



فصلنامه داخلی هیأت محبان اهل بیت علیهم السلام

شماره سیزدهم. دوره جدید- ۲۴ صفحه- رایگان

فروردین ماه ۱۴۰۱- رمضان ۱۴۴۳- آوریل ۲۰۲۲

# بعنوان زمین

سند شش دانگ سیزدهمین شماری فانوس، به نام زمین زده شده. زمینی که «گویی مادر ماست». در این سند به ریه‌های مادر پرداخته‌ایم و با محافظان زمین گپ زده‌ایم؛ از فضای سبز گراش نوشته‌ایم و تنگ‌آبش، و با گفت‌وگویی به کمک طبیعت زمین رفته‌ایم تا کمتر آلوده شود.



با نوشتارهایی از:

مجتبی بنی‌اسدی، کوثر شیروان،

ابوطالب سپهر، محمد شیروان،

محمد امین نورانی، راضیه سیاح،

علیرضا خشنود، مریم مالدار،

علی محمدی و محمد جواد سیاح

## یادداشت

«ریحانه که دنیا آمد، ثبت

احوال شناسنامه‌اش را تحویل نداد. می‌گفت حتما باید یک نهال توی بوستان میلاد بکاری، بعد بیایی شناسنامه‌ی بچه‌ات را برداری. تازه گفت قبلش باید یک سری به شهرداری هم بزنی. نهال را تحویل بگیرم. روی یک پلاک فلزی، اسم و فامیل و تاریخ تولد دخترم را ثبت کنم و بچسبانم به نهال. که معلوم شود این نهال، یک رفیق دارد که اسمش «ریحانه» است.»

این خاطره‌ی خیال‌انگیز می‌تواند پیشنهادی باشد برای شروع یک طرح دل‌انگیز در شهر گراش. ناگفته نماند این طرح سال ۹۵ توسط مدیرکل اداره منابع طبیعی و آبخیزداری استان خراسان جنوبی ارائه شده. گزارشی که تسنیم از بیرجند، به نقل از آقای مدیرکل تهیه کرده، این است که: «در هفته منابع طبیعی طرح جدیدی تحت عنوان «هر تولد یک درخت» را داریم که امیدواریم با همکاری و مساعدت شهرداری و اداره ثبت احوال این طرح با مشارکت منابع طبیعی اجرا شود.»

ما خبر نداریم که این طرح که به مناسبت روز درختکاری مطرح شده به ثمر رسیده یا نه. حداقل جست‌وجوهای من که نتیجه‌ای نداشت. ولی هر چه هست، نیاز به همکاری سه نهاد بوده: شهرداری، ثبت احوال و منابع طبیعی. البته باید یک ضلع دیگر اضافه کرد تا این مربع تکمیل شود، «خانواده». شاید حرفی که مدیر کل زده، برای کل استان یا حتی مرکز استان کمی گنده بوده و هماهنگی این چهار ضلع کار راحتی نبوده. اما ما که در شهر گراش ۳۰، ۴۰ هزار نفری داریم نفس می‌کشیم، هماهنگی این اضلاع نمی‌تواند کار چندان دور از ذهنی باشد. مگر هر روز چند نوزاد گراشی متولد می‌شوند؟ در سال ۱۴۰۰ میانگین ۱/۸ نفر! که تازه کلی هم اُفت داشتیم نسبت به سال ۹۷ تا الآن.



# دوستِ درختی من

روایتی از طرح «هر تولد، یک درخت»

زمین» زده آنقدر از این حرف‌های مدیرکلی زده‌اند که گوش همه پر است. اما در تهِ همه‌ی این حرف‌ها یک حرف خوشگل هم زده و گفته: «بوستانی به نام میلاد افتتاح کنیم تا هر نوزادی که به دنیا می‌آید والدین موظف شوند نهالی را در آن بوستان به نام فرزندشان بکارند.» آفرین. انگار مشکل «جا» هم دارد حل می‌شود.

اما سر آخر مدیرکل یک هدف هم از این طرح داشته که شاید کمی تربیتی و شعاری باشد ولی حرف درستی است: «هدف از این طرح این است... تا با رشد فرزند و درخت، علاقه درونی و احساس مسئولیت بین کودک و خانواده نسبت به درختان ایجاد شود.»

ما که بخیل نیستیم، می‌توانیم به طرح آقای مدیرکل، بوستان‌های دیگری هم ضمیمه کنیم. مثلاً هر کسی ازدواج کرد هم یک نهال بکارد. حتی اگر خانواده‌ای عزیزی از دست داد هم به یاد او درخت بکارد. از این طرح‌های قشنگ قشنگ زیاد می‌شود ارائه داد. اما سؤال اینجاست که فرهنگ ما این چهار ضلع مربع را به هم می‌چسباند یا نه.

حُب، آماری که فرمانداری گراش منتشر کرده می‌گوید، در سال ۱۴۰۰، ۶۶۹ نفر در گراش متولد شده‌اند. حداکثر روزی دو نهال باید توسط خانواده کاشته شود. حالا شما فکر کنید اگر یک سال، ۶۶۹ نهال تازه کاشته شود، چقدر هوای تازه وارد ریه‌های مردم این شهر می‌شود؟ یک دو تا چهار تا کنیم. اگر از سال ۹۷، این طرح در گراش ایجاد شده بود، تا به حال ۳۵۷۰ نهال، به فضای سبز گراش اضافه شده بود. در ضمن این را هم نباید فراموش کنیم که ۳۵۷۰ کودکی گراشی، یک دوست زنده دارند که دارد هم‌پای آن‌ها بزرگ می‌شود و پا می‌گیرد. از کجا معلوم که کدام درخت دوست کدام کودک است؟ توی خاطره‌ی خیال‌انگیز تعریف کردم که هر درخت، مثل نوزاد، شناسنامه‌دار است. حالا این همه نهال را کجا بکاریم؟ جا داریم؟

قدیمی‌ها حرف خوبی می‌زدند که «اگر جا نداشتیم، به دنیا نمی‌آیدیم.» برای درخت‌ها هم همین است. جا هست، البته اگر مدیریت و همکاری باشد. آقای مدیرکل که ما می‌خواهیم از طرحش کپی‌برداری کنیم، حرف‌های تکراری دیگری هم از جمله «پدیده‌های مخرب اقلیمی»، «لایه‌ی اوزون»، «گرمایش



# چطور یک بوستان نقلی در خانه داشته باشیم؟

به قلم مریم مالدار، نویسنده و فروشنده گل و گیاه

بی‌چون و چرای گیاهان است. پس از خرید گلدان بزرگ بپرهیزید.

هر گیاهی خاک مخصوص و منحصر به فرد خود را دارد. پس برای تعویض گلدان از خاک مناسب و گاه ترکیبی استفاده کنید که بستری مناسبی برای رشد گیاه باشد.

خون‌هفتم می‌رسد به نگهداری، آبیاری و کوددهی گیاه. آبیاری گیاهان آپارتمانی بستگی به دمای محیط منزل، مکان نگهداری، نوع گلدان و خاک دارد اما عموماً آبیاری گیاهان در تابستان هفته‌ای دوبار و زمستان هفته‌ای یکبار است. «قبل از آبیاری بهتر است خاک گلدان با دست چک شود اگر رطوبت خاک کم بود آبیاری انجام شود.»

کوددهی گیاهان پاییز و زمستان متوقف و با شروع بهار کوددهی نیز آغاز می‌شود هر گیاهی با توجه به رنگ و نوع کود مخصوصی دارد اما کود گیاهان آپارتمانی سبز، کود معروف و کامل ۲۰-۲۰-۲۰ یا همان سه بیست می‌باشد که دو هفته یکبار یا ماهی یکبار به صورت آبیاری به گیاه داده می‌شود.

هفت‌خوان خرید و نگهداری گل و گیاه به اختصار شامل مطالب فوق است که می‌توان از گیاهان مقاوم‌تر مانند: پتوس و سانسوریا شروع کرد و کم‌کم قسمتی از خانه را آرام آرام و با آگاهی به کنجی دنج و سبز تبدیل کرد.

از یک شام بیرون، چشم‌پوشی کنید می‌توانید هر ماه با حداقل هزینه سی یا پنجاه تومان یک گیاه به منزل خود هدیه دهید و روزانه از رشد و زیبایی‌اش هیجان‌زده شوید. اینکه بدانیم نور منزل ما چقدر است و با توجه به نور، چه گیاهانی می‌توانیم خریداری کنیم تقریباً چهار‌خوان را به سلامتی پشت‌سر گذاشته‌ایم. نیاز نوری گیاهان با توجه به نوع و رنگ متفاوت است. این دو نکته را به یاد داشته باشید گیاهان رنگی، ابلق و گلدار به نور بیشتری نیاز دارند. تمام گیاهان به نور نیاز دارند ما هیچ گیاه طبیعی نداریم که به نور هیچ نیازی نداشته باشد و بتواند دوام بیاورد.

گیاهان نور دوست شامل: فیکوس، بنجامین، فردوس، شفلرا، پاندانوس، یوکا، آمستل، کراسولا، کاکتوس و... گیاهانی که به نور متوسط تا کم مقاوم هستند شامل: انواع سانسوریا، انواع آگلونما، زاموفلیا، برگ انجیری، انواع پتوس، دیفن باخیا، کاملیا، انواع اسکاندیس، سینگونوم، قاشقی، بامبو و... هر چند تنوع گیاهان آپارتمانی بالاست اما گیاهان فوق متناسب و سازگار با منطقه هستند. کفایت متناسب با نور منزل گیاه مورد نظر را خریداری کنید.

خون پنجم و ششم می‌رسد به انتخاب گلدان و خاک. همیشه سعی کنید متناسب با سایز گیاه، گلدان خریداری کنید.

عموماً گلدان گیاه باید یک سایز از سایز گلدان اصلی بزرگ‌تر باشد. گلدان خیلی بزرگ دشمن

«اگر مُرد هم فکر اکنم یک شاو چسم ساندویچ در اُمخردن چدو خو نی.» این حرف را پارسال یکی از مشتری‌ها در جواب حرف پسرش گفت، دقیقاً وقتی که می‌خواست دوپست تومان بابت گیاه فیکوس بلک بپردازد. از شما چه پنهان از تحلیلش خوشم آمد. اینکه بهای یک گیاه دوپست تومانی را با یک شام بیرون مقایسه کرد. حالا که یکسال از آن حرف می‌گذرد با خودم می‌گویم کاش بیشتر افراد به جای سوالات: «حالا اگر آشک وایی چه؟ اگر پیلوم حروم وایی چه؟...» با یک مقایسه ساده سر و ته قضیه را هم می‌آوردند. هر چند این سری سوالات برای من و برخی همکاران خیلی تکراری است.

اما باز هم به جواب: «اگه مُرد بیا اِکه یک فاتحه‌ای شزبر اُخنوم و یا خاب آدم هم امری» اکتفا نمی‌کنیم و تمام و کمال شرایط نگهداری را ضمیمه گیاه و با سلام و صلوات راهی‌اش می‌کنیم به امید اینکه بماند، بزرگ شود و افراد خانواده از زیبایی‌اش کیف کنند و به قول گراشی‌ها: «ته چش شو روشن آبه.»

سوال اصلی برای شروع یادداشت اینجاست: «چگونه یک بوستان نقلی و جمع‌وجور در خانه داشته باشیم؟»

و کوتاه‌ترین پاسخ به سوال: «با مقداری آگاهی و شُل کردن سر کیسه.»

