



نگذاریم جریان نفوذ، وحدت شیعه و سنی را برهم زند

باید جلوی عناصر نفوذ که می خواهند وحدت ملی و وحدت شیعه و سنی را زیر سؤال ببرند بایستیم

۱۰



۱۱

جذاب‌سازی پیام‌رسان‌های بومی

وزارت ارتباطات قصد دارد که همه کاربران پلتفرم‌های بومی بتوانند با یکدیگر در ارتباط باشند



۱۲

ترافیک تنومند پس از ۲سال کرونا

فرسودگی خودروها و افزایش مهاجرت از عوامل اصلی ترافیک تهران است

هلمشهرک



کوچ می‌کنیم

گزارشی از یک روز زندگی در کمپ گردشگری عشایر ایل بختیاری

گزارش

روزنامه‌نگار

مجید با چهره‌ای آفتاب‌سوخته، تنگی در دست دارد. تیری در آسمان شب شلیک می‌کند و به استقبالمان می‌آید. تنگنک برای عشایر حکم فرزندشان را دارد؛ فرزندی خلف که از آنها در برابر خطرات مسیرهای پرپیچ و خم کوچ محافظت می‌کند. مجید می‌گوید برای تحصیلات دانشگاهی، ایل بختیاری و زندگی عشایری را رها کرده و به شهر رفته، اما زندگی شهری به مذاقش خوش نیامده و به ایلش بازگشته است، اما با یک ایده خاص...

به فصل بزرگ‌ترین کوچ عشایر ایران رسیده‌ایم؛ کوچ ایل بختیاری که بزرگ‌ترین ایل در ایران از لحاظ جمعیت و وسعت حرکت است. هزار سال پیش اقوام کوچنده‌ای به نام آریایی‌ها از نواحی ماوراءالنهر و قفقاز به منطقه کنونی ایران آمدند و می‌توان گفت همه مردم ایرانی

پیشینه‌ای عشایری دارند. با ورود آریایی‌ها به منطقه، آنها قوم غالب شدند و فرهنگ خود را در این منطقه رواج دادند. تحقیق در گویش قوم بختیاری نشان می‌دهد که این گویش، ادامه‌دهنده زبان‌های باستانی ایران است. او گیوه‌هایی سفید به پا کرده و تند تند راه می‌رود. در تپه‌های کنار سیاه‌چادرها تا چشم کار می‌کند گون‌ها مثل مرواریدهای غلطان سبز چشم‌ها را نوازش می‌کنند. مجید تمام دوران کودکی‌اش را در سیاه‌چادرها همراه ایلش کوچ کرده است. ایل بختیاری یکی از جالب‌ترین و پیچیده‌ترین نمونه‌ها در میان اقوام کوچ‌نشین جهان هستند. آنها با شیوه خاص زندگی‌شان در زمره جاذبه‌های گردشگری ایران قرار گرفته‌اند. در اینجا تا قبل از فصل پاییز می‌توان زندگی را به سبک آنها تجربه کرد؛ تجربه‌ای که مانند سفری است به اعماق تاریخ. این همان ایده خاص مجید است. او دلش می‌خواست کاری کند تا مردم عادی هم زندگی عشایری را تجربه کنند و از آن در کنار سختی‌هایش لذت ببرند.

شیی که به کمپ عشایری‌اش رسیدیم تا زندگی را دوباره زندگی کنیم، با صدای دلنشینش برایمان تصنیفی حماسی از شجاعت عشایر خواند؛ به آوایی گوش سپردیم که انگار از دل تاریخ می‌آمد؛ همراه با نوشیدن چای زغالی با پولکی‌های کنج‌دی، نشسته روی پوستین‌های نرم از پشم گوسفند. پدر مجید برایمان خاطره می‌گفت و مادرش مثل پروانه‌ای بود که با لباس رنگین کمان برای پدزایی دورمان می‌چرخید.

