

# جوجان



گلي به سر خودمان  
شادي حق مسلم همه است  
اين پنج نفر  
رسم عاشقي  
وجدان، ندائي از درون



اقتدار در سایه ولايت...

## دفاع همچنان باقيست...



## بِخدا گفتم:

بیا جهان را قسمت کنیم، آسمون واسه من ابراش  
مال تو، دریا مال من موجش مال تو، ماه مال من  
خورشید مال تو...  
خدا خندید و گفت: پندگی کن، همه دنیا مال تو...  
من هم مال تو...



## جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۸۷، مهر ماه ۹۱

قیمت: ۶۵۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران  
مدیر مسئول: مسعود زریبافان  
سردبیر: محسن انصاری  
جانشین سردبیر: محمدعلی فقیه  
مدیر اجرایی: نادر دقیقی

دبیر تحریریه: آمنه آدینه  
مدیر هنری و گرافیک: امید بهزادی  
مدیر داخلی: مریم خالقی  
دبیر عکس: محمد علیانی مقدم  
ناظر فنی چاپ: محمد رضا قادری  
حروفچین: ویدا امیدی  
امور فنی: آتلیه شاهد  
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶  
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴  
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۹۲۴۹

ناشر: انتشارات شاهد  
تهران - خیابان طالقانی - خیابان ملک الشعرا  
بهار شمالی - شماره ۳  
تلفن: ۸۸۸۴۲۲۴۷  
آدرس الکترونیکی: Email:javan@shahedmog.com  
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه هنر سرزمین سبز  
شادآباد - خیابان ۱۷ شهرپور - خیابان شمشاد  
پلاک ۲۵ - تلفن: ۶۶۸۱۸۱۶۸  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز

\* شاهد جوان برای جوانان ۱۷ تا ۲۵ سال  
منتشر می شود.  
\* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده  
آزاد است.

- حرف اول: ۱۴ گلی به سر خودمان  
یادداشت: ۵/ شاهراه افتخار  
برداشت آزاد: ۶/ شادی حق مسلم همه است  
دخترانه - پسرانه ۸/ رسم عاشقی  
مادرانه - پدرانه ۱۰/ رنگ رخساره خیر می دهد از سر درون  
اجتماع ۱۲/ وجدان، ندایی از درون  
آلبوم ۱۴/ راهی که ادامه دارد  
راه و چاه ۱۶/ اختلاس  
مهارت ۱۸/ «زندگی، آبتنی کردن در حوضچه اکنون است  
مطببخ ۱۹/ ایف استروگانف  
لیخند ۲۰/ دوغ با کلوچه  
جدول ۲۱/ جدول  
سرچشمه ۲۲/ تقویم ماه ذی القعدة  
زندگی به سبک دیگر ۲۴/ حکایت پرتقال های ارزان  
عافیت ۲۶/ یک ترفند ساده برای افزایش طول عمر  
سلامت ۲۸/ دربارہ کم خونی چه می دانید  
خانه دوست ۳۰/ هندوستان ایران  
سیاست ۳۲/ دستاوردهای اجلاس عمومی تعهد از منظر سطح تحلیل  
بین الملل ۳۴/ سفی ها و القاعده  
نور و نقره ۳۶/ گلوله های عزیز من اینجاست...  
نقد و نظر ۳۸/ این چند نفر  
روبه رو... ۴۰/ آنجا چه خبر است...  
یک. دو. سه ۴۲/ هنر رزمی ذهن  
حرکت ۴۴/ تابستان داغ، تابستان پر مدال  
تاره های علمی ۴۶/ باور به توانستن  
دریچه ۴۸/ خطایابی در ویندوز  
فرهنگ و ادب ۵۰/ آغاز انسان  
داستان ۵۱/ طوقی  
شعر ۵۲/  
بازار کتاب ۵۳/  
باشگاه مهربانی ۵۴/



۳۴

۲۶



## گلی به سر خودمان

وقتی یک کارمند بازنشسته می‌شود، تا پایان عمر، به او حقوق بازنشستگی می‌دهند؛ حتی اگر این پایان عمر صد سالگی باشد. وقتی که یک مدیر کل بازنشسته می‌شود، با سقف درآمد مناسبی، تا وقتی که مرگ سراغش نیامده، بازنشستگی با حقوق بالا را تجربه می‌کند. وقتی که یک قهرمان، برای کشورش مدال می‌آورد، از بیت‌المال به او جایزه و امکانات و ... می‌دهند.

چرا؟ چون زمان‌شان را گذاشته‌اند برای بالا رفتن یک کشور؛ برای ادامه پیدا کردن یک کشور؛ برای محترم شدن یک کشور. وقتی با آن‌ها که تنها زمان‌شان را در اختیار کشور می‌گذارند، چنین باید کرد، پس با کسانی که جان‌شان را برای یک کشور گذاشته‌اند، چه باید کرد؟

وقتی که جنگ اتفاق می‌افتد، واجب کفایی است که تا دفع شر، عده‌ای راهی جبهه‌ها شوند. حتی اگر جبهه‌ها نیرو کم داشته باشند، واجب عینی می‌شود. جنگ که شد، عراق علیه ایران که اعلام جنگ رسمی کرد، کشورهای قدرتمند آن زمان که ما را تنها گیر آورده بودند، به عراق که

کمک کردند، باید عده‌ای می‌رفتند و از مرزها، از اعتقادات، از ناموس و قاموس ما دفاع کنند. نمی‌شد که همه، سر برگردانند و به بغل دستی‌شان نگاه کنند که؛ باید جبهه‌ها پر می‌شد از نیروهای مدافع. و این چنین شد که مرزها، حفظ شد و ناموس و قاموس ما، به تاراج نرفت.

این روزها، که نه جنگی هست و نه خبری از جنگی، کسانی که به جنگ رفته بودند، دارند زندگی‌شان را می‌کنند. آن که پدر از دست داده، با هزار تا توجه و تجلیل ما هم پدرش باز نخواهد گشت. آنکه دست و پا و چشم و عضو از دست داده، با هزار تا از این توجه‌ها هم سالم نخواهد شد. آن که اسیر شده، با این تجلیل‌ها جوانی‌اش باز نخواهد گشت. آن‌ها که رفتند، با استدلال‌هایی فراتر از این حرف‌ها رفتند؛ پس نیازی به این چیزها ندارند.

این ماییم که نیاز به این چیزها داریم؛ نیاز به این تجلیل‌ها داریم. نیاز به این داریم که ثابت کنیم چقدر آدم‌های با معرفتی هستیم. البته هم می‌توانیم ثابت کنیم که آدم‌های با معرفتی نیستیم. هر دو انتخاب با ماست. هر گلی زده‌ایم، به سر

خودمان زده‌ایم. حتی اگر بی‌معرفتی هم کنیم، تاریخ ما را خواهد نواخت. حتی اگر با معرفت‌بازی هم در بیاوریم، تاریخ ما را تجلیل خواهد کرد.

بعدها، تاریخ‌نویسان خواهند نوشت که کشوری به ما حمله کرد و عده‌ای رفتند و جنگیدند و وقتی که بازگشتند، محترم شمرده نشدند. فکر می‌کنید اگر در تاریخ گذشته ما ملتی با مدافعان به حق کشور خودش چنین می‌کرد، چه قضایایی درباره‌اش می‌کردیم؟ شک نکنید که همین قضاوت را، آیندگان نیز درباره ما خواهند کرد. می‌تواند که عکس این هم اتفاق بیفتد.

ما داریم مرام و معرفت و تربیت و فرهنگ خودمان را تجلیل می‌کنیم؛ و گرنه آن‌که جوانی و سلامتی و خانواده و ... در جنگ تحلیل رفته است، با این چیزها، به نقطه آغاز برنخواهد گشت.

باور کنید در حوزه تجلیل از عزیزانی که به جنگ گره خوردند تا ما به صلح بندیشیم، هر گلی که می‌زنیم، به سر خودمان است...



امروزه، وزن کشورها را، نه با مدال‌های المپیک و جهانی، نه با ثروت بادآورده و ...، که با وزن دانشمندان‌شان می‌سنجند

## شاهراه افتخار

که بسیاری، تحصیل علم را معطل می‌گذاشتند تا به کسب ثروت و درآمد بپردازند. اما امروزه، حتی راه به دست آوردن ثروت نیز، از شاهراه علم می‌گذرد. برای کسب افتخارات بسیار، راهی وجود ندارد جز به دست آوردن دانش و اطلاعات؛ باور کنید زمانه عوض شده است.

۵. ماه مهر آمده است؛ ماه مدرسه‌ها. امروزه برای نشانیدن بچه‌ها روی نیمکت، باید به آن‌ها بباورانیم که حتی اگر می‌خواهند زندگی مادی خوبی هم داشته باشند، باید علم و دانش به دست بیاورند. و

۱. قرن‌ها پیش که دنیا این‌طوری نبود، خانواده‌ها کلی خوشحال می‌شدند که بچه‌هاشان، یا حرفه پدری‌شان را ادامه بدهند، یا به میدان جنگ بروند و جنگاوری کنند، یا اگر دختر می‌بودند، آفتاب و مهتاب ندیده راهی خانه بخت شوند. کشورها و شهرها هم که می‌خواستند با هم بجنگند، سریع لشگری درست می‌کردند و زورمندترین جنگاوران خود را در صف مقدم آن می‌گذاشتند تا بروند و برای شهر و کشورشان، افتخار کسب کنند. کسانی هم که زور و بازویی داشتند و تکنیک شمشیر

زنی و تیرکمان‌گیری

و ... می‌دانستند، رشد می‌کردند و سردار و ژنرال و فرمانده و ... می‌شدند و باعث فخر شهر و قبیله و خاندان و خانواده‌شان.

۲. بعدها، این مفتخر

شدن، به زمین و پول

رسید. کسانی که

زمین‌های بیشتری

می‌داشتند، افتخارات

بیشتری را هم دست و

پا می‌کردند. و البته گاهی

برای به دست آوردن

این زمین‌های بیشتر و

حاصل‌خیزتر، جنگ‌هایی

هم صورت می‌گرفت. اما

نکته ماجرا این‌جا بود

که جنگاوران سابق، حالا

باید برای زمین‌داران و

ثروتمندانی کار می‌کردند

که غالباً سعی می‌کردند

برای حفظ یا افزایش

زمین‌ها و ثروت‌هاشان، به

قدرت زمان خودشان نزدیک‌تر هم بشوند. و تاریخ،

جلوتر که آمد، کارخانه‌ها و صنعت‌گران را به جای

جنگاوران و ثروت‌مداران و زمین‌داران گذاشت.

۳. اما زمانه ما، فرق‌های زیادی با زمان‌های گذشته

دارد. حالا دیگر نه زور بازو جواب می‌دهد، نه

ادامه دادن کسب و کار سنتی و پدران، نه دست

و پا کردن زمین‌های بسیار و نه چیز دیگر. امروزه،

فقط دانش و اطلاعات جواب می‌دهد و بس. سلاح

امروز، سلاح دانش است؛ سلاح اطلاعات و دانایی.

امروزه یک فرد با دارایی صفر، و صرفاً به خاطر

داشتن ایده و خلاقیت و دانش لازم، می‌تواند

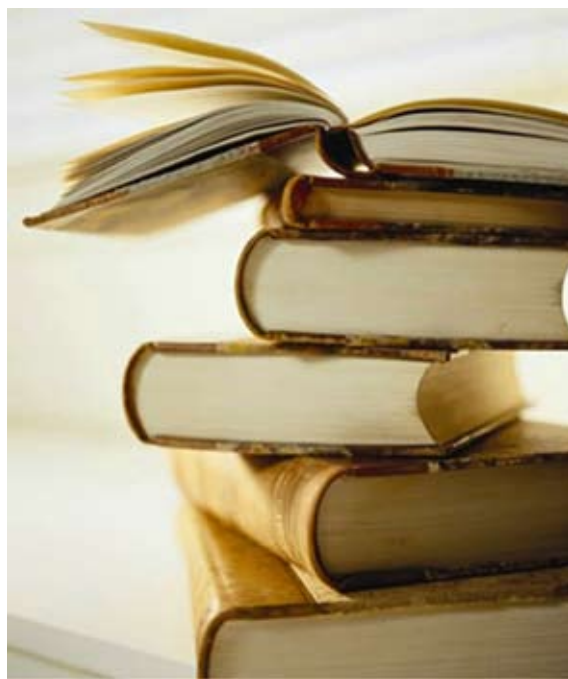
به نقطه صد برسد و همه را انگشت به دهان

بگذارد.

۴. روزگاری، می‌پرسیدند علم بهتر است یا ثروت.

البته همه می‌نوشتند علم، ولی در گفتگوهای

غیررسمی، همه به ثروت رأی می‌دادند. و چه بسا



به آن‌ها بگوییم و بباورانیم که راه به دست آوردن افتخار و خدمت به کشور و ...، راه علم و دانش است. امروزه، وزن کشورها را، نه با مدال‌های المپیک و جهانی، نه با ثروت بادآورده و ...، که با وزن دانشمندان‌شان می‌سنجند. و گرنه پول را که شیخ‌نشینان حاشیه خلیج فارس هم که دارند، پس چرا وزنی ندارند؟ و گرنه برخی از جمهوری‌های استقلال یافته آسیای میانه و قفقاز که مدال‌های جهانی فراوانی می‌گیرند، ولی این مدال‌ها چه وزنی برایشان می‌آورد؟ دانش‌آموزان امروز ما، باید این موضوع را کاملاً حس کنند و با آن ارتباط بگیرند؛ و این‌جاست که پدرها و مادرها و معلم‌ها به کار می‌آیند. وقتی که دانش‌آموزان بدانند برای چه دارند درس می‌خوانند، محکم‌تر روی نیمکت‌های سفت خود خواهند نشست...

## شادی حق مسلم همه است

◉ تهمینه مهربانی

کارآمدترین ابزار برای دستیابی به اهداف متعالی و مبارزه با دشمن است.

ذکر این نکته ضروری است که تظاهر به اندوه و مخالف خوانی‌های بی‌مبنا که از ویژگی‌های برجسته تیپ روشنفکر و تحصیلکرده جامعه ماست، ریشه‌ای بیمارگونه دارد و ابتدا ربطی به سوگواری‌ها یا شادمانی‌های جمعی، هدفدار و اعتراض‌آمیز ندارد. هرچند در دنیای معاصر، گروه‌ها و جمع‌ها و حتی مردمان یک سرزمین را می‌توان با قدرت هیولوار رسانه‌ها در برهه‌ای کوتاه، وادار به رفتار جمعی خاصی کرد، ولی معمولاً این‌گونه تأثیرگذاری‌ها کوتاه‌مدت هستند و آنچه باقی می‌ماند انگیزه‌های پایدار و مبتنی بر نظرات و آرای فطری و عقیدتی انسان‌ها هستند.

جمع در درون خود قدرت کنترل آثار مخرب را دارد و اگر ما در شهرهای بزرگ گرفتار رفتارهای سوء اجتماعی شده‌ایم، بخش اعظم آن به تقویت روحیه فردگرایی و فرار از سنت‌های جمعی برمی‌گردد.

شادی‌های جمعی تعریف شده در آئین‌های بی‌شمار بومی و دینی ما، نه تنها مخرب نیستند، بلکه به تقویت روابط اجتماعی می‌انجامند و لاجرم نوعی کنترل طبیعی و غیرآزاردهنده نیز روابط اجتماعی و خانوادگی را تنظیم می‌کند.

بخش اعظم احساس اندوه و افسردگی، به تنهایی افراد و احساس خلاء و بی‌کسی مربوط می‌شود و شادمانی‌های جمعی، احساس همدلی و قوم و خویشی و کس و کار داشتن را در انسان‌ها تقویت می‌کند و انسان شاد قادر است ده‌ها برابر مفیدتر، سرزنده‌تر و مؤثرتر باشد.

می‌جوییم»، می‌گوییم: «تنها تو را می‌پرستیم و از تو یاری می‌جوییم». همین اشارت کافی است تا متوجه شویم در «جمع» خیر و برکتی است که در «فردیت» نیست.

شادی‌های جمعی، روحیه مثبت و امید به آینده را در پیکر جامعه تزریق می‌کند و مردم را برای مقابله با دشواری‌ها آماده می‌سازد. جامعه مرفه، اما گرفتار فردیت و انزوا و خودبینی، بعید است که روی سعادت را ببیند و زندگی در محیطی آلوده به خودمحوری و فردگرایی، در واقع گرفتار شدن در کلاف سردرگم خور و خواب است که به قول سعدی «طریق دد است!»

این احساس رضایت و شادی درونی را حتی در مراسم سوگواری مذهبی نیز می‌توان حس کرد؛ یعنی افراد پس از شرکت در مراسم‌های دینی و ملی، به نوعی احساس آرامش درونی دست پیدا می‌کنند که با هیچ ابزار و روش دیگری دست‌یافتنی نیست. هنگامی که افراد به صورت دسته‌جمعی در مراسم‌های مذهبی نوحه می‌خوانند و اشک می‌ریزند، در واقع به نوعی وجد درونی حاصل از احساس مورد بخشایش پروردگار قرار گرفتن و متنبه شدن و همراه و همدل با دیگران دعا کردن دست می‌یابند و این موضوعی است که بسیاری آن را بارها تجربه کرده‌اند و به همین دلیل می‌دانند کسانی که این گونه مراسم را موجب ایجاد اندوه در جامعه می‌دانند، یا چنین تجربه‌ای را از سر نگذرانده‌اند و یا عمداً فواید چنین مراسمی را در عمق‌بخشی به اعتقادات مردم نادیده می‌گیرند، زیرا می‌دانند تقویت روحیه جمعی در یک جامعه،

در جامعه‌شناسی شادی، روابط افراد و تأثیر آنها بر یکدیگر در میان طبقات و گروه‌های مختلف اجتماعی مدنظر قرار می‌گیرد و این پرسش مطرح می‌شود که آیا مردمان شهرنشین و روستائیان و زنان و مردان به یک شکل و اندازه احساس شادی می‌کنند؟

ظاهراً پاسخ این سؤال منفی است، یعنی قطعاً آنچه که موجب شادمانی روستائیان می‌شود با مواردی که شهرنشینان را شاد می‌کند، تفاوت دارد. بررسی نحوه شاد بودن افراد مختلف هم نشان می‌دهد که شاید حتی در میان طیف‌های گوناگون اجتماعی نیز تعاریف و شکل‌های متفاوتی دارد. طبقات مرفه جامعه ممکن است از شنیدن موسیقی سمفونیک لذت ببرند و شاد شوند، درحالی که این نوع سرگرمی‌ها برای طبقات متوسط به پایین جامعه، غالباً لطفی ندارد و شاید آنها با تماشای فوتبال لذت بیشتری ببرند، بماند که این روزها متأسفانه فوتبال از حالت سرگرمی و عامل ایجادکننده شادی، به عامل پرخاش و اضطراب تبدیل شده است.

بررسی‌های جامعه‌شناختی نشان می‌دهند هرچه مردم کشوری شادتر باشند، روحیه مثبت‌تری دارند و احساس خوشبختی و رفاه بیشتری می‌کنند و بدیهی است که در این میان، شادی‌های جمعی، بسیار مؤثرتر و مفیدتر و ماندگارترند. بر اساس آموزه‌های دینی ما، اساساً عبادات جمعی، برکات و آثار بیشتری دارند و از همین روست که ما حتی در نماز و به هنگام گفتگو با خداوند از فعل جمع استفاده می‌کنیم و به جای آن که بگوییم «تنها تو را می‌پرستیم و تنها از تو یاری

# هنر زنده بودن

○ مونا قائمی

ما گاهی چنان در مشغله‌های روزمره و کارهای بی‌اهمیت و پیش پا افتاده‌ای که خیلی به نظرمان مهم جلوه می‌کنند، غرق می‌شویم که یادمان می‌رود بزرگ‌ترین نعمتی که در اختیار داریم همین است که زنده‌ایم و روشنایی روز را می‌بینیم و فرصت داریم باشیم یک روز دیگر هم در کنار کسانی که دوستشان داریم و از بس سرمان شلوغ است، یادمان رفته که چقدر برای ما عزیز و مهم هستند، زندگی کنیم.

هر کاری اگر هنرمندانه انجام شود، ارزش دارد و زندگی کردن هنرمندانه مهم‌ترین چیزی است که هر کسی باید آن را یاد بگیرد، زیرا شیوه زندگی کردن هر فردی نشان می‌دهد که به چه چیزهایی باور دارد و اهداف و آرزوهایش چیست. بدیهی است که هنرمندانه زندگی کردن هم مثل هر هنر دیگری نیاز به خلاقیت و تمرین فراوان دارد.

فردی را در نظر بگیرید که بدون آگاهی از ترکیب طعم‌ها و رنگ‌ها، یک مشت ماده غذایی را در قابلمه می‌ریزد و آن را روی اجاق می‌گذارد. آیا دست‌پخت چنین فردی با کسی که خیلی خوب از طعم و فایده مواد غذایی و ترکیب آنها آگاه است و آنها را با نهایت دقت و نظم در هم می‌آمیزد و غذای خوش طعم و خوش‌رنگی را تهیه می‌کند، یکی است؟

زندگی اغلب ما آدم‌ها آش هفت جوشی است که در آن از هر چیزی در عالم گیر می‌آید، بی‌آن که از ترکیب آن مواد، غذای جالبی به دست بیاید. وقتی پختن یک غذای ساده به آگاهی و دانش نیاز دارد، چگونه می‌شود غذای زندگی را بی‌حساب و کتاب و با موادی که به شکل تصادفی به دست انسان می‌رسند، پخت و آیا آن غذا قابل خوردن است؟ زندگی هنرمندانه یعنی مواد لازم - و نه اضافی -

را به میزان کافی در کنار هم قرار دادن، از حرص برای داشتن‌های بیشتر که فقط فضای تنفس انسان را تنگ و او را دچار خفگی می‌کنند، پرهیز کردن، فضای زندگی و ذهن و محیط پیرامونی خود را خلوت نگه داشتن و خانه‌ها را تبدیل به انبار لوازم بیهوده و ذهن را انباشته از اطلاعات و افکاری که نه به درد دنیا می‌خورند، نه به کار آخرت می‌آیند، پر نکردن و به جای رقابت‌های بی‌فایده، در انجام کارهای زیبا و خیر و شادمانه از یکدیگر سبقت گرفتن تا در پرتو آنها بتوانیم از نعمت‌هایی که زندگی در اختیارمان قرار می‌دهد، استفاده درست کنیم و وقتی به کارنامه زندگی خود نگاهی می‌اندازیم، پسر از فایل‌های باز نیمه‌تمام و کارهای عقب‌افتاده و حسرت‌های به جا مانده نباشد.

از قدیم گفته‌اند «یک ده آباد بهتر از صد شهر خراب است». اگر ما بتوانیم در فرصت کوتاهی که به نام عمر در اختیار داریم، چند کار را به شکل کامل و دقیق انجام بدهیم، بهتر از آن است که ده‌ها کار را دست بگیریم و همه را ناقص و ناتمام رها کنیم و فرصت پیدا نکنیم دست‌کم یکی دو تا را به سرانجام برسانیم.

چگونه می‌توان هنرمندانه زندگی کرد؟ بدیهی است که حتی برای یک سفر کوتاه هم نقشه راه و تدارکات لازم را باید آماده کرد. هر روز زندگی انسان نیز یک سفر کوتاه است، بنابراین باید برای استفاده صحیح از هر لحظه آن، باید برنامه‌ریزی دقیق داشته باشیم و پیشاپیش بدانیم که در این سفر، لذت‌ها و خوشی‌ها و مشکلات، در کنار هم وجود دارند و برای درک و لذت بردن و حل مسائل؛ باید آمادگی قبلی داشته باشیم و بدانیم که اساساً لطف زندگی به آن است که زشت و زیبا، خوشی و ناخوشی و سیاه و سفید در کنار هم قرار دارند و

درک هر یک از آنها بدون دیگری ممکن نیست. قدر زندگی را بدانیم و خداوند را به خاطر فرصت دوباره‌ای که به ما داده است، شکر کنیم. بدانیم چه می‌خواهیم و برای رسیدن به آن، تلاش کنیم تا زندگی ما معنا و جهت پیدا کند. از ریسک کردن نترسیم، زیرا همه پیروزی‌های مهم از دل شکست‌ها بیرون می‌آیند و نیش و نوش، همیشه با هم هستند.

دست از بدبینی و نق زدن برداریم. متأسفانه در جامعه ما در میان تیپ تحصیلکرده، مخالف‌خوانی و نق زدن، نوعی تشخیص به حساب می‌آید، گویی انسان خوش‌بین و امیدوار، عقل و بار درستی ندارد، در حالی که در جهانی چنین گرفتار جنگ و ظلم، امیدوار و شاد و در پی گره‌گشایی از مشکلات دیگران بودن، به ایمان و روحیه و تفکر بالا نیاز دارد و نق زدن و مخالف‌خوانی را هر کودک بی‌تجرب‌های بلد است.

سعی کنیم همواره مشغول کار مفیدی باشیم، ورزش کنیم و تحرک را که لازمه شادی است از یاد نبریم، روی نکات مثبت خود و پیرامونمان متمرکز شویم و از منفی‌بافی که انرژی و امیدواری را از انسان می‌گیرد، بپرهیزیم. با دیگران و جهان پیرامون خود رابطه مهربانانه برقرار کنیم، از اشتباهات دیگران چشم‌پوشیم و در پی کشف کاستی‌های آنها نباشیم. گل بی‌خار، خداست و هر کسی از جمله خود ما - عیبی داریم که دوست نداریم به خاطر آنها طرد شویم. فقط در یک فضای صمیمانه و دلسوزانه است که انسان‌ها به عیوب خود پی می‌برند و درصدد اصلاح آنها برمی‌آیند.

برای هنرمندانه زیستن، قبل از هر چیزی باید انسان بود و انسان بودن یعنی استفاده بهینه از تک تک لحظات زندگی.

## جوانان و عشق

# رسم عاشقی

○ نسترن خانی

عشق و عاشقی از قدیم یک برهه حساس از زندگی جوانان بوده است، لیلی و مجنون، شیرین و فرهاد، و امق و عدرا عشاق معروف تاریخ ادبیات ما هستند. همانطور که زندگی اجداد ما با ما فرق داشته نوع عشق و عاشقی امروزی ها هم با قدیمی هافرق دارد. که ما در این شماره می خواهیم از رابطه ای صحیح و عشق پاک با شما حرف بزیم.

در تعریف ابتدایی وساده از مفهوم عشق، جدا از اینکه بین دو جنس مخالف باشد یا نه، آنچه که تأثیرگذار است، نیت و انگیزه‌ی ارتباط است. حال اگر

بخواهم این رابطه را میان دختر و پسر در نظر بگیریم دخترها برای اینکه جذاب به نظر بیایند، تلاش می کنند و پسرها برای اینکه نشان دهند که قدرت دارند، می کوشند. این دو انگیزه کششی به وجود می آورد که البته سطحی ترین نوع انگیزه است. غیر از آن، کمبودهای عاطفی در دوران کودکی و نوجوانی است که در سن جوانی به شکل تمایل به جنس



عواملی رشد می کند؟ از دیدگاه روانشناسی هر وقت بخواهیم احساس و طرز تلقی خودمان را نسبت به یک پدیده شکل دهیم کافی است به منش، فکر و رفتار محیط پیرامونمان توجه کنیم

مثلاً وقتی رفتار قابل قبولی از یک فرد سر می زند، آن رفتار مورد توجه شخص دیگری قرار می گیرد و احساس مثبتی در فرد مقابل به وجود می آید که ممکن است یک رابطه‌ی عاطفی، عقلایی و منطقی شکل بگیرد و در نهایت این هیجان و انگیزه برای پذیرش فرد تأیید شده، شکل بگیرد.

حال این سؤال مطرح شود که چرا رفتار و منش یک شخص یک نفر را جذب و نفر دیگر را دفع می کند؟ این موضوع بستگی به ویژگی های فردی هر شخص دارد. ما کسانی را داریم که در ارتباطشان دچار مشکل

مخالف خودش را نشان می دهد. اگر عشق را بالاترین حالت هیجان، احساسات و عواطف انسانی تعریف کنیم، این سؤال مطرح می شود که اصلاً چطور این احساس شکل می گیرد و تحت تأثیر چه

## عشق آسمانی



چه زیبا شکر نعمت همسر را در نبودن به جا آوردی و با کلمات معنادار جلوه‌ای دیگر به زندگی دادی. آری می شود با چند خطی شکرگذار همسر بود.

علی اکبر که مدت ها به همسرش سر زده بود، در نامه‌ای به همسرش چنین نوشت:

«خدمت همسر مهربان و خوب خودم، پس از عرض سلام، قصد کردم نامه‌ای بنویسم و آن چیزی که همیشه در دلم بوده و نمی توانستم بیان کنم را بر روی کاغذ بیاورم. من همیشه در زندگی ام از خداوند متعال می خواستم که زنی به عنوان شریک زندگی برایم مقدر کند که همدم، همراز و شریک غم و خوشحالی ام باشد. این آرزوی من بود که همسرم پاکدامن، نجیب و فهمیده باشد. در آسمان دنبال چنین فرشته‌ای می گشتم که خداوند بر روی زمین به

من عنایت فرمود و باید شکر الهی به جا آورده شود. خداوند شما را به عنوان همسری مهربان و دارای خصوصیت‌های واقعی زن مسلمان برای من، و مادری مهربان برای تربیت فرزندانم نگه دارد.»

روایتی از زندگی سردار شهید حاج علی اکبر رحمانیان



هستند وقتی از یکی شان می پرسی با این همه مشکلی که این شخص برایت پیش آورده و حتی گاهی تحقیر هم شده‌ای چرا دوستش داری؟ می گوید راه رفتنش را دوست دارم یا از صدایش خوشم می آید یا عاشق قیافه اش هستم.

آن احساس مثبتی که گفتم ممکن است در عین حال که عاطفی باشد، منطقی هم باشد، ولی ممکن هم هست که غیر منطقی باشد؛ مانند مثالی که آوردم. اما به هر حال این احساس شکل می گیرد. ما یاد می گیریم یک چیزی را دوست داشته باشیم از یک چیز دیگر دوری کنیم. نیاز روانی در همه وجود دارد، حتی کسانی که از هر نظر هم تأمین هستند به دوست داشتن و دوست داشته شدن هم نیاز دارند.

### عشق های سطحی رنگی

متأسفانه امروزه دوست داشتن ها خیلی سطحی شده و انگیزه های دخترها و پسرها خیلی پایین آمده است. اما عشق های واقعی را هنوز هم می بینم و هنوز ناامید نیستیم.

نکته‌ی مهمی که نباید نادیده گرفت، اینکه با ورود تکنولوژی و جهانی شدن مقوله‌های مختلف فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی... طبیعی است که ماهیت عشق نیز متفاوت شود. اگر عشق خیلی سال‌های پیش





یک شخص را که نظری مخالف او دارد هم دوست داشته باشد و به او احترام بگذارد. این یادگیری قابل تعمیم است، وقتی آموزش با هم بودن، با هم کار کردن، با هم فکر کردن و تجربه کردن را به دانش‌آموزان یاد بدهیم وقتی به او مهارت‌های کلامی و شنیداری را یاد بدهیم، وقتی به او یاد بدهیم که از خود مراقبت کند و برای خود ارزش قائل شود؛ زمانی که فرد روزی وارد جامعه شد و خواست شریک زندگی‌اش را انتخاب کند. آن وقت بر اساس آموخته‌ها و انگیزه‌های بالا این انتخاب را انجام می‌دهد.

#### تویی که نشناختمت

متأسفانه ۷۵ درصد طلاق‌ها در سه سال اول زندگی مشترک روی می‌دهد و این یعنی نشناختن طرف مقابل؛ یعنی داشتن یک رابطه‌ی عاطفی بسیار سطحی که تنها بر اساس یک احساس اتفاق افتاده است عشق واقعی در طول زمان و با شناخت ایجاد می‌شود. کسی که می‌خواهد عاشق بشود باید ابتدا روی خودش تمرین کند. کسی که مهارت احترام و توجه به خود را یاد بگیرد، تمرین کند که چطور نیازهایش را تأمین کند؛ خودش را دوست داشته باشد و چطور ابراز عشق کند، می‌تواند عشق به دیگری را هم تجربه کند. والاترین عشق به دیگری هم، عشق به خداوند است. به همین دلیل است که می‌گویند فرد از خودشناسی به خداشناسی می‌رسد.