پس اگر شما هم می‌توانید مانند آن خانم



# جایگزین آنتی‌هیستامین در حساسیت‌های فصلی



علیرضا خشنود  
روایت‌نویس

عکس: باشگاه خبرنگاران جوان

کفای این ریزش‌ها نبودند از جا بلند شدم و به سمت وضوخانه برای شستن بینی حرکت کردم. بعد از انجام آن انگار که چاره افتاده باشد این ریزش‌ها متوقف شد و چه شیرین است این توقف ریزش‌ها!

این توصیه همانا و انجام مکرر آن در فصل بهار و پاییز همان چاره‌ساز ویژه‌ای بود که دیگر بعد از آن به ندرت سروقت آنتی‌هیستامین در این فصول رفتم. بعد از آن هر که این مشکل را داشت برای رفع آنی آن به همین روش توصیه می‌کردم که بسیار هم جواب‌گو بوده البته خیلی‌ها برای شست‌وشو با آب‌نمک پیشنهاد می‌کردند که البته خوب است ولی آنقدر این عمل دردناک می‌باشد که همان ابتدا عطایش را به لقایش خواهید بخشید.

ولی شست‌وشو با آب معمولی جواب‌گوی تحمل‌پذیرتری می‌تواند باشد. امروز که در فصل بهار هستیم شما هم اگر از حساسیت فصلی رنج می‌برید این روش را هنگام مواجهه با آبریزش بینی به این صورت که یک سمت بینی خود را گرفته و با سمت دیگر بینی آب را به‌طوریکه تا انتهای بینی برسد بالا بکشید سپس از همان بینی آب را بیرون بریزید همین کار برای دیگر سمت دیگر بینی هم انجام دهید. چند بار امتحان کنید شاید بتوانید لحظاتی از این آبریزش‌ها در فصل زیبای‌ها و عاشقی، در امان بمانید.



متوجه شدم که ما در دارا بودن حساسیت فصلی تنها نیستیم بلکه خیل عظیمی از دوستان و اطرافیان دارای حساسیت فصلی می‌باشند! این امید در من زنده شد که آلرژی فصلی فقط مختص به خانواده ما نبوده بلکه یک پاندمی فراگیری است که غالب هم‌شهریانم هم دارا هستند، که ناشی از یک معضل می‌تواند باشد که قابل پیشگیری است.

در یکی از روزهای کرونایی بود که در مسجدی حضور داشتم امام جماعت بین دو نماز در مورد مستحبات هنگام وضو صحبت می‌کرد: «یکی از موارد شست‌وشوی بینی قبل از بجا آوردن وضو هست. این عمل کمک زیادی به سلامتی می‌کند و همه‌ی این مستحبات یقیناً حکمت علمی پشت آن قرار دارد.»

هنوز صحبت‌های پیشنهاد تمام شده نشده در حالی که دستمال‌کاغذی‌ها

همان سال‌ها که سلمان فرزند بزرگ خانواده اقامت چند ساله‌ای در دبی داشت، صحبت آلرژی و تنگی نفس در خانواده ما بیشتر شد. شرایط شغلی او و سر و کار داشتن با عطور و ادویه‌جات در سوپرمارکت محل کار، باعث ایجاد سرفه‌های متعدد و تنگی نفس در او شده بود.

وجود این مشکل در اخوی بزرگ‌تر باعث شده بود حتی در نبود سلمان، مادر کمتر در منزل از عطریات و هر چیز غیرضروری معطر استفاده کند که شاید برای دیگر بچه‌ها هم مضر واقع شود. تا قبل از تاهل آنقدر سرگرم فوتبال و ورزش بودم که کمتر به مشکل حساسیت برخورد کردم و توجهی آنچنان به این مسئله نداشتم.

اما بعد از تاهل و کم شدن فعالیت‌ها، حساسیت‌های فصلی در ابتدای فصل بهار و پاییز که برای بسیاری فصل زیبای و عاشقی است برایم تازه شروع آبریزش بینی و عطسه و بعضاً خارش چشم و گلو بود. بیش از همه آبریزش‌بینی آزارم می‌داد. گه‌گاه به این فکر می‌افتم که این آلرژی یحتمل موروثی است و چاره‌ای جز تحمل آن با کمک آنتی‌هیستامین نیست البته درمواقعی همان هم جواب‌گو نبود.

بعد از روی کار آمدن کرونا انگار که در حال اکتشافات جدید باشم



# حس امنیت و حس اعتماد؛

## هدایای والدین به فرزندان با کمک طبیعت

نفس آنها را زیاد می کند. به این شرط که من والد با دید آگاهانه با پدیده‌های هستی رو به رو شوم. تفکر دیداری من فعال شده باشد تا از این طریق بتوانم حواس و ادراک کودکم را فعال کنم.

عکس: همشهری آنلاین



### چند نکته‌ی عملی:

- این ارتباط را تبدیل به کلاس علوم نکنید، بگذارید کشف و فهمیدن در وجود کودک اتفاق بیفتد.
- با سؤال‌های مختلف توان سوال پرسیدن کودک را تقویت کنید.
- اولویت با عناصر چهارگانه آب، خاک، آتش و هوا، سپس آسمان و ستارگان است و بعد گیاهان و حیوانات.
- ارتباط با گیاهان نسبت به حیوانات ترجیح دارد.
- دریافت‌های طبیعی‌تر و با مداخله کمتر بهتر است.
- باغ وحش به دلیل مصنوعی بودن، ارتباط با طبیعت نیست.

یکی از دلایلی که نیاز به ارتباط با طبیعت را در ما فعال می‌کند، تفاوت‌های جدی فضای زندگی کودک ما نسبت به گذشته و جانشین شدن فضاهای شلوغ، بسته و غیرطبیعی به جای فضاهای باز، خلوت و طبیعی است. شما این نیاز را چقدر و چگونه ادراک می‌کنید؟ این نیاز فقط خوب است یا اگر این ارتباط ضعیف باشد از چیزهای فراوانی محروم می‌شویم؟!

دو نیاز اساسی دوره کودکی حس امنیت و حس اعتماد است که با برآورده شدن آن، رشد جسمی و فکری محقق می‌شود. یکی از بسترهای مهمی که می‌تواند حس امنیت و حس اعتماد را برای کودک ایجاد کند، بستر ارتباط با طبیعت است. آنچه که خداوند خلق کرده و کاملاً ساخته‌ی دست خداست... و فراتر از آن چرا خداوند در قرآن بر دیدن و شنیدن پدیده‌ها تأکید دارد؟ مثلاً در سوره یس که به قلب قرآن معروف است، می‌فرماید اگر می‌خواهی حیّ و زنده باشی تا بتوانی هدایت را دریافت کنی، به انعام نگاه کن!...

هر عنصری از طبیعت ویژگی‌های خود را به انسان انتقال می‌دهد. مثلاً ارتباط با کوه فرزندان را قوی کرده و قدرت روحی و اعتماد به

به گفته‌ی بزرگان، تربیت بیش از آنکه مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های کتابی باشد، ریشه در عوامل ناپیدا، طبیعی و بدیهی دارد. در نقطه‌ی مقابل تربیت تصنعی، می‌توان از جریان صامت تربیت طبیعی در طبیعت سخن گفت. زیبا دیدن، درست شنیدن نوای موزون طبیعت و درست حس کردن به همان اندازه در رشد انسان اثر دارد که درست خواندن و درست فهمیدن واژگان نوشتاری.

یکی از مهم‌ترین اهداف والدین این است که فرزندشان بهترین بهره‌مندی از استعدادها و بهترین انتخاب‌ها را انجام دهد. حال چگونه می‌توان تأثیر ارتباط با طبیعت را برای تحقق این هدف دید؟ اصلاً خاک بکر وجود کودک من چگونه باید شخم بخورد؟

# پسماند صفر!



راضیه سیاح  
دانشجو معلم

**شما در ماه چقدر زباله تولید می‌کنید؟ در این گفت‌وگو رفتیم سراغ بانوی گراشی که درباره میزان تولید زباله در منزلش می‌گوید: «در خانه ما معمولاً ماهی یکبار، یک پلاستیک دسته‌دار متوسط، زباله تولید می‌شود که البته همین هم زیاد است.»**

خیلی حواسم به این موضوع بود که زباله کمتری تولید کنم. مثلاً از قسمت داخلی جعبه دستمال کاغذی برای چک‌نویس استفاده می‌کردم و یا کاغذهای یک رو و بلااستفاده را جمع می‌کردم تا در مواقع نیاز به عنوان چک نویس استفاده کنم. در چند سال اخیر، کیسه پارچه‌ای را برای خرید، جایگزین کیسه پلاستیکی کرده‌ام. البته، تا به حال هیچ کیسه پارچه‌ای نخریده‌ام و از کیسه‌های تبلیغاتی فروشگاه‌ها استفاده می‌کنم. یا کیسه‌هایی که دوستانم مورد نیازشان نیست، به من می‌دهند.»

معصومی ادامه می‌دهد: «کلاً در بحث پسماند صفر، اینکه حتی‌الامکان زباله‌ای تولید نشود ارجحیت دارد؛ یعنی از چیزهایی که داریم استفاده کنیم، یا قرض بگیریم یا خرید دست دوم و... در مرحله آخر خرید بر اساس نیاز.»

مثل پوست کیک و شکلات و... است. البته لازم به ذکر است که میزان تولید زباله، بستگی به جایی که زندگی می‌کنیم هم دارد. از نظر کانکسهای بازیافت، موادی که تحویل می‌گیرند و... در خانه ما معمولاً ماهی یکبار، یک پلاستیک دسته‌دار متوسط، زباله تولید می‌شود که البته همین هم زیاد است.»

## در مسیر پسماند صفر

یکی از جالبترین و مهمترین سوالاتی که در این زمینه مطرح می‌شود، راه‌های رسیدن به پسماند صفر است؛ یا به تعبیر بهتر چه طور زندگی کنیم که پسماند کمی تولید شود! معصومی از تجربه خودش در این باره می‌گوید: «من پله پله شروع کردم و جلو رفتم. برای همین نه هیچ زحمت و مشکل خاصی برایم داشت و نه باعث شد که وسط راه جا بزنم. از وقتی دبیرستان بودم، تفکیک زباله و تحویل زباله‌های خشک به بازیافت را انجام می‌دادم و

«محیط زیست» و «فضای سبز» اگرچه مترادف نیستند اما ارتباط پیچیده و دقیقی باهم دارند. به همین دلیل در شماره‌ای که موضوع محوری آن، فضای سبز است؛ گپ و گفتی پیرامون محیط‌زیست نیز خالی از لطف نیست. یکی از موضوعات داغ در زمینه محیط‌زیست، سبک زندگی «پسماند صفر» است. در این گزارش به سراغ یکی از همشهریان رفته‌ایم که چند سال است به این سبک، زندگی می‌کند و پسماندی نزدیک به صفر دارد؛ یا به تعبیری دقیقتر فقط ماهی یک پلاستیک متوسط!

## پسماند نزدیک به صفر

سیده عاطفه معصومی، ۳۱ ساله و کارشناس بهداشت عمومی درباره نحوه آشنایی‌اش با این سبک زندگی می‌گوید: «من از طریق پیچ خانم آیه حمداوی در اینستاگرام با این سبک زندگی آشنا شدم و حدود چهارسال است که به این شیوه زندگی می‌کنم.» خانم معصومی، فقط گروه خاصی از مواد را پسماند می‌داند و معتقد است بسیاری از موادی که عموم آن را زباله می‌دانند، اصلاً زباله محسوب نمی‌شود.