حوالی ساعت ۱۱ شب، قبل اینکه خاموشی

مشک‌زنی مختص زنان عشایر است

و به سنتی پابرجا و مرسوم تبدیل

شده و آنها از این طریق امرار معاش

می‌کنند. مشک از پوست گوسفند

و بز درست می‌شود که عشایر و

دامداران برای نگهداری آب، دوغ،

روغن و حتی میوه‌جات و سبزیجات

از آن استفاده می‌کنند. نحوه درست

کردن آن در عین کارایی و جذابیت

بسیار سخت است. در اینجا باید

خودت هم مشک بزنی تا خوردن

صبحانه با زحمت خودت دلچسب‌تر

شود

بزند، جمع شدیم پشت سیاه‌چادرها و به آسمانی نگاه کردیم که با ستاره‌ها درخشان شده بود. مجید با قلمی لیزری پیدا کردن مسیر شمال را از روی ستاره قطبی نشانمان داد و مدتی در سکوت و تاریکی، مهیوت زیبایی آسمان پرستاره شدیم. در طول تاریخ بسیاری از حکومت‌های ایرانی از عشایر بودند و حتی بسیاری از نمادهای باستانی ایران در قلمروی زندگی کوچندگان قرار دارد. مناطقی که عشایر برای بیلاق و قشلاقی خود انتخاب می‌کنند از بهترین نقاط ایران است و از مناسب‌ترین ظرفیت‌ها برای جذب گردشگر به شمار می‌رود.

شب را در سیاه‌چادر سر کردن دل شیر می‌خواهد. با اینکه اواخر تابستان است، اما پاییزی به‌مانند زمستان سراغ کوهستان می‌دهد. سرمای هوای شب را باید با پتو روی هم تا صبح دوام بیاوری تا رقص طلایی طلوع روی صورت بیدارت کند. صدای تیک‌تاک ساعت نیست، صدای مشک‌ای است که مادر مجید می‌زند تا کره صبحانه را آماده کند. جایی که مشک می‌زند در راستای افق است و دشتی پهناور زیر پایش و نگاهش رو به کوه. مشک‌زنی مختص زنان عشایر است و به سنتی پابرجا و مرسوم تبدیل شده که آنها از این طریق امرارمعاش می‌کنند. مشک از پوست گوسفند و بز درست می‌شود که عشایر و دامداران برای نگهداری آب، دوغ، روغن و حتی میوه‌ها و سبزیجات از آن استفاده می‌کنند. نحوه درست کردن آن در عین کارایی و جذابیت بسیار سخت است. در اینجا باید خودت هم مشک بزنی تا خوردن صبحانه با زحمت خودت دلچسب‌تر شود.

مادر مجید یک‌تنه همه کارها را انجام

می‌دهد. حالا سراغ فراهم کردن آتش و

درست کردن زغال رفته تا نان تازه هم درست کند. دستانش چین خوردگی‌هایی دارد به قدمت تاریخ ایران. می‌خواهد نان تیری پختی باستانی دارد و متعلق به همان دوره کوچندگان آریایی است. بساط صبحانه در سیاه‌چادر پهن است و کره، پنیر، نیمرو، نان تازه و چای رنگ و بوی دیگری دارد و بویش مانند نت‌های موسیقی مغز را نوازش می‌کند.

ایل بختیاری، بیشترین شهرت تاریخی را در عصر قاجار و پهلوی دارد. در اواسط دوره قاجار به حسینقلی خان یلخانی، حاکم ایل بختیاری بود و به حدی قدرت داشت که ناصرالدین شاه می‌ترسید که به پایتخت حمله کند و کل ایران را به تصرف درآورد و این ترس موجب شد تا سرانجام او را به یک مهمانی در اصفهان دعوت کنند و با قهوه قجری مسموم و به قتل برساند.

هم‌اکنون عشایر بختیاری در منطقه‌ای به وسعت ۶۷هزار کیلومترمربع بین اصفهان و خوزستان پراکنده‌اند. از این تعداد تنها یک‌سوم‌شان کوچ‌نشین و بقیه یکجانشین شده‌اند. کوچ سالانه قوم بختیاری یکی از جالب‌ترین و پیچیده‌ترین نمونه‌ها در میان اقوام کوچ‌نشین در سراسر جهان است. از آنجایی که بختیاری‌ها در جریان کوچ باید از بلندی‌هایی با بیش از ۳هزار متر ارتفاع عبور کنند، باید زمان کوچ خود را با نهایت دقت انجام دهند تا مبادا در طول راه با برف زودرس، سیلاب رودخانه‌های کوهستانی و نبود چراگاه و مراتع مواجه شوند.

