده از دستگاه های بخور سرد برای ایجاد رطوبت محیطی و دستگاه های آبیاری قطره ای ساده برای آبرسانی به خاک است.

دستگاه های آبیاری قطره ای که مدل های ساده و پیچیده‌ای دارند، برای آبیاری اتوماتیک گیاهان توصیه می‌شوند.

دستگاه ساده ای که بتواند یک هفته‌ای گل را بدون مشکل آبیاری کند و در صورت استفاده از این دستگاه می توان گل را برای یک هفته آبیاری کرد.

علاوه بر دستگاه ها می توان از روش های بدون هزینه و ساده دیگری هم استفاده کرد. برای مثال می توان گلدان ها را کف حمام یا آشپزخانه چید و سطلی حاوی آب را در کنار هر گلدان و در سطحی بالاتر از آن قرار داد. پارچه ای نخی به اندازه یک متر یا بیشتر و به عرض حدود پنج سانتی متر آماده کرد و یک سر آن را از کنار گلدان به داخل خاک فرو کرد. سر دیگر این پارچه را باید در سطل پر از آب قرار داد.

به این ترتیب دستمال پارچه ای همواره آب را به خود جذب می کند و آب کم کم به داخل خاک گلدان منتقل می شود و به روش دستی آبیاری قطره ای صورت می گیرد.

راه ساده دیگر هم این است که در داخل وان حمام یا در یک لگن بزرگ، کمی آب ریخته شود و چند آجر در کف آن و در داخل آب قرار گیرد.

سپس گلدان‌ها بر روی آجرها (بدون قرار گرفتن مستقیم در آب) قرار گیرد. در این روش باید در کف هر یک از گلدانها حداقل چند سوراخ وجود داشته باشد.

روش دیگری که می توان در خانه ایجاد کرد این است که یک تکه حوله یا پتوی کوچک مستعمل در کف وان یا لگن بزرگ قرار گیرد. داخل وان یا لگن به ارتفاع دو الی سه سانتی متر آب ریخته شود و گلدانها بر روی حوله یا پتوی مرطوب قرار گیرد.

نگهداری گلها و آبیاری آنها بستگی به نوع گل دارد. گل‌های گوشتی مانند کاکتوس به آب کمتری نیاز دارند و به زبانی دیگر سخت جانند، در حالیکه گل‌های بهاری مانند لاله و سنبل به آب روزانه نیاز دارند و نمی توان آنها را دو هفته به حال خود رها کرد و انتظار داشت که همچنان سالم مانده باشند.

۳/۲۵۸۴

دکتر لادن هاشمی

آماده کردن سبزه هفت سین

سبز کردن گندم

۱۲ روز مانده به عید، یک لیوان گندم درون کاسه‌ای ریخته و به اندازه ۲ تا ۳ بند انگشت روی آن آب می‌ریزیم و تا ۲ روز صبر می‌کنیم و طی این مدت ۲ بار آب آن را عوض می کنیم. وقتی گندم‌ها شروع به جوانه زدن کردند، آب کاسه را خالی کرده و گندم‌ها را درون یک دستمال نخی می‌ریزیم.

سعی کنید دستمال همیشه مرطوب بماند.

وقتی گندم‌ها شروع به ریشه زدن کردند آن‌ها را به آرامی از درون دستمال خارج می کنیم.

در ته ظرف مورد نظر، لایه‌ای از پنبه را پخش کرده و گندم ریشه زده را درون آن ریخته و پخش می کنیم. روی گندم‌ها را پارچه‌ای نخی انداخته و هر روز روی آن‌ها کمی آب اسپری می کنیم تا ساقه پیدا کند.

وقتی ساقه نقره‌ای رنگ شد پارچه را از روی آن برداشته و ظرف را در زیر نور و جای خنک قرار داده، هر روز مقدار کمی آب در حدی که مرطوب بماند روی آن ها اسپری می کنیم.

سبزه های کوزه ای

تهیه کوزه سبز نیز بسیار جالب است. با استفاده از یک کوزه سفالی و مقداری بذر تره‌تیزک (شاهی) می توانیم سبزه کوزه‌ای درست کنیم. ابتدا کوزه را از آب پر می کنیم و برای مدت یک شبانه روز آن را همان‌طور پر از آب نگه می داریم تا جدار کوزه کاملاً خیس شود. سپس یک جوراب نایلونی روی کوزه می کشیم.

بذر شاهی را که قبلاً برای مدت بیست و چهار ساعت در آب خیس کرده ایم به آرامی با دست روی نایلون می کشیم طوری که بذرها که حالا دیگر بعد از خیس شدن کاملاً ژله ای شده اند به طور یکنواخت همه جا پخش شوند. بذر شاهی به آسانی به سطح جوراب نایلونی می چسبد.