او در تعریف زباله می‌گوید: «موادی که نه قابلیت بازیافت داشته باشند و نه جزو زباله تر باشند که بتوان به عنوان خوراک دام یا کمپوست از آنها استفاده کرد. پس زباله معمولاً فقط شامل بسته‌بندی مواد غذایی

”

**معصومی معتقد است که گراشی‌ها، به دلیل سبک زندگی، شرایط مالی و کمبود آموزش‌های محیط‌زیستی در مقایسه با مردم شهرهای دیگر، بیشتر اسراف می‌کنند! که نکته تلخ و قابل تاملی است. او درباره تلاش‌هایی که برای آشنایی خانواده و اطرافیان با این سبک زندگی داشته می‌گوید: «واقعیتش هیچکس را مجبور نمی‌کنم که رعایت کند، چون غالباً نتیجه عکس می‌دهد.»**



## خیلی زیاد سرزنش و مسخره می‌شوم

معصومی می‌گویید در این مسیر منتقدانی هم داشته و همه اطرافیان کار او را تایید نمی‌کنند. او در پاسخ به اینکه آیا سبک زندگی‌اش تا به حال مورد تمسخر یا سرزنش هم قرار گرفته، می‌گوید: «خیلی زیاد سرزنش می‌شنوم و گاهی تمسخر هم می‌کنند! و بیشتر از طرف افرادی است که به شدت مصرف‌گرا هستند و در برابر تغییر مقاومت می‌کنند. آنها حاضر نیستند به این فکر کنند که وقتی زباله‌ای را دور می‌ریزیم، در اطراف ما یک انسان یا موجود زنده دیگری هم هست که پسماندها

مطالعه می‌کنم و برایم بسیار جالب و جذاب است.»

«سبک زندگی پسماند صفر، فقط کاهش زباله فیزیکی نیست، چیزی فراتر از این است. توجه به نحوه تولید، حمل و نقل، توجه به نحوه شست‌وشو و نگهداری لباس برای طول عمر بیشتر آن، درست مصرف کردن منابعی مثل آب، برق، گاز و توجه به سلامت بدن و در نتیجه بیماری کمتر و قرص و داروی کمتر که پسماندهای ویژه محسوب می‌شود. پسماند صفر یک سبک زندگی و یک مسیر هست، مقصد نیست که به آن رسیده باشیم.»

«بعد از آن، خرید فله‌ای را انجام دادم که در کاهش پسماند خیلی موثر هست. به طور مثال، خرید حبوبات، شیر و لبنیات، مواد شوینده و... برای تمام اینها از خانه ظرف می‌برم و خرید می‌کنم. فروشنده‌ها معمولاً از این حرکت خیلی استقبال می‌کنند و با روی باز همکاری می‌کنند. همچنین از کیسه‌های توری برای خرید میوه و سبزیجات استفاده می‌کنم.»

## زباله‌ی تر ندارم

«زباله‌های تر در خانه ما، تبدیل به کمپوست یا خوراک دام می‌شوند و بیشتر از سه سال است که هیچ زباله تری تقدیم به شهرداری نکردم!

از کارهای دیگری که برای این منظور انجام می‌دهم: استفاده از باتری‌های قابل شارژ، استفاده از اسفنج لופا به جای اسکاچ (لופا را بعد از استفاده می‌توان در سطل کمپوست انداخت و کاملاً تجزیه می‌شود)، حذف مواد سلولزی مثل دستمال کاغذی و دستمال آشپزخانه و استفاده از جایگزین‌های پارچه‌ای، استفاده از ظروف شیشه‌ای و پلاستیکی مناسب فریز و حذف پاکت فریزری، استفاده از سفره پارچه‌ای و پلاستیکی به جای یکبار مصرف.»

«کلاً این سبک زندگی فقط کاهش زباله نیست و تاثیرات فوق‌العاده‌ای دارد. هزینه‌ها را هم خیلی پایین می‌آورد که می‌توان آن را پس‌انداز کرده و جاهای بهتری هزینه کرد؛ مثلاً خرید کالاهای باکیفیت‌تر که ماندگاری و عمر بیشتری دارند، شرکت در دوره‌های آموزشی، سفر و کارهای فراوان دیگری که به آگاهی و حال خوبمان کمک کند و در عین حال آسیب کمتری به محیط‌زیست بزند.»

«در حال حاضر در مورد مد پایدار



خشک راهم جدا کنند، کار خیلی ارزشمندی انجام می‌دهند.

در کل، تلاش‌هایم چندان موفقیت‌آمیز نبوده؛ یکی از عمده‌ترین دلایلش در گراش، این نوع سبک خرید است که تلفنی تماس می‌گیرند و مواد غذایی یا هر چیز دیگری را سفارش می‌دهند و پیک می‌آورد. به شدت از این نوع خرید بدم می‌آید.

او همچنین درباره انگیزه‌اش برای تلاش در زمینه پسماند صفر می‌گوید: «مهم‌ترین دلایل تلاشم برای این کار، حفظ محیط‌زیست، زیبایی بصری، و فکر کردن به افرادی است که به اجبار نزدیک زباله‌هایی که ما دور می‌ریزیم، زندگی می‌کنند. کلا آدمی نیستم که ساده از کنار مسائل بگذرم و برایم اهمیتی نداشته باشند.»

او همچنین به عنوان حسن ختام و پایان صحبت‌هایش اشاره کرد: «از همه همشهریانم درخواست می‌کنم در مورد سبک زندگی پسماند صفر مطالعه کنند، چون واقعا یک نیاز جدی و مهم هست. این صحنه ناراحت‌کننده‌ای است که پلاستیک‌هایی در جاده، بیابان، صحرا و... آویزان به درخت یا به صورت رهاشده می‌بینیم؛ جدا از وضعیت سطهای زباله در سطح شهر. اگر این سبک زندگی را آرام آرام پیش ببرند، بسیار راحت است و به شرایط زندگی‌شان هم نزدیکتر است. لحظه‌ای که فقط به آرامش و آسایش خودمان فکر می‌کنیم و راحت‌ترین کار ممکن را انجام می‌دهیم و خیلی راحت زباله تولید می‌کنیم، کمی به بعدش هم فکر کنیم و مسئولیت‌پذیر باشیم. باید خودمان را مسئول زباله‌ای که تولید می‌کنیم، بدانیم.»



محیط‌زیستی در مقایسه با مردم شهرهای دیگر، بیشتر اسراف می‌کنند! که نکته تلخ و قابل تاملی است. او درباره تلاش‌هایی که برای آشنایی خانواده و اطرافیان با این سبک زندگی داشته می‌گوید: «واقعیتش هیچکس را مجبور نمی‌کنم که رعایت کند، چون غالبا نتیجه عکس می‌دهد. هرچند خودم رعایت می‌کنم و گاهی یک سری موارد را هم گوشزد می‌کنم، ولی موفقیت‌آمیز نبوده. بعضی از اطرافیان، موردی یک سری کارها را انجام می‌دهند ولی خب خیلی ناچیز است؛ مثلا تفکیک زباله در حد کم. به نظر من همین که در وهله اول، زباله تر و

به سلامتی او آسیب می‌رساند. و هر کاری که انجام می‌دهیم، قطعاً تاثیرش به خود ما هم برمی‌گردد. البته همسر، خیلی در این سبک زندگی همراه من است و خیلی چیزها از او یاد می‌گیرم. به نظر من این موضوع خیلی اهمیت دارد.»

### هیچ‌کس را مجبور نمی‌کنم، ولی گوشزد می‌کنم

معصومی معتقد است که گراشی‌ها، به دلیل سبک زندگی، شرایط مالی و کمبود آموزش‌های



# گل و گیاه فروش های گراش

## در گراش از کجا می توان گل و گیاه خرید؟



محمد شیروان  
دانشجو معلم

### مقدمه

اگر پروژه‌ها، برنامه‌های فصلی و مناسبتی نهادهایی مثل شهرداری، جهادکشاورزی، منابع طبیعی و ... را که به صورت غیر متمرکز و غیردائم هستند را قلم بگیریم، در شهر خودمان، گراش، ۶ مرکز فروش و ارائه خدمات در زمینه گل و گیاه را داریم. این ۶ مرکز در دو حیطه مجازی و حضوری فعالیت دارند که در ادامه در راستای حمایت از کسب‌وکارهای شهرستان و آشنایی هر چه بیشتر همشهریان عزیز معرفی خواهند شد.

همان قدر که زیبایی ظاهری خود برایمان مهم است، زیبایی فضایی که در آن زندگی و یا کار می‌کنیم نیز می‌تواند مهم باشد. برای اعیاد، جشن‌های مختلف، مهمانی‌ها و ... مغازه‌ها و پاساژهای زیادی را زیر و رو می‌کنیم تا لباسی را انتخاب و در نهایت بخریم. در این گزارش مکان‌هایی را به شما معرفی خواهیم کرد که برای زیبایی فضای زندگی و کار خود می‌توانید روی آنها حساب نمایید؛ مراکز فروش و ارائه خدمات در زمینه گل و گیاه.

### فروشگاه مجازی

۱. مریم مالدار، اهل قلم و قلمه



اولین مرکز خرید گل و گیاه مجازی که معرفی می‌گردد، پیج فروش خانم مریم مالدار خواهد بود. وی دانشجوی کامپیوتر، اهل و ساکن گراش است. اگر در زمینه ادبیات نیز دستی بر آتش داشته باشید احتمالاً ایشان را در حیطه نوشتن نیز خواهید شناخت. همچنین نسبت به تکثیر گل و گیاه علاقه‌مند بوده و به همین دلیل خود را به نقل از دوستان خود، اهل قلم و قلمه معرفی می‌کند. به گفته خانم مالدار تنوع خانواده گیاهان بسیار بالا است و گونه‌هایی که با آب‌وهوای منطقه ما سازگار باشد کمی محدود است. اما با این وضعیت نیز دستان برای انتخاب گل و گیاه باز است. نکته‌ای را که خانم مالدار به خریداران متذکر می‌شود این است که ابتدا نور منزل خود را ارزیابی کرده و بعد محصول خود را انتخاب کنند. همچنین ویژگی و شرایط نگهداری محصولات را هنگام خرید از فروشندگان سوال نمایند. آدرس صفحه مجازی او در اینستاگرام که می‌توانید از این طریق سفارش‌های خود را انجام دهید:

mFryam78@

## فروشگاه مجازی ۲. گلستو، کارشناسی ارشد باغبانی



دومین مرکزی که شما می‌توانید گل و گیاه مورد علاقه خود را بخرید، صفحه مجازی خانم مظفری فرد است. وی لیسانس و کارشناسی ارشد باغبانی دارد و از سال ۹۶ کارش را شروع نموده است. به گفته خانم مظفری فرد محصولاتشان بیشتر گیاهان آپارتمانی و مناسب فضای باز است که در عین زیبایی برای منطقه خودمان سازگار و مقاوم هستند، می‌باشد. ایشان اطلاعات در زمینه نگهداری گیاهان و اینکه چه محصولاتی متناسب با آب‌وهوای منطقه ما هستند، بیان کرده‌اند. شما می‌توانید با مراجعه به صفحه مجازی اینستاگرام خانم مظفری فرد به آدرس [golestooir](#) و یا تماس با شماره ۰۹۳۸۵۷۳۹۱۶۶ خرید و مشاوره‌های لازم را دریافت نمایید.