مجید علیخانی که حالا کمپ عشایری‌اش را راه انداخته، می‌گوید: زندگی به سبک عشایر برای کسانی که حتی تجربه یک روز خوابیدن خارج از خانه و هتل را ندارند، سفری ماجراجویانه و جالب است و در این سفر با چالش‌های زندگی عشایری روبه‌رو می‌شوند. او از یک تورپست خاص، خاطره‌ای شنیدنی برایمان تعریف می‌کند: «چشم‌پزشکی اسپانیایی که به تنهایی و با موتورش سفر می‌کرد، تعدادی عینک همسراهِ خود آورده بود تا در سفرش به دور دنیا چشم مردم روستایی را معاینه به آنها عینک هدیه کند. این تورپست اسپانیایی یک شب در کمپ سنتی پاییز جا و مرسوم تبدیل شده که آنها از این طریق امرارمعاش می‌کنند. مشک از پوست گوسفند و بز درست می‌شود که عشایر و دامداران برای نگهداری آب، دوغ، روغن و حتی میوه‌ها و سبزیجات از آن استفاده می‌کنند. نحوه درست کردن آن در عین کارایی و جذابیت بسیار سخت است. در اینجا باید خودت هم مشک بزنی تا خوردن صبحانه با زحمت خودت دلچسب‌تر شود.

بسیاری از لغات و افعال این گویش به دوره

مجیدعلیخانی از یک تورپست خاص،

خاطره‌ای شنیدنی برایمان تعریف

می‌کند: چشم‌پزشکی اسپانیایی که

به تنهایی و با موتورش سفر می‌کرد،

تعدادی عینک همراه خود آورده بود

تا در سفرش به دور دنیا چشم مردم

روستایی را معاینه و به آنها عینک

هدیه کند. این تورپست اسپانیایی

یک شب در کمپ عشایری مهمان

بود و چنان شیفته زندگی و مردم

عشایر شد که پس از معاینه آنها کل

عینک‌هایی را که برای سفر دور دنیا

آورده بود به عشایر بختیاری هدیه داد

ایران باستان می‌رسد. بعد از اشکانیان، با روی کار آمدن ساسانیان، سرزمین قوم بختیاری پارس نام گرفت و بعد از حمله اعراب به ایران مردم این منطقه گرد خوانده شدند که ۳قرن بعد در عصر صفویان دوباره به نام خود یعنی همان سرزمین بختیاری تغییر نام دادند. از بلندی‌هایی با بیش از ۳هزار متر ارتفاع عبور کنند، باید زمان کوچ خود را با نهایت دقت انجام دهند تا مبادا در طول راه با برف زودرس، سیلاب رودخانه‌های کوهستانی و نبود چراگاه و مراتع مواجه شوند. عشایر هستند. آنها کوچ‌نشینانی‌اند که هر یک چراگاه‌های تابستانی و زمستانی دارند. هر طایفه، از تیره‌های مختلف تشکیل شده و مسئولیت برقراری ارتباط بین تیره‌ها و ایجاد نظم بین آنها را ک‌خدا بر عهده دارد. کوچک‌ترین واحد اجتماعی در ایل مال است که از چند سیاه‌چادر تشکیل می‌شود. دام‌های مال در یک گله جمع می‌شوند و افراد خانوار، علاوه بر امور دامداری، روابط نزدیکی با هم دارند.

مجید کنارمان قدم می‌زند و با چشمانی درخشان از اقدامات مؤثرش برای رونق گردشگری و آشنایی با زندگی کوچ‌نشینان می‌گوید: «طایفه ما در فصل پاییز به استان خوزستان و شهر رامهرمز کوچ می‌کنند و اواخر اسفند دوباره به سمت بیلاق و منطقه سبز کوه در استان چهارمحال و بختیاری برمی‌گردند که این کوچ مسافتی حدود ۴۰۰کیلومتر با پای پیاده است. یکی از جاذبه‌هایی که می‌تواند حرفی برای گفتن داشته باشد همین کوچ‌است و ما کاری کردیم که کوچ را هم گردشگران بتوانند تجربه کنند. تفاوت جمعیت عشایر با کوچ در این است که در کوچ، سیاه‌چادری در

کار نیست و عشایر کنار یکدیگر و زیر آسمان می‌خوابند و هر شب منزل عوض می‌کنند؛ یعنی در طول روز مسافت زیادی را راه می‌روند تا به مقصد بعدی برای استراحت برسند و تورپست‌هایی که می‌خواهند در این سفر عشایر را همراهی کنند، باید آمادگی بدنی مناسب و سلامت فیزیکی خوبی داشته باشند؛ چون خود عشایر هم هنگام کوچ با مخاطرات و چالش‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوند. «یکسای از جنگل‌های استان در طول مسیر از جنگل‌های چهارطاق عبور کردیم و مجید، برایمان از درختی عجیب صحبت کرد: «یکی از جنگل‌های استان چهار محال و بختیاری که به‌شدت حفاظت می‌شود جنگل‌های چهارطاق است که به‌خاطر درختان ارس مشهور است. درخت ارس از نظر آب‌خیزداری اهمیت زیادی دارد و می‌تواند در مناطق کم‌آب و خشک نیز رشد کند. اگر منطقه‌ای با این گونه درختی احیا شود، پوشش سبز آن برای هزاران سال تامین می‌شود، اما نکته عجیب درخت ارس این است که دانه آن توسط خرس تکثیر می‌شود. خرس علاقه زیادی به دانه‌های درخت ارس دارد و آنها را می‌خورد و پوسته سخت دانه در معده خرس باز شده و دانه در مدفوع خرس، تازه قابلیت رویش پیدا می‌کند. پس هر جا که ارس داریم خرس هم داریم.