مفهومی به نام سینرژی وجود دارد که می‌گوید  $1+1 > 2$  (یک به علاوه‌ی یک بزرگ‌تر از دو)، زمانی دو نفر می‌توانند کنار هم رشد کنند که به نیازهای خود و یکدیگر احترام بگذارند. اینکه در دین ما گفته شده دین هر فرد با ازدواج کامل می‌شود، یعنی همین. دو نفر وقتی در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و می‌خواهند پیمان زناشویی ببندند، نباید با تفاوت‌های فردی بجنگند بلکه باید به آن احترام بگذارند. هیچ وقت دو نفر مثل هم نیستند.

باید برای یادگیری مهارت‌های زندگی و مهارت عشق‌ورزی تلاش کنند و مطمئن باشند که خوشبخت و سعادت‌مند خواهند بود. و هر کسی در زندگی مشترک باید به یک نفر عشق بورزد، چرا که رسم عاشق نیست با یک دل دو دلبر داشتن.



باید بیاموزد؟ در مدرسه باید تمرین عشق‌ورزی کند. باید مهارت عشق‌ورزی مهارت‌های زندگی و ارتباطی را به دانش‌آموزان یاد داد. باید عرصه را برایشان باز گذاشت.

خیلی‌ها معتقدند جدا سازی محیط آموزشی جوانان مشکلی است بر سر آموزش مهارت عشق‌ورزی در صورتی که موضوع جداسازی مشکل ایجاد نمی‌کند. جداسازی مسئله‌ساز می‌شود. لزومی ندارد دو جنس مخالف در یک مدرسه درس بخوانند. ولی مربیان می‌توانند مهارت ارتباط مؤثر را به آنها یاد بدهند.

متأسفانه در مواردی فردگرایی ارجحیت دارد. یک فرد در مدرسه از ابتدایی تا دبیرستان باید یاد بگیرد که می‌تواند

مثلاً عشق لیلی و مجنون را با عشق‌های الان مقایسه کنیم؛ چیزی جز احساس حقارت عایدمان نمی‌شود. همه چیز تحت تأثیر پدیده‌ی جهانی شدن و تکنولوژی، قرار گرفته است از جمله عشق.

تکنولوژی بر احساسات و عواطف انسان نیز تأثیر می‌گذارد. البته این بدان معنی نیست که انسان امروزی نمی‌تواند احساس داشته باشد، نه بر عکس. اینجا باز بحث یادگیری عشق پیش می‌آید. یک فرد کجا باید عاشق شدن را تمرین کند. کجا باید یاد بگیرد؟ اگر در خانه به او یاد ندهند، کجا



## رنگ رخساره خبر می دهد از سر درون

اولین نوشیدنی نوزاد شما، چیزی به نام کلاستروم است، که از قدیم گفته‌اند برای سلامتی نوزاد یک تضمین است. و اگر قدیم‌ترها مادر بزرگ‌ها شما مادر جوان را توصیه می‌کردند، حالا متخصصین تاکید دارند که نوزاد باید اولین چیزی که نوش جان می‌کند، شیر مادر بنوشد و مادر هم تلاش کند تا موفق شود. کلاستروم همان شیر اولیه است که به آن آغوز هم می‌گویند. آغوز سرشار از مواد غنی غذایی، چربی و پروتئین است که برای رشد نوزاد ضروری است همچنین آنتی‌بادی‌هایی دارد که نوزاد را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها واکسینه می‌کند، پس حتی اگر خودتان قصد شیردادن هم ندارید حداقل آغوز را به کودک بدهید. پس از تولد باید کودک را گرم نگه دارید، او از فضایی گرم و نرم به دنیای بیرون آمده و ممکن است احساس بی‌پناهی کند. برای همین بهتر است او را در پارچه‌ای بپیچید و در آغوش بگیرید تا به نوعی حس امن بودن را برایش ایجاد کنید. در این روزها به رنگ و روی نوزادتان خیلی توجه نکنید. برخی از نوزادان پس از تولد دچار «زردی» می‌شوند که به دلیل بالا رفتن سطح بیلی‌روبین در خون ایجاد می‌شود. اگر کودک شما به وقت طبیعی به دنیا آمده باشد لپه‌هایی صورتی دارد اما اگر کمی زودتر به دنیا آمده باشد ممکن است کمی زرد به نظر بیاید. در اتاق با نور کافی فشار ملایمی روی قفسه سینه کودک وارد کنید، اگر هنگام برداشتن فشار، ته رنگ زردی روی پوست باقی ماند با پزشک خود مشورت کنید. پزشکان می‌توانند با انجام آزمایش خون و اندازه‌گیری سطح بیلی‌روبین به شما کمک کنند. برای برطرف کردن زردی معمولاً از فتوتراپی استفاده می‌کنند، یعنی کودک را برهنه زیر نور فلورسنت قرار می‌دهند تا بیلی‌روبین خون پایین بیاید. خودتان هم می‌توانید با قرار دادن کودک در معرض نور خورشید به پایین آوردن این پروتئین کمک کنید. در این چند روز وظیفه پاک کردن پوشک هم بر عهده شماست. با دیدن اولین دفع نوزاد تعجب نکنید، اولین دفع‌ها ماده‌ای سیاه رنگ و قیر مانند و چسبناک است که مکوئیوم نام دارد و در اثر بلعیدن آب درون رحم در معده نوزاد جمع شده. این کاملاً طبیعی است و جای نگرانی ندارد. کودک باید تا ۲۴ ساعت اول حداقل یک بار مکوئیوم دفع کند. در غیر این صورت بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. در این روزها باید برنامه‌تان را به دست نوزاد بدهید و با خواسته‌های او جلو بروید تا هر دو به شرایط جدید عادت کنید. مطمئن باشید به زودی رشته کارها دست‌تان می‌آید و تجربه کافی را کسب خواهید کرد. اگر به کودک شیر می‌دهید، سعی نکنید برنامه خاصی برایش در نظر بگیرید. طبق نیاز نوزاد هر وقت شیر خواست از او دریغ نکنید. ممکن است نوزاد شما در یک وعده هوشیارتر باشد و شیر بیشتری بخورد یا حتی ممکن است به دلیل خواب‌آلودگی در یک وعده نتواند خودش را سیر کند و وسط شیر خوردن خوابش ببرد. پس هر وقت احساس کردید نیاز است. به او شیر بدهید در ضمن زمانی که نوزاد شما مک می‌زند، غدد شیری ترشح بیشتری می‌کنند و شیر بیشتری تولید می‌شود که برای روزها و هفته‌های آینده تغذیه نوزادتان لازم است. ممکن است در این روزها احساس خستگی و افسردگی کنید. سندرم افسردگی پس از زایمان معمولاً در روزهای ۳ و ۴ به بعد سراغ مادران می‌آید. اگر احساس درماندگی کردید و از اوضاع جدید لذت نمی‌بردید، به سرعت با پزشک خود مشورت کنید. افسردگی پس از زایمان در تمام مادران شایع است و به دلیل تغییرات هورمونی رخ می‌دهد و پزشک شما مطمئن می‌تواند کمک‌تان کند تا با این اوضاع کنار بیاید.

رضای بابا

یکی از ذکرهایی که محمد بهش علاقه داشت و به قول خودش در ذهنش نقش بسته بود، ذکر «یا سریع‌الرضا» بود. پسرمان روز تولد امام رضا (ع) به دنیا آمد. محمد خیلی خوشحالی می‌کرد. ازش پرسیدم: «دوست داری اسمش چی باشه؟» گفت: سریع‌الرضا یعنی کسی که زود راضی می‌شه. به دلم افتاده اسمشو رضا بذارم. راوی همسر سردار شهید محمد آرمان

قبل از آمدن بچه، علی داشت سوره مریم را می‌خواند. وقتی به دنیا آمد، توی گوشش اذان و اقامه گفتم. گریه‌ام گرفت. خیرش را به علی دادم. خدا را شکر کرد. لبخندی زد و گفت: «زینب خانم، قدمت مبارک باشد.» مادرم گفته بود: اسم زینب را انتخاب نکنید، چون غصه برادرش حسین (ع) را خیلی خورد. اما علی می‌گفت: زینب یعنی صبر، مقاومت و ایثار، باید همین باشد. به خانه که برگشتیم، علی گفت: «باید طوری تربیتش کنی که بتواند رسالت زینب کربلا را به دوش بکشد.» سفارش کرد موقع خواباندن زینب سوره کوثر را زمزمه کنم. راوی همسر سردار شهید حاج علی اکبر رحمانیان

# بازی اشکنک داره، سرشکستنک داره

دست‌تان از طرف زخم به بیرون باشد و نه برعکس، چون در غیر این صورت شما عفونت‌های اطراف را دور زخم جمع می‌کنید.

\* یک عدد گاز استریل یا پارچه تمیز روی زخم بگذارید و آن را بانداز کنید. در صورت خونریزی بهتر است بانداز کمی محکم باشد تا جلوی آن را بگیرد.

\* از پارچه‌های نخی برای بستن روی زخم استفاده نکنید چون الیاف آن داخل لخته‌های خون زخم می‌شود و بعد از خشک شدن خون کندن این پانسمان باعث کنده شده لخته و خونریزی مجدد می‌شود.

\* عضو آسیب دیده را کمی بالاتر از سطح بدن قرار دهید و کودک را وادار کنید تا مدتی استراحت کند.

\* اگر احتمال می‌دهید زخم عفونی شده باشد (علائمی مثل تورم، قرمزی و گرما در اطراف زخم) هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

\* برای کنترل درد ناشی از جراحی می‌توانید از مسکن‌های معمول مانند استامینوفن به کودک دهید. به هیچ وجه به کودک آسپرین ندهید.

\* مطمئن شوید که کودک واکسن کزاز را در زمان مناسب دریافت کرده باشد.

اینها می‌توانند در نتیجه یک زمین خوردن ساده یا حادثه دوچرخه سواری به وجود بیاید: پوست پا ممکن است خراش پیدا کند؛ کنده شود یا حتی برش‌های کوچکی در آن ایجاد شود. اما تا زمانی که خونریزی شدیدی ندارد و میزان بریدگی و خراش شدید نیست می‌توان این مشکل را در خانه و با کمک جعبه کمک‌های اولیه کنترل کرد:

\* ابتدا محل زخم را با جریان آب تمیز، بشویید می‌توانید در اطراف آن یا روی آن کمی مواد ضدعفونی کننده مثل بتادین بریزید. اگر چه توصیه می‌شود بتادین روی زخم باز ریخته نشود و فقط برای تمیز کردن اطراف آن به کار رود.

\* سعی کنید چیزی را از روی زخم نکنید و برای بیرون آوردن اجسام خارجی زخم را دستکاری نکنید. ذرات شن و تکه‌های ریز لباس را با فشار آب می‌توانید از زخم خارج کنید. در غیر این صورت به پزشک مراجعه کنید.

\* بعد از شست‌وشوی زخم، آن را آرام با گاز استریل خشک کنید دور آن را با بتادین تمیز کنید. برای تمیز کردن دور زخم باید جهت حرکت



اداره‌ها و شرکت‌ها درباره‌ی واژه جدید «مسئولیت اجتماعی شرکتی» یا همان وجدان و انضباط کاری طرح‌ها و برنامه‌ریزی‌هایی در نظر گرفته شده است. چنانچه وقتی فردی وارد سیستم یک اداره یا شرکت می‌شود، علاوه بر رعایت قوانین و دیسپلین عادی و شناخته شده آن مرکز مجبور به پذیرش تعهد و مسئولیت‌های اجتماعی خاص آن فضای کاری می‌شود و این امر در دراز مدت می‌تواند به پویا شدن سیستم و افزایش سطح بهره‌وری کمک کند.

در این گونه طرح‌ها همیشه باید یک سیستم خبره، آگاه و هوشیار وجود داشته باشد که مولفه‌ها و نیازهای اجتماعی - اقتصادی روز جامعه را بشناسد و به دنبال کسب آگاهی آن را به مدیران و برنامه‌ریزان منتقل کند، در واقع کارکردش انتقال این آگاهی‌های به روز شده از جامعه - شرکت و اداره‌ها و مراکز کاری به مدیران و برنامه‌ریزان است که آن‌ها از این متغیرهای اثر بخش، آگاه شوند و همچنین شرایط و امکاناتی را فراهم کند که مدیران و برنامه‌ریزان به موقع بتوانند سیستم گردش کار و اطلاعاتی خود را متناسب با تعریف وجدان و انضباط کاری همگام با زمان و مکان بازسازی کنند. در مفهوم کلی‌تر این دو واژه «وجدان و انضباط کاری» میوه‌های به ثمر نشسته فرهنگ ما هستند. خانواده، رسانه‌ها، گروه همسالان، نهادهای آموزشی، پرورشی، مذهبی و سیاسی و... همه پهنای فرهنگ یک ملت را تشکیل می‌دهند

## وجدان، ندایی از درون

هیچ کسی پیدا نمی‌شود که از وجدان و وجدان کاری بدش بیاید، همه هم به نحوی آدم‌های بی وجدان را نکوهش می‌کنیم. البته گاهی بی وجدانی مثل فحش می‌ماند. اما واقعا خود ما چقدر با وجدان تشریف داریم آیا وجدان کاری فقط برای همسایه هاست و ما هر کاری کردیم درست است.

۱۲



دکتر اصغر مهاجری نظر جالبی درباره‌ی افزایش وجدان کاری دارد. او می‌گوید: «باید هوشیار باشیم که وجدان کاری شیر آب نیست که هر وقت خواستیم آن را باز کنیم، اداره‌ها و مراکز کار ما مملو از وجدان کاری شود و هر وقت کافی به نظر رسید شیر وجدان کاری را ببندیم. مانند طرح‌های کوتاه مدت و موقتی که چندین بار شاهدش بوده‌ایم. مثل طرح تکریم ارباب رجوع، سال پاسخگویی و ... بلکه ایجاد وجدان کاری نیازمند کاری مستمر و متداوم است.»

وجدان و انضباط کاری دو مفهوم پویا در حوزه‌های جامعه‌شناسی - اقتصاد و مدیریت هستند که اولین نتیجه حضور آن‌ها افزایش سطح بهره‌وری است و به نوعی وجدان و انضباط کاری از مفاهیم پویا و اصلی در مباحث علوم انسانی و مدیریتی هستند. از طرفی این مفاهیم تعریف ثابتی ندارند بلکه وابسته به زمان و مکان هستند. به عبارتی در هر جامعه و در هر زمان متناسب با فرهنگ آن جامعه به روز تعریف می‌شود. البته این روزها بحث انضباط کاری داغ شده و حتی در بعضی از

## راه‌هایی برای افزایش وجدان کاری

۱. برای خلق انضباط و وجدان کاری باید فعالیت‌های متعدد و مستمری انجام داد که مهمترین آن‌ها عبارتند از: انجام پژوهش‌های بسیار و علمی، چنانچه موفق بشویم دیوار بلند بی‌اعتمادی میان نظام دانشگاهی و اجرایی را فرو بریزیم.
۲. تغییر نگاه مدیریتی به وجدان و انضباط، نباید نگاه جزیره‌ای و فصلی باشد و در یک برهه از زمان دادخواهی از وجدان و انضباط کاری را سرزبان ما بیندازیم و برای برنامه‌ریزی کنیم و بعد دیگر تمام، بلکه نیازمند برنامه‌ریزی و نگاه مدیریتی مستمر و متداوم است.
۳. باید اولویت‌ها و شاخصه‌های مهم وجدان و انضباط کاری به صورت مجموعه‌ای مشخص و سرلوحه رفتار اداری و اشتغال ما قرار گیرد.
۴. در یک فعالیت و برنامه‌ریزی هماهنگ و منسجم تمام عوامل فرهنگساز اجتماعی به ویژه رسانه‌های جمعی اقدام به بازسازی و پرورش احساس نیاز در به وجود آوردن وجدان و انضباط کاری در میان قشر عظیم جامعه کنند. در واقع باید در یک نظم منطقی، هماهنگ و پویا با سکان داری مدیران و برنامه‌ریزان فرهنگی دست به یک کار عمیق و اثر بخش در تولد دو مفهوم وجدان و انضباط کاری بزنند.

در واقع، آن زمان باید عوامل فرهنگساز و باورساز جامعه آموزش‌های تربیتی خود را آغاز کنند و به این نیاز و حرکت خود جوش نظم و جهت بدهند. و برای افزایش و ارتقاء آن برنامه‌ریزی آموزشی و اصولی ارائه دهند.

نوع رفت و آمد عابران و رانندگی‌ها که یکی از مشخصه‌ترین نوع از رفتار اجتماعی ماست که فاقد وجدان و انضباط کاری است. اگر ما به جایی رسیدیم که من عابر باور داشتیم و پذیرفتم زمانی می‌توانم از عرض خیابان عبور کنم که چراغم سبز شده و عملکرد دیگر عابران مرا وسوسه به نقض قوانین نکرد. یا یک راننده دور از چشم افسر کمر بند ایمنی را هم بست و سبقت غیرمجاز نگرفت. آن وقت این احساس نیاز به برقراری نظم اجتماعی، همه‌گیر و فراگیر شده است و آن زمان است که مسئولان و مدیران اجتماعی باید وارد عرصه شوند و به این احساس نیاز پاسخ دهند.

و یکی از ثمرات این درخت تنومند فرهنگ همین دو کلمه و وجدان انضباط کاری است  
همه ملت‌ها وقتی درباره فرهنگ و پیشینه تمدنی خود حرف می‌زنند، آن را غنی و پویا قلمداد می‌کنند. از طرف فرهنگ ما بالقوه بوده و هیچ‌گاه به فعلیت نرسیده و شکوفا نشده است. در واقع ما خمیر مایه اولیه را داشته‌ایم اما آن را عملیاتی نکرده‌ایم. به عبارتی این فرهنگ غنی جزء ژن فرهنگی ما نشده است. در هر صورت در حال حاضر این دو مفهوم مورد بحث که نتیجه مستقیم آن بهره‌وری است در فرهنگ کار ما غایب هستند. و علت این غیبت طولانی دو چیز است یک فرهنگ و تمدن ما زاینده و پویای این دو واژه نبوده و سیستم اداره‌های ما هشدار دهنده و کنترل کننده و متولد این واژه‌ها نبوده است از طرفی حتی هنوز در جامعه این احساس نیاز از طرف مردم و مخاطبان شکل نگرفته، پس ما چگونه می‌توانیم وقتی زمین زاینده و بارور «فرهنگ» و همچنین نیاز به وجود این واژه‌ها را نداریم توقع به دنیا آمدن دو فرزند «وجدان و انضباط کاری» را در فرهنگ و سیستم کاری خود داشته باشیم؟  
در اینجا، منظور احساس نیاز جزیی و گذرا نیست، احساس نیازی که فرد و اجتماع را وادار به حرکت کند و باور او را تغییر دهد، به عنوان بارزترین مثال



## عکس‌های یادگاری رفقای قدیم راهی که ادامه دارد



مسجد همیشه بهترین پایگاه بود...



یاد اون محله و اون بچه‌ها بخیر...



محله قدیمی و رفیق قدیمی و پایگاهی همیشگی





به ما بگویید این عکس کدام خاکی پوش  
آسمانی است...  
و در کدام جبهه به وصال رسیده...  
برای ما بنویسید و جایزه بگیرید



بعضی ها هم دوست نداشتن شکار بشن



عکس گرفتن با اسلحه یک از بهترین حالت عکس گرفتن بود





#### اشاره

«اختلاس» در لغت به معنی برداشتن شیء یا مال یا وجه است اعم از اموال یا وجوه دولتی یا متعلق به اشخاص. اما در اصطلاح فقهی، اختلاس به معنی ربودن مال منقول دیگری از غیر حرز و از راه حیله و توسل به زور است. از نظر حقوق جزا نیز اختلاس عبارت است از تصاحب و بردن وجه یا مال متعلق به دولت و بیت المال یا اشیای سپرده شده به یکی از کارکنان دولت یا مأموران به خدمات عمومی اعم از رسمی و غیررسمی و سایر نهادهای انقلابی. بنابراین اختلاس یکی از تعدیات کارمندان دولت و مأموران به خدمات عمومی است که به دلیل انجام وظیفه نسبت به اموال و وجوه عمومی و بیت المال یا متعلق به اشخاصی که به آنها سپرده شده است، مرتکب می‌شوند. به عبارت دیگر، اختلاس نوع خاصی از خیانت در امانت است که مأموران دولتی از طریق تصاحب وجوه و اموالی که بر حسب وظیفه به آنها سپرده شده است، مرتکب می‌شوند.

و این امر به وسیله مأموران کشف شود؛ یا همان فرد با سوء استفاده از لیست و فاکتورهای جعلی، مقداری از کالا را از انبار خارج نماید؛ یا یکی از کارمندان بانک مبلغی را از حساب پس انداز سپرده ثابت یکی از مشتریان خارج کرده و مصرف کند و این قضیه کشف شود.

ضمناً جرم اختلاس به قید انحصار از جانب کارمندان دولت و مأموران به خدمات عمومی قابل تحقق خواهد بود. بنابراین هرگاه اموال دولتی توسط افراد عادی تصاحب و یا برداشت شود مانند اینکه کالای دولتی برای حمل و نقل به اشخاصی از قبیل متصدیان بنگاههای حمل و نقل و یا راننده سپرده شود، به عنوان خیانت در امانت قابل تعقیب خواهد بود. اگر هم اموال دولتی به افراد عادی سپرده نشده باشد، بردن این اموال به عنوان سرقت قابل پیگرد است.

#### عنصر مادی جرم اختلاس

تحقق عنصر مادی جرم اختلاس موکول به وجوه شرایط و مقدماتی ویژه، سمت مرتکب جرم و وجود رابطه امانی بر اساس قانون استخدام کشوری است. مرتکب جرم اختلاس که یکی از کارمندان دولت یا سایر نهادهای انقلابی است، باید فعل مجرمانه خود را به صورت برداشتن یا تصرف ناروای مالکانه نسبت به اموال منقول دولتی یا متعلق به اموال اشخاص حقیقی که مناسبت وظیفه به او واگذار شده است، به مرحله اجرا بگذارد؛ مثلاً یکی از کارمندان بسیج اقتصادی که متصدی انبار قند یا شکر یا روغن می‌باشد، به طور آگاهانه و با تبانی با یکی از عاملان توزیع این کالاها در حین تحویل، مقداری از اموال دولتی را (مثلاً یک تن بیش از سهمیه) به همان عامل فروش تحویل داده باشد

#### موضوع ج ۸۷ رم اختلاس

موضوع جرم اختلاس شامل اموال غیرمنقول نمی‌شود و منصرف از اموال منقول است؛ البته اموال منقول موضوع اختلاس در مرحله نخست شامل کلیه اموال منقول متعلق به دولت و بیت المال از قبیل وجوه، مطالبات، حواله، سهام، اسناد و اوراق بهادار متعلق به هر یک از سازمان‌ها و موسسات دولتی است و در مرحله بعدی، شامل کلیه اموال متعلق به اشخاص حقیقی است که به کارمندان و مستخدمان دولتی اعم از رسمی و غیررسمی و مأموران به خدمات عمومی و سایر نهادهای انقلابی و شرکت‌های دولتی و مؤسساتی که به کمک مستمر دولت اداره می‌شوند، به مناسبت انجام وظیفه سپرده شده است.

#### قصد مجرمانه مرتکب جرم اختلاس

برای تحقق جرم اختلاس لازم است که مرتکب، اموال دولتی یا متعلق به اشخاصی را که به مناسبت وظیفه به او سپرده شده است را به طور موقت یا دائم با سوء نیت تصاحب یا برداشت نماید. در غیر این صورت، چنانچه کارمند دولت مالی را که بر حسب وظیفه به او سپرده شده است بدون قصد سوء و صرفاً به منظور محافظت و نگهداری از محل اصلی خارج کرده و در جای امن دیگری قرار دهد، اقدام چنین ماموری به علت فقدان قصد

هرگاه اموال دولتی توسط افراد عادی تصاحب و یا برداشت شود مانند اینکه کالای دولتی برای حمل و نقل به اشخاصی از قبیل متصدیان بنگاههای حمل و نقل و یا راننده سپرده شود، به عنوان خیانت در امانت قابل تعقیب خواهد بود

باید دانست قانونگذار برای مواردی که میزان اختلاس زائد بر یک صد هزار ریال باشد، صدور قرار بازداشت موقت مرتکب را به مدت یک ماه پیش بینی کرده است که به موجب آن دادگاه ملزم به صدور چنین قرار است. این قرار نیز در هیچ یک از مراحل رسیدگی قابل تبدیل نخواهد بود و زیر دستگاه مربوطه هم می تواند پس از پایان مدت بازداشت موقت، کارمند را تا پایان رسیدگی و تعیین تکلیف نهایی از خدمت معلق کند و به ایام تعلیق مذکور در هیچ حالت، هیچ گونه حقوق و مزایایی تعلق نخواهد گرفت.

منبع: معاونت آموزش و تحقیقات قوه قضائیه

سوء، اختلاس محسوب نخواهد شد. به علاوه، برای تحقق اختلاس اضرار دولت یا شخص حقیقی مالک و صاحب مال سپرده شده به کارمند شرط است، اما نفع بردن کارمند شرط نیست بلکه ممکن است فرد دیگری از عمل مجرمانه کارمند منتفع شود. بنابراین هرگاه اتلاف اموال دولتی یا متعلق به اشخاصی که در ید امانی کارمند است بر اثر بی احتیاطی یا بی مبالایی یا غفلت و سهل انگاری باشد، اختلاس محسوب نخواهد شد.

### مجازات جرم اختلاس

در صورتی که میزان اختلاس تا پنجاه هزار ریال باشد، مجازات مرتکب جرم شش ماه تا سه سال حبس و شش ماه تا سه سال انفصال موقت خواهد بود؛ اما در صورتی که میزان اختلاس بیش از پنجاه هزار ریال باشد مجازات کارمند دو تا ۱۰ سال حبس و انفصال دائم از خدمات دولتی خواهد بود. به علاوه، در هر مورد مرتکب علاوه بر رد وجه یا مال مورد اختلاس، به جزای نقدی معادل دو برابر آن محکوم خواهد شد. ضمناً چنانچه مرتکب در مرتبه مدیر کل یا بالاتر یا همپراز آنها باشد، به انفصال دائم از خدمات دولتی و در صورتی که در مراتب پایین تر باشد - همان گونه که اشاره شد - به شش ماه تا سه سال انفصال موقت از خدمات دولتی محکوم خواهد شد.

اما چنانچه جرم ارتكابی کارمند مختلس توأم با جعل و تزویر باشد و میزان اختلاس هم تا پنجاه هزار ریال باشد، کیفر مختلس به دو تا پنج سال حبس و یک تا پنج سال انفصال موقت از خدمات دولتی تشدید خواهد شد و هرگاه مبلغ اختلاس زائد بر پنجاه هزار ریال باشد، مجازات اختلاس توأم با جعل و تزویر، حبس از هفت تا ۱۰ سال و انفصال دائم از خدمات دولتی است و در هر مورد علاوه بر رد وجه یا مال مورد اختلاس، مختلس به جزای نقدی معادل دو برابر آن محکوم می شود. ضمناً حد نصاب مبالغ مذکور در جرم اختلاس اعم است از اینکه جرم دفعته واحده و یا به دفعات واقع شده باشد و جمع مبلغ و میزان اختلاس تا پنجاه هزار ریال یا بیش از آن باشد.

همچنین مجازات کارمندی که اموال دولتی یا متعلق به اشخاصی را که بر حسب وظیفه به او سپرده شده است، عمداً کلاً یا جزئاً تلف کند یا از بین ببرد، اقدام او مستوجب کیفر اختلاس بر حسب مورد و میزان آن مال خواهد بود. ضمناً مختلس از حیث مالی ضامن جبران آن خواهد بود.

به علاوه، جرم اختلاس از جرایمی است که دارای حیثیت عمومی بوده و غیر قابل گذشت است. بنابراین با گذشت متضرر از جرم، تعقیب و اعمال مجازات درباره مختلس موقوف نخواهد شد.

در «اکنون» زندگی کردن یعنی از انجام کارهایی که در دست داریم لذت ببریم و آنها را به نحو احسن انجام بدهیم و نتیجه را به خداوند واگذار کنیم

## «زندگی، آبتنی کردن در حوضچه اکنون است»

● مونا قائمی

مدرسه هزاران برابر می‌شود و مدرسه که قاعدتاً باید جایی برای کسب مهارت، لذت بردن از زندگی جمعی و شادی آموختن باشد، با نگرانی‌هایی که بزرگ‌ترها به نام نمره، رقابت، شاگرد اولی و هزاران موضوعی که در برابر لذت‌هایی که اشاره کردم، اندکی ارزش ندارند، به کودک تزریق می‌کنند، یکسره تبدیل به کابوس می‌شود، به طوری که کمتر دانش‌آموزی را می‌توان پیدا کرد که از تعطیلی مدرسه خوشحال نشود و بازگشت به مدرسه،

برایش با ناراحتی و عذاب همراه نباشد و این اضطراب و رقابت احمقانه با بالا رفتن سن بچه و رسیدن او به نوجوانی و رقابت برای کنکور به اوج خود می‌رسد و پس از آن، هنگامی که جوان قدم به دانشگاه می‌گذارد و می‌بیند چیزی که بهترین سال‌های عمرش را برای رسیدن به آن در اضطراب و ترس گذرانده، آن قدرها هم آس‌دهان‌سوزی نیست و گیریم چهار سال را هم بگذرانند، تازه برای به دست آوردن شغل مناسب از مهارت کافی برخوردار نیست، باید بسیار انسان قوی و محکمی باشد که روحیه‌اش را از دست ندهد و به خود بگوید هر چند سال‌های خوبی را از دست دادم، اما از حالا به بعد با شادی زندگی خواهم کرد، مهارت‌هایی را خواهم آموخت و اجازه نخواهم داد پدر و مادر یا فشارهای اجتماعی، فرصت‌های باقیمانده زندگی را هم از من بگیرند.

برای شاد بودن باید مهارت در حال زندگی کردن را بیاموزیم، زیرا اگر «اکنون» را با موفقیت و کار مفید و شادمانی سپری کنیم،

کودکان آموخت تا دیگر هرگز طعم شیرین زنده بودن و زندگی کردن را احساس نکنند! در شاهکار بزرگ آنتوان دوستانت آکزوپری، شازده کوچولو، تعبیر زیبایی درباره تفکرات و رفتارهای خنده‌دار بزرگ‌ترها که خیال می‌کنند خیلی «جدی» هستند آمده است. مثلاً در قسمتی آمده است اگر به بزرگ‌تر بگویی که فلانی مهربان، خنده‌رو، دست‌ودلباز و... است، به تو می‌خندند، اما اگر بگویی خانه و ماشین بزرگی دارد و یا صاحب فلان عنوان و مدرک اجتماعی و تحصیلی است، او را آدم مهمی می‌پندارند!

نگرانی از آینده، معمولاً با ورود کودکان به

مهم‌ترین مهارت در زمینه خوب زندگی کردن این است که یاد بگیریم چگونه بدون حسرت برای گذشته و نگرانی برای آینده، در لحظه حال زندگی کنیم. به نظر می‌رسد کودکان این مهارت را بسیار بیشتر از بزرگسالان بلدند. آنها چنان در بازی و مشغولیت‌های اکنون خود غرق می‌شوند که کمترین نگرانی‌ای از آنچه که پیش خواهد آمد، ندارند و این بزرگ‌ترها هستند که با آموزه‌های غلط خود، به جای تدبیر و برنامه‌ریزی برای آینده، نگرانی و اضطراب را به کودکان می‌آموزند، گویی نگران بودن و استرس داشتن هنر بزرگی است که باید هرچه زودتر، آن را به



# طرز تهیه بیف استروگانف



مطبخ...