## فروشگاه مجازی ۳. خشنود، سومین گل فروش مجازی گراش



خانم خشنود سومین فردی است که در زمینه فروش مجازی گل و گیاه فعالیت دارند. وی قریب به ۳ سال است که شروع به کار کرده و محصولات خود را در صفحه اینستاگرام خود به آدرس [@gol-ara-khoshnod69](#) منتشر می‌کند. بیشتر محصولات ایشان آپارتمانی و متناسب با شرایط اقلیمی منطقه و برخی از گونه‌های گلدار بیرونی که مقاوم به نور مستقیم هستند، می‌باشد. ابتدا شروع به کار، این فعالیت را بیشتر به عنوان خریدهای جزئی و هدیه دادن به دیگران تلقی می‌کردند. با گذشت زمان فعالیت خود را جدی‌تر پیگیری نموده تا جایی که منبع درآمد و شغل ایشان گردیده است. شما جهت مشاوره و سفارش محصولات مورد علاقه خود می‌توانید با شماره ۰۹۳۷۵۹۹۵۲۸۱ نیز تماس حاصل نمایید.





## ۱. گل فروش برازجانی در گرارش: فروشگاه‌های حضوری:



در ادامه با مراکز خرید حضوری گل و گیاه در سطح شهر گرارش آشنا خواهید شد. اولین مرکزی که احتمالاً آشنایی دارید، مرکز خریدی است که در بلوار مرحوم شیخ احمد انصاری، و جلوی بیمارستان امیرالمومنین علی(ع) دایر می‌باشد. آقای کرمی که خود اصالتاً اهل برازجان بوشهر است قریب به ۸ سال است که در گرارش این مرکز خرید را دایر نموده. محصولات ایشان از تنوع بالایی برخوردار هستند و علاوه بر گل و گیاه، گلدان‌های سفالی، پلاستیکی و سرامیکی در ابعاد و رنگ‌های مختلف نیز به مشتریان ارائه می‌دهند. در صورت سوال و ثبت سفارشات خود می‌توانید با شماره ذیل تماس حاصل فرمایید: ۰۹۱۷۳۹۱۳۶۰۳

## ۲. فروشگاه حضوری خلیج فارس، گیاه‌فروشی در جاده لار - گرارش



بلوار خلیج فارس، از سمت لار به گرارش را که طی می‌کنید، سمت راست جاده احتمالاً گلخانه‌ای را مشاهده کرده باشید. آقای میرزایی چند ماهی بیشتر نیست که کارش را شروع کرده و اسم مجموعه‌اش را نیز مجموعه خلیج فارس نام‌گذاری کرده است. محصولاتش درخت‌های مرکبات و گیاهان آپارتمانی و ... است که از شهرستان‌های همجوار و استان‌های دیگر تهیه می‌کند. برای ثبت سفارش و کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره ذیل، ۰۹۹۰۵۴۶۱۷۱۳ تماس حاصل فرمایید.



### فروشگاه‌های حضوری: ۳. از ایستگاه گل‌ماند هم می‌توانید گل و گیاه بخرید



است. ساعت کاری این مرکز نیز از ساعت ۱۷ الی ۲۲ می‌باشد.

این مرکز در ابتدای خیابان صیاد شیرازی و جنب مدرسه کوثر واقع گردیده

آخرین مرکزی که می‌توانید گل و گیاه خود را آنجا جستجو کنید، ایستگاه گل‌ماند است. به سبب داشتن مولفه اصلی، یعنی فعالیت دائمی در زمینه فروش گل و گیاه، این مرکز نیز در این گزارش گنجانده شده است. مرکز گل‌ماند با همکاری شهرداری و بخش خصوصی از ۱۲ اسفند سال ۹۹ شروع به کار کرد. همشهریان می‌توانند زباله‌های بازیافتی خود شامل: کارتن، پلاستیک و انواع فلزات را تحویل نموده و گل و گیاه دریافت کنند.

## دو روز در تنگ آب

### در ده گام، گوشه و کنار تنگ آب گراش را بشناسید



ابوطالب سپهر  
روایت‌نویس

تنوع پوشش گیاهی و گونه‌های جانوری در کوه سیاه به دلیل متفاوت بودن نوع بستر زمین و تفاوت در شیرین بودن سفره‌های آب زیر زمینی نسبت به کوه سرخ بیشتر است و این موضوع طبیعت‌گردپذیری کوه سیاه را نسبت به کوه سرخ بیشتر نشان می‌دهد.



یقیناً صحبت از جاذبه‌ها و فضاهای بکر کوه‌های گراش را نمی‌توان در چند پاراگراف خلاصه کرد و به هیچ وجه حق مطلب خوب ادا نمی‌شود. اما بنا به اهمیت موضوع از بین تمام ظرفیت‌های موجود در این زمینه،

سیاه (سلسله‌های زاگرس) بین اهالی شهر معروف هستند، هر کدام فضاهای بکری را در خود گنجانده‌اند که پیشنهاد می‌کنیم یکبار هم که شده فضای جذاب آن را ببینید.

از گذشته تا به حال کوه‌های گراش به لحاظ مختلف، در دید همگان شهره خاص و عام بوده و است. کوه‌های اطراف شهرمان، هر کدام دارای یک جنس جاذبه‌هایی هستند که نگاه هر کوهنورد طبیعت‌دوستی را به خود جلب می‌کند و معمولاً پس از یکبار صعود و گردش، فرد عاشقش می‌شود و این عشق و علاقه هیچ وقت فراموش شدنی نیست.

این بلندی‌ها، که معمولاً به کوه سرخ و کوه



سنگ‌ها سرازیر می‌شوند و فضای خنکی را بوجود می‌آورند. ابتدای گره مجید (تنگه) چند خانواده نشسته‌اند و بوی چایشان فضای دل‌انگیز اینجا را معطر به عطر نسیم آویشن کوهی که به گفته خودشان از اینجا چیده‌اند، کرده است.

کارگاه طناب، برای صعود و فرود، از صخره‌ها بسته می‌شود و تا ظهر ما مشغول این تفریح و ورزش خاص بودیم. این را هم بگوییم. با همه دل‌نوازی‌های فضای کوه گراش، بی‌رحمی‌هایی هم در آن وجود دارد که خیلی اوقات البته در اثر بی‌احتیاطی‌های ما بوجود می‌آیند. مثلاً در اثر بسته نبودن مهار یکی از طناب‌ها، در یکی از حرکت‌ها طناب پاره شد. اما خدا را شکر محسن دچار آسیب آنچنانی نشد و این ماجرا به خیر گذشت. وسایل را جمع می‌کنیم و به راهمان ادامه می‌دهیم.

### گام سوم: مقصد بعدی «سد»

پس از اجرای پرچالش گره مجید خلیل ما را به سمت سد هدایت می‌کند. سد ساخته شده از سنگ و ساروج، متعلق به دوره ساسانیان، که با یک معماری منحصر به فرد و رودخانه‌ای که با یک شیب بندی عجیب از کنار سد تا دشت‌های پایین دست کشیده می‌شود. به دلیل بارندگی مناسب هنوز آب از کنار سد تا قسمت‌های پایین دست جاری هست. به گفته قدیمی‌ها، قبلاً برای ذخیره آب، این کار انجام شده و کشاورزان و اهالی، از این منبع آشامیدنی استفاده‌های روزانه و مصرفی

### گام دوم: مقصد اول، گره مجید

ورودی تنگ آب، پس از عبور از سد ساخته شده توسط شورای پنجم، که بعضاً در ایام بارندگی فضای دلنشینی را به وجود می‌آورد، موتورها را متوقف می‌کنیم. وسایل را برمی‌داریم و به سمت مقصد اول راهی می‌شویم. درباره مقصد که حرف می‌زنیم محمد سوالی می‌پرسد: «کلمه گره چه معنایی دارد؟» خلیل با لحنی آرام جواب می‌دهد. منظور از این کلمه که بعداً هم با آن زیاد کار داریم لفظاً بین محلی‌ها به معنای تنگه‌های باریک هستند. اما اینکه چرا اینجا پسوند مجید را هم دارد را دقیق نمی‌دانم.

به گره مجید می‌رسیم. محمد صخره‌ی سر به فلک کشیده‌ی اینجا را که می‌بیند پاهایش شل می‌شود و با خود می‌گوید: «عجب جای حیرت‌انگیزی. جان می‌دهد برای کارگاه بستن و صعود و فرود کار کردن.» خلیل از پشت درمی‌آید و روح محمد را شاد می‌کند و می‌گوید:

«عُضه مَخو، ما إز کَبَل پیش بینی اُمُکِردسو وسایل کارگاه بَسه آمادم واکردن.» بگذارید از اینجا برایتان بگویم. دیواره‌های با ارتفاع چند ده متری که دو طرف فضای شما را محدود کرده‌اند که گاهی اوقات تا رسیدن به انتهای مسیر شاید عرض راهروی ایجاد شده در تنگه فقط به اندازه رد شدن یک نفر باشد. خزه‌ها و پوشش‌های گیاهی که در ارتفاع دیواره تنگه چشمک می‌زنند. قطره‌های کوچک آب از لابه‌لای

به یک نقطه از بین تمام نقاط زیبای کوهستانی گراش اشاره می‌کنیم.

### تنگ آب نگین درخشان کوه‌های ایران

شاید اسم تنگ آب و یا سد تنگ آب را از زبان دیگران شنیده باشید. اما اگر اینبار متن ما را تا آخر دنبال کنید شما هم جزئی از تیم کوهنوردی ما می‌شوید و در یک سفر دوازده روزه به تنگ آب با جزئیات بیشتری از این موقعیت مکانی آشنا خواهید شد. به اتفاق چهار نفر دیگر، ماجراجویی و طبیعت‌گردی را شروع می‌کنیم. گرچه قبلاً هم اینکار را بارها انجام داده‌ایم.

### گام اول: قرار ملاقات و حرکت

همراه با اعضای تیم پنج نفره پس از هماهنگی نهایی و تکمیل تجهیزات، بلافاصله بعد از نماز صبح به سمت تنگ آب حرکت کردیم. در جمع‌بندی وسایل متوجه شدیم محمد یک سلاح ۸۵۶ آلمانی با خود آورده بود که با برخورد شدید اعضای گروه مواجه می‌شود و سریعاً تفنگ را به منزل برمی‌گرداند. هوا گرگ و میش بود. خورشید تازه خمیازه می‌کشید و ترکیب صدای آگروز موتور سنگین دوستان با صدای زیبای بلبل‌های تازه بیدار شده از خواب بهاری در مسیر منتهی به تنگ آب، فضای دلنشینی را به وجود آورده بود.

داشته‌اند. پله‌های کوچکی که ما را از پایین سد تا بالا بدرقه می‌کنند بسیار زیبا هستند که البته به نظر می‌رسد در مراحل بعدی ساخته شده‌اند و جزء سازه اصلی نبوده‌اند. آن طرف گروهی از توریست‌های چینی را می‌بینیم. مترجم همراه با گفت‌وگوی خاصی قدمت سد را برایشان توضیح می‌دهد که البته ما به جز یکی دو کلمه هیچ چیز دیگری نفهمیدیم. بالای سد پر است از درخت‌های کناری (سدر) که هر کدامشان مخزن اسراری هستند از هیاهوی گذشتگان این خاک. چه زیباست. محسن اشاره می‌کند به خانواده‌هایی که زیر درخت‌ها نشسته‌اند و بساط کبابشان به راه است. ما هم به

تبعیت از این بزرگواران، در یکی از منزلگاه‌های خیریه روی سد توقف می‌کنیم و مهیای نماز و ناهار می‌شویم.