پس از گشتی در منطقه به کمپ برگشتیم؛ تنها به‌خاطر دشتپخت بسیار لذیذ مادر مجید که بوی برنج و ته‌دیگش تمام سیاه‌چادرها را پر کرده بود. سفرهای سنتی و افتابی سوزان، اما هوایی خنک طوری گرسنه‌مان کرده بود که بعد از آن طایفه‌ها به مناطق کم‌آب و خشک نیز رشد کنند. تاجین گوشت را که خوردیم همه‌مان چرتی زدیم به جبران کسری خواب دیشب.

برق کمپ عشایر با سلول‌های خورشیدی تامین می‌شود و هر کسی که مهمان کمپ عشایری است باید زباله‌هایش را با خود ببرد. این را مجید می‌گوید: «وقتی کارم را شروع کردم، مشکل زیادی با زباله‌ها داشتم و این را می‌سوزاندم یا دفن‌شان می‌کردم. بعدها به این نتیجه رسیدم که باید به هر سیاه‌چادری یک کیسه زباله بدهم تا موقع بازگشت زباله‌هایشان را با خود ببرند. البته

افرادی که این شیوه سفر را انتخاب می‌کنند اکثرشان افرادی آگاه و طبیعت‌گرد هستند که علاقه زیادی به محیط زیست دارند؛ افرادی که در طبیعت زباله‌هایشان را با خود ببرند. البته زنده را برای آتش زدن انتخاب نمی‌کنند.» کم‌کم غروب درخشان از روی گون‌هایی که مانند مرواریدهای غلطان سبز دشت‌های زاگرس را پوشانده‌اند، پسر می‌کشد و تاریکی و سرما خبر از کوچ می‌دهد. حالا فصل بزرگ‌ترین کوچ ایران است، کوچ ایل بختیاری که بزرگ‌ترین ایل در ایران از لحاظ جمعیت و وسعت حرکت است.

خلاصه گزارش

مجید علیخانی تمام

دوران کودکی‌اش

را در سیاه‌چادرها

همراه ایل‌اش

کوچ کرده است.

ایل بختیاری یکی

از جالب‌ترین و

پیچیده‌ترین نمونه‌ها

در میان اقوام کوچ

نشین جهان است.

آنها با شیوه خاص

زندگی‌شان در

زمره جاذبه‌های

گردشگری ایران قرار

گرفته‌اند. در اینجا

تا قبل از فصل پاییز

می‌توان زندگی را

به سبک آنها تجربه

کرد؛ تجربه‌ای که به

مانند سفری است

به اعماق تاریخ. این

همان ایده خاص

مجید است. او دلش

می‌خواست کاری

کند تا مردم عادی

هم بتوانند زندگی

عشایری را تجربه

کنند و از آن در کنار

سختی‌هایش لذت

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

ببرند.

علیرضا درخشانی

پیشگیری از سرماخوردگی

روحی در فصل سرد

هر چند پاییز و زمستان برای بعضی از مردم، فصل رنگ، عشق و زندگی است، اما برای خیلی‌ها به‌دلیل روزهای کوتاه کم‌نور و شب‌های بلندش فصلی است که روحشان در آن سرما می‌خورد، گاه تب می‌کند، گاه به سرفه می‌افتد و گاه از اینها هم بدتر است و افسردگی فصلی، تمام زندگی‌شان را انگار به خواب زمستانی می‌برد.