◀◀◀ زمان آماده سازی و پخت مجموعاً:  
یک ساعت

◀◀◀ مواد لازم برای ۳ نفر:

- ۵۰۰ گرم گوشت گاو خرد شده در قطعات کوچک
- ۱ عدد پیاز متوسط
- ۱ قاشق سوپخوری کره
- ۱ قاشق سوپخوری روغن
- ۲۵۰ گرم قارچ
- ۱ قاشق سوپخوری جعفری خرد شده
- ۲۰۰ گرم سیب زمینی سرخ کرده

◀◀◀ مواد لازم برای سس:

- ۲ قاشق سوپخوری کره
- ۳ قاشق سوپخوری خامه پر چرب
- ۲ قاشق سوپخوری آرد سفید
- سه چهارم پیمانه شیر
- نمک
- فلفل



◀◀◀ طرز تهیه:

- ۱- قارچها را خرد کرده و با مقداری نمک در کره سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.
- ۲- همزمان پیاز خرد شده را هم در ماهی تابه دیگری سرخ کنید.
- ۳- گوشت خرد شده را به پیاز اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه سرخ کنید.
- ۴- مقداری آب، نمک و فلفل به تابه اضافه کنید و بگذارید تا گوشت به مدت ۴۵ دقیقه کاملاً بپزد و کمی حرارت را نیز زیاد کنید.
- ۵- برای آماده کردن سس، در یک تابه دیگر، کره را آب کرده و آرد را اضافه کنید و سپس مخلوط کنید تا روان شود. سپس شیر، نمک و فلفل را اضافه کنید و حرارت را بالا برده تا بجوش بیاید. بعد از یک دقیقه تابه را از روی گاز بردارید و خامه را اضافه کنید تا کامل مخلوط شود.
- ۶- سس، گوشت و قارچ را با هم مخلوط کنید.
- ۷- غذا آماده است، برای سرو کردن در کنار آن از سیب زمینی و جعفری نیز استفاده کنید.

روزهای عمر ما تبدیل به هفته‌ها و ماه‌ها و سال‌های هم‌راه با شادی و موفقیت خواهند شد و قطعاً هیچ وقت حسرت گذشته یا نگرانی آینده، ما را از نعمت زندگی زیبا و دلنشین محروم نخواهد کرد.

اما متأسفانه ما به جای این کار، تحت تأثیر تربیت غلط و القائات خانواده و جامعه، شادی و خوشی خود را منوط به کسب موفقیت‌های آینده می‌کنیم. تا وقتی دانش‌آموز هستیم، گمان می‌کنیم اگر روزی مدرسه تمام شود و به دانشگاه برویم، احساس خوشبختی خواهیم کرد. در دانشگاه دائماً به این فکر می‌کنیم که فارغ‌التحصیل شویم، شغل مناسبی پیدا کنیم، تشکیل خانواده بدهیم، خانه بخریم، صاحب فرزند بشویم و... و گمان می‌کنیم تا به این اهداف نرسیم از خوشبختی خبری نیست و بعد هم ناگهان متوجه می‌شویم که به میانسانی و کهنسالی قدم گذاشته و همه فرصت‌ها را از دست داده‌ایم!

متأسفانه ما دیگر برای «با هم بودن» وقت نداریم و تبدیل به جزیره‌های پراکنده‌ای شده‌ایم که در تنهایی‌های عمیق خود، گرفتار هزاران اضطراب و نگرانی هستیم و هدف اصلی زندگی را گم کرده‌ایم. ما از یاد برده‌ایم که شادی تنها در جمع است که معنا پیدا می‌کند و شادی فردی، نه ممکن است و نه معنادار و اندوه و غم را نیز در کنار جمع بهتر می‌توان تحمل کرد.

در «اکنون» زندگی کردن یعنی از انجام کارهایی که در دست داریم لذت ببریم و آنها را به نحو احسن انجام بدهیم و نتیجه را به خداوند واگذار کنیم. این کار می‌تواند ساده‌ترین رفتارهای روزمره مثل پیاده‌روی، خوردن صبحانه در کنار اعضای خانواده، درس خواندن و یا کارهای مهمی چون گرگ‌گشایی از مشکلات دیگران باشد. از زندگی خود لذت ببریم و یادمان باشد امروز همان فردائی است که دیروز منتظرش بودیم.



## دوغ با کلوچه

تابستان جبهه، در کوه‌های غرب، در مقایسه با دشت سوزان و شرجی جنوب، تومنی صد خروار شتری، فرق داشت، نسیم ملایم صبح کوهپایه‌های کردستان، خندان و شادمان، زندگی جنگی را در برهه شلیک گلوله‌های دو زمانه و خمپاره‌های سرگردان، در میان سوتی اتفاقی بعضی از رزمندگان، شادمانی بچه‌ها را دو صد چندان می‌کرد.

یک روز صبح علی الطلوع، حاجی جوشن دستور داد: گردان به خط بشوند صدا زد، تو هم بیا کمک کن...

گفتم: چه خبره حاجی، صبح به این زودی؟! گفت: امروز می‌خوام به بچه‌های گردان، «شیر و کلوچه» بدهم.

تا حال بیان...زودی اجاق و روبراه کن، دیگ بزرگه را بگذار، هیزم و آتش بز. دیگ را گذاشتم روی اجاق، هیزم‌ها را آتش زدم، الو گرفتم.

حاج جوشن، هنک هنک، دبه‌های شیر را یکی پس از دیگری، از تنگ قاطر می‌کشید و می‌آورد توی دیگ خالی می‌کرد.

من هم مسئول الو دادن آتش بودم.

بچه‌ها با چشم‌های پف کرده، کاسه بدست، از تو سنگرها بیرون می‌آمدند، هی من داد می‌زدم، آسیاب به نوبت، آنها هم چند متر دورتر منتظر می‌نشستند.

نیم ساعتی که گذشت، شیر داشت می‌جوشید و از لبه دیگ شره می‌کرد، خوب که بو کشیدم، دیدم یک بوئی دیگر می‌دهد، رنگش هم یک جوری بود.

چون تمام وقت حواسم به زیر دیگ و آتش بود، آن وقت که حاج جوشن، دبه‌های شیر را خالی می‌کرد، نگاه نکرده بودم.

حاج جوشن که چند متر آن طرفتر، بچه‌ها دوره‌اش کرده بودند و می‌گفتند و می‌خندیدند و خوش بودند، همین که دیگ بخارش بالا زد، حاجی جوشن هم بویش را گرفت، نگاهی به من کرد، اشاره کردم که حاجی بیا که گمانم یک خبرایی هست.

بلند شدم، حاجی جوشن هم رسید.

خندیدم و گفتم: حاجی سداش و در نیار که بدجور سوتی دادی!

گفت: چی! من و سوتی!؟

گفتم: حاجی جان، این دوغه، جای شیر داغ کردی. تو هم آره حاجی....

حاجی که فهمید حسابی اول صبحی سوتی داده، گفت: زیر دیگ و تند خاموش کن، آب بریز، آب بریز که دست مون رو نشه....

وقتی اعلام کردیم صحنه عوض شده و خاطراتان عزیزه و توی این گرما می‌خوایم، به شما بجای شیر، بهتان دوغ سرد و تگری و کلوچه لاهیجان بدیم. خنده بچه‌ها رفت هوا و هر کدام که کاسه بدست جلو می‌آمد با چشمان ورقلمبیده، یک نگاهی به زیر دیگ می‌کرد. یک نگاهی به داخل دیگ، زیر چشمی هم به حاج جوشن بعد خندید و رو کرد به بچه‌ها، آهای، همه بروند توی سنگراشون، تا نیم ساعت دیگه بیان، تا سه می‌شمارم، یک نفر بمانه، نهار ظهراتان، بی نهار.... برید توی سنگراتون.

بچه‌ها که صحنه را اینطور قمر در عقرب دیدند، تند دویدند تو سنگراشون....

حاج جوشن: گفت یخ بیار یخ بیار....

تند تند یخ آوردم، چند تا قالب یخ را هی شکستیم و ریختیم توی دیگ جوش آمده.

حالا نخند کی بخند، مگر سرد می‌شد.

مدتی گذشت تا توانستیم دوغی را که جای شیر جوشانده بودیم، سرد و تگری اش کنیم.

دوغه که حسابی سرد شد، بچه‌ها هم سرو کله شان به یک ستون پیدا شد.

وقتی اعلام کردیم صحنه عوض شده و خاطراتان عزیزه و توی این گرما می‌خوایم، به شما بجای شیر، بهتان دوغ سرد و تگری و کلوچه لاهیجان بدیم. خنده بچه‌ها رفت هوا و هر کدام که کاسه بدست جلو می‌آمد با چشمان ورقلمبیده، یک نگاهی به زیر دیگ می‌کرد. یک نگاهی به داخل

دیگ، زیر چشمی هم به حاج جوشن، زیر لب می‌گفت: جلال الخالق!!!!

این دیگه چه دوغی است، زیرش کنده گذاشتین، دوغ اش سرد و تگری، گفتین شیر، دوغ در آوردین....

ما هم قیافه حق به جانبی می‌گرفتیم و یعنی این که ما این هستیم دیگه.

طرف بسم الله بسم الله کنان، دور و برش را پف می‌کرد، سهم دوغش را می‌گرفت و دوغ را بو می‌کشید و زبان میزد و می‌خندید و می‌رفت...

غلامعلی نسائی

## نارنجک

شیخ مهدی می‌خواست آموزش پرتاب نارنجک بده. گفت: «بچه‌ها خوب نگاه کنید. محمد! حواست اینجا باشد. احمد! این جوری نارنجکو پرتاب می‌کنند.

خوب نگاه کنید تا خوب یاد بگیرید. خوب یاد بگیرید که یه وقتی خودتون یا یه زبون بسته‌ای رو نفله نکنید. من توی پادگان، بهترین نارنجک زن بودم. اول، دستتون رو می‌ذارین اینجا.» بعد شیخ

ضامنو کشید و گفت: «حالا اگه ضامنو رها کنم، در عرض چند ثانیه منفجر میشه.» داشت حرف می‌زد و از خودش و نارنجک پرانی اش تعریف می‌کرد که فرمانده از دور داد زد: «های شیخ مهدی! چی کار می‌کنی؟» شیخ مهدی به دفعه ترسید و نارنجک

و پرت کرد. نارنجک رفت و افتاد رو سر خاکریز. بچه‌ها صاف ایستاده بودند. وهاج و واج نارنجکو نگاه می‌کردن که حاجی داد زد: «بخواب برادر!

بخواب!» انگار همه رو برق بگیره، هیچ کس از جاش تکان نخورد. چند ثانیه گذشت. همه زل زده بودند به سر خاکریز؛ که نارنجک قل خورد و رفت اون طرف خاکریز و منفجر شد. شیخ مهدی رو

به بچه‌ها کرد و گفت: «هان! یاد گرفتید! دیدید چه راحت بود!» فرمانده خواست داد بزند سرش که یک دفعه‌ای صدایی از پشت خاکریز اومد که

می‌گفت: «الله اکبر! الموت لصادق!» بچه‌ها دویدند بالای خاکریز ببینند کیه؟ دیدند یه عراقی، زخمی شده و به خودش می‌پیچه. شیخ مهدی، عراقی رو که دید، داد زد: «حالا بگوئید شیخ مهدی کار بلد نیست! ببینید چی کار کردم!»

## کودک یا فرمانده

دژبانی جلوی توپوتا رو گرفت و داخلش رو نگاه کرد. نگاهی به راننده ی توپوتا کرد. یه نگاه هم به شیخ اکبر که کنار راننده نشسته بود و گفت: «این بچه رو کجا می‌بری؟» تا راننده خواست چیزی

بگه، شیخ اکبر رو کشید بیرون و گفت: «بچه بردن ممنوع!»

راننده گفت: «بابا این فرمانده است.»

- بله! چی گفتی؟

و بعد گفت: «کارت؟»

شیخ اکبر کارتشو نشون داد. گفت: «جرمت بیشتر شد.»

برای بچه کارت جعلی درست کردید؟! چند قنداق تفنگ زد به شونه‌های شیخ اکبر و هلش داد داخل کیوسک. راننده و نگهبان با هم بگو مگو می‌کردند که فرمانده ی نگهبان رسید و پرسید:

«چی شده؟» ماجرا رو که براش گفتند رفت و در کیوسکو باز کرد.

شیخ اکبر رو که دید، داد زد: «این که شیخ اکبر خودمونه! فرمانده گردان بلدوزری‌ها». بعد مثل فیل و فنجون رفتند تو بغل هم.

نگهبان، هاج و واج نگاهشون می‌کرد و چیزی نمونه بود که دو تا شاخ رو سرش سبز بشه.



برندگان شماره قبل:  
سمانه پارسا. سمنان

جدول...

|    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱  |
|    |    |    |    |   | ■ |   |   |   |   |   |   | ۱  |
|    | ■  |    |    |   |   | ■ |   |   |   |   | ■ | ۲  |
|    |    | ■  |    |   |   |   | ■ |   |   |   |   | ۳  |
|    |    |    | ■  |   |   |   |   | ■ |   |   |   | ۴  |
|    |    |    |    | ■ |   |   |   |   | ■ |   |   | ۵  |
|    |    |    |    |   | ■ |   |   |   |   | ■ |   | ۶  |
|    | ■  |    |    |   |   | ■ |   |   |   |   |   | ۷  |
|    |    | ■  |    |   |   |   | ■ |   |   |   |   | ۸  |
|    |    |    | ■  |   |   |   |   | ■ |   |   |   | ۹  |
|    |    |    |    | ■ |   |   |   |   | ■ |   |   | ۱۰ |
| ■  |    |    |    |   | ■ |   |   |   |   | ■ |   | ۱۱ |
|    | ■  |    |    |   |   | ■ |   |   |   |   | ■ | ۱۲ |
|    |    |    |    |   |   |   | ■ |   |   |   |   | ۱۳ |

- افقی**
- ۱- عملیاتی در غرب سوسنگرد - منطقه‌ی آزاد شده
  - ۲- عزیز هم - فصل سبز
  - ۳- گدا- برقرار- آزادی کربلا
  - ۴- بهشت- از قیود- امید
  - ۵- جهت- شادی- فلز خارجی
  - ۶- میان- عملیاتی اشنویه- منطقه آزاد شده در
  - ۷- روستا- گردن آویز
  - ۸- خط حامل در فیزیک و مکانیک- گواهی دهنده
  - ۹- تازه- پیرو- گداز
  - ۱۰- ننگ- رایج- محصول آتش
  - ۱۱- بگو- منطقه عملیاتی نصر شش- از ارکان نماز
  - ۱۲- شگردها- فدراسیون جهان کشتی
  - ۱۳- کشور زیتون- منطقه عملیاتی، عملیات ام‌الحسین

طراح جدول: ابراهیم زارعی  
حل جدول شماره گذشته:

|    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۲  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۳  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۴  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۵  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۶  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۷  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۸  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۹  | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۰ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۱ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۲ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |
| ۱۳ | ۱  | ۱  | ۱  | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ | ۱ |

- ۷- قاضی مسابقه- انبار
- ۸- زمین بی آب و نمک- از حالت‌های ماده- شکوه
- ۹- کشته شده در راه خدا- پرنده حضرت سلیمان (ع)- از آلات فلزی
- ۱۰- شهر استان فارس- ماده‌ها- عملیات بدر در شرق این رودخانه انجام شد
- ۱۱- تلخ- حشره زهردار- کشوری آفریقایی
- ۱۲- عربستان قدیم- عضو دستگاه گوارش
- ۱۳- منطقه عملیاتی بدر- آب شرعی

**عمودی**

- ۱- خاندان- عملیاتی در غرب سومار
- ۲- چهره- ترتیب
- ۳- سپرده- قدرتمند- در کشتی رد و بدل می‌شود
- ۴- لباس شنا- معجزه‌ی جاوید پیامبر(ص)- قربانگاه حجاج
- ۵- از اصول دین- دیگر- زاری
- ۶- از اقوام- زرخید- پناهگاه

**اشتراک شش ماهه: ۳۹۰۰ تومان یکساله: ۷۸۰۰ تومان**

اینجانب \_\_\_\_\_  
متقاضی نشریه شاهد جوان می‌باشم که حق اشتراک آن‌را:  
طی رسید بانکی پیوست به حساب سیبا به شماره ۱۰۵۸۲۷۴۲۰۰۰۶ نزد بانک ملی ایران شعبه شاهد کد (۷۶۰) به نام معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی انتشارات شاهد واریز کرده‌ام.  
نشانی دقیق: \_\_\_\_\_

تلفن و کد شهرستان: \_\_\_\_\_ کد پستی: \_\_\_\_\_  
تلفن همراه: \_\_\_\_\_ امضا: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_



نشانی مجله: تهران صندوق پستی  
۱۵۷۱۵/۱۹۴  
تلفن: ۸۸۲۳۵۸۴

# تقویم ماه ذی القعدة

## اول ذی القعدة:

بنا بر نقلی، اول ذی القعدة سال ۱۷۳ هجری، روز میلاد حضرت فاطمه معصومه (علیها السلام) است.

## یازدهم ذی القعدة:

روز یازدهم ماه (سال ۱۴۸ هجری قمری) روز میلاد مسعود امام علی بن موسی الرضا (علیهما السلام) است.

## بیست و سوم ماه ذی القعدة:

(سال ۲۰۳) طبق برخی از روایات شهادت همان حضرت است و زیارت آن حضرت در چنین روزی مناسب است. (هر چند معروف در شهادت آن حضرت «آخر ماه صفر» است).

## بیست و پنجم ماه ذی القعدة:

طبق روایتی از امام رضا (علیه السلام) روز دحوالأرض است (روزی است که نخستین خشکی ها از زیر آب - که تمام روی زمین را فرا گرفته بود - سربر آورد و مطابق بعضی از روایات، نخستین جایی که از زیر آب بیرون آمد و خشک شد و سپس گسترش یافت، سرزمین «مکه» و بخصوص محل «خانه کعبه» بود و لذا مکه «مَمّ القری» = مادر همه آبادی ها نام گرفت).

## آخر ماه ذی القعدة:

(سال ۲۲۰ هجری قمری) روز شهادت امام نهم، امام محمدتقی (علیه السلام) است که به زهر «معتصم عباسی» در بغداد مسموم و شهید گشت در حالی که بیش از ۲۵ سال از عمر مبارکش نمی گذشت؛ بدن مطهر آن حضرت را به کاظمین که نزدیک بغداد است آورده و در کنار جدّ بزرگوارش امام موسی بن جعفر (علیهما السلام) به خاک سپردند و انتخاب نام کاظمین بر آن شهر به همین مناسبت است (قبلاً آن جا را «مقابر قریش» می نامیدند)

در حدیثی آمده است که خود آن حضرت می فرمود: «الْفَرْجُ بَعْدَ الْمَأْمُونِ بِثَلَاثِينَ شَهْرًا؛ آسودگی من بعد از مرگ مأمون به فاصله سی ماه خواهد بود».

که این جمله اشاره ای به شهادت آن حضرت بعد از دو سال و نیم (۳۰ ماه) بعد از مرگ مأمون بود. همچنین نشان می دهد که آن بزرگوار تا چه حد به خاطر فشارهای دستگاه بنی عباس در زحمت بودند.

## فضیلت ماه ذی القعدة

ماه ذی القعدة، نخستین ماه از ماههای حرام است که در آنها جنگ، حتی با دشمنان اسلام حرام است؛ مگر این که جنگ بر مسلمین تحمیل شود (سه ماه دیگر از ماههای حرام، ذی الحجّه، محرّم و رجب است).

آتش بس در این چهار ماه وسیله ای برای آرامش جامعه و توفیق برای حجّ و عبادت، حل مشکلات اقتصادی و بازرگاری در امر جنگ و یافتن نقطه پایان برای آن و سپس مرهم نهادن بر زخم های جانکاه ناشی از آن است.

ماهی است که زوّار خانه خدا از اطراف و اکناف جهان به سوی خانه خدا حرکت می کنند، گروهی به مدینه رفته و قبر پیغمبر اکرم (صلی الله علیه وآله) و قبور ائمه هدی (علیهم السلام) را زیارت می کنند و آثار تاریخی که در جای جای این خاستگاه اسلامی وجود دارد را می بینند و غرق لذات عمیق روحانی می شوند

گروه دیگری راهی مکه می شوند و با انجام مناسک «عمره تمتع» در انتظار مراسم بزرگ عبادی سیاسی حج می نشینند و با طواف کعبه و شرکت در صفوف پرشکوه جماعت، روح و جانیشان را تازه می کنند (خداوند این سفر روحانی را نصیب همه آرزومندان فرماید) تجدید یاد و خاطره آن، برای آنها که به این سفر رفته اند نیز لذت بخش است.

«سید بن طاووس» در فضیلت این ماه می گوید: «ماه ذی القعدة ماهی است که به هنگام شدت و گرفتاری، زمان خوبی برای دعاست، و برای رفع ظلم و ستم و

دعا بر ضد ظالم مؤثر است» همچنین می گوید: «این ماه «ماه اجابت دعاها» نامیده شده است؛ لذا باید اوقاتش را غنیمت شمرد و در آن روزه حاجت گرفت».

## اعمال ماه ذی القعدة

### نماز در روز یکشنبه این ماه:

برای نماز در روز یکشنبه این ماه روایتی از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) نقل شده است. در فضیلت این نماز، آمده است که هر کس آن را بجا آورد توبه اش پذیرفته می شود و گناهانش آمرزیده می گردد و سب برکت برای نمازگزار و خانواده اش خواهد بود، و در روز قیامت کسانی که از او طلبی و یا حقی دارند، از وی راضی گردند و با ایمان از دنیا می رود و قبرش برای او وسیع و نورانی گردد و پدر و مادرش از او راضی شوند، و آنها نیز مورد مغفرت خداوند قرار گیرند، ذریه او نیز بخشیده شوند و روزی او وسیع گردد. فرشته مرگ به هنگام مردن، با او مدارا کند و به آسانی جانش را بگیرد.

### سه روز روزه در این ماه:

از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) روایت شده است، هر کس روزهای پنج شنبه، جمعه و شنبه از ماههای حرام را روزه بگیرد، عبادت یک سال برای او نوشته شود.

### شب پانزدهم ماه:

از رسول خدا (صلی الله علیه وآله) روایت شده است که شب پانزدهم ماه ذی القعدة، شب مبارکی است و خداوند در این شب، به بندگان مؤمن، نظر رحمت می افکند و آن کس که در این شب به اطاعت خداوند مشغول باشد، پاداش بسیار زیادی دارد.

در ادامه فرمود: چون شب به نیمه رسید، به عبادت خدا و نماز بپرداز و از خداوند حاجت بطلب که در این شب، حاجت کسی بدون پاسخ نخواهد ماند

## نکته

### غیر خدا راه ندادم

فقط خدا باید در دل تو باشد و حکومت کند لاغیر. از حضرت علی (ع) سؤال کردند: از کجا به این مقام رسیدید؟ فرمود: در دروازه‌ی دل نشستم و غیر خدا راه ندادم.

شیخ رجبعلی خیاط



به فدا گفتم "فسته اه" گفت: " لا تنقطوا من رمه الله ... از رهمت فدا ناامید نشوید."

گفتم: "هیچ کسی نمیدونه تو دلم چی میگذره" گفت: " ان الله بین المرء و قلبه .... فدا مائل است میان انسان و قلبش."

گفتم: "هیچ کسی رو ندارم." گفت: "نمن اقرب الیه من مبل الورید... ما از رگ گردن به انسان نزدیکتریم."

گفتم: "ولی انکار اصلا منو فراموش کردی" گفت: " فاذکرونی اذکر کم ... منو یاد کنید تا یاد شما باشم."



### روز بیست و پنجم (روز دحوالارض)

همان گونه که پیش از این گفته شد، روز بیست و پنجم ذی القعدة، روزی است که نخستین خشکی ها از زیر آب سربرآورد، و سپس گسترش یافت. برای این روز اعمالی نقل شده است:

(الف) در روایتی از امیرمؤمنان (علیه السلام) نقل شده است: اول رحمتی که از آسمان به زمین نازل شد، روز بیست و پنجم ذی القعدة بود؛ بنابراین اگر کسی آن روز را روزه بگیرد، و آن شب را به عبادت بپردازد، پاداش عبادت یکصد سال را دارد.

همچنین فرمود: در آن روز، اگر گروهی به ذکر خدا بپردازند، خداوند حاجتشان را پیش از آن که متفرق

شوند برآورده سازد؛ خداوند در این روز هزار هزار رحمت نازل می کند که قسمتی از آن شامل کسانی است که جمع گردند و به ذکر خدا بپردازند و روزه را روزه بدارند و شش را عبادت کنند.

(ب) مستحب است در آغاز روز (هنگامی که آفتاب کمی بلند شود) دو رکعت نماز بجا آورد و در هر رکعت، بعد از سوره حمد پنج مرتبه سوره والشمس را بخواند و پس از سلام نماز، این دعا را بخواند:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، یا مُقْبِلَ الْعَثْرَاتِ، أَقْلِنِي عَثْرَتِي،

جنبش و نیرویی نیست جز به خدای والای بزرگ ای

نادیده گیر لغزشها، نادیده گیر لغزشم را یا مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ، اَجِبْ دَعْوَتِي، یا سَامِعَ الْأَصْوَاتِ، اَسْمَعْ صَوْتِي، آی اجابت کننده دعاها اجابت کن دعایم را ای شنوای صداها بشنو صدایم را وَأَزْجَمْنِي وَتَجَاوَزْ عَنِّ سَيِّئَاتِي وَمَا عِنْدِي، یا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ. و به من رحم کن و از گناهانم و آنچه بدی دارم در گذر ای صاحب جلال و بزرگواری.

منبع: مفاتیح نوین

### بانهج البلاغه

### خطبه شماره ۸۵

— به نفس خود اجازه هر کاری را ندهید

— از دروغ پرهیز کنید که با ایمان در ستیز است

### بهترین آیه قرآن

وقتی که خداوند سی‌امن آیه از شوری را فرو فرستاد و فرمود: هر مصیبتی به شما رسد به خاطر اعمالی است که انجام داده‌اید و بسیاری را نیز عفو می‌کند. پیامبر اکرم رو به امیر مؤمنان علی (ع) کرد و گفت: بهترین آیه‌ی قرآن مجید همین آیه است.



## مهرماندگار

از دواج کرده بود و چند وقتی هم می‌شد که عضو سپاه شده بود. اما هنوز هوای من را داشت.

هم پا به سن گذاشته بودم و هم پایم درد می‌کرد. کسی را هم جز صمد نداشتیم. تا حقوقش را می‌دادند، می‌آمد خانه پیش من و دو دستی تقدیم می‌کرد. می‌گفتم: «عزیزم، تو خودت زن و بچه‌داری، خرج داری، دیگه به من نمی‌رسه.» می‌خندید می‌گفت: «ننه باز از این حرف‌ها زدی؟ قربونت برم، اینکه ناقابله. هر کاری هم ما بکنیم، وظیفه ماست.»

وقتی شهید شد، دیدم حقوقش چقدر کم بود که به من هم می‌دادش. مانده بودم بچه‌ام زندگی‌اش را چطوری اداره می‌کرد؟

به روایت مادر شهید عبدالصمد یونسی



## حکایت پرتقال‌های ارزان

این روزها که بیشتر دغدغهی گرانی داشته وقتی چیزی ارزان می‌شود یا فروشگاهی حراج می‌زند مثل مور و ملخ می‌ریزیم و فروشگاه را جارو می‌کنیم نه تنها به اندازه‌ی نیاز بلکه بالاتر از نیاز معمول جنس می‌خریم. به عبارتی از آن کالای ارزان احتکار می‌کنیم چون نگرانیم فردا دچار تنگدستی شویم. اما اگر به زندگی بزرگان دقت کرده باشیم می‌بینیم چه کار اشتباه و زشتی مرتکب شده‌ایم.

در خط اسلام و پیامبر زیسته است و مردم او را به عنوان پیر و مراد و مرشد خود انتخاب کرده بودند چرا به راستی چون جدش رسول الله می‌زیست. می‌گویند هنگام عزیمت ایشان از پاریس به وطن در شب وداع در جمع یاران و دوستان و خانواده حاضر می‌شود و آنها را از خطرات پیش‌رو آگاه می‌کند و می‌فرماید میل ندارم کسی به خاطر من در خطر بیفتد؛ من و احمد خواهیم رفت و...

برادری از قول خانم‌ها گفت: از محتوای کلام شما استنباط می‌شود که شما مایل نیستید خانم‌ها را در این سفر همراه خود ببرید. مگر در رکاب امام حسین (ع) زن وجود نداشت. حضرت زینب (س) و خواهرانشان در این سفر در کنار امام حسین (ع) بودند. امام گفتند: امام حسین (ع)، امام حسین (ع) بود. من میل ندارم همراه خانم‌ها باشم. درباره آقایان نیز عرض می‌کنم که برای من ناگوار است به خاطر من کسی به زحمت بیفتد. و امام اینگونه تذکر می‌دهد که مقام او و معصومین قابل قیاس نیستند و اینگونه به اجداد مکرمش احترام می‌گذارد.

امروز پول پرداخت می‌کردم. گفتند: به اندازه نیازت خرید می‌کردی و می‌گذاشتی همه از این ارزانی بهره ببرند.

\*\*\*

متأسفانه این روزها باب شده که رخی می‌رسد خود را با اهل بیت مقایسه می‌کند و برای سرپوش گذاشتن بر نقاط ضعف خود از عواطف و احساس مذهبی مردم سوء استفاده می‌کنند. بعضی‌ها هم برای رسیدن به مقاصد دنیوی این کار را انجام می‌دهند. حالا می‌خواهیم به یک خاطره اشاره کنیم که فرزند راستین بانوی آب و آینه حضرت زهرا (س) که تمام به درجه‌ای از کمال رسیده بود که تما دنیا شهادت می‌دهد بر اینکه او تمام عمر

خانم دباغ نقل می‌کنند: ما هزار سال هم بدویم نمی‌توانیم عظمت امام را درک کنیم. یک روز برای خرید میوه رفته بودیم، دیدم بسته‌های چند کیلویی پرتقال را آنجا چیده‌اند و بهای آن ارزان‌تر است. دو برابر هر روز پرتقال خریدم و به خانه آوردم تا برای روز بعد داشته باشیم. هنگامی که به خانه آمدم و امام میوه‌ها را دیدند، پرسیدند: خواهر! امروز مهمان دارید؟ گفتم: نه آقا جان، مهمان نداریم. طبق برنامه خرید کرده‌ام. پرتقال ارزان بود، حراج کرده بودند برای فردا هم خریدم. برخلاف تصور اوقات آقا تلخ شد گفتند: چرا این کار را کردید؟ پاسخ دادم: آقا فردا باید دو برابر

زندگی به سبک ایرانی

## سیسمونی ایرانی، کودک ایرانی



تنگ یا گشاد باشند. بسیاری از لباس‌های نوزادی ایرانی از جنس پنبه و نخ هستند و کیفیت بالایی دارند حتی بعضی برندهای ایرانی نه تنها با برندهای خارجی رقابت می‌کنند بلکه از لحاظ کیفیت گوی سبقت را هم ربوده‌اند. برندهایی مانند رولان، آشور، آدمک و... هم از لحاظ جنسی و هم از لحاظ رنگ، واقعا گزینه‌های خوبی برای خرید هستند. پس حتما از همین ابتدا تن کودک را خود با جنس ایرانی عادت دهید و بدانید با این خرید زیبا به چرخه‌ی تولید کمک شایانی کرده‌اید. اغلب ما هم با دیدن لوازم بهداشتی فیروز یاد خودمان می‌افتیم که از مشتری‌های قدیمی این برند بوده‌ایم. هنوز بوی خوب پودرش، مشام را نوازش می‌کند و هنوز هم برند ایرانی نام‌هایی چون گل‌رنگ، صحت، اوه و... هم جایی برای خود در لوازم بهداشتی کودکان پیدا کرده‌اند. پس می‌توانید لوازم بهداشتی خود را هم با مارک‌های ایرانی بخرید. یکی دیگر از لوازم مورد نیاز بچه‌ها که قدیم‌ها کمتر پیدا می‌شد و دست و پویت نازک مادران جوان به خاطر کهنه شستن آسیب می‌دید، پوشک بچه است باور کنید پوشک‌های ایرانی‌ها دست کمی از جنس‌های خارجی ندارند. پس پوشک‌های ایرانی را هم فراموش نکنید

توصیه: از همین کودکی هویت ایرانی \_ اسلامی کودک خود را تقویت کنید تا در آینده عرق ملی بیشتری باشند.