### گام چهارم: منزلگاه خیریه چیست؟

بعد از صرف ناهار به راهمان ادامه می‌دهیم. در طول مسیر یکی از بچه‌های گروه درباره منزلگاه‌ها توضیحاتی می‌دهد. منزلگاه‌ها در واقع همان کمپ‌های بین‌راهی هستند که کوهنوردان برای استراحت و یا اتراق در آنجا متوقف می‌شوند که در کوه‌های گراش هر چند صد متر با یکی

از آن‌ها برخورد می‌کنیم. در واقع هر منزل متشکل از یک اتاق کوچک، برکه، دستشویی به همراه اندکی تجهیزات اولیه می‌باشد. گراشی‌ها بنا به روحیه نیک‌اندیشی که دارند بعضی‌هایشان با هزار زحمت و سختی، این امکانات را در کوه ایجاد می‌کنند و معمولاً به نام یکی از بستگان از دست رفته‌شان نامگذاری

می‌کنند.

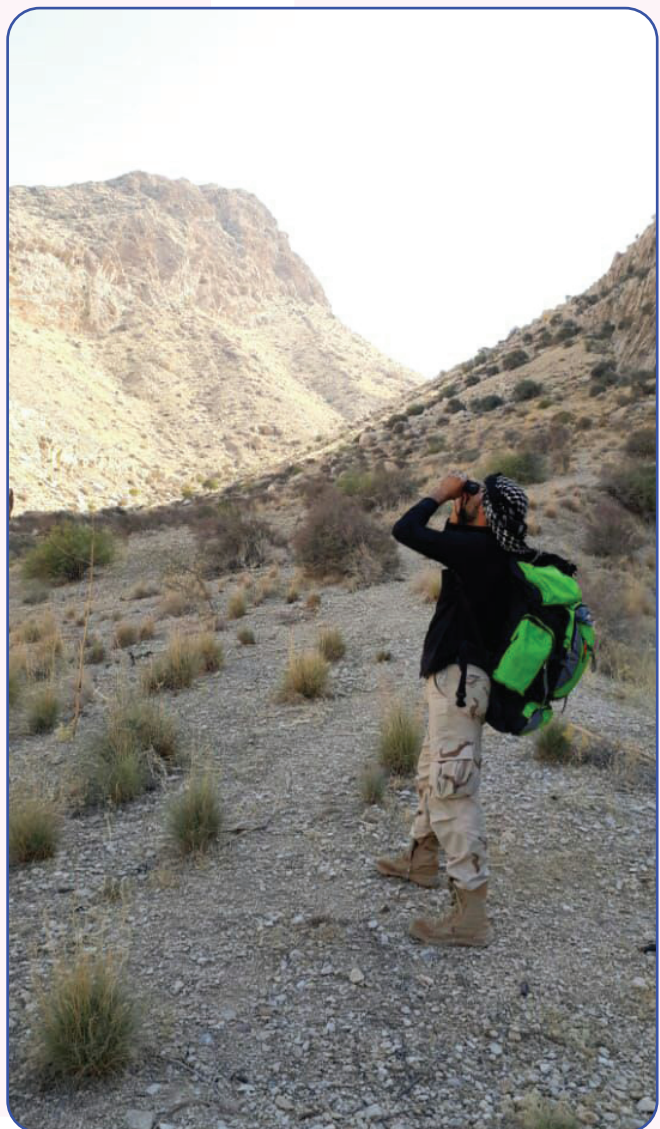
هر کدام از این منزلگاه‌ها، صفای خاص خودشان را دارند. مثلاً در همین تنگ آب، ده‌ها خانه خیریه وجود دارد که معمولاً کوهنوردان چند روز و چند شب را در آن می‌گذرانند.

محسن نفس‌نفس‌زنان بحث را ادامه می‌دهد. با وجود اینکه کوله‌پشتی‌اش بسیار بزرگ است اما مثل قرقی سنگ‌ها را پشت سر می‌گذارد. او می‌گوید: «من بیشتر این منزلگاه‌ها را رفته‌ام. از بین تمامی آن‌ها بُن مُرْگ را که در بالاترین ارتفاع کوه‌های گراش قرار دارد بیشتر می‌پسندم. هوای آن‌جا همیشه خنک است و برای ما اورست دوم حساب می‌شود. از آنجا می‌توان تمام گراش را در یک قاب دید.» از دیگر منزلگاه‌های کوه گراش که تیم کوهنوردی ما بیشتر با آن حال می‌کرد. بند زازدو، دگل، چرم چیت، اِشکَتِ پَسَلَه و... که هر کدامشان صفای خاص خودشان دارند.

هوا تاریک شده. ساعت حدوداً به هشت می‌رسد. ماه خرمن انداخته و تمام کوه را روشن کرده. محسن ارتفاع‌سنج را بیرون می‌آورد و ارتفاع را محاسبه می‌کند.

### گام پنجم: اِشکَت، مار افعی

با سختی بسیاری خودمان را به یک گلوگاه می‌رسانیم. تاریکی شب باعث شده فقط حواسمان به جلو مسیر باشد. به خلیل می‌رسیم. خلیل از لحاظ کوهنوردی یک سر و گردن از بقیه جلوتر هست و تخصص خاصی در کوهنوردی دارد. محسن به





در یک حرکت غیرمنتظره

تصمیم به تغییر مسیر می‌گیریم. همان راهی که آمده بودیم را مجدد برمی‌گردیم. محسن با حیرت همراه با لحن تمسخر و تعجب می‌گوید: «خلیل جان! خداوکیلی در تاریکی شب ما را از چه مسیری آورده‌ای.» واقعا ما از این همه پرتگاه در تاریکی شب چگونه عبور کرده‌ایم. با زحمت بسیار خودمان را از کش و قوس‌های وحشتناکی، به قله جدیدی می‌رسانیم.

شکل و قیافه‌اش شبیه کله قند بسیار بزرگی است که در وسط کوه‌ها سبز شده. هدف از آمدن اینجا، دیدن یک اثر

## خلیل

فاصله ما با منزلگاهی که گروه دیگری در آن اتراق کرده بودند خیلی زیاد نیست. نماز را که خوانده بودیم دوباره خوابان برده بود. حوالی ساعت هفت با صدای زیبای عرعر الاغ همسایه (منزلگاه قبلی) بیدار شدیم. محمد با خود مهوه و مسکه گراشی آورده و تا جان داشتیم دلی از عزا در آوردیم. حواسمان نبود خلیل اینجا نیست. نیم ساعتی که گذشت فهمیدیم خلیل با چند گونی برنجی که هر کدام شکل و قیافه خاصی دارد به ما نزدیک می‌شود. گونی‌ها را که باز می‌کنند هر کدامشان یک چیز گران‌بها به لحاظ ما داخلشان

بود. گونی اولی را از بونُخچه (بینه کوهی) و بدوم (بادام کوهی) پر کرده بود و گونی‌های دوم و سوم هم کِوَعْت و اِنْدُز (خوراکی و داروهای گیاهی بومی). بالاخره دست پر آمده بود. خوبی این فصل این هست که همه این‌ها، همزمان سبز می‌شوند و اگر زرنگ باشی می‌توانی کلی دیگران را با سوغات کوهی خوشحال کنی.



**گام هفتم:**  
**تغییر مسیر**

خلیل اشاره می‌کند. طناب بزرگ کنار دستت را از کجا آورده‌ای؟ خلیل جواب می‌دهد: «کدام طناب؟» محمد که همراه من بود می‌گوید طناب کنار دست چیت را.

خلیل نیم نگاهی به پایین می‌اندازد و یکبارگی به سمت ما جهش می‌کند و طناب بزرگ خطی نیز با سرعت بسیار بالایی فرار می‌کند. از خلیل که می‌پرسیم جواب می‌دهد: «بندگان خدا مار افعی به این بزرگی را می‌گویند طناب.» متوجه می‌شویم یک مار افعی با ما هم مسیر بوده و ما مزاحم اوقاتش شده بودیم. خدا رحم کرد. بله تنگ اب این‌ها را هم دارد. به منزلگاه که می‌رسیم متوجه می‌شویم نفرات دیگری پیش‌دستی کرده‌اند و زودتر از ما به محل رسیده‌اند. محسن می‌گوید خودتان را اذیت نکنید. می‌رویم جلوتر اِشْکَتِ پَسَلَه می‌خواهیم تا صبح.

به دلیل اینکه خستگی دارد مغزم را می‌ترکاند در توضیح اِشْکَت به همین مقدار اکتفا می‌کنم. غار‌های کوچکی هستند که بعضا مورد استفاده انسان و دام قرار می‌گیرند. بعضی‌هایشان با دخل و تصرف انسان دربار شده‌اند و برای استراحت قابل استفاده‌اند و ۹۹ درصد دیگرشان در ندارند. این‌ها هم در گوشی بگویم بعضی‌هایشان هم جنی هستند. تا صبح در اشکت می‌مانیم و خوشبختانه از اذیت و آزار جن و انس در امان می‌مانیم.

**گام ششم:**  
**الاغ بی‌اعصاب، زرنگی**



باستانی یا تاریخی هست. نام اینجا نال عهد است. نرسیده به نال عهد سنگ‌های صاف سر به فلک کشیده‌ای وجود دارد که انگار ساخته شده برای مسابقات صخره‌نوردی المپیک. جلوتر که می‌رویم به منطقه مورد نظر می‌رسیم. چوب‌های قدیمی که سالیان سال است در دل این تخته‌سنگ‌ها به صورت پلکانی نصب شده‌اند. کاملاً مشخص است که ساخته دست بشر است. اما قدمت آن را به هیچ‌وجه نمی‌توان حدس زد. بعضی‌هایشان افتاده‌اند و فقط حفره (سوراخ) عجیبشان دیده می‌شود. درباره استفاده‌شان نظرات بسیاری وجود دارد. مثلاً یکی از دوستان می‌گفت برای صعود به ارتفاع‌های بالادستی این پلکان ایجاد شده که راحت‌تر بتوانند چوب و کالاهای مورد نیاز را جابه‌جا کنند یا نفر دیگری از ماجرای قاچاق کوهستانی تعریف می‌کرد. این را هم بگویم چند اثر تاریخی دیگر نیز در تنگ آب وجود دارد که کمتر کسی آن‌ها را دیده. مثلاً نمونه‌ای از این مثال را می‌توان به کارگاه شیشه‌گری تنگ آب اشاره کرد که نظریه‌های زیادی در موردش وجود دارد. از بالای نال عهد پایین را نگاه می‌کنم. چه عظمت و شکوهی. چه خدای بزرگ و چه معبود بی‌همتایی.

## گام هشتم: بازگشت، گره دار و مدار

پس از آنکه ناهارمان را خوردیم مجدد راه افتادیم. مقصد بعدی که در مسیر بازگشت‌مان نیز قرار دارد گره دار و مدار بود. درباره کلمه گره قبلاً با همدیگر صحبت کرده‌ایم.