شیوع افسردگی فصلی هر چند در تمام دنیا به یک اندازه نیست، اما در همه جهان دیده می‌شود و اگر بخواهیم علاوه بر آن چیزهایی که گفتیم باز هم علائمی برایش ذکر کنیم، اشتباهی زیاد برای خوردن مقدار زیادی شیرینی، افزایش وزن، خستگی و کاهش میزان انرژی، احساس خواب‌آلودگی و کوفتگی، نداشتن تمرکز، تحریک‌پذیری عصبی و تمایل به تنهایی از دیگر نشانه‌هایی آن است؛ بنابراین با دیدن چنین نشانه‌هایی باید کاملاً آن را جدی گرفت. خبر خوب اینکه با اجرای چند راهکار ساده و در دسترس می‌شود از ابتلا به افسردگی فصلی هم جلوگیری کرد. این راهکارها را با مونا یوسفی، کارشناس ارشد روانشناسی و مشاور خانواده مرور کرده‌ایم:

■ ما انسان‌ها مانند گیاهان به نور محتاج هستیم؛ بنابراین وقتی جهان با گلخانه‌مان تاریک می‌شود، جسم و روان‌مان تحت‌تأثیر کم‌نوری قرار می‌گیرد. پس در فصول کم‌نور سال حتماً حواستان به نور باشد و با زیاد کردن نور محیطی توسط چراغ‌ها و نورهای موضعی در فاصله یک تا ۲متری، کارهایتان را انجام دهید. علاوه بر این اگر در صبح‌های ابری به‌مدت ۳۰دقیقه جلوی نور مصنوعی قرار بگیرید، تأثیر فوق‌العاده‌ای بر کنترل افسردگی فصلی خواهد داشت.

■ در فصل‌های سرد سال رژیم غذایی متعادل و سرشار از ویتامین و مواد معدنی داشته باشید تا تمایل شما به غذاهای شیرین و نشاسته‌دار کمتر شود. ■ به خوردن دمنوش‌های گیاهی عادت کنید. دمنوش‌ها نوشیدنی‌های معطری هستند که به‌سادگی با رایحه و خواص دارویی آرام‌بخش گیاهان و مواد طبیعی می‌توانند مانع بروز افسردگی در شما شوند؛ برای مثال دارچین، عسل، اسطوخودوس و گل‌گاوزبان دارای اثرات معجزه‌آسایی برای فصل‌های سرد سال هستند و با نوشیدن هر جرعه از دمنوش‌های این گیاهان، شادابی و طراوت را هم می‌نوشید.

■ در فصول سرد ارتباط خودتان را با جمع قطع نکنید و از هر فرصتی برای فعالیت‌های گروهی استفاده کنید. با یک دوست در کافی‌ای قرار بگذارید و نوشیدنی‌داغ بنوشید یا کتابی مطالعه کنید؛ به علاوه از مهمانی رفتن و مهمانی دادن هم غافل نشوید که البته لازمه تداوم رفت‌وآمد با وجود شرایط سخت امروزی، کم کردن از تجمعات هم‌نشینی هاست. برگزاری مهمانی‌های ساده عصرانه را حتماً امتحان کنید. ■ ۳روز در هفته، حداقل ۳۰دقیقه ورزش کنید. از پیاده‌روی در هوای خنک زمستانی به شرطی که آلودگی‌های شهری امان بدهند تا بنابرین اگر امکان مسافرت برایتان وجود دارد، از مسافرت زمستانی به مناطق خوش آب و هوا غافل نباشید.

■ اگر مشکوک به افسردگی فصلی هستید یا قبلاً آن را تجربه کرده‌اید پیش از ابتلای مجدد، برای فصل‌های مشخصی که لازم می‌دانید از راهنمایی و همراهی مشاوران و روانشناسان استفاده کنید.

قبل از خواب مشق بنویسید هر شب افکار مثبت و منفی خود را در یک دفتر مخصوص بنویسید و ارزیابی کنید. البته پیشنهادمان این است که ستون افکار منفی و ستون افکار مثبت از هم مستقل باشند و بعد هم ذهنتان را کاملاً رها کنید و در تمام گوشه‌های دنجش جست‌وجو کنید تا ببینید چه افکاری در آنها پنهان شده‌اند؛ شاید از خودتان بپرسید که حمایت این کار چیست؟ مونا یوسفی، کارشناس ارشد روانشناسی و مشاور خانواده در این باره می‌گوید: «نوشتن افکار مثبت و منفی باعث بهتر سسمان ببخشند و این کمک می‌کند تا تصمیم‌گیری‌های منطقی‌تری را انجام دهیم؛ بنابراین هر شب قبل از خواب به نوشتن عادت کنید؛ به خصوص توصیه می‌شود که ۳تفابق مثبت روزانه را حتماً در دفترتان ثبت کنید تا یک اثر خوب دیگر را هم تجربه کنید؛ آن هم اینکه زندگی، هم‌اشر اتفاقات منفی نیست و روی خوش هم دارد.»