از هر دو مدلش، دخترانه و پسرانه. مادرها هم لباس‌ها را با دست گلدوزی می‌کردند. آن وقت پدر بزرگ‌ها هم سراغ نجار می‌رفتند و به آقای نجار سفارش تخت و کمد و گهواره می‌دادند تا نی‌نی خواب خوشی داشته باشد. سرویس‌های لحاف و تشک هم همه محصول کار دست مادر بزرگ‌ها بود. خاله‌ها هم البته کمک می‌کردند. همه و همه در این شادی سهیم بودند و تا سال‌های سال وقتی لباس‌هایی را که با عشق دوخته بودند و بر تن کودک می‌دیدند لذت می‌بردند و خاطره‌ی خوبی برایشان زنده می‌شد. امروز اما با پیشرفت تکنولوژی، دیگر تهیه‌ی سیسمونی وقت چند ماهه‌ای را از خانواده‌ها نمی‌گیرند. کافی است پول کافی توی کیف بگذارند و سری به خیابان‌های بهار، جمهوری و سنایی بزنند. آن وقت انواع و اقسام لوازم سیسمونی ایرانی و خارجی به آنها چشمک می‌زنند. متأسفانه اینجا هم با پدیده‌ی بسیار بد، چشم و هم چشمی مواجه هستیم. و اگر وسایل نوزاد خارجی باشند شان و منزلت نوزاد بالاتر است. در صورتی که همین نوزاد لپ گلی اصلا نمی‌داند مارک خوردنی است یا پوشیدنی. او حتی نمی‌داند چه هزینه‌ی هنگفتی برای تهیه‌ی این لوازم پرداخته شده است. او در این سن می‌تواند لباس‌های تمیز و دسته دوم بچه عمه و خاله را هم بپوشد و اصلا نمی‌فهمد ولی به غذا و مراقبت و تربیت خوب احتیاج دارد. از طرفی هم نمی‌شوند از تهیه‌ی وسایل ضروری نوزاد گذشت و سیسمونی جمع و جور برای نوزاد تهیه نکرد. چرا که هم نوزاد نیاز دارد هم خریدن این لوازم برای پدر و مادر لذت بخش و شادی‌آور است. حالا که شما قرار است سیسمونی بخرید چرا جنس ایرانی و کالای ایرانی نخرید هم به صرفه‌تر است هم مطمئن‌تر. چرا که اندازه کودک ایرانی با کودکان خارجی خیلی فرق دارد و ممکن است لباس‌ها

همه‌ی ما خوب می‌دانیم که دشمنان این مرز و بوم اسلامی برای ضربه‌زدن به این آبرو خاک و مردمش هیچ‌وقت از پای نمی‌نشینند. اگر یک روز عمال و دست پرورده‌هایشان وارد جنگ نظامی شدند، امروز با ابزار جدیدی وارد جنگ شده‌اند. جنگی به نام «جنگ نرم» که تفکر و اندیشه‌ی مردم را نشانه رفته است. یکی از ابزارهای جنگی برای دور کردن ما از آرمان‌های انقلابمان عوض کردن سبک زندگی ایرانی \_ اسلامی مردم است. اگر در زندگی اطرافیان خود دقت کنیم، به عینه می‌بینیم که چگونه آرام، آرام مظاهر زندگی غربی وارد زندگی‌مان شده است. علاوه بر کالاها نوع نگرش و رفتار جوانان ما را هم تحت تاثیر قرار داده‌اند. عملا با وارد کردن کالاهای لوکس و مارک با تبلیغات زیاد و زیبا بسیاری از جوانان ما به سمت فروشگاه‌هایی روانه می‌شوند که جنس خارجی دارند و دیگر تمایلی به اجناس ایرانی دیده نمی‌شود. آنها با برنامه‌ریزی روحیه‌ی تجمل و مصرف‌گرایی را رواج داده‌اند تا وقت پر ارزش جوان ایرانی را ساعت‌ها صرف خرید کنند و با پدیده‌ای به نام «مد و مارک خارجی» آنها را نسبت به ارزش‌ها و کالاهای ایرانی دلسرد و بی‌میل کنند. دشمن هویت ایرانی \_ اسلامی ما را نشانه گرفته است و ما باید سخت مراقب باشیم که این تیرها به هدف نخورند. چرا که ما فرهنگی اصیل داریم و باید فرهنگ خود را صادر کنیم نه مرعوب یک فرهنگ جعلی و وارداتی شویم. فرهنگی که هیچ اصلاتی در پشت آن نیست.

### سیسمونی

یادش بخیر آن روزهایی که نه خبر از دستگاه‌های سونوگرافی بود نه لوازم کودک آنچنانی. روزهایی که خانم‌های باتجربه و زنان سالخورده با نگاه کردن به رنگ و رخ مادر جوان بنا به تجربه تشخیص می‌دادند که نوزاد آینده دختر است یا پسر. اغلب تشخیص‌ها با هم فرق داشتند. اما مهم هیجان و شادی آدم‌ها بود که تا لحظه‌ی آخر نمی‌دانستند موجود کوچولویی که در راه است باید آبی بپوشد یا صورتی. اما مادر بزرگ‌ها برایشان دختر و پسر فرقی نداشت همین که متوجه می‌شدند قرار است مادر بزرگ شوند به یاد سیسمونی و تجهیزه‌ای زیبا برای نوزاد می‌افتادند و از همان روز کارشان شروع می‌شد. شال و کلاه می‌کردند و به بازار می‌رفتند یک جفت میل و چندین کلاف رنگارنگ کاموا می‌خریدند تا شال و کلاه و ژاکت‌های زیبایی برای روزهای سرد میهمان کوچولو بیافند. بعد هم پارچه‌های سفید و صورتی و آبی و لیمویی بود که کنار هم قیچی می‌خوردند و همه و همه دست به دست هم می‌دادند تا لباس‌های کوچولوی خوشگلی بدوزند



## مصرف غذاهای خانگی طول عمر را افزایش می دهد

سلامت نیوز: پزشکان استرالیایی می گویند اگر خود را به خوردن غذاهای خانگی عادت دهید، عمرتان طولانی تر می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، کارشناس بهداشت عمومی در دانشگاه استرالیایی موناش، مرکز پزشکی ملی استرالیا و انستیتو مطالعات ملی سلامت در تایوان در مطالعات مشترک خود دریافته اند افرادی که حداقل پنج نوبت در هفته غذای خانگی طبخ و مصرف می کنند، حداقل ۱۰ سال به طول عمرشان افزوده می شود.

به گزارش روزنامه اکسپرس، دکتر مارک وال کوئیست، استاد افتخاری مرکز سلامت و تغذیه آسیا و اقیانوسیه در دانشگاه موناش تاکید کرد: به طور کلی افرادی که عادت به مصرف غذاهای خانگی دارند و خودشان غذا می پزند، اغلب رژیم غذایی بهتری دارند و به همین نسبت کمتر با خطر ابتلا به بیماری ها و ناراحتی های مختلف جسمی مواجه می شوند و در نهایت به طول عمرشان افزوده می شود.

## یک ترند ساده و بی خطر برای افزایش طول عمر

سبوس دار به جای نوع تهیه شده از آرد سفید و بدون سبوس و نیز از برنج قهوه ای سبوس دار به جای برنج سفید استفاده کنید. گندم یا جو سبوس دار منبع مناسبی از فیبر خوراکی هستند. علاوه بر این لوبیای پخته نیز منبع مناسبی از فیبر خوراکی است.

بر اساس این گزارش، فیبر خوراکی اعم از محلول یا نامحلول، شامل پلی ساکاریدهای غیر نشاسته ای و اجزای گیاهی دیگر نظیر دکسترین، لیگنین، واکس، کیتین پکتین، بتاگلوکان و الیگوساکاریدها هستند.

فیبر محلول نیز قابل هضم نیست اما در حین عبور از سیستم هاضمه با تبدیل یا تخمیر به وسیله باکتری ها دستخوش تغییرات می شود. همچنین با جذب آب تبدیل به ماده ژلاتینی می شود که از مجاری گوارشی بدن عبور می کند. اما فیبر نامحلول طی عبور از سیستم گوارشی بدون تغییر باقی می ماند.

مهم ترین منابع فیبر محلول شامل باقلاها از جمله نخود فرنگی، لوبیای سویا و جوی دوسر هستند. همچنین در میوه ها و سبزی های نظیر کلم بروکلی،

سلامت نیوز: پزشکان در یک مطالعه جدید تاکید کردند که گنجاندن مقدار کافی فیبر خوراکی در رژیم غذایی روزانه می تواند طول عمر شما را افزایش دهد. پزشکان انستیتو ملی سرطان در آمریکا می گویند رژیم غذایی سرشار از فیبر خوراکی خطر ابتلا به بیماری های قلبی تنفسی و سایر بیماری ها را تا ۲۲ درصد کاهش می دهد.

روزنامه بلومبرگ در این باره منتشر کرد: مصرف فیبر خوراکی به مقدار کافی همچنین خطر ابتلا به چاقی، دیابت و برخی از انواع سرطان ها را کاهش می دهد. این ترکیب مهم در مواد غذایی در عین حال به حرکات بهتر روده و پایین آمدن میزان کلسترول خون کمک می کند.

فیبر خوراکی به عنوان یک بخش مهم از یک رژیم غذایی سالم در بسیاری از انواع مواد غذایی یافت می شود و در شکل مکمل های غذایی نیز موجود است. برای دریافت مقدار کافی فیبر به طور روزانه متخصصان توصیه می کنند که حداقل ۵/۴ فنجان میوه و سبزیجات در روز مصرف کنید. برخی از سبزی ها و میوه هایی که حاوی مقادیر بیشتری فیبر خوراکی هستند شامل سیب، پرتقال، توت ها و گلابی، کلم بروکلی، هویج، لوبیا و نخود سبز هستند.

هم چنین می توانید از غلات سبوس دار مانند نان جو سبوس دار و یا گندم



### متولدین پاییز تا یکصد سال عمر می کنند

سلامت نیوز: شاید فکر کنید که روز تولد شما فقط برای جشن گرفتن، روشن کردن شمع، خوردن شیرینی و گرفتن هدیه و کارت تبریک مهم باشد اما تحقیقات جدید از ارتباط بین ماه تولد و طول عمر پرده برداشت. این تحقیقات جدید نشان می دهد که متولدین ماههای پاییز بیشترین احتمال را دارد که به سن یکصد سالگی برسند.

محققان دانشگاه شیگاگو دریافتند: کسانی که بین ماههای سپتامبر و نوامبر از سال ۱۸۸۰ تا ۱۸۹۵ متولد شدند احتمال طول عمر آنها تا یکصد سال نسبت به کسانی که در ماه مارس متولد شدند، بیشتر بود. به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس؛ بر پایه این گزارش، معنا و مفهوم این نتایج هنوز واضح و روشن نشده است. محقق لیونید گاوریلوف مسئول این تحقیقات گفت: نتایج اهمیت شرایط و محیط پیرامونی مادر به هنگام بارداری و شرایط و محیط پیرامونی فرزند در مرحله رشد را نشان می دهد.

وی تصریح کرد: شرایط زندگی کودک ممکن است آثار بلندمدتی بر سلامت آینده و طول عمر او داشته باشد. این تحقیقات از ۱۵۷۴ فرد یکصد ساله در آمریکا انجام شد و محققان دریافتند: کسانی که بین ماههای سپتامبر و نوامبر متولد شدند، ۴۰ درصد بیشتر نسبت به متولدین ماه مارس فرصت زندگی تا یکصد سال را داشتند. به گفته محققان، بیماریهای فصلی ممکن است علت پس پرده این اختلاف باشد.

کاهو و ریشه ها و ساقه های زیرزمینی نظیر سیب زمینی و پیاز فیبر به مقدار زیاد موجود است. از منابع مهم فیبر نامحلول غلات سبوس دار، پوسته ذرت، پوست سیب زمینی، لوبیا سبز، پوسته گوجه فرنگی و مغز دانه های گیاهی هستند.

عملکرد مهم فیبر در هنگام عبور از روده، تکمیل فرایند هضم یا خارج سازی آب اضافه از پسماندهای غذایی است. اگر آب کافی از پسماندهای غذا در روده جذب نشود، مشکل اسهال پیش می آید و اگر آب بیش از حد جذب شود، منجر به یبوست و خشکی روده ها خواهد شد. نقش فیبر به عنوان یک اسفنج این است که میزان جذب آب را در پسماند غذایی درون روده تعدیل نموده و مانع یبوست می شود.



مکمل‌ها و ویتامین‌هایی وجود دارند که می‌توانید مصرف کنید تا وضع کلی تغذیه و حس تندرستی‌تان را بهبود بخشید



باید با پزشک خود و یک کارشناس رسمی تغذیه

درباره‌ی فرآورده‌های مذکور رایزنی کنید. اگر که

هم‌چنان تحت مداوای نوعی سرطان قرار دارید، مخصوصاً راجع به مخاطرات و فواید آنها تبادل نظر کنید. علت این است که بعضی مکمل‌ها احتمالاً در جریان معالجه‌ی سرطان و استفاده از داروهای تجویزی تداخل ایجاد می‌کند. پاره‌ای مکمل‌ها قادرند عملکرد دارو و پرتو درمانی را در بدن‌تان تغییر دهند و در مداوا اثر می‌نهند. شماری از برخی مکمل‌ها همانند کوآنزیم کیو.ا، کنگر شیری، امگا-۳ و سلنیوم مفیداند. جدول زیر فواید مکمل‌ها را نشان می‌دهد.

## تأثیر مکمل‌های دارویی در پیش‌گیری از سرطان سینه

ترجمه‌ی: ا. امیر دیوانی

با متخصص تغذیه‌تان رایزنی کنید چرا که هیچ نتیجه‌ی قطعی در مورد تأثیر امگا-۳ بر سرطان سینه به دست نیامده است. مایه‌ی تأسف است که هیچ مکمل دارویی یا ویتامینی، درمان‌گر سرطان نیست. با این حال، مکمل‌ها و ویتامین‌هایی وجود دارند که می‌توانید مصرف کنید تا وضع کلی تغذیه و حس تندرستی‌تان را بهبود بخشید. هم‌چنین امکان دارد این دو ماده قدرت شما را افزایش دهد و افزون بر این، خطر ابتلای مجدد به سرطان را بکاهد. بیش از هر چیز، قبل از شروع به مصرف هر نوع مکملی،

مقاله‌ی زیر حاصل گفت‌وگویی است با خانم «فلوریدا اک لانونگ»، کارشناس تغذیه که توصیه‌هایی پیرامون مکمل‌های دارویی مناسب پیش‌گیرنده‌ی سرطان سینه به عمل آورده و در ماهنامه‌ی انگلیسی زبان «Pearl» چاپ مالزی به تاریخ سپتامبر ۲۰۱۱ به چاپ رسیده و به فارسی برگردانده شده است.

هر روز به ما گفته می‌شود که غذاهای مناسب بخوریم، برای حفظ تندرستی خویش ورزش کنیم و مکمل‌های دارویی و ویتامین‌دار جهت تقویت دستگاه ایمنی‌مان مصرف نماییم. تردید نیست که ویتامین «ث» بدن را در برابر آنفولانزا مراقبت می‌کند، ولی به منظور حفاظت در برابر سرطان سینه به چه شیوه‌هایی باید روی آوریم؟

متخصص یاد شده می‌گوید: توصیه‌ی من بر این است که به برنامه‌ی غذایی متعادل مشتمل بر انواع مواد غذایی پایبند باشید. خود را به خوراک مخصوصی، آن هم به مقدار فراوان، متکی نکنید. هدف‌تان این باشد که هر روز پنج پیماونه یا بیش‌تر میوه، سبزی و سایر مواد غذایی گیاهی همانند نان‌ها و غلات سبوس‌دار، مغزها، دانه‌ها، برنج، پاستا و لوبیا بخورید. زیرا دارای بسیاری از فیتوکمیکال هستند که فواید فراوانی از لحاظ سلامت دارند.

علاوه بر این، مقدار زیادی ماهی‌های آب سرد هم چون ساردین، سالمون، حشینه (شاه‌ماهی)، تن، ماهی‌های روغن، خال‌مخالسی، هاگبیوت و نظیر اینها از بیشترین میزان امگا-۳ برخوردارند. ضمناً می‌توانید سایر منابع اسیدهای چرب مثل بذر کتان، گردو، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و دانه‌ی سویا را هم ذخیره کنید. با این وصف، شما باز هم

| فوائد   | مکمل      |
|---|-----------|
| نقش ضد اکسیداسیون دارد و احتمالاً خطر پاره‌ای سرطان‌ها را می‌کاهد، دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند و ممکن است قلب را از اثرات جانبی برخی از انواع شیمی‌درمانی‌ها مراقبت کند.   | کوآنزیم   |
| «لیگنان» موجود در تخم کتان احتمالاً گیرنده‌های استروژن را مرتبط می‌سازد و براساس آزمایش‌های به عمل آمده روی موش‌ها امکان دارد خطر بروز سرطان را بکاهد. جدا از این ثابت شده است که بذر کتان اندازه‌ی توده (تومور) سرطان سینه را می‌کاهد. | تخم کتان  |
| خطر پیدایش سرطان را کاهش می‌دهد.  | کنگر شیری |
| این اسید چرب مقدار سوخت و ساز استروژن سرطانی را تقلیل می‌دهد و به استروژن خنثی تا مطلوب اضافه می‌نماید، به این ترتیب نسبت OH:OH-۱۶-۲ آنها -OH را می‌افزاید که احتمالاً خطر بروز سرطان‌ها سینه، روده‌ی بزرگ و پروستات را کاهش می‌دهد.    | امگا-۳    |
| نقش ضد اکسیدان را داشته و احتمال دارد خطر سرطان‌های پروستات، روده‌ی بزرگ، معده-روده‌ای، ریه و سینه را کم کند.   | سلنیوم    |

کم خونی مزمن در کودکان سبب اختلالات رفتاری می شود که نتیجه تکامل نامناسب سیستم عصبی در دوران نوزادی است و در کودکان سنین مدرسه موجب افت تحصیلی می شود

# درباره کم خونی چه دانید

مریم ناگهی

## انواع کم خونی

بسته به شکل و اندازه ی سلول های قرمز خونی کم تقسیم می کنند:

کم خونی میکروسیتیک، نرموسیتیک و ماکروسیتیک

از این بین کم خونی

میکروسیتیک که با سلول قرمز

کوچک خود را نشان می دهد شایع تر

است. موارد شایع این نوع کم خونی

شامل: کم خونی فقر آهن، کم خونی به

دلیل بیماری های مزمن، تالاسمی ها و کم خونی

سیدروبلاستیک است.

کم خونی نرموسیتیک که اندازه سلول قرمز

طبیعی است و علل آن شامل: خونریزی شدید،

بیماری های مزمن، نارسایی مغز استخوان، کم خونی

ماکروسیتیک که با بزرگ بودن گویچه قرمز خود را

نشان می دهد به دلیل کم بود ویتامین ب ۱۲ خود را

نشان می دهد.

## نحوه تشخیص

عموما پزشک آزمایش شمارش کامل خون را جزو آزمایش های نخستین برای تشخیص کم خونی، درخواست می کند. برای مردان بالغ هموگلوبین کمتر از  $13 \text{ gr/dl}$  نشانه کم خونی است و برای زنان بالغ این مقدار  $12 \text{ gr/dl}$  است.

البته اگر علت کم خونی مشخص نباشد، پزشک معالج آزمایش های دیگری را درخواست می کند. مانند: سرعت ته نشینت گلبول های قرمز (ESR)، اندازه گیری فریتین، میزان آهن سرم، ترانسفرین، میزان فولات سرم، میزان ویتامین B۱۲ سرم، الکتروفورز هموگلوبین، آزمایش عملکرد کلیه (همانند اندازه گیری کراتینین سرم). چنانچه تشخیص دشوار باشد، آسیب راسیون مغز استخوان و آزمایش روی آن، وضعیت سلول های بنیادی مولد گلبول های قرمز را مشخص می کند.

## پیگیری و درمان

زمانی که کم خونی تأیید شود و علت ایجاد کننده آن مشخص شد، درمان بر اساس نوع ایجاد کننده متفاوت بوده و تلاش در حذف عامل ایجاد کننده صورت می گیرد.

درمان های متفاوتی برای کم خونی

هست که بر پایه شدت بیماری و عامل

ایجاد کننده آن قرار دارد. کمبود

آهن به خاطر فقر غذایی در بالغین

فاقد عادت ماهانه (زنان) یائسه و

مردان)، گاهی دیده می شود.

در تشخیص کمبود آهن، لازم

است جستجو برای علل احتمالی

از دست رفتن آهن صورت

گیرد. همانند خونریزی دستگاه

## از ریه به مغز

گلبول های قرمز سلول هایی

هستند که اکسیژن را از

ریه ها به مغز، سایر ارگان ها

و بافت های مختلف بدن

حمل می کنند. خون

اکسیژن دار کمک می کند

تا انرژی لازم برای بدن

تامین شود و گرمی و

رنگ پوست سالم را

ایجاد می کند. گلبول های

قرمز محتوی هموگلوبین

هستند. هموگلوبین یک

پروتئین حاوی آهن

است که عامل ایجاد رنگ

قرمز خون است. این

ماده عامل اصلی انتقال

اکسیژن از ریه ها به سایر

نقاط بدن است، بسیاری

از سلول های خونی از

جمله گلبول های قرمز

به صورت مداوم در مغز

استخوان تولید می شوند.

مغز استخوان یک ماده ی

اسفنجی شکل قرمز رنگ

است که درون برخی از

استخوان های بدن وجود

دارد.

برای تولید گلبول های قرمز و

هموگلوبین، بدن به مصرف غذای

حاوی پروتئین، ویتامین ها و آهن نیاز دارد.

## علامت بالینی

رنگ پریدگی چهره، کمرنگ شدن بستر ناخن در کم خونی متوسط تا شدید نشانه خوبی برای تشخیص است که البته در همه ی موارد قابل مشاهده نیست. علائم دیگر شامل: التهاب مخاط دهان و ناخن قاشقی شکل. پیکا (میل به خوردن مواد غیرخوراکی): مانند خوردن خاک، کاغذ، موم، سبزه، و مو که می تواند نشانه کمبود آهن باشد. با این وجود این حالت در کسانی که کم خونی نداشته باشند نیز دیده می شود. کم خونی مزمن در کودکان سبب اختلالات رفتاری می شود که نتیجه تکامل نامناسب سیستم عصبی در دوران نوزادی است و در کودکان سنین مدرسه موجب افت تحصیلی می شود.

## علل ایجاد کننده

علل ایجاد کننده کم خونی به سه گروه تقسیم می شود:

۱- هدر رفتن حجم فراوانی از خون (به شکل حاد یا خونریزی شدید و به شکل مزمن به گونه کم کم و تدریجی ولی در مدت زمان طولانی)

۲- تخریب بیش از حد گلبول های قرمز (همولیز)

۳- ناتوانی سیستم خونساز (hematopoiesis).

## آنمی

کم خونی حالتی است که در آن تعداد گلبول های قرمز و یا میزان هموگلوبین آنها کمتر از میزان طبیعی است. در کم خونی تخریب گلبول های قرمز سریع تر از جایگزینی گلبول های جدید است. لذا خون گلبول قرمز کمتری خواهد داشت و در نتیجه میزان حمل اکسیژن به بافت های بدن کاهش یافته و موجب اختلال در کارکرد طبیعی بدن می شود. نام لاتین این بیماری آنمی ANEMIA بوده که لغتی یونانی و به معنی بدون خون است. در این بیماری بسیاری از بیماران به دلیل علائم مبهم تشخیص داده نمی شوند. اغلب افراد مبتلا به کم خونی از احساس سستی و یا خستگی همیشگی و یا هنگام فعالیت، احساس کسالت عمومی و گهگاهی ناتوانی تمرکز شکایت دارند. افراد مبتلا به شکل های شدیدتر کم خونی بیشتر تنگی نفس خود را در هنگام فعالیت بدنی اعلام می کنند. شکل خیلی شدید کم خونی موجب تپش قلب و تعریق می شود و در پایان منجر به نارسایی قلبی می شود و... برای آگاهی بیشتر از ویژگی های این بیماری که بیشتر گریبانگیر بانوان است صحبت های دکتر «فرزاد مهشاد» را در ادامه مرور می کنیم.



طریق مصرف مقدراری

سبزی خوردن، پیاز و یا انواع

سالاد همراه با آب لیمو یا آب نارنج تازه جذب آهن غذاهای گیاهی افزایش می‌یابد. البته خطر ابتلاء به آلودگی‌های انگلی به علت مصرف سبزی خام آلوده را نباید از نظر دور داشت. به این دلیل شستشوی صحیح و ضدعفونی سبزیجاتی که به طور خام مصرف می‌شوند نباید فراموش شود.

### مهم‌ترین اقدام

یکی از مهم‌ترین اقدامات برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن آموزش تغذیه به منظور ایجاد تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است. اساس آموزش تغذیه برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن بر این اصل استوار است که در وعده‌های غذایی افزایش دهنده‌های جذب آهن و همچنین آهن «هم» مصرف شود و یا اینکه از مصرف کاهش دهنده‌های جذب آهن مانند چای همراه با غذا و یا بلافاصله پس از خودداری شود. روش دیگر، استفاده از جوانه غلات و حبوبات است که موجب افزایش آهن قابل جذب در مواد غذایی می‌شود. وقتی غلات جوانه می‌زنند ویتامین C در آنها افزایش می‌یابد و میزان تانن‌ها و اسید فتیک کم می‌شود. مثلاً جوانه زدن بعضی از غلات و حبوبات مثل ماش و عدس به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت می‌تواند آهن قابل جذب را تقریباً به دو برابر افزایش دهد.



یکی از مهم‌ترین اقدامات برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن آموزش تغذیه به منظور ایجاد تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است

بهبود کم خونی درمان با آهن کمکی ادامه خواهد یافت.

### شایع‌ترین کم خونی

کم خونی کمبود آهن شایع‌ترین گونه کم خونی بوده و علل فراوانی دارد. گلبول‌های قرمز در زیر میکروسکوپ، رنگ پریده و کوچک هستند. کم خونی کمبود آهن به علت مقدار ناچیز آهن در غذا و یا نبود جذب گوارشی آن برای جبران آهن از دست رفته در عادت ماهانه و یا بیماری است. آهن یک قسمت اصلی در ترکیب هموگلوبین است و کمبود آن سبب کاهش ورود هموگلوبین به داخل گلبول قرمز می‌شود. در ایالات متحده، ۲۰ درصد زنان در سنین باروری در مقایسه با ۲ درصد مردان بالغ، به کم خونی کمبود آهن دچار هستند. علت اصلی کم خونی کمبود آهن در زنان هدر رفتن خون در زمان عادت ماهانه است. کمبود آهن بدون کم خونی در دختران نوجوان سبب پائین افتادن کیفیت تحصیلی و ضریب هوشی می‌شود. کمبود آهن گهگاهی سبب زخم غیرطبیعی گوشه لب می‌شود. کم خونی فقر آهن همچنین می‌تواند به علت زخم‌های خونریزی دهنده دستگاه گوارش باشد. از علل شایع کم خونی کمبود آهن، آلودگی با انگل کرم قلابدار، امیب، شیسستوزومیاز و تریکویس تریکیورا (کرم شلاقی) است.

### رژیم غذایی موثر

در برنامه غذایی روزانه دو نوع آهن «هم» (Heme) و «غیر هم» (Non Heme) وجود دارد. آهن «هم» در گوشت قرمز، مرغ، ماهی و جگر وجود دارد. آهن «غیر هم» در غذاهای گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزیجات، مغزها، پسته، بادام، گردو، و فندق) و انواع خشکبار (برگه هلو، زردآلو، انجیر، کشمش و خرما) وجود دارد. آهن غذاهای حیوانی از قابلیت جذب بالایی برخوردار است و به میزان ۲۰ تا ۳۰ درصد جذب می‌شود. در حالیکه آهن غذاهای گیاهی به میزان ۳ تا ۸ درصد جذب می‌شود و جذب آن بستگی به وجود عوامل کاهش دهنده و افزایش دهنده جذب آهن دارد. آهن موجود در زرده تخم مرغ نیز از قابلیت جذب کمی برخوردار است. گوشت قرمز، مرغ و ماهی افزایش دهنده جذب آهن هستند. این مواد غذایی ارزش دوگانه دارند. از یک سو دارای آهن «هم» می‌باشند و از سوی دیگر موجب افزایش جذب آهن «غیر هم» که در منابع گیاهی موجود است می‌شوند. یعنی اگر حتی مقدار کمی گوشت در غذا وجود داشته باشد آهن موجود در آن موجب افزایش جذب آهن غیر هم از مواد گیاهی می‌شود. اسید اسکوربیک (ویتامین C) که در سبزی‌ها و میوه‌های تازه و خام وجود دارد یکی دیگر از افزایش دهنده‌های جذب آهن می‌باشد. از

گوارش از زخم‌های گوارشی و یا از سرطان کولون. کمبود آهن خفیف تا متوسط با تجویز آهن بشکل فرس سولفات و یا فرس گلوکونات درمان می‌شود. مصرف ویتامین ث موجب افزایش جذب آهن می‌شود. تجویز ویتامین خوراکی (اسید فولیک) و یا تزریقی زیرجلدی سیانو کوبالامین (ویتامین B۱۲)، کمبودهای مربوطه را درمان می‌نماید. در کم خونی وابسته به بیماری مزمن، کم خونی مربوط به شیمی درمانی، یا یک کم خونی مربوط به بیماری کلیه، برخی پزشکان معالج با تجویز پروتئین اریتروپوئیتین نوترکیب کوشش در تحریک کردن ساخت گلبول قرمز دارند. در موارد کم خونی شدید و یا خونریزی در حال پیشرفت، تزریق خون ممکن است لازم باشد. طول دوره درمان در کم خونی بسته به علت ایجاد کننده متفاوت است. اما در خصوص کم خونی فقر آهن، با توجه به اینکه سطح ذخائر آهن بدن نیز در جریان درمان نیازمند اصلاح است روندی دراز مدت داشته و ۳-۲ ماه پس از





ارتفاعات طارم



سیر از جمله محصولات طارم

خانه دوست...

# هندوستان ایران

هوای مناسب، چشم انداز باغها و کشتزارهای برنج که زنجان را هندوستان ایران کرده است، همگی از جاذبه‌های طارم است که به همراه سکوت و آرامش دلپذیر، مقدمات استراحت کم نظیر و دلچسبی را برای مسافران نوروزی فراهم می‌کند. همچنین قلعه شمیران، قلعه سانسیز، بنای امامزاده حیدر، بنای امامزادگان عوف و هاشم(ع)، چهار طاقی‌های طارم، آتشکده تشویر، آتشکده الزین و آتشکده پیرچم از جمله بناهای ارزشمند و دیدنی شهرستان طارم هستند که در کنار طبیعت زیبا و منحصر به فرد منطقه ارزش‌های توریستی و تفرجگاهی طارم را نشان می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم به طارم سفر کنید و پُر بدهید به هندوستان سفر کرده‌اید اما از نوع ایرانی‌اش.