برخلاف گره مجید که ابتدای تنگ آب قرار دارد، برای رسیدن به اینجا باید مقداری پیاده‌روی کرد. گرچه مسیر آسان‌تری نیز برای رسیدنش وجود دارد. جای با صفایی است. آرامش را می‌توان اینجا جست‌وجو کرد. طبیعت دوستان و کوه‌نوردانی برای بهسازی مسیر تلاش کرده‌اند و جاهایی از این مکان بکر را با سیمان و سنگ مرتب کرده‌اند. کبک‌ها آواز می‌خوانند. ابر سنگین بر پیکره سنگ‌های سخت سایه انداخته. وزش ملایم باد، آب داخل سنگ‌ها را آرام آرام تکان می‌دهد و ما همچنان به مسیرمان ادامه می‌دهیم. به انتهای دهانه این تنگ که می‌رسیم صدایی آرام، دل را از جا می‌کند. چوپانی گله را به کوه آورده و خود با فلوتی ساز می‌زند و فرزند خردسالش با زبان گراشی نوای زیبایی را سر می‌دهد. گوش تیز می‌کنم ببینم چه می‌خواند:

صبح وگه ما بیدار اوشکِه از خاؤ

بِداو تاچوم از اِگه اِچُم تا تَگِ  
آؤ

زِرساگِ کناری دم دم ظور

حَسْنُ اُزْماء لَشت و یک  
تَکی داؤ

و این شعر ادامه دارد. پیشنهاد می‌کنم حتماً به این محل زیبا سری بزنید.

## گام نهم: گله از مراعات نکردن‌ها، عدم پیگیری‌ها و بی‌مهری‌های مسئولین

از گره دار و مدار که خارج می‌شویم با صحنه زیبایی رو به رو می‌شویم. درختچه‌های زیبایی اینگز و بوته‌های آویشن. محمد آه می‌کشد. دلیل آه کشیدنش را می‌پرسم. برایم توضیح می‌دهد: «چندین سال است افراد سودجویی به کوه‌های گراش می‌آیند و دمار از این درختچه‌های انگز و بوته‌های آویشن در می‌آورند.» سرم را به نشانه تعجب و ادامه توضیح مطالب تکان می‌دهم.

«خوشبختانه انگز و آویشن هر کدام جنبه دارویی دارند و چون گیاهان منحصر به فردی هستند جنبه تجاری نیز پیدا می‌کنند. مثلاً شیره انگز صادرات دارد. عده‌ای از



کوچک دارند.

لَح: پیرنگاه

بئر: برکه

تَوْه: سنگ های صاف بزرگ

اِشْكَت: غار کوچک

کِذْگ: کمینگاه شکار

راه خری: مسیر مال رو

گِذاز: محل گذر فرعی

کَوْدُنه: محلی که در آن کبک

یافت می شود

ریز: محل صعب العبوری که

ریزش سنگ اتفاق افتاده

### بعد از کوهنوردی:

این را هم بگویم سردبیر از ما خواست نوشته ای درباره تنگ آب با توجه به علاقه به کوه از طرف بنده تهیه شود. اما چون اوایل عید خداوند نوزادی به ما عطا کرد فرصت نشد به کوه برویم و تمامی مطالب فوق ذهنی نوشته شد و هیچ ماجراجویی در کار نبود. اما نوشته ها و توضیحات از آرشیو ذهنی نویسنده تهیه شده و کاملاً صحیح هستند. مثلاً تمام توضیحات درباره تنگ آب و جزئیات مربوطه درست هستند و شما کاری به نوشته نویسنده نداشته باشید. فقط به این محل بروید و از طبیعت بکر آنجا لذت ببرید.

خوش بختانه موتورها سرجایشان هستند. البته از قدیم الایام تنگ آب امنیت داشته و نفراتی که به اینجا می آیند با اطمینان خاطر، موتور و ماشینشان را پارک می کنند. موتورها را روشن می کنیم. با سرعت کم دنده های موتور جابه جا می شوند. در طول مسیر سوار بر موتور درباره واژه ها و اصطلاحات کوهنوردی در گراش با هم صحبت می کنیم. که هر کدامشان برای خود دنیایی از صحبت و توضیح اند. چند مورد از آن ها را اشاره می کنم و شما را به خدا می سپارم.

رانشو (برد و کیله): راه نشان. سنگ هایی که به ارتفاع یک متر کمتر یا بیشتر روی هم قرار می گیرند و به عنوان راهنمای مسیر استفاده می شوند.

خُمه: خمره. ظرف سفالی بزرگ که در مکان های دور از مخزن ذخیره آب مثل برکه در زیرزمین نصب می شدند و حکم منبع ذخیره آب



شهرهای دیگر در کوه های گراش یک ماه اسکان می یابند. پایین درختچه انگز را تیغ می زنند و شیره انگز برداشت می کنند. ناراحت کننده این است که این کار ممکن است منجر به از بین رفتن ریشه و تخمه درخت شود. در ادامه توضیحات باید این نکته را در نظر بگیریم که آیا این افراد با مجوز این کار را انجام می دهند یا بی مجوز. اگر با مجوز هستند در قبال کارشان هزینه بدست آمده، عاید گراش و گراشی می شود یا نه. یا اینکه چرا کار با این درآمد را یک گراشی نمی تواند مجوز بگیرد. و اگر بی مجوز هست آیا تا الان برخوردی هم صورت گرفته یانه. یا مثلاً عده ای دیگر به صورت وحشتناکی به جان آویشن ها می افتند و آن ها را از ریشه بیرون می آورند و نمونه اش را سال های گذشته دیدیم که آمده بودند بوته ها را کاملاً از جا کنده بودند و به اندازه یک ماشین ده تن ریشه آویشن روی هم تلمبار کرده بودند. در صورتی که برداشت اصولی اینگونه نیست و این کار باعث قطع نسل تکثیر و رشد این گیاه می شود.»

محمد ادامه می دهد: «قطعاً کاری که انجام می شود شبیه کار نابودی گونه های جانوری آهوی گراشی بوده که سالیان گذشته انجام شده. و آیندگان هیچ سهمی از آن را از گذشتگان به ارث نبرده اند.»

### گام دهم: در مسیر برگشت، واژه ها و اصطلاحات

به موتور ها می رسیم.

# فضای سبز گراش از نگاه دو شهردار گراش

محمد نام‌آور و غلامرضا شاکری از بایدها و نبایدهای دوران شهردار بودنشان می‌گویند.



غلامرضا شاکری - عکس از جامعه‌شناسی گراش



علی محمدی  
پشت کنکوری



محمد نام‌آور - عکس از حجت عابدی / هفت‌بر که

و فضای سبزی را آوردیم که یکی بنیانگذار و دیگری توسعه دهنده فضای سبز گراش بودند. یعنی زیرساخت از یکی و کاشت درختان از یکی دیگر! کدام درختان؟ همان کویتهای مذبورا! باشد که رستگار شویم.

پرسش‌ها و پاسخ دو شهردار اسبق گراش را ببینیم:

## ۱- به نظرتان کدام پروژه درباره طبیعت و فضای سبز گراش را انجام نمی‌دادید بهتر بود؟

**محمد نام‌آور:** در سال ۸۶ یا ۸۷ نهال درختی وارد منطقه شد به نام «کنوکارپوس» یا همان درخت کویته. این درخت سایه خوب و دائمی و به آب بسیار کمی نیاز دارد. تعدادی از این نهال در بلوار کاشته شد. اما اکنون مشخص شده علیرغم مزایای

می‌کنم، کنترل‌ام از کف رفت. قطع همین درختان بی‌همه‌چیز در بلوارها و پارک‌ها بوده است. پس تصمیم گرفتیم موضوع مصاحبه را فضای سبز و طبیعت گراش قرار دهیم. حاشا و کلا اگر غرض جناحی در کار باشد و فکر کنید که قصدمان بی‌انصافی است.

از آنجایی که ما مرد میدان هستیم، گفتیم این‌بار تماس حاصل کنیم و شخصاً در واتس‌آپ خدمت برسیم که دستمان را خواندند و شد آنچه نباید می‌شد. ما به تعدادی از شهرداران سابق زنگ زدیم که برخی پاسخگو شدند و شرمندگی کردند، برخی پاسکاری کردند و شرمندگی گشتند، برخی هم جواب ندادند و درمانده کردند و برخی نیز هم بی‌شماره بودند و بیچاره کردند.

هرچند ما از معذوریت‌های خطیر شما آگاهیم ولیکن ما را از صدای دلنشین‌تان محروم نکنید که صلاح ما در آنست!

علی‌ای‌حال ما مصاحبه دو نفر از مهم‌ترین شهرداران طبیعی ... ببخشید طبیعتی

با سلام و تحیات ملزومه، خدمتتان عارض بشوم که این‌بار تاریخچه‌ای از شغل شهرداری به همراه مصاحبه‌ای با دو نفر از عزیزان زحمت‌کش این قشر داریم که عرق جبین‌شان هیچگاه خشک نمی‌شود. عمری عرق می‌ریزند تا به مسند قدرت برسند و بعدش عرق ریختن‌شان به ازای تلاش‌های جهادگرانه آنهاست. در نهایت هم عرق استرس و فشار از دست خبرنگاران را دارند. در بعضی‌ها هم عرق دیگری دیده می‌شود به نام عرق شرم که در اواخر عمر مشاهده گردیده و نتیجه تفکر و ندامت از عملکرد آخ و جیز خود در طول دوره مسئولیت می‌باشد.

در شهرمان گراش هم مهم‌ترین رخ‌نمود شهرداری در هفته‌های اخیر، قلع و قمع برخی درختان کم‌خاصیت و بی‌خاصیت و بددهن و بی‌لیاقت... عذرخواهی



می‌دادم.

#### ۴- چند کلمه درباره‌ی فضای سبز و طبیعت گراش بگویید؟

**محمد نام‌آور:** به همت شهرداران گذشته، گراش فضای سبز مناسبی در مقایسه با شهرهای همجوار دارد. ولی هنوز امکان توسعه و رشد فضای سبز وجود دارد. به همین دلیل در ابتدای شروع فعالیت شورای فعلی به دوستان پیشنهاد کردم با یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده، با همکاری بسیج اقدام به کاشت حداقل ده هزار نهال درخت، در جای جای شهر نمایند. نکته دیگر در خصوص خیابان امام است که متأسفانه فاقد هر گونه درخت و فضای سبز است. شورای محترم و شهرداری با استفاده از تجارب دیگر شهرها باید برای این موضوع مهم برنامه‌ای داشته باشد.

**غلامرضا شاکری:** پارک‌های سرسبز موجود اعم از پارک‌های بزرگ و کوچک در سطح شهر بسیار خوب است که نیاز به زیباسازی بیشتری دارد.

اهالی و کسبه آبیاری شده است رشدی عالی داشته است. عیب درخت نارنج این است که به آب زیادی نیاز دارد.

**غلامرضا شاکری:** احداث بولوار سپاه پاسداران و غرس نخل در بولوار بهترین پروژه و همچنین احداث ۲ شهرک در قسمت ناساگ و برق‌روز و تعیین محل ایجاد پارک شهر به ویژه پارک مقابل بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع) و پیشنهاد تبدیل کلات به گنبدسبز با کشت درختان سرسبز (گنبدالخری) داده‌ام.

#### ۳- اگر الان شهردار گراش بودید، کدام پروژه را برای طبیعت و فضای سبز گراش انجام می‌دادید؟

**محمد نام‌آور:** هنوز هم معتقدم بهترین درخت برای منطقه خودمان نارنج است، ولی به آبیاری به موقع و مراقبت نیاز دارد.

**غلامرضا شاکری:** بهترین، ایجاد فضای سبز، همان تبدیل کلات به گنبدسبز و ایجاد محل تفریح انجام

فوق یک درخت مهاجم بوده و ریشه‌های آن به درختان دیگر و تاسیسات شهری آسیب می‌زند.