کوزه را همواره پر از آب نگه می داریم. چون هر روز مقداری از آب کوزه تبخیر می‌شود باید به طور مرتب در آن آب بریزیم. آب از داخل کوزه به جداره آن راه یافته و به بیرون تراوش نموده جوراب را مرطوب می کند به این ترتیب بذر شاهی جوانه زده و ریشه ها به سطح بیرونی کوزه می چسبند.

کوزه را در محل پر نور قرار دهید و گاه گداری آن را بچرخانید تا نور به همه جای آن برسد. بعد از چند روز کوزه سبز شده و از تماشای آن لذت خواهید برد.

خار پاشنه پا چیست؟

۳/۲۵۸۴

خار پاشنه بر اثر رسوب کلسیم در زیر پاشنه بوجودمی آید. باتوجه به عکس برداری توسط اشعه ایکس میزان برآمدگی این خار درحدود نیم اینچ می‌باشد.

حدود ۷۰ درصد بیمارانی که دچار دردکف پا هستند دارای خار در پاشنه پای خود هستند که در عکس برداری توسط اشعه ایکس می‌توان این خار را مشاهده کرد و اقدامات لازم را برای درمان خار پاشنه پا انجام داد. اگرچه خیلی ازبیمارانی که دارای خار پاشنه پا هستند هیچ دردی را احساس نمی‌کنند. خار پاشنه دربیمارانی که سابقه دردکف پا داشته اند رایج می‌باشد . خار پاشنه بیشتر در افراد میانسال و خانمها رخ می‌دهد.

دلایل ایجاد خار پاشنه پا: خار پاشنه زمانی به وجود می آید که کلسیم بدن در پاشنه پا رسوب کند. این روند معمولا پس از گذشت ماه ها اتفاق می افتد. خار پاشنه معمولا بر اثر کشیدگی ماهیچه های پا و لیگامنتها،کشیدگی کف پا و پارگی مکرر عضوهایی که پاشنه پا را پوشانده اند می‌باشد. خار پاشنه معمولا در افراد ورزشکار مخصوصا ورزشکارانی که فعالیت هایی مانند دویدن وپریدن انجام می‌دهند ایجاد می‌شود.- پیاده روی‌های غیر طبیعی که باعث ایجاد فشار روی پاشنه پا، لیگامنت ها وعصب نزدیک پاشنه میشود - دویدن وپیاده روی تند مخصوصا روی سطوح سخت وناهموار - پوشیدن کفش های نامناسب وتنگ مخصوصاکفش هایی که محافظ مناسبی برای نگهداری از ناحیه کمانی پاشنه پا ندارند - افزایش وزن وچاقی - افزایش سن که انعطاف کف پا راکاهش میدهد و باید از پد محافظ کف پا استفاده کرد - دیابت - ایستادن ساعات زیادی برروی یک پا - کوتاه شدن کیسه برسا براثرفعالیت های روزمره - داشتن کف پای صاف ویا پاهایی باارتفاع بالای قسمت کمانی

درمان خار پاشنه پا:

انجام عمل جراحی برای درمان خار پاشنه، معمولا ۱۲ ماه پس از اینکه درمان های دیگر نتیجه بخش نبود انجام میشود.

آتروسکوپی نیز یکی از راههای درمانی می‌باشد. در این عمل جراحی (جراحی گاستروکنمیوس)، مکان ماهیچه های پشت ساق پا افزایش داده می‌شود به دلیل اینکه جای این ماهیچه ها تنگ می‌باشد و باعث ایجاد فشار برروی کف پا می‌شوند این عمل جراحی برای بیمارانی که در انعطاف کف پا وکشیدگی ساق پا دچا رمشکل هستند نتیجه بخش خواهد بود.

در روش درمان با آندوسکوپی اگر شما دارای یک دامنه حرکتی صحیح درناحیه زانو وپاشنه پا هستید پزشک برای درمان خار پاشنه به شما آزادکردن قسمتی از کف پا را پیشنهاد می‌کند .دراین عمل جراحی لیگامنت کف پا برداشته می‌شود تا از فشار بر روی بافت ها کاسته شود اگر دارای جراحت استخوانی بزرگی باشید با این عمل جراحی برطرف می‌شود .اگرچه این عمل جراحی می‌تواند به صورت بسته یا آندوسکوپی هم انجام شود اما عمل جراحی بسته خیلی مشکل تر از عمل جراحی باز می‌باشد. علاوه بر این آندوسکوپی به دلیل اینکه هیچ جراحتی ایجاد نمی‌شود ریسک یاخطر بیشتری دارد.

درمان بدون عمل جراحی:

استفاده ازکفش های مخصوص، استفاده از یک بند برای محافظت از تاندون ها و ماهیچه ها، قرار دادن کفی مناسب درکفش واستفاده از کفش های طبی می‌تواند موجب کاهش درد و درمان خار پاشنه پا شود. درد ناحیه پاشنه ممکن است بااستفاده ا ز داروهای بدون نسخه چون استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن بهبود یابد. تمرینات ورزشی نیز در این زمینه مؤثر است.

دکتر محمدباقر بهاری مقدم