باور کنید تا همین چند روز قبل نمی‌دانستیم برنج طارمی که می‌خوریم مال کدام دیار است تا اینکه متوجه شدم طارم؛ هندوستان ایران است. یکی از شهرستان‌های استان زنجان که در شمال این استان قرار گرفته است. عبور رودخانه عظیم قزل اوزن و ریزابه‌های متعدد آن از منطقه طارم، باعث آبادانی و رشد کشاورزی و دامداری در این منطقه شده است. وجود کهنسال‌ترین درختان استان زنجان در این شهر به همراه آثار طبیعی و جاذبه‌های تاریخی، استعداد جهانگردی ویژه‌ای به این منطقه داده است. قسمتی از دریاچه سد سفید رود که در شهر طارم واقع شده، دامنه ارتفاعات، جنگل‌ها، چشمه آب معدنی الله بلاغی، غار خرمنه سر، روستای تشویر، روستای شاه‌نشین و دیگر روستاهای بیلاقی با آب و

۳.



شهر طارم



آتشکده تشویر



دریاچه کرد آباد طارم





باغات پر برکت زیتون طارم



طبیعت طارم



برداشت برنج



# دستاوردهای اجلاس عدم تعهد از منظر سطح تحلیل

محمد جعفر جوادی ارجمند

اجلاس شانزدهم عدم تعهد که از ۵ الی ۱۰ شهریور ۹۱ در سطوح کارشناسان، وزرای خارجه و سران کشورهای بیش از ۱۲۰ عضو این جنبش در تهران تشکیل شده بود، در حالی که پایان رسید که با صدور ۱۵ سند این اجلاس، به بزرگترین کانون تحرک دیپلماتیک خود در طول تاریخ سیاسی ایران تبدیل شد و فرصت‌های استثنایی برای ایران به ارمغان آورد. تحلیل نشست عدم تعهد در تهران دارای ابعاد وسیع و چند بعدی است که می‌تواند از منظر کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت به تفصیل مورد بررسی قرار گیرد. در این یادداشت مجال پرداختن به همه آنها نیست، لیکن در این فرصت، دستاوردهای اجلاس از منظر سطح تحلیل در روابط بین‌الملل به اختصار مورد بررسی قرار می‌گیرد.

یکی از روش‌های تحلیل مسائل سیاسی در علم سیاست و روابط بین‌الملل، روش سطح تحلیل است که از منظرهای گوناگون به بررسی موضوع می‌پردازد. فایده و کاربرد سطح تحلیل این است که می‌توان در یک طبقه‌بندی یک چشم‌انداز از موضوع را به بحث گذاشت. در یک نگاه کلی به اجلاس اخیر تهران، می‌توان آن را از سه سطح تحلیل ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی مورد بحث قرار داد.

در سطح بین‌المللی، اجلاس تهران به عنوان یک رویداد بسیار مهم بین‌المللی در تاریخ سیاسی جمهوری اسلامی ایران ثبت شد و همچنین در رسانه‌های گروهی و محافل سیاسی جهان بازتاب وسیع داشت و از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گرفت. حضور مجموعه‌ای از روسای جمهور و سران کشورها، وزرای خارجه و کارشناسان ۱۲۰ کشور عضو جنبش و بیش از ۸۰۰ خبرنگار خارجی و ده‌ها خبرنگار داخلی نشان‌دهنده اهمیت این رویداد در سطح بین‌المللی می‌باشد. سخنان مقام معظم رهبری و تأکید ایشان بر بحران‌ها و چالش‌های جاری بین‌المللی که صلح و امنیت و عدالت جهانی

را با دخالت قدرت‌های بزرگ به خطر انداخته است؛ به ویژه مساله فلسطین، حاکی از دغدغه جمهوری اسلامی ایران برای شرایط امروز جهانی است.

نگاهی کوتاه به بیانیه ۱۱ ماده‌ای پایانی اجلاس به خوبی نشان‌دهنده ابعاد بین‌المللی این رویداد می‌باشد. در بند اول بیانیه آمده است: شکل‌گیری نظامی منصفانه، جامع، شفاف و موثر برای مدیریت مشترک جهانی، بر مبنای عدالت و انصاف و مشارکت همه کشورها، جهت مواجهه با چالش‌ها و مخاطرات کنونی که از تهدیدات امنیتی، خطرات زیست‌محیطی، تغییر آب و هوا، مهاجرت، بیماری‌های واگیردار، اقدامات اقتصادی بین‌المللی و غیره ناشی می‌شود، ضروری است. برای برپایی چنین نظامی اعضای جنبش عدم تعهد می‌بایست مواضع خود را هماهنگ و نیروهای خود را بسیج نموده و در جهت تأمین منافع کشورهای در حال توسعه گام بردارند.

نگاهی گذرا به ادبیات و واژه‌های بند اول، ضرورت تحول عدم تعهد از جنبش به یک سازمان تأثیرگذار بین‌المللی و ایجاد نهادهای

موثر و تأسیس دبیرخانه دائمی اجلاس برای هماهنگی اعضا در یکی از کشورهای تأثیرگذار عدم تعهد را دوچندان می‌کند. در این رابطه ساختارمند نمودن جنبش از طریق سازمان ملل متحد، بویژه مجمع عمومی و کمیسیون‌های تخصصی سازمان، بهترین مکانیزم و سازو کارهای اجرایی می‌باشد. نمایندگان عدم تعهد که دو سوم اعضای سازمان ملل را تشکیل می‌دهند، با حضور فعال و کارآمد خود می‌توانند در تحول این رویکرد بسیار موثر بوده و جنبش عدم تعهد را به یک سازمان به موازات سازمان ملل نهاده‌مند نمایند که همانند سازمان ملل مرجع تصمیم‌گیری در سطح بین‌المللی باشد. حضور دبیرکل سازمان ملل متحد و سخنان وی در اولین روز نشست سران حاکی از اهمیت سطح بین‌المللی این اجلاس بود.

بر اساس گزارش خبرگزاری فارس، ذخایر ارز و طلای کشورهای عضو جنبش عدم تعهد در حالی که بیش از ۲۸۵۰ میلیارد دلار بالغ می‌شود که مجموع ذخایر ارز و طلای آمریکا و کشورهای اروپایی کمتر از ۲۳۵۰ میلیارد دلار است. به گزارش فارس، ذخایر ارز و طلای کشورهای عضو جنبش عدم تعهد بیش از ۲۸۵۰ میلیارد دلار برآورد شده است که بیش از ۲۵ درصد ذخایر ارزی جهان را شامل می‌شود و اگر چین با ذخایر ارزی ۳۲۲۶ میلیارد دلاری را استثنا کنیم، سهم ذخایر ارزی کشورهای عضو این جنبش از ذخایر جهانی بیش از ۳۵ درصد است. این ظرفیت اقتصادی و تجاری فرصت مهم بین‌المللی هم برای ایران جهت افزایش مبادلات اقتصادی با این مجموعه و همچنین برای تعاملات بین خود اعضا با یکدیگر می‌باشد.

در سطح تحلیل منطقه‌ای، بررسی چالش‌ها و تهدیدهای صلح و امنیت و عدالت در مناطق پنج قاره و ضرورت پیگیری آنها توسط نمایندگان شرکت‌کننده، حضور محمد مرسی، رئیس‌جمهور مصر و تحویل مسئولیت اجلاس به ایران، دارای آثار سیاسی بسیار مهم منطقه‌ای برای ایران از جمله کشورهای همسایه



و کشورهای منطقه خاورمیانه می باشد. مصر به عنوان یکی از بازیگران مهم و تأثیرگذار منطقه خاورمیانه و خلیج فارس می تواند در حل و فصل بحران های سیاسی منطقه از جمله موضوع فلسطین و سوریه نقش آفرینی کند. در این رابطه طرح صلح مرسی و طرح ۴ ماده ای ایران در ارتباط با بحران سوریه و تفاوت رویکرد دو کشور و تلاش های هیأت ایرانی در حاشیه اجلاس برای نزدیک نمودن دیدگاه های طرفین، بیانگر نقش پراهمیت سطح تحلیل منطقه ای اجلاس می باشد. در بحث مسأله فلسطین، راهکارهای اجرایی خوبی توسط اجلاس مطرح شد و این امر در بند دوم بیانیه آمده است که: اشغال سرزمین فلسطین و جنایات مستمر رژیم صهیونیستی بر اراضی اشغالی همواره علت اصلی وضعیت بحرانی در خاورمیانه بوده است. هر راه حلی برای این بحران مستلزم پایان بخشیدن به اشغال، اعاده حق لاینفک مردم فلسطین در خصوص حق تعیین سرنوشت آنها و ایجاد کشوری پایدار و مستقل در فلسطین با پایتختی قدس شریف است. اعاده حقوق ملی مردم فلسطین، تنها راه برقراری صلح پایدار و منصفانه در منطقه است.

در سطح ملی، اولین نکته اینک برگزاری اجلاس در تهران، نشان داد که برخلاف تبلیغات رسانه های بیگانه، کشور دارای ثبات بالای امنیتی و سیاسی و دارای اقتدار روزافزون می باشد. در رأی گیری ها و تحرک دیپلماتیک مسئولین سیاسی و اقتصادی ایران در گفتگوهای دو جانبه و چند جانبه به منظور ایجاد توافق های جدید اقتصادی و تجاری در شرایط کنونی جهت رفع تحریم های اقتصادی غرب؛ از آثار و بازتاب های ملی این رویداد بود. بازدید هیأت های شرکت کننده از ایران و مشاهده عینی تحولات و پیشرفت های جمهوری اسلامی ایران و بازدید نمایشگاه مربوط به موضوع هسته ای در سالن کنار اجلاس و بازدید از مناطق و آثار تاریخی و باستانی استان های اصفهان، شیراز و اردبیل و مازندران از جمله دستاوردهای ملی می باشد. در خبرها آمده بود که میهمانان شرکت کننده



در تلاش برای یافتن راه حل های مشترک برای مسائل مشترک مانند ایجاد هماهنگی بین تمامی سازمان های منطقه ای و بین المللی دیگر داشته باشد. برای اینکه سازمان ملل متحد در خط مباحث مربوط به مدیریت جهانی قرار گیرد تقویت و اصلاح آن باید در مرکز توجه باشد. برای دستیابی به چنین هدفی، احیاء و تقویت نقش مجمع عمومی سازمان ملل، از جمله در زمینه حفظ صلح و امنیت بین المللی تجدید ساختار شورای امنیت با این هدف که این دو نهاد منعکس کننده واقعیت های جهان امروز باشند، ضروری است. در نقش سازمانی، آن گونه که اشاره شد، رویکرد تبدیلی و تحول جنبش به سازمان فرامنطقه ای تأثیرگذار بر چالش های بین المللی و در رأس این اقدامات، ایجاد یک دبیرخانه دائمی برای هماهنگی اعضا از ضرورت های اولیه یک نقش سازمانی می باشد و جمهوری اسلامی ایران در این جهت مصمم است که گام های عملی خود را برداشته و ضمن شناسایی موانع و مشکلات شکل گیری دبیرخانه، در یک اقدام جمعی از طرف اعضا در پایه گذاری آن تلاش نماید.

مبلغ ۲۰ میلیارد ریال از آثار و صنایع دستی و محصولات ایران خریداری نمودند. تلاش صدا و سیما و رسانه های داخلی برای پوشش خبری و تصویری اجلاس نقش مهمی در ارتقاء افکار عمومی ایران و آشنایی عموم طبقات با اهداف و تلاش های جنبش، همگی بیانگر نقش ملی اجلاس می باشد. راهکارهای آینده جنبش: چنانچه از زاویه نظریه نقش به اجلاس بپردازیم، سه نوع رویکرد نقشی برای وضعیت فعلی و برون رفت از چالش های فراروی جنبش قابل بیان است: ۱- نقش شناختی، ۲- نقش ساختاری و ۳- نقش سازمانی. سه سال ریاست ایران بر جنبش، فرصت بسیار مهمی است که در بعد نقش شناختی، تبیین هرچه بیشتر مبانی، اهداف و لزوم بازنگری در مسائل کنونی عدم تعهد بستری برای شناخت هر چه بیشتر ملل کشورهای عضو این جنبش و لزوم پیگیری آن از طرف دولت ها باشد. این امر منوط به شناخت جایگاه این جنبش در سطح ملل و افکار عمومی اعضا می باشد. در نقش ساختاری، همانگونه که در بیانیه آمده است: این سازمان می تواند و باید نقشی مهم





«وائل الحلقی» نخست‌وزیر سوریه در اجلاس تهران:

برخی کشورها عامل بحران در سوریه هستند

## سلفی‌ها و القاعده مردم را می‌کشند

نخست‌وزیر سوریه در سخنرانی خود در شانزدهمین اجلاس سران کشورهای عضو جنبش عدم تعهد گفت که جهان باید بداند واقعیت بحران در سوریه مربوط به دخالت کشورهای خارجی است.

«وائل نادر الحلقی» نخست‌وزیر سوریه در سخنرانی خود در شانزدهمین اجلاس سران «نم» از مهمان‌نوازی و تلاش‌های ایران تشکر و قدردانی کرد و تأکید کرد: ایران طی ۳ سال آینده می‌تواند با چالش‌های پیش‌روی این جنبش مقابله کند.

وی با تمجید از اینکه جنبش توانسته طی سال‌های گذشته بر اهداف خود بماند و منافع اعضا را تأمین کند، تصریح کرد: جنبش موفقیت‌های بین‌المللی در زمینه نژادپرستی و خلع سلاح به دست آورده است.

الحلقی در ادامه افزود: اعضای دائم شورای امنیت نتوانسته‌اند اهداف خود را در عراق و افغانستان به بهانه تروریسم به دست آورند و ما شاهد سیاست‌های استعماری جدید هستیم. این کشورها به بهانه حقوق بشر اقدام به دخالت خارجی می‌کنند، ما به کارگیری هرگونه قدرت و زور برای دستیابی به اهداف کشورها را محکوم می‌کنیم.

وی با اشاره به اینکه سوریه چند ماهی است با اقدامات تروریستی مورد حمایت خارج از جمله انفجار و قتل مواجه است، افزود: جمهوری سوریه دستیابی به راه حل مسالمت‌آمیز در داخل از طریق شهروندان را ضروری می‌داند. سوریه موافقت خود را با طرح کوفی عنان اعلام نموده است، موفقیت این طرح به تعهد دولت سوریه و اراده ما بر می‌گردد. ما به دنبال از سرگیری گفت‌وگوها و توقف خشونت‌ها هستیم.

نخست‌وزیر سوریه اظهار داشت: بسیاری از کشورها تنها ادعا دارند از راه‌حل‌های مسالمت‌آمیز در سوریه حمایت می‌کنند اما در واقع با طرح عنان مخالفت کرده و مسئولیت شکست این طرح برعهده آنهاست. آنها تلاش کردند بحران سوریه ادامه یابد و حوادث را وارونه جلوه دادند.

جهان باید بداند واقعیت بحران سوریه مربوط به دخالت کشورهای خارجی است. برخی کشورهای معروف در داخل منطقه و خارج به دنبال عدم ثبات در سوریه هستند.

الحقی در ادامه گفت: مشخص شده که دولت سوریه خواسته‌های ملت را اولویت داده است و به دنبال این است که سوریه جدید بر طبق چند جنبه‌گرایی شکل گیرد.



## سلفی

سلفی به گروهی از مسلمانان اهل سنت گفته می‌شود که تنها راه نجات مسلمانان را بازگشت به قوانین قرآن و ((سنت)) طبق فهم «سلف صالح» می‌دانند که همان صحابه، تابعین و طبع تابعین هستند. این گروه با هرگونه پیروی از شاخه‌های گوناگون دین و کیش‌گرایی مخالفند و معتقدند که هر مسلمان به راحتی می‌تواند با مراجعه مستقیم به قرآن و سنت دینش را بیاموزد.

سلفی‌ها که بسیاری آنها را به تندروی متهم می‌کنند، پایتخت اصلیشان مکه و مدینه است. گاهی به آنان وهابی گفته می‌شود اگرچه کسانی که خود را سلفی می‌خوانند منکر وجود گروهی به نام وهابی هستند. امروزه گروهی از کسانی که در کشورهای غربی به اسلام می‌گرایند به افکار این روش‌فکری-عقیدتی‌گرایی پیدا می‌کنند. امروزه سلفی‌ها را می‌توان به دو شاخه اصلی تقسیم کرد.

۱. سلفی محافظه کار و درباری

۲. سلفی سیاسی رادیکالی جهادی

از جمله سلفی‌های معروف می‌توان به اسامه بن لادن رهبر گروه القاعده نام برد.

# بحران سوریه جنگی پنهان میان سلفی‌ها و علویون

از طرفی مخالفین اسد می خواهند محور تهران - دمشق - بیروت قطع شود تا بتوانند مقاومت لبنان و فلسطین را از میان بردارند، از طرفی دیگر آمریکا و غرب مهم ترین همپیمان خود را در مصر از دست داده است.

در روزهای اخیر شاهد حمله مخالفین سوریه به خانه های نزدیک حرم حضرت زینب(س) بودیم که در نظر برخی کارشناسان درگیری های سوریه وارد فاز جدیدی شده و اختلافات مذهبی نیز نقش خود را در این درگیری ها نمایان کرده است.

در واقع باید بدانیم که گروه هایی که در حال حاضر علیه دولت وارد مبارزه شده اند از ابتدا با رویکردی مذهبی و طایفه ای وارد این مقوله شده اند. در واقع این مجموعه ها، مجموعه سلفی هستند که با هدف ایجاد فتنه طایفه ای، سوریه را به آشوب کشاندند.

به نظر می رسد آنچه که در سوریه می گذرد نوعی جنگ پنهان میان سلفی ها و علوی هاست،

هر چند که هنوز ماهیت این نبرخیلی آشکار نشده است. در نظر داشته باشید علوی زیر مجموعه شیعه است و در حال حاضر سلفیون درصدد تخریب اماکن متبر که شیعیان مانند زینبیه و حرم حضرت رقیه(س) هستند و با تشکیل گردان های عمرو بن عاص در سوریه خود را برای حمله و تخریب اماکن مقدس شیعیان آماده می کنند. چنانچه این گردان که از سلفیون و وهابیون تشکیل شده است و از عربستان دستور می گیرد طی هفته گذشته به اطراف زینبیه و حرم حضرت زینب حمله کردند و تعداد زیادی از ژانرا را به شهادت رساندند.

شاید بتوان گفت آنچه که در سوریه جریان دارد نوعی قیام مردمی نیست و با آنچه که در مصر و تونس و لیبی گذشت بسیار متفاوت است. آنچه که در سوریه جریان دارد جنگ میان سلفی ها و وهابی ها با علویون است. در واقع معارضین در تلاشند تا از طریق سرنگونی دولت علوی بشار اسد راه را برای نفوذ پیش تر وهابی ها در سوریه باز کنند تا از این طریق بتوانند با همکاری آمریکا و اسرائیل امنیت پایداری را برای رژیم صهیونیستی در منطقه به وجود آورند. به نظر می رسد اسد با جبهه قدرتمندی روبه رو است که آمریکا، اروپا، عربستان، قطر و ترکیه در راس آن هستند.

وی با اشاره به تحولات اخیر سوریه گفت: مشخص شده گروه های تروریستی مورد حمایت خارجی از این حوادث سوءاستفاده کرده و مردم بی پناه را می کشند در بین آنها افراد سلفی و تکفیری القاعده حضور دارند.

کشورهایی که از تروریسم حمایت می کنند و مخالف گفت و گو هستند باید علیه آنها مجازات های اقتصادی و اخلاقی وضع شود. آنها بخشی از مشکل سوریه هستند.

نخست وزیر سوریه در ادامه افزود: نفاقی که اکنون شاهد آن هستیم این است که کشورهایی که بیانیه پایانی اجلاس نم مبنی بر عدم دخالت خارجی را امضاء کردند خود بخشی از دخالت خارجی در سوریه هستند و موجب بدی وضع اقتصادی مردم سوریه می شوند. آقای مرسى و هیچ طرف دیگر حق ندارد از قانون در سوریه صحبت کنند این قانون متعلق به سوریه است. وی ادامه داد: گفت و گوی ملی در فضای مسالمت آمیز موفق خواهد بود.

نخست وزیر سوریه با بیان اینکه کشورها باید نسبت به آنچه در سوریه می گذرد آشنایی کامل و موضعی شفاف داشته باشند که بر مبنای عدم دخالت در امور سایر کشورها باشد یادآور شد: سهم جنبش نم نیز برای حل مسالمت آمیز مسائل از جمله درگیری بین اسرائیل و اعراب است.

وی پایان اشغال سرزمین فلسطین از سوی اسرائیل و پایان دادن به اشغال جولان و همچنین بازگشت به سرزمین های ۱۹۶۷ را از جمله مسائل مهم مورد توجه جنبش نم خواند و یادآور شد: اسرائیل به قطعنامه های سازمان ملل تجاوز کرده و تمامی قوانین بین المللی را نادیده گرفته است.

نخست وزیر سوریه با اشاره به محکومیت مجازات های و تحریم های اقتصادی این کشور گفت: ملت سوریه هزینه اصلی این مجازات ها را پرداخت می کند.

وی با بیان اینکه نباید ملت ها را از دستیابی به حقوق خود منع کرد، گفت: مجازات علیه ملت ها و کشورها یک تهدید آشکار علیه منشور سازمان ملل است و سوریه مخالفت خود را با تدابیر صورت گرفته برای مجازات اقتصادی که دولت آمریکا آن را برای ملت ایران و سایر کشورها رقم زده اعلام می کند. نخست وزیر سوریه یادآور شد: جنبش نم ثابت کرده که می تواند مسئولیت های خود را بر دوش کشیده و همگام با تحولات بین المللی پیش برود.

وی خلع سلاح دام و مبارزه با اشکال مختلف استعمار را از جمله مواردی خواند که جنبش دنبال می کند و خاطر نشان کرد: چالش های اقتصادی و قید و بند های جنبش عدم تعهد اهمیت یک راهبرد سیاسی جدید را بیش از پیش برای این جنبش آشکار می کند.



«ضد گلوله» بازگشت به سینمای خوب جنگ است. فیلمی که از لحاظ بصری یادآور بهترین‌های سینمای دفاع مقدس و راضی‌کننده است.

بامصطفی کیایی کارگردان، درباره‌ی فیلم «ضدگلوله»

## گلوله‌های عزیز من اینجام...

فاطمه امجدیان

متوجه این موضوع می‌شود به جبهه می‌رود تا لاقلاً به شهادت برسد و از این طریق منافعی نصیب خانواده‌اش شود اما همه چیز دور از انتظار او پیش می‌رود، درست وقتی که منتظر شهادت نیست همواره خود را در خطر می‌بیند و روزی که انتظار شهادت را می‌کشد، اتفاق دیگری برای او رخ می‌دهد.

«ضدگلوله» دومین فیلم مصطفی کیایی است. «بعدازظهر سگی سگی» اولین ساخته او که هم کم‌دی بود و هم بازیگرانش مشهورتر از کارگردان بودند قدم خوبی برای این کارگردان جوان بود تا توانایی‌هایش را در زمینه‌ی کم‌دی محک بزند.

او فعالیت هنری‌اش را از سال ۱۳۷۶ هم‌زمان

با تحصیل در رشته فیلمسازی به عنوان

دستیار کارگردان در مجموعه‌های

تلویزیونی و سینمایی شروع کرده

و به عنوان نویسنده، کارگردان

و تدوینگر در برنامه‌های

تلویزیونی فعالیت داشته و

قصه دارد فیلم سومش را با

مضمون اجتماعی و درونمایه

طنز با مسعود جعفری جوزانی

با نام «آقازاده‌ها» بسازد.

کیایی درباره اینکه چطور شد بعد

از ساخت اولین فیلمش (بعدازظهر

سگی سگی) تصمیم گرفت فیلمی

در زمینه جنگ ولی در ژانر

کم‌دی بسازد می‌گوید:

می‌دانم که شرایط

برای ساخت این

فیلم‌ها

### بازگشت به روزهای خوب

«ضد گلوله» بازگشت به سینمای خوب جنگ است. فیلمی که از لحاظ بصری یادآور بهترین‌های سینمای دفاع مقدس و راضی‌کننده است.

داستان «ضد گلوله» در

دوران جنگ روایت

می‌شود. سلیم مردی

حدود ۵۰ ساله است. او

در تهران مشغول قاچاق

نوارهای لس آنجلسی و

فیلم‌های ویدئویی است

که در اثر یک اتفاق

متوجه می‌شود تومور

دارد و تا دو-سه ماه دیگر

بیشتر زنده نخواهد ماند.

زمانی که او

موضوع جنگ تحمیلی هشت ساله، موضوعی مناقشه برانگیز بوده است و تا مدت‌ها شاید این روزها فقیرترین گونه یا ژانر سینمایی گونه‌ی دفاع مقدس باشد که برخلاف ادعای فراوان مسئولانش برای فراهم آوردن بستری مناسب برای ساخت فیلم‌های جنگی؛ تلاشی هم برای سرپا نگه داشتنش نمی‌شود. گونه‌ای که در سینما رو به فراموشی می‌رود و هر بار به مدد نوآوری یک جوان سرپا می‌ماند. اگر تا چند سال گذشته این سینما به طور مشخص به فیلمسازان معدودی تکیه می‌کرد که اکثراً سابقه حضور در جنگ و ساختن فیلم‌های مستند جنگی داشتند اما ورود فیلمسازان جوان به این عرصه نشان داد که می‌شود امیدوار بود آثاری روی پرده برود که توسط فیلمسازانی ساخته شود که شاید در جنگ حضور نداشته‌اند اما دغدغه‌ی آن را دارند و دلشان برای ساخت یک اثر موفق دفاع مقدسی می‌تپد. برای همین است که می‌بینیم سال گذشته سامان سالور با «سبزه پنجاه و نه» برای سینمای دفاع مقدس آبروداری کرد و امسال هم مصطفی کیایی، فیلمساز جوانی که حضور در این عرصه را به دیگر حوزه‌ها ترجیح داده است نگذاشته مخاطب از دیدن روزهای جنگ و حال و هوای دفاع مقدس بیرون بیاید و با ساخت «ضدگلوله» نظر بسیاری را جلب کرده است. «ضدگلوله» اثری که در کشاندن مخاطب به سینما کاملاً موفق بوده است و با دست گذاشتن روی یک نکته و آن هم طنز در دفاع مقدس، موفقیتش را تضمین کرده است. یک کم‌دی معمولی، موجز، جذاب و شاید هم کلیشه‌ای اما بسیار تمیز و شسته و رفته که بدون لودگی و به دور از هر نوع اغراق یا آویزان شدن از متلک‌های سخیف و کوچه بازاری در یک حرکت متهورانه و در قالب کم‌دی موقعیت، مخاطب‌اش را می‌خنداند و او را راضی نگه می‌دارد. شاید در نگاه اول این فیلم از همان فرمول کلیشه‌ای تحول شخصیت یک آدم گمراه و منفی در اثر حضور در موقعیت جدید و مثبت پیروی کند و البته خیلی زود ما را به یاد «لیلی با من است» کمال تبریزی و «خراجی‌ها» ده‌نمکی بیاندازد اما «ضد گلوله» مابین این دو اثر می‌ایستد، یعنی نه به اندازه اثر کمال تبریزی پر و پیمان و نوآور است و نه به اندازه فیلم ده‌نمکی دم‌دستی، سخیف و غیرقابل دفاع، بلکه یک فیلم ساده و بی ادعای بدون شعار با هدف آشنا کردن مخاطب با موقعیت‌های جنگی و حوادث آن زمان و درعین حال خنداندن تماشاگر است.

برای

هر کسی مقدور

نیست اما این به روحیه

من بر می‌گردد که دوست

دارم فضاهای متفاوتی را

تجربه کنم. هنگام ساخت

«بعدازظهر سگی سگی»

رضا رخشان ایده فیلم

«ضدگلوله» را مطرح کرد

و قرار شد من قصه این

ایده را بنویسم اولش با تردید

می‌نوشتم وقتی شخصیت

سلیم را خلق کردم، به

این فکر افتادم که این

شخصیت شغلی داشته

باشد و بعد کم کم



اجزای دیگر به سراغم آمد. اما بعد از اینکه فیلمنامه کامل شد حس کردم کار خوبی خواهد شد و انگیزه ام برای ساخت این فیلم بیشتر شد. او معتقد است که برخلاف نگاه عده‌ای شاید داستان فیلمش تا حدودی یادآور قصه فیلم «لیلی با من است» باشد و در تعریف دو خطی داستان این شباهت پدید بیاید ولی در کل تفاوت‌ها آنقدر زیاد است که قابل قیاس با هم نیستند. چرا که به اعتقاد کیایی موضوعات ممکن است در ظاهر به نظر شبیه هم باشند و موقعیت‌های تکراری آدم را به فیلم دیگری ارجاع دهد اما نمی‌شود ضدگلوله را به «لیلی با من است» و فیلم‌های دیگر ایرانی ارجاع داد. چون فیلم موقعیتی را تعریف می‌کند که یک آدم از یک جنس خاص را وارد فضای

غیرهمگون می‌کند و این بهترین شیوه برای نوشتن یک موقعیت کمدی در فیلمنامه است. شاید اگر همین اتفاق برای سلیم (مهدی‌هاشمی) در محیط دیگری هیچ‌کس نمی‌گفت فیلم شبیه «لیلی با من است» است، اما چون لوکیشن آن در فضای جنگ اتفاق می‌افتد، این شباهت به نظر می‌آید. درحالی که در فیلم کمال تبریزی شخصیت اصلی به جبهه می‌رفت که شهید نشود اما شخصیت اصلی فیلم «ضد گلوله» دوست دارد شهید شود.

### بزن بریم بهشت

در ادامه کیایی درباره‌ی ایده اولیه قصه می‌گوید: طرح اولیه ۷ صفحه‌ای را یکی از دوستان رضا رخشان نوشت که عنوان آن هم «بزن بریم بهشت» بود. اما بعد از رسیدن به شخصیت سلیم کار را کامل کردم. وقتی به شغل شخصیت سلیم فکر می‌کردم یاد شغل‌های خاص دهه ۶۰ افتادم. اگر یادتان باشد در دهه ۶۰ شغل‌هایی به وجود آمد که قانونی نبودند اما هنوز هم وجود دارند. در آن زمان و هم اکنون همیشه برای ما یک‌سری چیزها غیرمجاز بوده. در دهه ۶۰ نوار موسیقی و فیلم ویدئویی غیرمجاز بود و حالا هم ماهواره و دیش‌های ماهواره غیرمجازند. همین غیرمجاز بودن در دلش شغل‌ها و شخصیت‌هایی را بوجود می‌آورد که جذاب هستند. فکر کردم این شغل می‌تواند زمینه مناسبی برای کسی که انگیزه‌ی بی برای رفتن به جبهه ندارد باشد. اما اینکه این آدم آیا مابه ازای خارجی دارد یا نه، باید بگویم بله. من شخصیت سلیم را بر مبنای شخصیتی نوشتم که در دهه ۶۰ در محله ما زندگی می‌کرد اسمش آقا ایرج بود و فیلم کرایه می‌داد و تیپ و کاراکترش نزدیک به سلیم بود.

وی درباره‌ی ارزشی بودن این فیلم و توقع حمایت از آن معتقد است که از همان ابتدا نگاهش ارزشی بوده است چه زمانی که می‌خواست فیلم دفاع مقدسی و چه شهری و یا اجتماعی

یک مثال می‌آورم. خیلی از آدم‌ها به حج می‌روند و تا یکی دو ماه پس از حج هم در فضای حج و مکه هستند اما چند سال بعد همان آدم را که ببینی انگار قبل از مکه رفتن آن آدم است. فکر می‌کنم این ویژگی در سلیم هم وجود دارد که نباید ناگهان و بیش از اندازه متحول شود.