**غلامرضا شاکری:** باتوجه به شرایط ۴۰ سال قبل که آغاز جنگ تحمیلی بود، آنچه انجام داده‌ام کلا درست و بجا بوده و راضی بوده و هستم.

#### ۲- به نظر تان کدام پروژه‌ی دوره‌ی شهردار بودن تان، بهترین پروژه در خصوص طبیعت و فضای سبز گراش بوده؟

**محمد نام‌آور:** در آن دوره خیابان آبیاری و بسیج فاقد هر گونه درختی بود. پس از بررسی و همفکری با برخی از کارشناسان بهتر دیدیم تا برای تشجیر این دو خیابان از درخت نارنج که بومی مناطق جنوب است استفاده شود. لذا این دو خیابان با نارنج درختکاری شد. در ابتدا این درختان رشد خوبی داشت، اما بعدها بدلیل کم‌توجهی و عدم آبیاری به موقع رشد آنها متوقف شد. اکنون اگر ملاحظه نمایید جاهایی از خیابان بسیج که توسط



# محافظان زمین

افراد زیادی هستند که دغدغه محیط زیست دارند و همیشه از آن صحبت می کنند اما کم پیش می آید که این دغدغه آنها را به عرصه عمل بکشاند. اما در این بین، یک گروه دوستانه با یک دغدغه مشترک، چند سالی است پای کار آمده اند و در زمینه محیط زیست، فعالیت می کنند. و حالا **اسدالله محسنی** یکی از بنیان گذاران انجمن محافظان محیط زیست گرایش آمده تا از این انجمن بگوید.



محمدامین نورانی  
دانشجو

افراد زیادی هستند که دغدغه محیط زیست دارند و همیشه از آن صحبت می کنند اما کم پیش می آید که این دغدغه آنها را به عرصه عمل بکشاند. اما در این بین، یک گروه دوستانه با یک دغدغه مشترک، چند سالی است پای کار آمده اند و در زمینه محیط زیست، فعالیت می کنند. و حالا اسدالله محسنی یکی از بنیان گذاران انجمن محافظان محیط زیست گرایش آمده تا از این انجمن بگوید.

او در اول صحبت هایش از فعالیت هایی صحبت می کند که قبل از تاسیس انجمن صورت می گرفت. از همکاری با یک انجمن دیگر تا مشارکت در طرح های محیط زیستی اداره منابع طبیعی.

«از سال ۹۳ به صورت فردی یا گروه دو، سه نفره دوستانه در تنگ آب کارهای درختکاری و فرهنگ سازی نریختن زباله در طبیعت را شروع کردیم. تا اواسط سال ۹۴ که ما را به انجمن دوست داران محیط زیست و گردشگری با ریاست مهندس عباسپور معرفی کردند و مدتی هم فعالیت خود را با همکاری آنها انجام دادیم. و بعد از یک سال در اواخر سال ۹۵ با مجتبی امانی، انجمن محافظان محیط زیست را تاسیس کردیم و کار خود در آنجا شروع کردیم. و بیشتر کارهایمان هم درختکاری و

فرهنگسازی طبیعت گردی و طبیعت دوستی است. در طرح جنگل کاری که اداره منابع طبیعی در نزدیکی تنگ آب اجرا می کرد نیز همکاری داشتیم و تا الان تقریباً در ۲۰۰ هکتار از این طرح نهال کاری صورت گرفته است.»

## فرمانداری همکاری کند، انجمن زودتر ثبت می شود

هرچند به گفته محسنی، از همان ابتدای تاسیس به دنبال ثبت انجمن بودند اما تا کنون کارهای ثبت این انجمن نهایی نشده و در حال پیگیری است و به نظر می رسد مشکلاتی در روند ثبت انجمن به وجود آمده که با کمک نهادهای مرتبط مانند فرمانداری قابل حل است.

«ما از همان سال ۹۵ به دنبال ثبت انجمن بودیم و به شخصی سپردیم تا از شیراز پیگیر کارهای ثبت انجمن باشد که البته بعد از دو سال، پیگیری او نتیجه ای نداشت.

به همین دلیل از سال قبل مهندس حجازی کارهای ثبت را جلو می برد و در مراحل نهایی آن هستیم. اما به دلیل مشکل استعلام دو نفر از اعضای انجمن، شش ماه است که معطل شده ایم و اگر فرمانداری کمک کند، زودتر می شود کار ثبت انجمن را نهایی کرد. رئیس انجمن هم دکتر احمد عبدالهی است.»

البته فعالیت های این انجمن صرفاً مخصوص اعضای آن نیست و در انجمن به روی همه مردم باز است. اگر شما هم به فعالیت های محیط زیستی علاقه دارید می توانید در فراخوان فعالیت های این انجمن شرکت کنید.

«ما یک گروه واتس اپی عمومی داریم که همشهریانی که علاقه مند به فعالیت های محیط زیستی هستند در آن عضو هستند. هر موقع می خواهیم فعالیت های انجام دهیم که نیاز به کمک مردم است مانند کاشتن نهال، آب دادن به درخت و جمع کردن زباله، در آن گروه فراخوان می دهیم. اگر کسی از مردم هم



آن به ما پول می‌دهند در حالی که ما به خاطر علاقه خود و برای مردم این کارها را انجام می‌دهیم. یکی دیگر از دغدغه‌های ما همکاری و پشتیبانی است. ما نیاز داریم فرمانداری، شهرداری و ادارات منابع طبیعی و محیط زیست با ما همکاری و از ما پشتیبانی کنند. از مردم هم تقاضا داریم بعد از رفتن به کوه و تنگ آب برای تفریح، زباله‌های خود را به همراه خود برگردانند و تا حد امکان در سطل‌های تعبیه شده در آنجا نریزند. چون این سطل‌ها سریع پر می‌شود و ما هم نمی‌توانیم هر روز برای تخلیه سطل‌ها به آنجا برویم. علاوه بر این درخواست داریم مردم هر جا در طبیعت نشستند آنجا آتش روشن نکنند چون آثار آتش تا مدت‌ها بر آن قسمت از زمین می‌ماند و تا مدت‌ها گیاهی در آنجا رشد نمی‌کند. و اگر نیازی به روشن کردن آتش داشتند جایی آتش روشن کنند که قبلا برای اینکار استفاده شده است.»



”

**متأسفانه بسیاری از مردم رعایت نمی‌کنند. فکر می‌کنند این کارهایی که انجام می‌دهیم وظیفه ماست یا در قبال آن به ما پول می‌دهند.**

انجمن همکاری می‌کند که از آنها تشکر می‌کنیم.»

### تکثیر آوبشن در کوه

یکی از فعالیت‌های انجمن، تکثیر گیاهان کوهی مانند آوبشن است. این کار با کمک متخصصین انجام می‌شود و بعد از اتمام تکثیر میان مردم پخش یا در کوه‌های اطراف گراش کاشته می‌شود.

«یکی از کارهای ما که تقریباً دو سال است با همکاری مهندس مهدی رادمرد انجام می‌دهیم تکثیر گیاهان کوهی است. البته فعلاً فقط آوبشن را تکثیر می‌کنیم. ما این گیاه را در اواخر پاییز از کوه می‌آوریم و تکثیر می‌کنیم و بعد از دو ماه نگهداری در گلدان، آن را تحویل مردم می‌دهیم یا در کوه‌های اطراف گراش می‌کاریم.»

### دغدغه‌های محیط‌زیستی‌ها: فرهنگ‌سازی در مورد محیط‌زیست

در پایان محسنی از دغدغه‌های خود و انجمن می‌گوید. از فرهنگ‌سازی مراقبت از محیط زیست مانند نریختن زباله و عدم تخریب درختان گرفته تا همکاری ادارات و نهادها با انجمن و تلاش برای ثبت آن.

«یکی از دغدغه‌های ما، فرهنگ‌سازی بین مردم در مورد محیط زیست است اما متأسفانه بسیاری از مردم رعایت نمی‌کنند. فکر می‌کنند این کارهایی که انجام می‌دهیم وظیفه ماست یا در قبال

به این کارها علاقه داشت می‌توانیم او را در گروه عضو کنیم.»

البته فعالیت‌های انجمن در کاشت نهال و پاک‌سازی محیط زیست خلاصه نمی‌شود و فعالیت‌هایی همچون فرهنگ‌سازی شکار حیوانات، تیمار حیوانات، اطفای حریق در مراتع، نصب سطل زباله در تنگ آب و جمع‌آوری هفتگی آن، جشن بادیادک‌ها، مویکب محیط زیست در ایام محرم و اربعین، تکثیر گیاهان کوهی و تمیز کردن برکه نیز در کارنامه‌ی آنها دیده می‌شود.

### گله از برخی ادارات

محسنی از عدم همکاری بعضی ادارات نیز گله داشت. به نظر می‌رسد بعضی از ادارات مرتبط با محیط زیست از اینکه بیشتر فعالیت‌های محیط زیستی به نام انجمن ثبت می‌شود ناراضی‌اند و دیگر میلی به همکاری با انجمن ندارند. اما مگر هدف از فعالیت‌های محیط زیستی چیست؟ ثبت فعالیت در کارنامه سالیانه به نام خود یا کمک به طبیعت و محیط زیست؟

«بعد از اینکه رئیس اداره منابع طبیعی عوض شد، متأسفانه با ما همکاری نمی‌کند چون در فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم مردم بیشتر انجمن را می‌بینند تا ادارات را. چند ماه قبل که باران شدیدی آمد چند روز قبل از باران، با اداره منابع طبیعی تماس گرفتم که چند نهال بدهند تا آن‌ها را در طبیعت بکاریم که به ما گفتند نهال نداریم. در نهایت خودمان حدود ۵۰ نهال خریدیم و قبل از باران در نزدیکی تنگ آب کاشتیم که خدا را شکر بعد از باران پا گرفت. البته شهرداری با



عکس ترشه از اینستاگرام wahab\_khonji

## ترشه در کوه‌های آلپ

بهار که می‌رسد، دلخوشی گراشی‌ها رفتن به صحرا و چیدن گیاهان دارویی است. راضیه سیاح در نوشتاری، برخی از این گیاهان را معرفی کرده است.

راضیه سیاح  
دانشجو معلم

سرطانی، درمان جوش و ترمیم پوست و... از خواص شگفت‌انگیز ترشه است. جالب است بدانید این گیاه از نظر دارویی بسیار مشهور و پرطرفدار است و در صنایع دارویی و بهداشتی کاربرد دارد. البته چند منع مصرف جدی هم دارد از جمله دوران بارداری و افرادی که سنگ کلیه دارند.

**خوزه:** یکی از گیاهان خوش‌قیافه منطقه، خوره است! خوش‌قیافه و البته خوش‌طعم. علاوه بر برگ گیاه که ظاهر کنگره‌ای و زیبایی دارد، ساقه گیاه هم معمولا طویل است و با زمین فاصله زیادی دارد. به همین دلیل، دشت خوره بسیار یک‌دست و زیبا به نظر می‌رسد. نام علمی این گیاه (Malva parviflora) است. پرطرفدارترین روش مصرف خوره، پخته و همراه با ماست است. گفتنی است که خوره به دلیل موسیلاژی که دارد، برای درمان سرفه و گلودرد و همچنین درمان سرماخوردگی مفید است.