کیایی درباره‌ی انتخاب هوشمندانه مهدی‌هاشمی در نقش سلیم می‌گوید: «یکی دو نفر کاندیدای بازی این نقش بودند، اما به دلایل مختلفی به توافق نرسیدیم. انتخاب سلیم انتخاب بسیار مهمی بود و شاه کلید موفقیت ما محسوب می‌شد. چون اگر در انتخاب او اشتباه می‌کردیم کار را باخته بودیم، برای همین ناچار شدیم در فیلمنامه، سن او را بیشتر کنیم تا بازیگر بهتری برای نقش پیدا شود. وقتی سن سلیم را بالا بردیم اولین گزینه‌ای که به ذهنم آمد مهدی‌هاشمی بود. فیلمنامه را برایش فرستادیم و ایشان هم موافقت کرد. به خاطر داستان فیلمنامه سعی کردیم ایشان را جوان‌تر کرده و به ۲۰ سال قبل ببریم. بعد از آن هم رفتیم سراغ شخصیت پرویز که قرار بود در همان سن و سال باشد که مسعود کرامتی را انتخاب کردیم. سن آنها را به هم نزدیک کردیم تا حس طنز، رابطه و تکیه کلام‌هایشان به هم بیاید.

او درباره‌ی جذب مخاطب معتقد است که فیلمش توانسته تصویری متفاوت و ضد کلیشه از جنگ ارائه دهد. و چون به دسته‌بندی فیلم تجاری، هنری، مخاطب خاص و مخاطب عام قائل نیست توانسته در دل سرگرمی و تفریح، حرفی که دلش می‌خواست را بزند. به اعتقاد او می‌شود فیلمی ساخت که هم عامه مردم آن را دوست داشته باشند، هم قشر فرهنگی و نخبه‌ها و در ضمن طیف بیشتری از مخاطب را در نظر گرفت؛ اعم از یک فرد منتقد، یک فرد مطبوعاتی، یک فرد خانه دار و یک فرد دانشگاهی. ویژگی ضدگلوله این است که هرکس دریافت خودش را از آن دارد.

بسازد همواره نگاه درستی به ارزش‌های انسانی داشته است. همین که سعی شود فیلم آپرومند در چهارچوب ارزش‌های اخلاقی و انسانی ساخته شود و اثر به سمت لودگی نرود و یا داستان دچار شعارزدگی نشده باشد، به عقیده او حاصل کار ارزشی است.

شاید به همین خاطر است که معتقد است ضدگلوله یک فیلم کمدی اجتماعی است. او می‌گوید: من در این ژانر بندی‌ها که از آنها تعریف درستی ندارم کار نمی‌کنم به طور نمونه ژانر کمدی دفاع مقدسی! این تعریف اصلاً درست نیست. شاید لوکیشن و قصه «ضد گلوله» در جنگ شکل می‌گیرد و فضای جنگ خود به خود یک بار معنوی دارد. اما به نظرم ایام دفاع مقدس برای همه ما خیلی غرورآفرین بوده‌است. مردم از کوچه‌ها و خیابان‌ها رفتند و از کشور خود دفاع کردند. این ناخودآگاه به همراه خود بار معنوی و حماسی می‌آورد. من که در آن دوران بزرگ شدم وقتی قرار است در فضای جنگ کار کنم سعی می‌کنم حرمت فضا را نگه دارم. این بزرگترین مسئله‌ای است که من به‌عنوان ارزش من باید رعایت می‌کردم.

کیایی درباره‌ی عدم تحول شخصیت سلیم که اتفاقاً آن را باورپذیرتر کرده است می‌گوید: «سلیم تحول دراماتیک دارد اما در پایان عوض نمی‌شود. چون نمی‌خواستیم به نوعی مطلوب برخی مدیران عمل کنیم. مخاطب حس می‌کند که نبودن این تحول، فیلم را ارزشی‌تر کرده است به این دلیل که در نگاهی جامع تر شهادت موهبتی بسیار بالا و البته چندان هم دست یافتنی نیست. من معتقدم که تحول غیرمنتظره به شخصیت لطمه می‌زند و از باورپذیری آن می‌کاهد. قرار نیست بر سر شخصیت چوب جادو بگذاریم و او ناگهان متحول شود. مهم این است که چون سلیم به موسیقی و کارش تعلق خاطر دارد شغلش را ادامه می‌دهد او عوض شده و متحول شده اما تحولش به اندازه ظرفیت و شخصیتی که دارد است او به همه آدم‌هایی که همراه آنها جنگیده و زندگی کرده، احترام می‌گذارد. در واقعیت نیز همین طور است.

کیایی: در نگاهی جامع تر شهادت موهبتی بسیار بالا و البته چندان هم دست یافتنی نیست. معتقدم که تحول غیرمنتظره به شخصیت لطمه می‌زند و از باورپذیری آن می‌کاهد

«کیمیا و خاک» مخاطب را به روزهای پرتلهاب انقلاب اسلامی می برد

# این پنج نفر

فاطمه امجدیان

ساخته شود. سه کارگردان سینما «داریوش فرهنگ»، «عباس رافعی» و «فرزاد مومتن» برای ساختن این سه فیلم انتخاب شدند. و هر سه فیلم در سال ۱۳۸۷ ساخته شدند یعنی «داریوش فرهنگ» فیلم سینمایی «یک گزارش واقعی»، «فرزاد مومتن» هم فیلم سینمایی «بیداری» و «عباس رافعی» هم فیلم سینمایی «کیمیا و خاک» را ساخت. اما با تغییراتی که در جدول اکران‌ها به وجود آمد تا سال جاری فقط یکی از این سه اثر موفق به دیدن پرده سینما شده به اکران عمومی رسید. «کیمیا و خاک» بعد از چهار سال وقفه اولین فیلم از میان این سه فیلم بود که در تابستان ۹۱ اکران شد.

عباس رافعی را با فیلم‌هایی چون «آزاد راه»، «ملاقات»، «تولد دیگری»، «آفتاب بر همه یکسان می تابد»، «راه طی شده»، «آیه‌های زمینی»، «پروانه‌ای در باد» و «راز مینا» می‌شناسیم.

مشخص است که بعد از انقلاب اسلامی بسیاری از فیلمسازان تلاش کردند که با این محتوا فیلم سینمایی یا مجموعه‌های تلویزیونی بسازند. آثاری که تا حدی هم موفق بوده و توانسته نگاه مخاطب جوان را که از آن دوران اطلاع چندانی ندارد جلب کند. با این حال در این چند سال اخیر با تاکید روی ساخت چنین آثاری سعی شد حرکت‌های جدی برای ساخت این گونه فیلم‌ها برداشته شود به همین خاطر بود که در دوره ریاست مهندس جعفری جلوه معاونت امور سینمایی وزارت ارشاد قرار شد سه فیلم به مناسبت سی‌امین سال پیروزی انقلاب اسلامی

میل به آزادی و رسیدن به آرمان‌ها در تمام دنیا وجود دارد. در واقع انسان به دلیل داشتن نگاه آرمان‌گرایانه‌اش به زندگی هر بار از شرایطی که در آن زندگی می‌کند ناراضی است و دوست دارد فضای آرمانی‌ای که در ذهن دارد را به واقعیت تبدیل کند و این حرکت به سمت تغییر در زمان و مکان خاصی خلاصه نمی‌شود چرا که می‌بینیم این آرمان‌خواهی‌ها نه تنها در انقلابات فراوانی که تا به حال رخ داده از انقلاب فرانسه تا انقلاب اسلامی ایران به چشم می‌خورد بلکه در این یکی دو ساله اخیر وجود حس آزادخواهی و فرار از خفقان در کشورهای عربی مثل مصر، لیبی، یمن، بحرین و تونس آنها را به فضایی تازه سوق داده که به بهار عربی معروف شده است. در تمام این شور انقلابی ملت‌ها برای رسیدن به آزادی هدفشان را چه از راه مسالمت‌آمیز و چه از راه مبارزه مسلحانه پیش بردند. انقلاب اسلامی ایران هم بی‌شک نمونه بارز این تغییر و دگرگونی است که می‌تواند سوژه مناسبی برای ساخت فیلم، سریال و دیگر آثار تصویری باشد.



کارگردانی که در تلویزیون هم توانسته است با آثار قابل قبولی ظاهر شود و در نهمین فیلم سینمایی‌اش با تحقیقات و پژوهش‌هایی که درباره تاریخ انقلاب اسلامی داشته توانسته اثری قابل قبول در این حوزه بسازد. هر چند رافعی با این موضوع چندان هم بیگانه نبوده و با ساخت فیلم سینمایی «راز مینا» که ارتباطی موضوعی با انقلاب اسلامی داشت می‌توانست به آن فضاها بهتر نزدیک شود. آنچه که در وهله اول با دیدن فیلم به نظر می‌رسد این است که «کیمیا و خاک» تلاش می‌کند با نزدیک شدن به موقعیت‌ها، صحنه‌ها و فضاهای خاص آن زمان

کارگردان پنج طیف آدم را انتخاب می کند که هر کدام نماد یک دسته و گروه در آن دوران هستند و ما هر کدام را از طریق روایت موازی می شناسیم

آزادی از زندان هر جا می رفته مورد لعن و نفرین بوده که چرا اعدام نشده است همان اتفاقی که برای رضا بعد از آزادی از زندان می افتد. و یا کاراکتر حامد بهداد که برآمده از خاطرات شهید علی اندرزگو است که در مدرسه علمیه چیزد اتفاقی شبیه به آنچه در فیلم برای بهداد رخ می دهد، برایش رخ داده بود.

اما نکته قابل توجه نه تنها در این اثر بلکه در فیلمهایی که با محوریت انقلاب اسلامی ساخته می شود، طراحی صحنه و لباس این گونه آثار است که گاهی به مهمترین دغدغه کارگردان تبدیل می شود. برای سینمایی که هنوز چیزی به اسم شهرک سینمایی انقلاب اسلامی در آن وجود ندارد ساختن یک اثر انقلابی به

و شخصیتی دارند جای آنها را گرفته اند. کارگردان با گنجانیدن شخصیت های متعدد که گاهی در حد تیپ باقی می ماند و مخاطب چیز بیشتری از آنها دستگیر نمی شود کم کم به یک آشفتنی در چینش و چسباندن قطعات پازل هر کدام می رسد. آدمهایی که تنها نقطه مشترکشان سفر است و مخاطب در تمام مدت زمان فیلم، با رفت و آمدها و تلاش های این چند نفر مواجه است. از روحانی جوانی که قرار است اسنادی را به امام خمینی در پاریس برساند تا مرد مبارز و همسرش که برای خنثی کردن نقشه بمب گذاری تلاش می کنند و جوانی که برای ملاقات و ازدواج با نامزدش، به فرانسه می رود. در عین حال قرار است این پازل با ورود یک فعال سیاسی زندانی شده که در همان روز از زندان آزاد می شود تکمیل شود، اما همه ی اینها علیرغم داشتن ضرباهنگ تند و ماجراجویانه، کمکی به فیلم نمی کنند چرا که در انتها مخاطب دست خالی مانده و با شخصیت های متعدد پرداخت نشده و سطحی، تنها می شود. در حالی که اگر کارگردان دلش می آمد و تعداد شخصیت هایش را کم می کرد تا به هر کدام بیشتر برسد و در عین حال دست از این خرده روایت و داستانهایی که بعضی اوقات توجیه

یعنی سه دهه قبل مخاطب را در ببحوجه شکل گیری انقلاب اسلامی و حضور گسترده مردم در راهپیمایی ها و شرایط زندگی مردم در آن دوران قرار دهد. داستان فیلم در روزهای منتهی به پیروزی انقلاب اسلامی رخ می دهد و داستان چند نفر را روایت می کند که قصد دارند با پروازی خود را به پاریس برسانند. کارگردان پنج طیف آدم را انتخاب می کند که هر کدام نماد یک دسته و گروه در آن دوران هستند و ما هر کدام را از طریق روایت موازی می شناسیم.

کار سختی که باید با دقت انجام شود تا در شناخت آدمهایی که به لحاظ آرمان هایشان شبیه هم هستند به تردید نرسیم. از همان ابتدا ما با تک تک این کاراکترها آشنا می شویم. نرگس با بازی آریتا حاجیان و شوهرش رضا با بازی امیر آقایی سه سال زندانی سیاسی بوده اند آنها یک پسر دارند به نام نادر که محسن افشانی نقش آن را برعهده دارد. از سوی دیگر ما با دو قهرمان دیگر مهدی و همسرش با بازی پریشوش نظریه و حسین یاری آشنا می شویم که آنها به همراه نادر فعالیت های سیاسی دارند آنها ماموریت دارند که مدرکی را از ایران خارج کرده و به پاریس و امام برسانند. در این میان

پیر مردی از ایل لر به نام مقدم با بازی سیاوش طهمورث مامور شده یک قرآن و نامه ای مهر و امضا شده از سوی اهالی ایل را به پاریس برساند. اما متوجه می شود مامورهای شاه مراقب او هستند و این ماموریت را به یک روحانی می سپارد که حامد بهداد نقش آن را بازی می کند. جوان روحانی هم در فرودگاه قرآن امضا شده را به بهروز (با بازی امیر محمد زند) پسر یک صراف می سپارد که می خواهد جهت خواندن خطبه ی عقدش توسط امام به پاریس برود. در این بین روحانی جوان دستگیر می شود و مرد جوان به جای او قرآن و آن نامه ی مهرو امضا شده را به امام می رساند.

«کیمیا و خاک» در مقام یک فیلم انقلابی این انتظار را در مخاطب ایجاد می کند که به بهانه روایت قصه ی آدم هایش به واکاوی رویدادها و جریان های انقلاب اسلامی بپردازد و مخاطب امروزی را به آن دوران و حال و هوای انقلابی آدمها ببرد. هر چند فیلم سعی خودش را در این زمینه کرده است اما در کل بیشترین اثری اش را صرف نزدیک شدن به آدمهایی که تعریف کرده و نوع زندگی آنها می کند به طوری که در میانه فیلم متوجه می شویم داستان کم کم از موضوع انقلاب اسلامی و فضای آن دوران فاصله گرفته و خرده داستان ها و انبوه آدمهایی که نیاز به واکاوی رفتاری

مراتب سخت تر است. مانند هر کشوری که تغییرات محیطی و تکنولوژی اش هر لحظه قابل لمس است پیدا کردن حتی یک لوکیشن مناسب برای تداعی سه دهه قبل کمی مشکل است و از همین رو مشخص است که برای فیلمبرداری در صحنه هایی مثل مدرسه علمیه، دانشگاه تهران، فرودگاه مهرآباد و حتی خیابانها و کوچه پس کوچه های قبل از انقلاب چقدر باید سختی کشید و حوصله به خرج داد خصوصا که کارگردان و طراح صحنه مدام این حس را دارند که مخاطب فضای ۳۰ سال پیش را از یاد نبرده و حتی یک جاهایی حس نوستالژیک هم نسبت به آن دارد به همین دلیل است که به سختی می توان فضای موجود را با آن دوره تطابق داد و باورپذیر کرد آن هم در سینمایی که به سختی توانسته همگام با دیگر کشورها به لحاظ تکنولوژی، جلوه های تصویری و بصری در امر فیلمسازی پیشرفت کند و اثری از از فناوری های روز به شکلی که امروز سینمای جهان از آن بهره می برد، در آن نیست پس نمی توان انتظار داشت که همه ی صحنه ها به تمیزی سه دهه ی قبل دربیاید و نقصانی در این میان نباشد. با این حال رافعی تمام تلاش خود را کرده و به بهترین نحو از این صحنه پردازی و فضا سازی موفق بیرون آمده است.

در فرانسه برای بازماندگان جنگ در ترابری عمومی اولویت قابل شده و بهترین مکان در وسایل نقلیه به آنان تخصیص داده می‌شود

جهان و خدمات جهانیان به قربانیان جنگ

## آنجا چه خبر است...

علیه جنگ‌ها را هدایت می‌کنند. حتی در جنگ اخیر آمریکا در عراق نیز رسماً ده‌ها سازمان و انجمن یا در حمایت از سربازان آمریکایی و یا علیه جنگ تأسیس شده‌اند.

### از نگاه فرهنگی

منظور فراهم آوردن امکانات علمی برای جبران بخش کوچکی از فداکاری‌های این افراد و خانواده‌های آنان است؛ برای مثال، در بیشتر کشورهای اروپایی و آمریکایی، یک روز از سال برای یادبود بازماندگان جنگ تعطیل رسمی است و در این روز از خانواده‌های سربازان تجلیل می‌شود. در آمریکا نیز پس از جنگ جهانی دوم در بیشتر ایالات، دستیابی به آموزش رایگان و جایگزین برای این افراد عمومیت یافته و تهیه خانه‌های ویلایی در بهترین نقاط شهرها برای آنان امکان‌پذیر شده است، ولی در ایران که امتیاز جزیی مانند سهمیه‌بندی تحصیلی به فرزندان شهدا و رزمندگان داده شده، بعضاً به دلیل اعتراض مخالفان (که آن نیز حاصل درک نکردن منزلت سیاسی این عزیزان است) موجبات منزوی شدن این دانش‌آموزان و

چند وقت پیش در یکی از کانال‌های سیما فیلمی از جنگ جهانی دوم پخش شد که در نوع خود بی نظیر بود، فیلم از شجاعت خلبانی حکایت می‌کرد که رشادت‌های بسیاری از خود نشان داده بود. فیلم ته حدی زیبا و تاثیرگذار بود که دلان به حال شهدای قهرمان وطن سوخت که نتوانسته ایم حق مطلب را در جهت معرفی این شهدا ادا کنیم، حالا شهدا سر جای خود نگاه بسیاری از نسل جوان به خانواده‌های این سرفرازان نگاه مثبتی نیست و خدماتی را که گاه حتی ناقص به آنها ارائه می‌شود را دور از برابری می‌دانند، غافل از اینکه این عزیزان برای امنیت امروز ما هستی و تکیه گاه خود را از دست داده‌اند، جالب اینکه در کشورهای اروپایی درگیر جنگ به سربازان جنگ و حتی بازماندگان آنها، حتی اگر متجاوز بوده باشند خدمات جالبی ارائه می‌شود، جنگی که خیلی سال پیشتر از دفاع مقدس ما رخ داده است.

و بعضاً هم نامناسب با شرایط و سابقه گمارده شده‌اند. که حتی بازتاب اجتماعی خوبی به دلیل همین جایگاه نامناسب نداشته‌اند منظور از منزلت سیاسی اینگونه پست‌های موقتی نیست بلکه ارائه

### کهنه سرباز

راستی ما با یادگارهای جنگمان چه کرده‌ایم و کشورهای غربی چه می‌کنند؟ هرچند بزرگداشت‌های مختلف به مناسبت‌های مختلف کاری زیبا قابل تقدیر است، به چند دلیل، آسیب‌هایی نیز به دنبال دارد چرا که، پخش خاطرات از چند کانال تلویزیونی به طور فشرده در یک هفته از سال، ممکن است اثر و هله‌ای (آن هم بر عده خاصی که دوران جنگ را درک کرده‌اند)، داشته باشد، ولی به جای گسترش فرهنگ بسیجی بین جوانان، واکنش‌های گوناگونی نسبت به این رزمندگان به وجود می‌آورد. البته اگر نحوه مطرح نمودن جایگاه و فداکاریهای بسیجیان به شکل‌های متنوع و در تمامی طول سال انجام شود، قطعاً اثرات عمیق‌تر و بلندمدت‌تری خواهد داشت.

برنامه‌های کشورهای غربی با موضوع جنگ و بزرگداشت قهرمانان نشان می‌دهد که بازماندگان جنگ دوم جهانی و خانواده‌های آنان در این کشورها چه قرب و منزلتی دارند. نکته مهم در این گزارش‌ها ارج و اعتباری است که برای این گروه در کشورهای اروپایی، آمریکایی و خاور دور قائل هستند. اینگونه تکریم را می‌توان در سه محور عمده نشان داد:

### از نگاه سیاسی

منظور حفظ و توسعه جایگاه کهنه سربازان برای جهت‌دهی گرایش‌های جامعه بویژه جوانان است. که به عنوان حافظان صیانت، اقتدار اجتماعی و سیاسی کشور از شأن خاصی برخوردارند و الگوی عملی برای پرورش و تربیت نسل‌های بعدی (به‌جای پذیرش الگو از بیگانگان) حضور دارند در حالیکه متأسفانه در کشور ما با وجود اسوه‌هایی چون جانبازان، ایثارگران، آزادگان، حداکثر تعداد بسیار محدودی به مناصب سیاسی



دانشجویان را در جامعه فراهم آورده است.

### از نگاه رفاهی، اقتصادی

منظور ایجاد امکانات نگهداری و پرستاری مداوم همراه با عزت نسبت به این عزیزان و فراهم کردن زمینه اقتصادی - رفاهی برای خانواده‌های آنان است که باید به شکل منظم و سازمان‌یافته و با پیگیری مسئولان در توزیع عادلانه امکانات برای دستیابی افرادی که خود تمایلی برای استفاده از این امکانات ندارند، فراهم شود. در حالی که شاید

برنامه‌های قاعده‌مند پرورشی برای نهادینه کردن ارزش‌های مربوط به این افراد در جامعه است. آنقدر این نگاه مهم است که رهبر معظم انقلاب بارها مسولان را به توانمندسازی ایثارگران برای احراز پست‌های مدیریتی توصیه کرده‌اند.

در برخی کشورها، سازمان‌های غیردولتی کهنه‌سربازان و بازماندگان جنگ بسیاری وجود دارد؛ و تنها در آمریکا، بیش از چهل مرکز یا سازمان غیردولتی تشکیل شده که بیشتر آنها فعالیت سیاسی دارند و راهپیمایی و اعتراضات

رهبر معظم انقلاب بارها مسولان را به توانمند سازی ایثارگران برای احراز پست‌های مدیریتی توصیه کرده است



این عده، حقیقتاً به حمایت‌هایی از جمله مسکن، بهداشت، تحصیل و غیره نیاز مبرم دارند. در فرانسه برای بازماندگان جنگ در ترابری عمومی اولویت قایل شده و بهترین مکان در وسایل نقلیه به آنان تخصیص داده می‌شود. در کشورهای دیگر هم امکان استفاده از بهداشت رایگان برای این قشر هست. همان‌گونه که در مستند مدال افتخار دیده شد، پرستاران آماده به خدمت (Online) برای هرگونه ارائه خدمت در ۲۴ ساعت شبانه‌روز چه در منزل و چه در بیمارستان برای رسیدگی به نیازهای این افراد حضور داشتند.

#### آقای مهربان و ایثارگر

شاید بد نباشد که در این برهه به بخشی از بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار خانواده معظم شهید، جانبازان و آزادگان استان همدان اشاره کنیم که فرمودند: شما فرزندان شهیدان! شما برادران و خواهران شهیدان! افتخار کنید. فرزندان جانبازان! به چنین پدران و به چنین برادرانی افتخار کنید؛ اینها مایه‌ی افتخار یک ملتند. و البته دشمنان هم بدانند که به توفیق الهی نمی‌گذاریم و این ملت هم نمی‌گذارد که نام شهید و نام شهادت در این کشور فراموش شود؛ و به توفیق الهی روزبه روز این نام در کشور ما برجسته تر و ماندگارتر خواهد شد و این افتخار برای کشور ما باقی خواهد ماند.

این را هم بدانید که شهدای ما و ایثارگران ما در دوران دفاع مقدس و قبل از آن و بعد از آن تا امروز و همچنین خانواده‌هایشان، در طول تاریخ اسلام، بعد از شهدای کربلا، نظیر ندارند؛ اینها حقیقتاً برجستگی‌های خودشان را نشان دادند و همه‌ی چیزهایی را که برای ما مثل افسانه به حساب می‌آید - باور می‌کردیم، اما شبیه افسانه بود - اینها تحقق بخشیدند و به آن واقعیت دادند. راه این عزیزان را نه فقط خانواده‌های شهید بلکه همه‌ی ملت ایران باید ادامه دهند و به رغم عنف دشمن این راه ادامه پیدا خواهد کرد. این راه، راه ارزشهاست؛ راه تعالی ملت و کشور ایران است؛ راه برافراشتگی پرچم اسلام است. این راه را - چه دشمنان مستکبر جهانی بپسندند، چه نپسندند؛ چه بخواهند، چه نخواهند ملت ایران به فضل پروردگار و به توفیق الهی با همان قوت و قدرت ادامه خواهد داد.

پروردگارا! رحمت و فضل خود را بر روح مطهر شهیدان عزیز ما نازل کن. پروردگارا! لطف و فضل و رحمت خود را بر جانبازان عزیز ما، خانواده‌های شهیدان، همسران جانبازان و فرزندان آنها شامل و عاید بگردان. پروردگارا! روح مطهر امام بزرگوار ما را - که سلسله جنبان این راه پرافتخار بوده است - همیشه در سایه‌ی لطف و فضل خود روزبه روز متعالی تر بگردان. پروردگارا! ما را قدردان ایثارگران، شهیدان و خانواده‌ی شهیدان قرار بده.

# شطرنج ورزش رزمی ذهن

مریم خالقی

## شطرنج در ایران

مدارک مکتوب و روایات فردوسی شاعر بزرگ ایران، اسناد محکی است که اشاره به این دارد که بازی شطرنج ابداع ایرانیان است.

## شطرنج و اسلام

از مشهورترین شطرنج‌بازان عصر اسلامی می‌توان افراد زیر اشاره کرد:  
جابر کوفی و ابونعم در زمان خلیفه مأمون.  
العدلی در زمان خلیفه الواثق بالله. در آن زمان، او تنها شطرنج‌بازی بود که در زمره عالیات شمرده می‌شد.

## اشاره:

ورزش دو نفره‌ای که در آن تمرکز و قدرت تجزیه و تحلیل حرف اول را می‌زند. این ورزش بر روی یک صفحه ی سفید و مشکی قابل اجرا است. در بعضی مکان‌ها این صفحه‌ی سفید و مشکی از جنس سنگ و در برخی مکان‌ها از جنس کاغذ روغنی است. در میان بزرگان این ورزش به ورزش رزمی ذهن معروف است. این شما و این اطلاعاتی از ورزش شطرنج....

## شطرنج

در فارسی کهن به ورزش شطرنج چاتورانگا می‌گفتند. که بعدها این کلمه به واژه شطرنج تغییر یافت. صفحه شطرنج یک صفحه مربع ۸ در ۸ خانه یکی در میان سیاه و سفید است. ستون‌های عمودی روبه‌روی شطرنج‌بازان با حروف الفبا از A تا H و ردیف‌های افقی با اعداد ۱ تا ۸ مشخص می‌شوند، با ۶۴ خانه (۳۲ خانه سیاه و ۳۲ خانه سفید) به وسیله ۳۲ مهره (۱۶ مهره سفید و ۱۶ مهره سیاه) است. صفحه حتماً بایستی طوری قرارگیرد که اولین خانه سمت راست هر دو شطرنج‌باز سیاه باشد.

## پیدایش شطرنج

چندین روایت درباره‌ی پیدایش شطرنج مطرح است که ما معروف‌ترین آنها را برایتان انتخاب کرده‌ایم که خواندن آن خالی از لطف نیست:

شاهنامه: یکی از داستان‌ها داستانی است که ثعالبی در شاهنامه معروف به شاهنامه ابومنصوری نقل می‌کند. این داستان رافردوسی نیز در شاهنامه خود با تفصیل بیشتر آورده‌است. داستان از این قرار است که وقتی طلحند پسر نای هندی در جنگ با گو پسر عمو و برادر امی بر سر پادشاهی کشته شد، مادرش از غم او افسرده گشت. گروهی از دانشمندان برای سرگرم کردن مادر و نیز نشان دادن وضعیت جنگی که پسرش در آن کشته شد شطرنج را اختراع کردند.

ادبیات اسلامی: مسعودی، تاریخ‌نگار مسلمان قرن چهارم، در مروج الذهب ابداع شطرنج را به بلهیت مردی از تبار برهمنان نسبت داده‌است. مطابق با رای مسعودی، همین بلهیت بود که نخستین کتاب درباره شطرنج را برای هندوان تدوین کرد. مسعودی همچنین به افسانه مشهوری اشاره می‌کند که بر اساس آن، مبدع شطرنج از پادشاه هند می‌خواهد

که خانه‌های صفحه شطرنج را با دانه‌های گندم پر کند - به این ترتیب که در خانه اول، یک دانه؛ در خانه دوم، دو دانه؛ در خانه سوم، چهار دانه؛ تا خانه شصت و چهارم - که پس از حساب و شمار معلوم می‌شود که اگر تمام آن سرزمین را هم گندم بکارند، کفایت این مقدار را نخواهد کرد.

الفونسوس: روایت دیگر از پیدایی شطرنج، روایت الفونسوس حکیم است؛ و آن این که: پادشاهی از پادشاهان هند آرزو داشت بداند جهان مطیع عقل و اراده است یا جبر و تقدیر. پس دو تن از مردان دانا و خردمند دربارش را فراخواند و از ایشان سوال کرد. این دو خردمند نظری مخالف هم داشتند؛ یکی همه از جبر می‌گفت و دیگری از اختیار. شاه از این دو خواست که هر یک برای اثبات مدعایش بازی‌ای اختراع نموده، به درگاهش بیاورد. آن جبری بازی نرد را ساخت - که بر اساس گردش فصول و رفت‌وآمد ماهها و روزها و حکم تاس شش‌جهت تنظیم گشته بود. اما حکیم دیگر بازی شطرنج را ساخت که در همه مراحل آن، انسان مختار است؛ جز آن که محدود است به رعایت قوانین بازی. پادشاه هند در هر دو بازی به نیکی نظر کرده و شطرنج را بر نرد ترجیح داد؛ چرا که در شطرنج است که عاقلان و دوراندیشان از نادانان و کوته‌فکران متمایز می‌شود.


الرازی در حضور خلیفه متوکلی از العدلی - که سالخورده شده بود - بُرد و رسماً به زمره عالیات راه یافت.

ابوبکر صولی که در شعر و ادب نیز دست داشت. او در دوران خلیفه المکتفی باللهزبردست‌ترین شطرنج‌باز بود. او همچنین استاد اللجلاج بود.



## احسان قائم مقامی

ممدالها

شرکت کننده کشور  ایران

شطرنج مردان

بازی های آسیایی

|                          |                |      |
|--------------------------|----------------|------|
| شطرنج                    | دوچه ۲۰۰۶      | برنز |
| مسابقات آسیایی داخل سالن |                |      |
| {۲}                      | ماکائو ۲۰۰۷    | برنز |
| شطرنج                    | کوانگ نین ۲۰۰۹ | برنز |

### احسان قائم مقامی رکورد دار گینس

احسان مقامی متولد ۱۳۶۱ اولین استاد بزرگ شطرنج ایران است که در سال ۲۰۰۱ (میلادی) به این مقام دست یافته است. وی در یک دوره بازی مقابل آناتولی کارپوف از قهرمانان اسطوره ای جهان که در تهران در بهمن ماه ۱۳۸۷ برگزار شد توانست در مجموع امتیازات ۱۰/۵ - ۹/۵ رقیب خود را شکست دهد.

### قهرمان قهرمانان، علی غدیری

جانبازان این مرز و بوم در همهی عرصه ها ثابت کردند که نه تنها در سالهای جنگ تحمیلی قهرمان بودند بلکه پس از جنگ نیز جز قهرمانان و برترین ها محسوب می شوند. آقای علی غدیری جانباز ۷۰ درصد جنگ تحمیلی که در جریان برگزاری اولین دوره مسابقات شطرنج آسیا ویژه نابینایان و کم بینایان به مقام قهرمانی این دوره دست یافت، از سوی روزنامه های کشور هند مورد تجلیل قرار گرفت. روزنامه ایندین اکسپرس می نویسد: بدون شک غدیری در میدان ۲۷ نفره قهرمانی آسیا عنوان نخست را دارد و به ارتقای این رشته در ایران می اندیشد. غدیری در مصاحبه با این روزنامه اوج تلاش خود بعد از جنگ را مبارزه با «آناتولی کارپ» می داند که در آن مسابقه - که چهار سال پیش در تهران برگزار شد - موفق شد دیف سرشناس خود را با نتیجه تساوی متوقف کند. غدیری در ادامه با ستایش از قهرمان «آناند هندی» می گوید: من آناند را به خاطر مهارتش دوست دارم و زمانی که او در سال ۲۰۰۰ عنوان جهان را بدست آورد حضور داشتم.

### برترین های شطرنج در ایران

شادی پریدر متولد ۱۳۶۵ است وی از ۷ سالگی آموزش شطرنج را آغاز و در سال ۷۶ درجه استاد فیده بانوان را کسب کرد و در مسابقات زیر ۱۲ سال دختران جهان در فرانسه به مقام چهاردهم رسید. در سال ۷۷ اولین مسابقات آزاد بانوان در ایران را با امتیاز کامل فتح کرد و نفر چهارم دانش آموزان دختر زیر ۱۲ سال جهان در مسکو و نفر هفتم دختران زیر ۱۲ سال جهان در اسپانیا شد. در سال ۷۸ نفر سوم بزرگسالان بانوان کشور، نفر اول انتخابی تیم ملی بانوان و نفر پنجم دختران زیر ۱۴ سال آسیا در هند شد. در سال ۷۹ قهرمان بانوان بزرگسالان کشور با امتیاز کامل (۹ از ۹) شد و درجه استاد بین المللی بانوان را به دست آورد. در سال ۸۱ قهرمان دختران زیر ۱۶ سال آسیا شد و در مسابقات قهرمانی شهرهای آسیا اولین شطرنج باز زنی شد که به مقام سوم انفرادی می رسید. پریدر در سال ۱۳۸۳ (۲۰۰۴) در المپیاد شطرنج موفق به شکست قهرمان شطرنج زنان جهان آننوتا استفانووا شد و عنوان استاد بزرگ شطرنج زنان را به کسب کرد.



### انواع مهره های شطرنج:

پیاده یا سرباز، رخ، اسب، فیل و...

### مسابقات

در مسابقه شطرنج شخصی برنده است که بتواند شاه حریف را با خطر زدن (کیش) مواجه کند به طوری که حریف راهی برای رفع کیش نداشته باشد.



### نمونه ای از امتیازدهی

قدرت هر شطرنج باز با یک امتیازی موسوم به ریتینگ مشخص می شود. این عدد بر اساس بازی های رسمی انجام شده هر بازیکن تعیین می شود و هر سه ماه یکبار توسط فیده منتشر می شود. هر یک از فدراسیون های ملی نیز ممکن است درجات خاص خود را داشته باشند که در آن کشور مورد پذیرش است



# تابستان داغ، تابستان پرمدال



دادن را دارد یا نه؟ این اعتراض ها فعلا در انتظار نتایج تیم ملی تا حدی مسکوت مانده و هیچ کسی نمی داند که آیا در صورت عدم صعود تیم ملی به جام جهانی برزیل باز هم کسی مدافع این فوتبال بی بو و خاصیت و بی رمق خواهد بود یا نه؟

## والیبال، رونق پس از رخوت

شاید کمتر کسی باور می کرد تیم والیبال کشورمان پس از ناکامی ناباورانه در صعود به بازی های المپیک لندن به زودی سر پا بگیرد. اما شاگردان خولیو ولاسکو برای فراموش کردن آن کابوس و در عین حال راهیابی به لیگ جهانی والیبال تلاش خود را آغاز کرد. در نخستین گام هم تیم ملی کشورمان در دو بازی پی در پی در مصر را در خانه خود شکست داد و در گام بعدی در تهران پذیرای ژاپن بود، بازی نخست با پیروزی سه بر صفر کافی بود تا آسمان خراش های ایرانی خود را در لیگ جهانی والیبال حاضر ببینند، لیگی که هم می تواند تیم ملی والیبال کشورمان را در سطح جهانی نگه دارد و هم بازی های مفیدی را در جمع برترین های والیبال دنیا تجربه کند. والیبال کشورمان به خوبی معنای عبور از شکست و ناکامی را در جریان این مسابقات تجربه کرد.

## زیر تیغ تعلیق

آخرین موردی که در زمینه خطر تعلیق از سوی فدراسیون های بین المللی ورزش کشورمان را تهدید کرد مربوط به کشتی بود، پیش از آن و در آستانه المپیک سه رشته ورزشی تیراندازی با کمان، قایقرانی و دوچرخه سواری به دلیل عزل و نصب های صورت گرفته از سوی وزارت ورزش و جوانان در خطر تعلیق قرار گرفتند که خوشبختانه این خطر مرتفع شد اما فدراسیون کشتی به دلیل برگزار نکردن مجمع عمومی و انتخابات فدراسیون در آخرین روزهای شهریور از سوی فیلا تهدید به تعلیق شد. جا دارد سیاست گذاران ورزشی کشور با اتخاذ تصمیمات مناسب و به موقع ورزش کشور را که در آستانه رسیدن به موفقیت های فراوان است روز به روز در معرض اتفاقات ناخوشایند و حاشیه ای قرار ندهند.

ورزش ایران رویایی ترین فصل و سال خود را در تابستان امسال پشت سر گذاشت، به نوعی که در طول تاریخ ورزشی ایران چنین موقعیتی پیش نیامده و موجی از شغف و نشاط ملی را در جامعه ایرانی به وجود آورده است. هر چند تابستان با بی خبری و کم رونقی ورزشی آغاز شد اما در میانه این ماه گرم و با شروع المپیک بود که چند میلیارد نفر در سراسر این کره خاکی سرگرم رویدادی شدند که چهار گوشه ای این کره خاکی را درگیر خود کرد. در ادامه نگاهی داریم به اتفاقات ریز و درشتی که در تابستان ۹۱ ورزش ما پشت سر گذاشت.

## متهم همیشگی زیر ذره بین

هیچ ورزشی در طول چند ماه گذشته و حتی چند سال اخیر به دلیل موفقیت سایر رشته ها به اندازه فوتبال ضربه نخورده، اگر چه تیم ملی فوتبال کشورمان در جریان رقابت های مقدماتی جام جهانی قرار دارد و صاحب جایگاه نسبتا خوبی در میان گروه خود است و ادامه این رقابت ها در پاییز جاری وضعیت صعود یا عدم صعود تیم ملی کشورمان را مشخص می کند و از سوی دیگر لیگ حرفه ای هم آغاز شده است اما موفقیت برخی رشته های ورزشی مانند کشتی، وزنه برداری، والیبال و ... باعث شد تا نوع نگاه مردم و ورزشکاران و مربیان سایر رشته ها به خصوص رشته های موفق به این رشته پر خرج و پر سر و صدا تغییر کرده و اعتراضات فراوانی به سمت فوتبال حواله شود. اوج این اعتراض ها هم پس از برگزاری دربی بود، جایی که اخلاق حرفه ای و ورزشی از سوی تماشاگران پر تعداد دو تیم مطرح آبی و قرمز رعایت نشد و در مقابل بازیکنان میلیاردی دو تیم تنها به راه رفتن در زمین بسنده کردند تا فریاد تماشاگر و کارشناس و رسانه ها در بیاید که آیا این ورزش با این کیفیت ارزش این همه هزینه کردن و بها





## مدال آوران ورزش ایران:

### مدال طلا:

جلیل باقری (پرتاب وزنه)، پیمان نصیری (دوی ۱۵۰۰ متر)، زهرا نعمتی (تیروکمان)، محسن کائیدی (پرتاب نیزه)، سیامند رحمان، نادر مرادی، علی حسینی و مجید فرزین (وزنه برداری)، جواد حردانی (پرتاب دیسک) محمد خالوندی، (پرتاب نیزه)

### مدال نقره:

مهرداد کرمزاده (پرتاب دیسک)، کامران شکری (پرتاب نیزه)، محسن کائیدی (پرتاب وزنه)، سجاد نیک پرست (پرتاب نیزه)، روح الله رستمی (وزنه برداری) و عبدالرضا جوکار (پرتاب نیزه) و والیبال نشسته

### مدال برنز:

ساره جوانمردی (تفنگ بادی ۱۰ متر)، علی صادقزاده (وزنه برداری) و جواد حردانی (پرتاب وزنه)، فرزاد سپهوند (پرتاب دیسک)، علی محمدیاری (پرتاب دیسک) و ریکرو تیمی بانوان.

### المپیک با رشد هفتصد درصدی

شاید آمار به تنهایی گویای هیچ چیزی نباشد، وقتی المپیک ۲۰۰۸ پکن تنها با یک مدال طلا و یک برنز و جایگاه چهل و چهارمی کشورمان به پایان رسید هیچ کس انتظار این را نداشت که چهار سال بعد کاروان ورزشی کشورمان شق القمر کند اما دقیقا همین اتفاق افتاد و روزانه خبرهای خوشی از لندن مخابره میشد و ساعات پایانی شب ساعتی سرشار از احیای غرور ملی برای ایرانی هایی بود که پای گیرنده های تلویزیونی خود شاهد هنرنمایی فرزندان این مرز و بوم بودند.

۴ طلا، ۵ نقره و ۳ برنز حاصل تلاش کاروان ۵۴ نفره کشورمان بود که در نهایت ما را در جایگاه هفدهم کشورهای مدال آور قرار داد تا بهترین نتیجه ورزشی المپیک کشورمان هم در مرغوبیت و هم تعداد مدال برابمان به ارمغان بیاورد، المپیکی که برای همیشه در ذهن و خاطر ایرانیان باقی خواهد ماند.

### توکل، تلاش و میثاق با شهدا

این شعار کاروان جانبازان و معلولان کشورمان به مسابقات پارالمپیک لندن بود، کاروانی که مانند سلف خود در المپیک لندن که یک ماه پیش از آن برگزار شد افتخار آفرینی ایرانی را ادامه داد. ۵ طلا، ۶ نقره و ۳ برنز کسب شده در پکن ۲۰۰۸ و جایگاه ۲۲ برای ایران این بار تقریباً دو برابر شد و ایران در جایگاه بسیار خوب یازدهمی قرار گرفت. چهاردهمین دوره بازی های پارالمپیک از ۸ تا ۱۸ شهریورماه به میزبانی لندن برگزار شد. کاروان ورزش ایران با ۷۹ ورزشکار جانباز و معلول در ۱۳ رشته ورزشی (۱۰ رشته جانبازان و معلولان و ۳ رشته نابینایان و کم بینایان) با شعار «توکل، تلاش،

میثاق با شهدا» در این دوره از بازی ها شرکت کرد.

تیم ملی والیبال نشسته ایران هرچند یکی از امیدهای اصلی کسب مدال طلا در این رقابت ها بود اما با شکست مقابل بوسنی مدال نقره رقابت های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن را از آن خود کرد.

دیدار فینال مسابقه والیبال نشسته پارالمپیک بین ایران و بوسنی و هرزگوین برگزار شد که ملی پوشان در حالی در فینال تن به شکست ۳ بر یک دادند که در دور مقدماتی موفق شده بودند همین تیم بوسنی را مغلوب کنند.

تیم ملی والیبال نشسته ایران سابقه هفت دوره حضور در بازی های پارالمپیک را دارد که پنج بار قهرمان شده و این دومین نایب قهرمانی ایران پس از المپیک آتن بود.

یکی از نکات مثبت کاروان پارالمپیک ایران شکسته شدن چهار رکورد المپیک توسط ورزشکاران ایرانی در دوومیدانی و پاورلیفتینگ و کسب اولین مدال طلای پارالمپیک توسط زهرا نعمتی در ریکرو به عنوان اولین بانوی ایرانی کسب کننده نشان طلا در این بازی ها بود.

غلامرضا جوکار پرچمدار کاروان پارالمپیک کشورمان و از جانبازان سراسر ایران کشورمان با مدال نقره ای که کسب کرد تبدیل به دارنده بیشترین مدال پارالمپیک ایران شد.



۱۵۰ میلیون دلار صرفه جویی با تولید ۸ داروی جدید

# باور به توانستن

یک باور عمومی وجود دارد آن هم با این عنوان که: "محدودیت خلاقیت می آورد" کشورهای غربی پس از تشدید تحریم‌ها علیه ایران این تصور را داشتند که در اندک زمانی کشورمان با مشکلات عدیده‌ای در زمینه تامین نیازهای داخلی مواجه خواهد شد. یکی از حوزه‌هایی هم که اهمیت زیادی داشت تامین نیازهای دارویی و درمانی بود، موضوعی که با سیاست‌گذاری به موقع منجر به تولید بخش عمده‌ای از نیازهای داخلی توسط متخصصان داخلی شد و طی چند سال گذشته به مرور شاهد خودکفایی در تامین نیاز دارویی کشور و امید به صادرات در این حوزه و کسب جایگاه مناسب در صنعت دارویی جهان بوده ایم.



وزیر بهداشت گفت: با رونمایی از ۸ داروی جدید ۱۱۰ تا ۱۵۰ میلیون دلار صرفه جویی ارزی صورت می‌گیرد.

در تازه‌ترین دستاورد این حوزه هفتم شهریور ماه با حضور رئیس‌جمهور در نهاد ریاست جمهوری از ۸ دارو با فناوری بالا و ۸ کیت تشخیصی رونمایی شد. مرضیه وحید دستجردی در مراسم رونمایی از ۸ داروی جدید و ۸ کیت آزمایشگاهی به ویژگی‌های این داروها اشاره کرد و افزود: ۱۲ قلم تجهیزات پزشکی هم در دست تولید است که تا پایان امسال به بهره‌برداری می‌رسد.

وزیر بهداشت گفت: یکی از این داروها، داروی تراستوزومب است که در درمان سرطان سینه کاربرد دارد که اکنون ایران پس از سوئیس، دومین کشور تولیدکننده این دارو محسوب می‌شود.

وی افزود: یک دوره درمان کامل این داروی خارجی آن ۶۴ میلیون تومان هزینه دارد که با تولید نمونه ایرانی ۴۰ درصد قیمت دارو در قدم اول کاهش می‌یابد که این میزان در آینده، بیشتر کاهش خواهد یافت.

وی داروی فاکتور ۸ را نیز از دیگر داروهایی خواند که امروز به رونمایی رسید و افزود: این دارو ۴۷ میلیون دلار ارزی داشت که اکنون ایران با تولید این دارو دومین کشور دنیا محسوب می‌شود.

وزیر بهداشت گفت: داروی لوپرومر نیز از دیگر داروهاست که در درمان سرطان‌های پروستات کاربرد دارد که در ساخت آن از جدیدترین فن‌آوری‌ها





این دارو را در اختیار دارد. در حاضر ۵ میلیون دوز برای مصرف این دارو در داخل کشور نیاز است که با توجه به نیاز کشور به این دارو در سال ۲۰ تا ۴۰ میلیون دلار ارز باید اختصاص داده شود و پیش بینی می شود که ۱۰ میلیون دوز صادرات برای این دارو اختصاص یابد.

\*\*\* "فاکتور ۸" داروی که برای مصرف بیماران هموفیلی است که با تولید آن ۴۰ تا ۵۰ میلیون صرفه جویی ارزی برای کشور خواهد داشت.

\*\*\* "هرسپتین" این دارو برای بیماران سرطان سینه استفاده می شود و تا به حال در انحصار کشور امریکا قرار داشته که با تولید آن در داخل کشور این دارو از انحصار خارج شد و ایران دومین کشور دارای فناوری این دارو است.

\*\*\* "هرزاکس و تراستوزومب" دو دارویی که برای درمان بیماران مبتلا به سرطان سینه مورد استفاده است و تاکنون در انحصار کشورهای اروپایی بوده است.

\*\*\* "سینو پار" درمان بیماران مبتلا به پوکی استخوان

\*\*\* "سینال-اف" درمان بیماران نابارور

\*\*\* "پگازن" پیشگیری و درمان نوترپنی ناشی از انجام شیمی درمانی در بیماری های بدخیم و گوناگون مورد استفاده است

\*\*\* "آپیرل" برای درمان بیماران مبتلا به آرتريت روماتوئید

\*\*\* "لوپرون" دارویی که برای تقویت هورمون جنسی مورد استفاده قرار می گیرد که باعث ترشح هورمون تسترون و استروژن در مردان و زنان می شود.

همچنین این دارو در درمان سرطان های بد خیم پروستات نیز مورد استفاده قرار می گیرد و ایران بعد از امریکا دومین کشوری است که دانش فنی تولید این دارو را به دست آورده است. چند نوع کیت تشخیصی که در محیط های آزمایشگاهی کاربرد دارد نیز جزو مواردی هستند که رونمایی شدند.

وزیر بهداشت با بیان اینکه در سال ۸۹ میزان صادرات دارو ۸۰ میلیارد تومان و در سال گذشته به ۱۴۰ میلیارد تومان رسید، گفت: داروسازان کشور این توانمندی را دارند که میزان صادرات دارو را تا پایان سال ۹۲ به ۵۰۰ میلیارد تومان برسانند.

#### داروهای رونمایی شده

\*\*\* "واکس کونژوگه همفیلوس آنفلوانزا تیپ ۲" برای پیشگیری از مننژیت اطفال است که دارای دانش فنی بسیار بالایی در سطح جهانی است که کشور ایران ایران تنها کشور در جهان اسلام می باشد که فناوری

استفاده شده است. دستچردی افزود: قیمت این دارو یک ششم داروی مشابه آمریکایی است و با تولید آن ۲۲ میلیون دلار صرفه جویی ارزی خواهد شد.

وی اظهار داشت: واکسن کونژوگه از دیگر داروهایست که برای بیماری های اطفال کاربرد دارد و ابتلای کودکان به مننژیت و تنونومی را کاهش می دهد.

وی گفت: تولید کننده دارو ۵ میلیون دز از این واکسن را تحویل داده است و توانایی صادرات ۱۰ میلیون دز را هم دارد.

دکتر دستچردی افزود: تولید این واکسن نیز ۲۰ میلیون دلار صرفه جویی ارزی دارد.

وی تولید داروی آلتبرل با صرفه جویی ارزی ۱۰ میلیون دلار ویژه درمان بیماری آرتريت روماتوئید، داروی سینال اس ویژه درمان نازایی است با صرفه جویی ارزی ۱۷ میلیون دلاری و داروی سینوپار برای درمان پوکی استخوان را از دیگر داروهای رونمایی شده نام برد.

وزیر بهداشت در ادامه سخنانش از انستیتوپاستور به سبب تولید ۸ کیت تشخیصی قدردانی کرد و گفت: یکی از این کیتها ویروس اچ تی ال وی را شناسایی می کند و با شناسایی این ویروس، خون های آلوده به این ویروس قابل تشخیص است چرا که این ویروس در شمال شرق کشور فراوانی بسیاری دارد.

جمعیت داروسازان و صنعت داروسازی کشور توانسته اند ۹۷ درصد نیاز دارویی کشور را در داخل و بیش از ۴۵ درصد مواد اولیه دارویی را تولید کنند.



# خطایابی در ویندوز ۷ (بخش سوم)

علیرضا قاسمی

## بررسی Event Viewer

یکی از بخش‌های مهم ویندوز در زمان خطایابی بخش Event Viewer است که تمام رخدادهای سیستم در این محل ثبت می‌شوند، بنابراین بخش مهمی در خطایابی محسوب می‌شود.

روش‌های دستیابی به این بخش از طرق زیر امکان پذیر است:

از طریق Control Panel\Administrative Tools\Event Viewer

از طریق Manage\Event Viewer

از طریق تایپ Event Viewer در Start و ...

زمانی که برای اولین بار Event Viewer را باز می‌کنید با چند node مواجه خواهید شد که هر کدام از این nodeها در واقع بخشی از رویدادهای سیستمی را در خود ذخیره می‌کنند.

در اولین node یا همان custom view زیر شاخه ای به نام Administrative Events وجود دارد که در واقع خلاصه‌ای از گزارش‌های مهم سیستمی را در خود دارد. قبل از هر چیز لازم به ذکر است که گزارش‌ها به استثنای گزارشات بخش Security کلاً به ۳ نوع تقسیم می‌شوند:

**Error**ها گزارش‌هایی هستند که سیستم عامل در زمان انجام یک operation دچار مشکل می‌شود بسته به اینکه این مشکل مربوط به چه بخشی باشد در یکی از زیر شاخه‌ها ثبت می‌شود.

**Warning**ها ماهیت اختطاری داشته و شما را از موضوع خاصی مطلع می‌سازند. مانند بروز رسانی یا update سیستم عامل و ...

**Information**ها هم فقط جنبه اطلاع رسانی دارند مانند زمانی که برنامه‌ای را نصب می‌کنید و ...

هر کدام از گزارش‌ها را باز کنید با صفحه‌ای مانند زیر مواجه خواهید شد:

در این بخش می‌توانید تنظیمات را به گونه‌ای انجام دهید که رخدادهای سیستم شما را به سیستم دیگری Forward کنید.

آشنایی با نمود Application and Services Logs

این قسمت بعد از نسخه‌ی ویندوز ویستا بر روی سیستم عامل اضافه گردید و گزارشات زیر را ارائه می‌دهد:

**Hardware Events**: گزارشات مربوط به سخت افزار سیستم در این بخش ذخیره می‌شود.

**Internet Explorer**: در این شاخه گزارشات مربوط به IE ذخیره می‌شود.

**Key Management Services**: این زیر شاخه نیز اطلاعاتی در مورد مبحث Certificateها گزارش می‌دهد.

**Media Center**: همان طور که از اسم این بخش

این صفحه توضیحاتی را در مورد جزئیات رخداد ارائه می‌کند، اما مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد Eventها باید بدانید Event ID یا همان شناسه رخداد است

هم مشخص است گزارشات مربوط به media center سیستم را ثبت می‌کند.

## Rolling Back Device Drivers

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که گاهی با update یک device driver یا device driver، سیستم در ریست مجدد fail میشود، در چنین شرایطی معمولاً به صورت Safe Mode لاگین شده و device مورد نظر را از پروسه‌ی start up سیستم خارج می‌کنند.

اما نکته‌ی اصلی این است که همچنان سیستم driver نامناسب را برای device مورد نظر در config خود دارد و اگر نیاز به استفاده از device مورد نظر باشد این کار مقدور نخواهد بود، معمولاً اولین solution که برای این سناریو به ذهن می‌رسد استفاده از restore point است اما اگر restore point ثبت نشده باشد راه حل چیست؟؟؟ پیشنهاد Microsoft استفاده از Roll Back Driver است.

اما شاید جالب باشد که بدانید ویندوز چگونه از این قابلیت بهره می‌گیرد، در زمان update یک driver، ویندوز در واقع pack قبلی مربوط به درایور را بعد از update آن remove نمی‌کند بلکه آن را همچنان بر روی hard disk موجود دارد و بعد از انجام pack، update جدید با pack قبلی جایگزین می‌شود و شما با استفاده از Roll Back Driver در واقع به سیستم فرمان استفاده از pack قبلی را صادر می‌کنید.

اما برای استفاده از این قابلیت مسیر زیر را دنبال کنید:

۱) در Device Manager بر روی deviceای که درایور آن را update کرده‌اید راست کلیک کرده و گزینه Properties را انتخاب کنید.

۲) حال در صفحه‌ی باز شده بر روی tab.driver کلیک کرده و در پایین گزینه‌ی Roll Back Driver را انتخاب کنید.

در واقع با انجام این عمل driver device مورد نظر به حالت قبل یعنی پیش از update باز خواهد گشت.

در این بخش می‌توانید تنظیمات را به گونه‌ای انجام دهید که رخدادهای سیستم شما را به سیستم دیگری Forward کنید.

آشنایی با نمود Application and Services Logs

این قسمت بعد از نسخه‌ی ویندوز ویستا بر روی سیستم عامل اضافه گردید و گزارشات زیر را ارائه می‌دهد:

**Hardware Events**: گزارشات مربوط به سخت افزار سیستم در این بخش ذخیره می‌شود.

**Internet Explorer**: در این شاخه گزارشات مربوط به IE ذخیره می‌شود.

**Key Management Services**: این زیر شاخه نیز اطلاعاتی در مورد مبحث Certificateها گزارش می‌دهد.

**Media Center**: همان طور که از اسم این بخش

این صفحه توضیحاتی را در مورد جزئیات رخداد ارائه می‌کند، اما مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد Eventها باید بدانید Event ID یا همان شناسه رخداد است

در این بخش می‌توانید تنظیمات را به گونه‌ای انجام دهید که رخدادهای سیستم شما را به سیستم دیگری Forward کنید.

آشنایی با نمود Application and Services Logs

این قسمت بعد از نسخه‌ی ویندوز ویستا بر روی سیستم عامل اضافه گردید و گزارشات زیر را ارائه می‌دهد:

**Hardware Events**: گزارشات مربوط به سخت افزار سیستم در این بخش ذخیره می‌شود.

**Internet Explorer**: در این شاخه گزارشات مربوط به IE ذخیره می‌شود.

**Key Management Services**: این زیر شاخه نیز اطلاعاتی در مورد مبحث Certificateها گزارش می‌دهد.

**Media Center**: همان طور که از اسم این بخش

این صفحه توضیحاتی را در مورد جزئیات رخداد ارائه می‌کند، اما مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد Eventها باید بدانید Event ID یا همان شناسه رخداد است

در این بخش می‌توانید تنظیمات را به گونه‌ای انجام دهید که رخدادهای سیستم شما را به سیستم دیگری Forward کنید.

آشنایی با نمود Application and Services Logs

این قسمت بعد از نسخه‌ی ویندوز ویستا بر روی سیستم عامل اضافه گردید و گزارشات زیر را ارائه می‌دهد:

**Hardware Events**: گزارشات مربوط به سخت افزار سیستم در این بخش ذخیره می‌شود.

**Internet Explorer**: در این شاخه گزارشات مربوط به IE ذخیره می‌شود.

**Key Management Services**: این زیر شاخه نیز اطلاعاتی در مورد مبحث Certificateها گزارش می‌دهد.

## Windows Logs:

در این node تمام گزارشات مربوط به ویندوز به صورت موضوعی قرار گرفته است، خود این شاخه به زیر شاخه‌های زیر تقسیم می‌شود:

**Application**: این زیر شاخه تمام گزارشات مربوط به Applicationها را در خود دارد.

**Security**: این زیر شاخه نیز اطلاعاتی در مورد eventهایی که در Audit Policy تعریف شده‌اند در بر دارد، مواردی مانند log on یا log off ...

**Setup**: این node اطلاعاتی در مورد setupهای انجام شده در سیستم را ثبت می‌کند. برای مثال شکل زیر گزارشی در مورد نصب یکی از updateهای امنیتی سیستم (NET Framework) را در اختیار شما می‌گذارد.

**System**: این زیر شاخه نیز اطلاعاتی در مورد تغییر زمان سیستم، فرمت کردن یک پارتیشن و ... در اختیار شما می‌گذارد.

شکل زیر تصویری از log ایجاد شده بعد از تغییر زمان سیستم است:

در این بخش می‌توانید تنظیمات را به گونه‌ای انجام دهید که رخدادهای سیستم شما را به سیستم دیگری Forward کنید.

آشنایی با نمود Application and Services Logs

این قسمت بعد از نسخه‌ی ویندوز ویستا بر روی سیستم عامل اضافه گردید و گزارشات زیر را ارائه می‌دهد:

**Hardware Events**: گزارشات مربوط به سخت افزار سیستم در این بخش ذخیره می‌شود.

**Internet Explorer**: در این شاخه گزارشات مربوط به IE ذخیره می‌شود.

**Key Management Services**: این زیر شاخه نیز اطلاعاتی در مورد مبحث Certificateها گزارش می‌دهد.

**Media Center**: همان طور که از اسم این بخش

این صفحه توضیحاتی را در مورد جزئیات رخداد ارائه می‌کند، اما مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد Eventها باید بدانید Event ID یا همان شناسه رخداد است

در این بخش می‌توانید تنظیمات را به گونه‌ای انجام دهید که رخدادهای سیستم شما را به سیستم دیگری Forward کنید.

آشنایی با نمود Application and Services Logs

این قسمت بعد از نسخه‌ی ویندوز ویستا بر روی سیستم عامل اضافه گردید و گزارشات زیر را ارائه می‌دهد:

**Hardware Events**: گزارشات مربوط به سخت افزار سیستم در این بخش ذخیره می‌شود.

**Internet Explorer**: در این شاخه گزارشات مربوط به IE ذخیره می‌شود.

**Key Management Services**: این زیر شاخه نیز اطلاعاتی در مورد مبحث Certificateها گزارش می‌دهد.

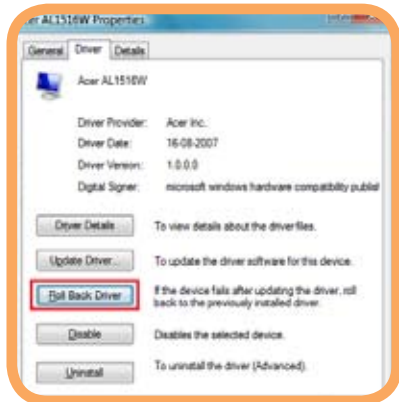
**Media Center**: همان طور که از اسم این بخش

این صفحه توضیحاتی را در مورد جزئیات رخداد ارائه می‌کند، اما مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد Eventها باید بدانید Event ID یا همان شناسه رخداد است

در این بخش می‌توانید تنظیمات را به گونه‌ای انجام دهید که رخدادهای سیستم شما را به سیستم دیگری Forward کنید.

آشنایی با نمود Application and Services Logs

این قسمت بعد از نسخه‌ی ویندوز ویستا بر روی سیستم عامل اضافه گردید و گزارشات زیر را ارائه می‌دهد:



دقت داشته باشید که اگر درایور شما تا کنون update نشده باشد این گزینه برای شما به صورت غیر فعال خواهد بود.



## آغاز انسان



### موضوع از ما، داستان از شما

خیلی از شما دوستان خوب مجله، اهل ادب و هنر هستید. و ما چقدر دلمان می‌خواهد بهره‌مند شویم از قلم و هنر شما. برای همین، زین پس ما موضوعی می‌دهیم و منتظر داستان خوب شما هستیم. در پایان سال، بهترین داستان‌ها را در مجموعه‌ای در قالب کتاب به چاپ می‌رسانیم. پس این موضوع، هدیه ما به تمامی نویسندگان جوان و مخاطبان خوب مجله:

### سوغات زیارت

پس از سال‌ها انتظار، سرانجام در سال ۶۰ به سفر خانه خدا رفتیم. اعمال که تمام شد، مانند بقیه حجاج مقداری سوغاتی از قبیل اسباب‌بازی، لباس و دیگر چیزها برای بچه‌ها تهیه کردم. برای خودم هم یک خلعت بردیمانی برای سفر آخرت خریدم.

به همدان که برگشتم، پس از اینکه میهمانان رفتند، چمدان سوغاتی‌ها را باز کردم، یادم است همه خانواده دورم جمع شده بودند. سوغاتی هر کدام از بچه‌ها را مقابلش گذاشتم. هدیه‌ای هم برای جلال در نظر گرفته بودم اما او خلعت بردیمانی را می‌خواست. نگران شدم. گفت: پدرجان، غصه نخورید بالاخره یک روز از سوغات خانه خدای شما استفاده خواهیم کرد. و در این حالی بود که آن زمان جلال تنها ۱۲ سال سن داشت. سه سال گذشت. تعدادی از بچه‌های بسیج می‌خواستند برای دیدار با رزمندگان به جبهه بروند. دوباره نام جلال در قرعه در آمد. در همین سفر بود که جلال به شهادت رسید و موفق به دیدار صاحب خانه شد!

ناگهان یادم افتاد که جلال به من گفته بود که بالاخره یک روز از سوغات خانه خدای شما استفاده خواهیم کرد! فوراً در همین حال به اطرافیانم گفتم بروند و خلعت بردیمانی را بیاورند. همسرم آن را آورد. خلعت را خودم به تن جلال پوشاندم. و به او گفتم: التماس دعا پسر! عجب سوغاتی را انتخاب کردی خوشا به حالت و خوش حال باد که سوغات را با دست خودت به خدا می‌رسانی.

و این آغاز انسان بود. از بهشت که بیرون آمد، دارایی‌اش فقط یک سیب بود. سببی که به وسوسه آن را چیده بود و مکافات این وسوسه هبوط بود. فرشته‌ها گفتند: تو بی بهشت می‌میری. زمین جای تو نیست. زمین همه ظلم است و فساد.

انسان گفت: اما من به خودم ظلم کرده‌ام. زمین تاوان ظلم من است. اگر خدا چنین می‌خواهد، پس زمین از بهشت بهتر است. خدا گفت: برو و بدان جاده‌ای که تو را دوباره به بهشت می‌رساند از زمین می‌گذرد؛ زمینی آکنده از شر و خیر، آکنده از حق و باطل، از خطا و از صواب؛ و اگر خیر و حق و صواب پیروز شد، تو باز خواهی گشت، وگرنه...