مصرف می‌شود. گل‌خوری در گویش‌های مختلف، به نام‌های متفاوتی خوانده می‌شود. (خارازه) و (خلیلوک) اسم این گیاه در گویش اوزی و بوشهری است. اگر تمایل دارید اطلاعات بیشتری درباره این گیاه کسب کنید، با جستجوی این دو کلمه نتایج بیشتری را مشاهده خواهید کرد. از فواید گل‌خوری می‌توان به کاهش دندان درد، کنترل بیماری صرع و درمان اسهال اشاره کرد.

**ترشه:** ترشه با نام علمی (Rumex acetosa) از پرطرفدارترین گیاهان خودرو منطقه است و کمتر کسی است که به طعم یا عطر آن اعتراض داشته باشد! جالب است بدانید در کوه‌های آلپ هم ترشه رویش دارد و نام علمی یکی از گونه‌های این گیاه، ترشک آلپ یا (Rumex alpinus) است. همچنین به عنوان گیاه دارویی و غذایی در بسیاری از شهرهای کشور هم استفاده می‌شود. کاهش فشار خون، تقویت دستگاه ایمنی به دلیل دارا بودن ویتامین C، درمان بیماری‌های قلبی و کبدی، مرگ یاخته‌های

معرفی گیاهان خودروی خوراکی، برای ما جنوبی‌ها که از خیر کمتر گیاه خودرویی می‌گذریم، کار سختی است! کاری سخت و غیردقیق. دلیل اصلی این دشواری، تنوع و تعدد بسیار زیاد گیاهان منطقه است و دلیل ضمنی آن هم، این است که برخی از این گیاهان خودرو، چندان شناخته شده نیستند و احتمالا در سرشماری، از قلم خواهند افتاد!

در این نوشته به معرفی تعدادی از گیاهان خودرو منطقه می‌پردازیم؛ شاید برای شما هم دانستن نام علمی و جهانی این گیاهان، جالب باشد و از مطالعه برخی از مطالبی که در ادامه می‌آید، شگفت‌زده شوید. در این مجال فقط گیاهان علفی معرفی شده‌اند، معرفی گیاهان بوته‌ای و درختی بمانند برای مجالی دیگر، مثلا نوروژ سال آینده!

**گل خوری:** ظاهر گل‌خوری تقریبا مثل شوید است و نام علمی آن هم (Anisoscadium orientale) است. معمولا به صورت خام یا بورانی





عکس خرگازک از بندری

**درمان بیماری‌های معدی مورد استفاده قرار می‌گرفت. گفتنی است بابونه در کاهش اشتها و لاغری نیز موثر است.**

**سَمَسِیل:** گیاهی است نسبتاً شورمزه که در زمین‌های نمکی منطقه می‌روید. فقط به صورت خام قابل استفاده است و معمولاً به همراه ماست مصرف می‌شود. جالب است بدانید این گیاه در استرالیا هم رویش دارد و به دلیل اینکه از فرسایش خاک جلوگیری می‌کند، یک گیاه حفاظت‌شده است. این گیاه به دلیل دارا بودن ویتامین B و C در هضم غذا موثر است. نام علمی این گیاه (Suaeda aegyptiaca) است.

**خَرگازک و پابجی:** به دلیل طعم رو به تلخی که دارند، معمولاً طرفداران کمتری هم دارند! این دو گیاه فقط به صورت خام و غالباً به تنهایی مصرف می‌شود و اختیار عمل زیادی به مصرف‌کننده نمی‌دهد! ظاهر خرگازک و پابجی تقریباً به هم شبیه است با این تفاوت که پابجی، برگ‌های صافی دارد اما خرگازک برگ‌های زبر و پهنی دارد. نام علمی این دو گونه متأسفانه در دسترس نبود.

**بابینه:** بابینه یا کمی قدیمی‌تر، بُبْنَه. جالب است بدانید بابونه اسم یک گونه گیاهی خاص نیست، بلکه مجموعه‌ای از گیاهان با چند ویژگی مشترک را به این نام می‌خوانند. گیاهان بابونه را در یک تقسیم‌بندی کلی به دو دسته بابونه آلمانی و بابونه رومی تقسیم می‌کنند. بابونه‌ای که ما به عنوان خوراکی مصرف می‌کنیم، بابونه رومی با نام علمی (Chamaemelum nobile) است. بابونه آلمانی احتمالاً همان (بابینه ماره) است که به عنوان گیاه خوراکی مصرف نمی‌شود! بابونه به شکلهای مختلف قابل مصرف است از جمله: خام، دمنوش، خشک‌شده، فریزشده، پخته و...



عکس بابونه از zaviehti

به دلیل وجود برخی از ترکیبات شیمیایی موجود در بابونه، خواص ضداضطراب و ضدافسردگی دارد. همچنین در طب سنتی قدیم هم برای

**جیکه:** سیر وحشی یا همان سیرموک که توسط مردم منطقه به نام جیکه خوانده می‌شود. به دلیل اینکه از نظر ظاهری، با گیاهان زیادی شباهت دارد، شناخت آن کار سختی است. جیکه، هم‌عطر و هم‌طعم با سیر است و می‌تواند به عنوان طعم‌دهنده غذا مورد استفاده قرار بگیرد. طبع بسیار گرمی دارد و در طب سنتی کاربرد زیادی دارد. از جمله فواید آن، درمان بیماری بواسیر است. نام علمی این گیاه (Allium canadense) است.

**سَرمه:** این گیاه به صورت پخته و همراه با ماست مصرف می‌شود و مزه آن نسبتاً شور است. جالب است بدانید این گیاه علاوه بر رویش به صورت خودرو، در برخی از کشورهای دنیا کشت هم می‌شود. سرمه به عنوان تصفیه‌کننده خون و همچنین برای درمان انواع بیماری‌های گوارشی و معدی کاربرد دارد. نام علمی این گیاه (Chenopodium album) است.



روابط عمومی اداره منابع طبیعی و آبخیزداری گراش در پاسخ به اینکه «چه درختانی مناسب این آب‌وهوا هستند؟» می‌گوید: «بهتر است به جای درخت از واژه

گیاه استفاده کنیم. چون درخت و درختچه هم زیرمجموعه‌ای از گیاهان هستند. گل و گیاهان متناسب با محل کاشت آن به سه

وقتی پای طبیعت و فضای سبز به میان می‌آید، باید سراغ اداره منابع طبیعی هم رفت. مصطفی شادرام، روابط عمومی این اداره است. با او در موضوع «درختان مناسب آب‌وهوای گراش» به گفت‌وگو نشستیم. شادرام در خصوص محل قرارگیری جغرافیایی گراش می‌گوید: «گراش در منطقه‌ای قرار دارد که متوسط بارندگی سالانه‌اش بین ۲۵۰ تا ۲۶۰ میلی‌متر است. متوسط حداکثر دما ۴۱ درجه و متوسط حداقل دما منفی یک درجه. با این احتساب گراش در منطقه گرم و خشک قرار دارد. پس باید از انواع درختان و گیاهانی استفاده کنیم که با آب‌وهوای گراش سازگاری نسبی دارند.»

## درختان مناسب گراش

گفت‌وگو با مصطفی شادرام، کارشناس گیاه‌پزشکی و روابط عمومی اداره منابع طبیعی و آبخیزداری گراش



محمدجواد سیاح  
دانش‌آموز

## فصلنامه داخلی هیات محبان اهل بیت (ع) گرایش

صاحب امتیاز: هیات هفتگی محبان اهل بیت (ع) گرایش

مدیر مسئول: محمدحسن عباسپور

سر دبیر: مجتبی بنی اسدی

با همکاری پایگاه خبری پندری

مهدی وفایی فرد ۰۹۱۷۸۸۱۴۳۹۴

مجتبی بنی اسدی ۰۹۳۷۸۴۳۹۱۴۲

اینستاگرام: @heiatmohebanahlbeit

آپارات: www.aparat.com/heiat haftegi



هیات محبان اهل بیت علیهم السلام گرایش



دسته تقسیم می شوند: اول گیاهانی که در خانه پرورش داده می شوند یا گیاهان آپارتمانی. دوم گیاهانی که در فضای شهری مثل بلوارها، پارکها و بقیه اماکن عمومی استفاده می شوند. و سوم گیاهانی که در باغها و ویلاهای شهری کاشت می شوند که به مراتب پرورش و رشد آنها با هم فرق دارد.

او ادامه می دهد: «درخصوص گل و گیاهان آپارتمانی که متناسب با فضای خانه شرایط رشد را برای آنها فراهم می کنیم طیف وسیعی از گیاهان را می توان پرورش داد. و مثل فضای گلخانه می توان موقعیت آنها را کنترل کرد. محدودیت زیادی در انتخاب نوع گیاه وجود ندارد.»

شادرام ادامه می دهد: «درباره گیاهانی که

در پارکها و بلوارها می کاریم، علاوه بر آب و هوای منطقه یکسری نکات دیگر را هم باید مورد توجه قرار دهیم از جمله: میزان آبیاری گیاه، وضعیت ریزش برگ و گل آن گیاه که باعث نازیب شدن فضای شهری و سخت شدن کار پاکبانان عزیز نشود. مسئله بعد رشد ریشه باعث درخت و ساقه ای آن است که هر کدام ممکن است مشکلاتی را به وجود آورد. رشد ریشه تخریب مبلمان شهری و ایجاد خلل در پیاده رو یا آسفالت می شود و قسمت ساقه ممکن هست باعث اختلال در دید شود یا باعث آسیب به سیم های برق.»

او در پایان به گیاهانی که مناسب گرایش هستند به صورت مصداقی نام می برد: «اما درختانی که مثمر و مناسب آب و

هوای گرایش هستند و هم از لحاظ اقتصادی خوب هستند عبارتند از انواع انگور، انواع مرکبات، توت، انجیر، انواع نخل که در گرایش بسیار مناسب هست و به وفور کاشت می شود، سپستان و انواع گنار، زیتون بندر. گروه دوم درختانی که مناسب برای مسائل بیابان زدایی و یا به منظور جلوگیری از فرسایش آبی و خاکی و جلوگیری از ریزگردها هستند مثل: گز، کهور، کنار، ابریشم، دربن عقرب، آکاسیا. پس بصورت کلی به خاطر آب و هوای گرم و خشک گرایش و کم آبی نسبی درختانی مناسب هستند که نیاز به آبیاری زیاد و مستمر نداشته باشند و با هوای خشک گرایش سازگاری داشته باشند.»

جلسات هفتگی  
معرفی  
(ویژه خواهران)

تهیه ۱۰۰ بسته معیشتی  
رمضانیه

مراسم احیای شب های قدر  
در دانشکده علوم پزشکی  
شب های ۱۹، ۲۱ و ۲۳ ماه مبارک

اجرای سرود میدانی  
شام میلاد امام حسن مجتبی (ع)  
۲۸ فروردین ماه ۱۴۰۱

همایش تاج بندگی  
(جشن رمضان اولی ها)  
۲۷ فروردین ماه ۱۴۰۱

طرح نور هدایت  
(جلسات ختم قرآن خانگی)  
شب های ماه مبارک ساعت ۲۱:۳۰

مناجات خوانی  
دوشنبه ها و پنجشنبه ها ساعت ۲۴



برنامه اجرایی ماه مبارک رمضان ۱۴۴۳