و فرشته‌ها همه گریستند. اما انسان نرفت. انسان نمی‌توانست برود. انسان بر درگاه بهشت وامانده بود. می‌ترسید و مردد بود. و آن وقت خدا چیزی به انسان داد. چیزی که هستی را مبهوت کرد و کائنات را به غیبه واداشت.

انسان دستهایش را گشود و خدا به او اختیار داد. خدا گفت: حال انتخاب کن. زیرا که تو برای انتخاب کردن آفریده شدی. برو و بهترین را برگزین که بهشت، پاداش به گزیدن توست.

عقل و دل و هزاران پیامبر نیز با تو خواهند آمد، تا تو بهترین را برگزینی. و آنگاه انسان زمین را انتخاب کرد. رنج و صبوری را. و این آغاز انسان بود.

عرفان نظر آهاری



# طوقی

○ مریم عرفانیان

کز کرده و با چشم‌های یاقوتی به نگاه زن خیره مانده بود.

صدای پسر در گوشش پیچید: «نگا مادر چه چشای یاقوتی داره...»

زن به سختی از جا بلند شد، چادر گلدارش را به کمر بست. تا کنار بوته‌ی یاس پیش رفت.

سر بلند کرد و رو به طوقی آرام گفت: «ها... چرا برگشتی؟ نکنه تو هم نگران علی بودی؟ هنوز که خبری نیست، حتمی تا چند روز دیگه بر می‌گرده و...»

تق تق ضربه‌های پیاپی در، او را به خود آورد.

زن در حالی که سر تکان می‌داد دوباره گفت: «حتمی میرزایه... حواس که نداره. همیشه این وقت روز بر می‌گرده. بازم کلیدو کنار عکس علی جا گذاشته. بس که حواسش پی این پسره رفته و...»

و همان‌طور که به طرف در پیش می‌رفت بلند گفت: «اومدم میرزاه اومدم...»

در را که باز کرد دلش یک باره لرزید.

جای میرزاه مرد جوانی پشت در ایستاده بود. هم قامت و هم لباس پسرش علی!

صدای جوان او را به خود آورد: «هنزل علی قضایی؟»

زن من و

پسر در را باز کرد و قدم در کوچه‌ی باریک گذاشت. زن کاسه‌ی آب را از توی سینی برداشت. تصویر آسمان در آب افتاده بود. چند دانه یاس سفید میان آسمان چرخ می‌خوردند که دوباره صدای پسر در گوشش پیچید: «به عهدم وفا می‌کنی مادر؟»

دل زن لرزید، کاسه‌ی آب را پشت سرش خالی کرد و گفت: «پشالا خودت میای و بدقول هم نمی‌شی...»

نگاه زن روی خیسی آب که نقش نا مفهومی را بر آسفالت کوچه کشیده بود خیره ماند.

در قفس را که باز کرد کبوترها یکی یکی بیرون آمدند، آن یکی که بال و پر سفیدتری داشت روی سفاخانه پرید.

یکی دیگر بر لبه‌ی خاکستری حوض نشست. طوقی دور خودش چرخ زد، از قفس بیرون آمد. دوباره دور خودش چرخ زد؛ بق بقوی کرد و به سوی گنبد پرواز کرد.

زن چادر سیاهش را بر صورتش کشید تا کبوترها خیسی نگاهش رانینند.

روی ایوان نشست، به شاخه‌ی بی برگ یاس چشم دوخت. چند پرسفید و سیاه توی قفس خالی کبوترها درباد چرخ می‌خوردند.

نفس عمیقی کشید. بوی پاییز در مشامش پیچید. خنکی بادی که می‌وزید زیر پوستش دوید و تنش مور مور شد، چادر گلدارش را بر شانه انداخت و زیر لب زمزمه کرد: «به عهدت هم وفا کردم علی جان! چرا هنوز خبری نشده...»

سوت پسر همسایه رعه براندام زن انداخت. چشم از قفس خالی کبوترها گرفت و به دنبال صدای بال بال زدن کبوتر، لبه‌ی دیوار را از نظر گذراند. دلش یکباره فرو ریخت. اولش فکر کرد یکی از کبوترهای همسایه است، اما بیشتر که دقت کرد از طوق گردنش کبوتر را شناخت.

طوقی پسرش! روی لبه‌ی دیوار، در پره‌های سفیدش

چادر سیاه بر سر انداخت و قفس کبوترها را به دست گرفت و از خانه بیرون زد. دلشورهای عجیب به جانش افتاده بود، صدای علی مدام در گوشش زنگ می‌زد: «اگه تا ماه دیگه نیومدم به عهدم وفا کنی مادر.»

از کوچه‌ی باریک که به خیابان اصلی پیچید، سوت پسر همسایه که بالای بام گفت به هوا می‌پراند آمد، با فریاد بلندی گفت: «حاج خانم...»

یک باره به خود آمد، چادرش را توی صورت کشید و سر بلند کرد، پسر همسایه دست‌هایش را تکیه‌گاه کرده بود و روی لبه‌ی بام خم شده بود. با سر اشاره‌ای به قفس کبوترها کرد و پرسید: «چند می‌فروشیشون؟»

زن قفس را زیر بال چادرش پنهان کرد و جواب داد: «فروشی نیست.»

پسر با خنده‌ای موزیانه دوباره فریاد زد: «دونه‌ای ۵ هزار تومن بابتشون پول میدم‌ها!..!»

زن سر تکان داد و زیر لب گفت: «حرف حالیش نیست، گفتم که فروشی نیست.»

کبوترها در قفس بال و پر می‌زدند، مثل آن روزی که عطر یاس تمام حیاط را پر کرده بود. آن روز که پسرش ظرف آبی کنار گندم‌های توی قفس گذاشت، آن روز هم کبوترها در قفس بال بال می‌زدند. پسر، یکی از کبوترها را که دور گردنش طوق خاکستری داشت گرفت. سربرگرداند و در حالی که طوقی‌اش را نوازش می‌کرد به زن گفت: «نگا مادر چه چشای یاقوتی داره...»

آن وقت طوقی را به هوا پراند، صدای بال زدن کبوتر در گوش زن طنین انداخت. طوقی از روی بوته‌ی یاس پنجه انداخته بر دیوار، گذشت، روی بام ساختمان‌ها چرخ دایره وار زد و دوباره به طرف پسر بازگشت و بر شانه‌اش نشست.

زن نگران پرسید: «کی بر می‌گردی علی جان؟»

علی با انگشت، نوک طوقی‌اش را نوازش کرد: «برگشتم بستگی به عملیات داره، شاید به ماه، شاید دو ماه... رفتنم با خودمه و برگشتم با خداس.»

آن وقت کبوتر را دوباره توی قفس گذاشت. طوقی بق بقوی کرد و دور خودش چرخید، علی در قفس را بست و گفت: «می‌دونی چرا طوقی این قدر خوش حاله مادر؟»

زن سر تکان داد: «نه... تا حالا این‌طور ندیده بودمش...»

علی ساک قهوه‌ای رنگش را از زمین برداشت و ادامه داد: «آخه به قولی بهش دادم، یعنی به همشون قول دادم...»

زن سینی آیینه و آب را به دست گرفت و دنبال علی از پله‌های سنگی ایوان پایین دوید، پرسید: «چه قولی؟»

علی خندید: «قول دادم ماه بعد وقتی برگشتم، همه رو ببرم حرم امام رضا(ع) رها کنم...»

هنوز پسر در را باز نکرده بود که زن با تردید پرسید: «اگه دیر کردی چی؟ اون وقت میشی پسر بدقول...»

علی ساک را دست به دست کرد و سر برگرداند، زن سینی به دست، پشت سرش ایستاده بود. صدای پسر در گوشش طنین انداخت: «اگه برنگشتم... نمی‌خوام پیش کبوترا بدقول بشم...»

زن سر تکان داد: «نه... تا حالا این‌طور ندیده بودمش...»

علی ساک قهوه‌ای رنگش را از زمین برداشت و ادامه داد: «آخه به قولی بهش دادم، یعنی به همشون قول دادم...»

زن سینی آیینه و آب را به دست گرفت و دنبال علی از پله‌های سنگی ایوان پایین دوید، پرسید: «چه قولی؟»

علی خندید: «قول دادم ماه بعد وقتی برگشتم، همه رو ببرم حرم امام رضا(ع) رها کنم...»

هنوز پسر در را باز نکرده بود که زن با تردید پرسید: «اگه دیر کردی چی؟ اون وقت میشی پسر بدقول...»

علی ساک را دست به دست کرد و سر برگرداند، زن سینی به دست، پشت سرش ایستاده بود. صدای پسر در گوشش طنین انداخت: «اگه برنگشتم... نمی‌خوام پیش کبوترا بدقول بشم...»

زن سر تکان داد: «نه... تا حالا این‌طور ندیده بودمش...»

علی ساک قهوه‌ای رنگش را از زمین برداشت و ادامه داد: «آخه به قولی بهش دادم، یعنی به همشون قول دادم...»

زن سینی آیینه و آب را به دست گرفت و دنبال علی از پله‌های سنگی ایوان پایین دوید، پرسید: «چه قولی؟»

علی خندید: «قول دادم ماه بعد وقتی برگشتم، همه رو ببرم حرم امام رضا(ع) رها کنم...»

هنوز پسر در را باز نکرده بود که زن با تردید پرسید: «اگه دیر کردی چی؟ اون وقت میشی پسر بدقول...»



من کنان تنها سری به تایید حرفش تکان داد. جوان ساک خاکی و خون آلودی را به طرفش گرفت و چیزی گفت. اما زن، دیگر حرف‌های او را نمی‌شنید.

شانه‌هایش لرزید. دست و پایش سست و بی رمق شد. همان جا بر زمین زانو زد. سوت پسر همسایه در وجودش طنین انداخت.

سر برگرداند. بانگاهی خیس، طوقی را روی لبه‌ی دیوار جستجو کرد. خبری از طوقی نبود؟ بعد از آن روز هم دیگر هیچ کدام از کبوترهای پسر، به خانه بازنگشتند!

با الهام از خاطره‌ی مادر شهید علی قضایی

سوت پسر همسایه رعه براندام زن انداخت. چشم از قفس خالی کبوترها گرفت و به دنبال صدای بال بال زدن کبوتر، لبه‌ی دیوار را از نظر گذراند. دلش یکباره فرو ریخت. اولش فکر کرد یکی از کبوترهای همسایه است، اما بیشتر که دقت کرد از طوق گردنش کبوتر را شناخت. طوقی پسرش! روی لبه‌ی دیوار، در پره‌های سفیدش

## تابیدی از اوج افق

از اوج افلاک  
بر پهنه‌ی خاک  
از موج لبخندت سحر  
مهتاب را چید  
از کهکشان سینه ات  
خورشید جوشید  
در سایه سار آه تو  
غم، شعله‌ور شد  
از نم نم اشکت  
نگاه آب، تر شد  
وقتی تو را دید آسمان  
شد صاف و آبی  
خورشید هم  
از غنچه‌ی لبخند تو  
شد آفتابی  
در رویش اشکت  
سحر  
مهتاب رویید  
آب زلالی نگاهت  
قطره‌ای چید  
تو

زیباترین تفسیر و شعر پاک مردی  
شهر شهادت را تو آخر فتح کردی

محسن صالحی حاجی آبادی

## آرامش من

جریان گرفت در ریهات قحطی نفس  
دست دوباره در پی کپسول می‌دوید  
تا اول فقط به راه گلو زخم می‌زد و  
شکر خدا که حنجرهات را نمی‌برید  
\*\*\*

دنبال قرص‌های تو از جا پریدم و  
دستم گرفت بر لب لیوان و آب ریخت  
لبریز بود بغض درون نگاه من  
یک دفعه بی‌مقدمه و بی‌حساب ریخت

بابا نفس بکش... به خدا خوب می‌شوی  
تنها، حماسه‌ی نفست خواهش من است  
قرآن بخوان دوباره برایم، بخوان پدر  
باور بکن صدای تو آرامش من است  
\*\*\*

این تخت قتلگاه شده بعد رفتنت  
مادر نشسته و تو را زار می‌زند  
هر وقت او بلند شد از جا نتوان نداشت  
دیدم مدام تکیه به دیوار می‌زند

زهرآ سادات ضرابی

## دل آینه

کودکی سوخت در آتش به فغان، هیچ نگفت  
مادری ساخت به اندوه نهان، هیچ نگفت  
پدر پیر شهیدی که به عشق ایمان داشت  
سوخت از داغ پسرهای جوان، هیچ نگفت  
دختر کوچک همسایه‌ی ما پر زد و رفت  
دل آینه شکست و کس از آن هیچ نگفت  
وقتی از شش جهت آوار تبر می‌بارید  
مردی از حنجر نامرد جهان هیچ نگفت  
وطنم زخمی شمشیر دو صد حادثه گشت  
باز با این همه چون شیر ژبان هیچ نگفت  
آن طرف تر، پس دیوار بلند تردید  
شاعری بود که با طبع روان هیچ نگفت  
خاک خوبم، وطنم، درگذر از آتش دود  
آب شد، آب، ولی از غم نان هیچ نگفت  
شبی از خوبستنم خواستم آینه چه گفت؟  
پاسخش باز همان بود، همان، هیچ نگفت  
می‌توان گوشه‌ای از داغ مرا شرح نداد  
ولی از این همه هرگز نتوان هیچ نگفت

ناصر فیض

## تورا «جنوب» بخوانم

تو را عروس خاور میانه بخوانم  
یا عروس قانا؟  
که رحم نکردند  
خون... پاره‌های دلت را  
خمپاره‌ها!  
تو را «جنوب» بخوانم  
به لفظ واژه‌های «نزار»  
یا لبنان؟  
که هرگز نان به نرخ روز نخورده‌ای  
\*\*\*

تار می‌زنند عنکبوت‌های تاریک  
موسیقی پروانه‌های تو را  
پروانه‌های بی‌پيله  
پيله کرده اند به پرواز  
رجم شیاطین زمینی اند  
شهاب - خشم‌های حزب الله  
پروانه‌های بی‌پيله  
السابقون السابقون...

طیبه تقی‌زاده

## قانا

آه! ای درخت زخمی زیتون بلند شو  
زخمی‌ترین تیغه‌ی صهیون بلند شو  
ای نخله‌های دجله برای تو بی‌قرار  
ای اشک‌های سرخ تو کارون، بلند شو  
ای دیرپای سبز همیشه در اهتزاز  
ای بی‌شکيب بوی تو جیحون بلند شو  
بی تو بهار نقش زمستان دیگر نیست  
ای حال باغ بی تو دگرگون بلند شو  
با «غزه» از دوباره شکفتن سخن بگو  
از سرخ سرخ بستر پر خون بلند شو  
«قانا» به کوه قامت تو تکیه داده است  
ای شانه‌های تکیه‌ی گردون بلند شو  
یک تیشه گر زدند تو صد ریشه تازه کن  
آه ای درخت زخمی زیتون بلند شو!

احمد رضا عبادی





## روبه روی آسمان

دادیار حامدی  
نشر شاهد

## گزیده موضوعی وصیت نامه شهدا

وحدت

ناشر: نشر شاهد

سال‌های پرافتخار دفاع مقدس میراث ارزشمندی است که پاسداری از آرمان‌ها و ارزش‌های والای آن بر عهده‌ی نسل کنونی است. اسناد و آثار به جا مانده از آن دوران باشکوه می‌تواند ما را در انجام هر چه بهتر این رسالت یاری نماید. نشر شاهد برای تحقق این مهم ضرورت نشر و ترویج اسناد مربوط به شهدا را بر خود فرض دانسته و در تلاش است تا با گامی هر چند کوچک پژوهشگران و میراث‌داران این سرمایه‌های گرانبساز را در راهبردی کردن ارزش‌های والای انسانی یاری نماید. پرداخت موضوعی به وصیت‌نامه‌های شهدا با وجود عناوین متعدد نهفته در بطن آن‌ها در عصر حاضر می‌تواند راهگشای بسیاری از مسائل اجتماعی و سیاسی شود. این شیوه پرداخت به آثار شهدا، مخاطبان عام و خاص با سلائق و نیازهای گوناگون را در راه اعتلای فکری و فرهنگی و غنای مفاهیم انسانی مدد می‌نماید و در عین حال انتخاب موضوعات مربوط به مسائل روز، بصیرت و آگاهی و آینده‌نگری نسل پیشین را به رخ می‌کشد. موضوع «وحدت» با توجه به اوضاع جهان و مسلمین، انتخاب شایسته‌ای در راستای دعوت مردم به حفظ انسجام و همبستگی و تحکیم اتحاد و وحدت ملی و اسلامی در برابر هجمه‌ی بیگانگان است. به همین دلیل کتاب (گزیده موضوعی وصیت نامه شهدا) با موضوع (وحدت) توسط نشر شاهد روانه بازار کتاب شد.

یکی از بركات جنگ و دفاع مقدس، تأثیر آن بر تاریخ ادبیات و خود ادبیات کشور فرهنگ دوست و ادیب‌پرور ایران بود. این تأثیر تا به آنجاست که امروز ما در ادبیات ژانری داریم به نام: ادبیات دفاع مقدس ادبیاتی که مظلومیت ما را در جنگ با لحن و زبانی ادبی به جهان معرفی کند.

هزار، هزار بیت سروده شده و البته هزار هزار صفحه داستان و خاطره روایت شد. آن‌ها که از دل بر آمدند بر دل نشستند و می‌نشینند و آن‌ها که بر اساس سعی و کوشش بودند فقط ماندند تا در ادبیات سهمی داشته باشند و ادای دینی کرده باشند.

هر شاعر بنا بر تجربه‌های، اندیشه‌ها و آرزوهای خود به گونه‌ای دل سروده‌های خود را بر سپیدی کاغذ جاری کردند و یکی از شاعران این مرز و بوم «دادیار حامدی» است که با وسواس مجموعه شعر خود را با عنوان «روبه روی آسمان» گردآوری کرده است.

این مجموعه در ۳۰۰۰ نسخه توسط نشر شاهد روانه بازار کتاب شده است.

چشم اگر چشم تو و شب اگر امشب باشد  
 آرزو کردن خورشید کراخت دارد  
 راز خلق شب ما چیست؟ خدا می‌داند  
 شکوه‌ای شاید از آن چشم سیاهت دارد  
 هر که خسته‌ست از آرامش این شهر شلوغ  
 چشم بر معرکه‌ی گاه به گاهت دارد  
 رفتن و موج شدن گرچه کمی دشوار است  
 انتظاری‌ست که یخ از تف آهت دارد  
 به تو پیوستم از آن گونه که یک قطره به رود  
 رود، ام به شما هیچ شباهت دارد؟  
 (از متن کتاب)

باشگاه مهربانی پل ارتباطی ما و شماست. با ما در تماس باشید و شماره‌ی خود را هم برآیمان بفرستید، شاید روزی صدای گرم شما هم، دلگرممان کند

**الهام السادات خانی - گرگان**  
سلام، وقتتون بخیر از شاهد جوان مزاحمتان می‌شوم.  
بله بفرمایید.

**چطور با مجله ما آشنا شدید؟**  
از طریق مدرسه نمونه‌اش را در مدرسه دیدم. خیلی مجله خوبی بود. کلی هم برای دوستانم در مدرسه پیشنهاد کردم که حتما عضو شوند.

**محمدعلی آجورلو**  
- سلام -، از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم.

- سلام، بله بفرمایید. من از خوانندگان پر و پا قرص شما هستیم. من همیشه این صفحه را می‌خواندم و باورم نمی‌شه که بالاخره نوبت من هم شد.

**- نظر تان در مورد مجله شاهد جوان چیست؟**  
- من کل مجله را می‌خوانم. صفحه سلامت و یادداشت را خیلی دوست دارم. موضوعات خیلی خوبی را انتخاب می‌کنید.

**- فکر می‌کنید چطور می‌توانیم مظلومیت مرد جنگزده را به جهانیان نشان دهیم؟**

- با به تصویر کشیدن آنها. فکر می‌کنم بیشترین وظیفه برعهده رسانه‌ها و نشریات است.

- ما هم با تظاهرات بر علیه ظالمان خداشناس.

**- بیش از این مزاحمتان نمی‌شوم. خدا نگهدار.**

- از زحماتی که شما برای ترویج فرهنگ ایثار و شهادت می‌کشید کمال تشکر را دارم. خدا نگهدار تان.



### مهدی ابراهیمی - اهواز

سلام صبحتون بخیر. از مجله شاهد جوان مزاحمتان می‌شوم.

- سلام. بله بفرمایید؟

**- نظر تان در مورد مجله شاهد جوان چیست؟**

مجله خوبی است متن‌های خوبی دارد. من و فرزندانم همیشه از آن استفاده می‌کنیم.

**- شما مهران رفتید؟**

بله

**چه احساسی داشتید؟**

- روزهای جنگ که به یادم می‌افتد

افسوس می‌خورم. دوستانی که

شهید و مجروح شدند و رفتند.

### راضیه هاشمی - دلجان

سلام. از شاهد جوان مزاحمتان می‌شوم؟  
- بله بفرمایید؟

**نظر تان در مورد مجله خودتان چیست؟**

- مجله خوبی است. خیلی مطالبش جالب است من به تازگی عضو مجله شما شدم. مخصوصا بخش ترجمه بسیار مفید و پند آموز است.

**- چه پیشنهادی برای بهتر شدن مجله دارید؟**

- راستش تازه من مشترک شدم، باید چند شماره دیگر بخوانم تا نظر بهتری داشته باشم.





### الیاس اسماعیان - چالوس

- امنیت و آرامش چه نقش و زندگی دارد؟  
امنیت و آرامش نقش عمده‌ای دارد اگر امنیت نباشد زندگی مختل است.  
امنیت و آرامش جامعه حاصل چیست؟  
همکاری و تعاون بین مردم است.  
از همکاری شما ممنونیم. خداحافظتان باشد.  
زنده باشید. خدانگهدار.



### زهر رسا

سلام. از شاهد جوان مزاحمتان می‌شوم.

سلام. بفرمایید.

شما خوبید؟

- ممنون الحمدلله.

- نظرتان درباره مجله شاهد جوان؟

مجله خوبی است. تصاویر و مطالب خوبی دارد. مخصوصاً صفحه‌ای که معرفی شهرهای کشور است.

- برای قدردانی از رزمندگان چه کاری می‌توانیم بکنیم؟

- فکر می‌کنم مهم‌ترین کاری که الان می‌شود انجام داد این است که آنها را فراموش نکنیم. کنارشان نزنیم به دیدارشان برویم و از همه مهم‌تر راهشان را ادامه دهیم.

خیلی خوشحالم شدم که با من تماس گرفتید.

- زنده باشید، خدانگهدار.

خداحافظتان باشد.

### خانم سورانی - کردستان

- یک منتظر واقعی چه کسی است؟

ما باید سعی به خشنودی دل آقا بکنیم. حداقل اگر نمی‌توانیم دلشون را شاد کنیم غم هم بر روی دل آقا نگذاریم. ان شاءالله که با دعاهاى همه مردم فرجشان نزدیک‌تر شود. انشاءالله.

### خانم عباسی - اراک

نظرتان در مورد شاهد جوان؟

- مجله خوب و خواندنی است.

- چطور می‌توانیم به آزادگان ادای دین کنیم؟

با ارج نهادن به آنها تو مقاطع مختلف به فرزندانمان. فراموش نکردنشان.

### اعظم محمدی - قم

نظرتان در مورد شاهد جوان؟

خیلی مجله خوبی است. لطفاً صفحه‌ی بیشتری را به ورزش اختصاص دهید. تا ورزش‌های بیشتری را معرفی کنید.

یک مشاور ثابت در مجله داشته باشید که ما مشکلاتمان را مکاتبه‌ای با ایشان در میان بگذاریم و ایشان از طریق مجله به ما جواب دهند.



### رضامحمدی

سلام آقای محمدی، از مجله شاهد جوان مزاحمتان می‌شوم.

سلام‌علیکم بفرمایید.

نظرتان در مورد مجله شاهد جوان؟

- مجله خوبی است. راستش را بخواهید خیلی غافل گیر شدم. خوشحالم که با من تماس گرفتید.  
- این وظیفه ماست که از خوانندگان محترم نظرخواهی کنیم.

- شاهد جوان می‌تواند یک دوست خوب باشد؟

- بله، بله. حتماً شک نکنید.

- چرا کند تا بهتر شود؟

- ببخشید من اصلاً تمرکز ندارم. می‌توانم خودم با همین شماره تماس بگیرم.

ما منتظر تماس شما هستیم.

ایشان خداحافظی کردند. و هنوز منتظر تماس ایشانیم!

### نامه‌های رسیده

علی فریدی - علی آباد کتول، آصف  
صفایی - سمنان، سمانه پارسا - مهدی  
شهر - عارف صفایی، لیلا متوسلیان -  
سمنان، حمید میانجیان - سمنان،  
سعیده حیدریان - مهدی شهر، علیرضا  
دامغانی - سمنان، حسین حیدریان  
نازنین زهرا - رضیه جوادیان - سمنان،  
غنی‌زاده - کرمان، عباس حاج محمدی -  
زرنج



«**تیر** هیچگاه مغرور به خود نشوید که این جزو اعمالی است که به واسطه آن شیطان از درگاه خدا رانده شد. یکی از بهترین عبادت‌ها جهاد در راه خدا است شما و تمام کسانی که مایل به داشتن آخرتی جاوید هستید باید در جبهه‌ها شرکت کنید و خود را برای تحمل رنج‌ها آماده بسازید و دل قوی دارید که خداوند پشتیبان و نگهبان شماست و تنها اوست که شمارا پیروز خواهد کرد.»

اسماعیل نبی خرزوقی

«**فروردین** به شما خواهران و برادرانم توصیه می‌کنم تقوی را پیشه نعمت‌اله مهدی‌زاده قهدریجا

خود کنید.

«**اردیبهشت** ان ینصرکم الله فلا غالب لکم و ان یخذ لکم فمّن ذا الذی ینصرکم من بعده و علی الله فلیتوکل المومنون  
آل عمران ۱۶۰  
اگر خدا شما را یاری کند محال است کسی بر شما غالب آید و اگر به خواری واگذارد آن کیست که بتواند از آن پس شما را یاری کند و اهل ایمان تنها به خدا و عظمت و قدرت او باید اعتماد کنند.»

بصیر علی پور

«**مرداد** خواهران عزیزم: شما هم حجاب خود را رعایت کنید و درستان را اگر چه مشکل است بخوانید تا انشاءالله پیش خدا مسئول نباشید.»

محمد صادق خوشنویس

«**شهریور** بسیجیان قهرمان شما باید در همه کارها پتان نمونه باشید پس مواظب خودتان باشید.»

محمود کفیری

«**مهر** شهادت مرگ نیست رسالت است، رفتن نیست، جاودانه ماندن است، جان دادن نیست بلکه جان یافتن است و به اجبار رفتن نیست به اختیار رفتن است، مردن نیست تولد است، سکوت نیست فریاد است، تنفر نیست عشق است.»

محمود کمالی زربند

«**خرداد** از کلیه مردم می‌خواهم با مطالعه تاریخ و بررسی وقایع گذشتگان عبرت بگیرند و به وظیفه فعلی خویش در مقابل اسلام عمل کنند. ما باید به جنگ با کفار بر خیزیم و دین خویش را اداء نمایم. اما پیام من به ملت شهیدپرور ایران این است که راه امام کبیرمان خمینی بت شکن آن اسطوره مقاومت و فضیلت را ادامه دهند ای ملت اسلام ای ملت ایران هرگز فریب منافقین و روشنفکران غرب و شرق زده را نخورید و حامی روحانیت مبارز باشید.»

رسول قاسمی

راستش در این شماره هم به نیت شما «متولدین هر ماه» تفرّلی زدیم به وصیت شهدا که امید در آینده‌ی وصیت شهدا برسیم به آنچه که از ما می‌خواهند و خدا می‌خواهد و ما می‌خواهیم.

## آبان

می‌خواهم به امت اسلام توصیه کنم بگوییم نیازید قلب امام را نیازید این قلب الهی پاک زلال را، خدا بر ما منت نهاده چنین رهبری از میان برگزیده است پس پیامها و سخنان او را نصب العین خود قرار دهید و نهج البلاغه را بخوانید.

مهدی موحدی دهنوی

## آذر

وصیتی که به شما همه جوانان عزیز حزب الله دارم این است که همیشه در کارهایتان اخلاص داشته باشید و هیچگاه کبر و غرور پیدا نکنید و مانند آن درخت پر ثمری باشید که هرچه پرثمرتر می‌شود شاخه‌هایش خم‌تر می‌شوند و شما هرچه که بیشتر برای خدا کاری کردید تواضعتان بیشتر شود.

محمد تقی بقایان گرمسیر

## دی

شما ای دوستان و آشنایان مقداری فکر کنید علی (ع) در محراب شهید شد حسین (ع) در میدان شهید شد و در این زمان هم یاری اسلام در میدان جنگ است پس بیایید با هم راهی را برویم که شهدا رفته‌اند همانطور باشیم که امامانمان بوده‌اند با خون پر جوش شهدا عهد ببندیم که در میدان نبرد با دشمنان به فرمان رهبر گوش دهیم و مبارزه کنیم خدا را فراموش نکنیم.

سیف اله عمو شاهی خوزانی

## بهمن

۱- پست و مقام را رها کنید و مردم را دریابید.  
۲- همیشه بنا به رضای خدا حکم کنید.  
۳- هر مسلمان و قتیکه بحق رفتار نمی‌شود و جلو باطل گرفته نمی‌شود وظیفه‌اش این است که قیام کند و آماده شهادت گردد. معلم شهیدم: عهد می‌بندم که درس جاودانه عشقی را که به ما آموختی فراموش نکنم.

فرج اله حاتمی

## اسفند

به راستی وقتی انسان درباره دنیا فکر می‌کند آن را متاعی ناچیز می‌داند یک ذکر خدا گفتن سیبوح القدوس ربنا و رب الملائکه و الروح را بر تمامی دنیا و مظاهر شیطانی و افعال فریبنده‌اش می‌توان ترجیح داد شما ای ملت عزیز دانما در ذکر خدا و یاد پروردگار کریم باشید.

مرتضی زارعان دولت آبادی



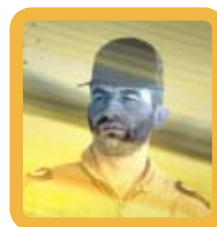
## Martyr Jafar Nomeny

The day after his wedding ceremony, he took his wife to Beheshte. Still there was a sweet smile on his lip. He had written for the last time:

“When you want to lift my corpse, let my arms be opened to show my rebellion against Quran’s enemies, to knock my fist to the mouth of nasty gashes and say “Down with America”. Let my eyes be opened lest the enemy deem I have chosen this way blindly.”

When Jafar answered to God’s invitation and passed away in Love Niche, his head was cloven, his arms opened, his fists clenched and his eyes gazing to the sky.”

ترجمه‌ی شماره قبل  
همسر شهید عباس بابایی می‌گوید: نمازهای عباس با آرامش خاصی همراه بود. او بعضی مواقع آیه «ایاک نعبد و ایاک نستعین» را هفت هشت بار با گریه تکرار می‌کرد. آخرین بار که به خانه آمد، سخنانش بوی عاشق واقعی را می‌داد. او گفت: «وقتی اذان صبح می‌شود، پس از اینکه وضو گرفتی، به طرف قبله بایست و بگو ای خدا، این دستت را روی سر من بگذار و تا صبح فردا آن را برندار.» وقتی دلیل این کار را از او پرسیدم، گفت: «اگر دست خدا روی سرمان باشد، شیطان هرگز نمی‌تواند ما را فریب دهد.»



---

از شما خوانندگان عزیز مجله می‌خواهیم در صورت تمایل متن فوق را ترجمه کرده و به آدرس ما ارسال کنید. به بهترین ترجمه جایزه داده می‌شود.

---

برندگان ترجمه‌ی شماره گذشته:  
آصف صفایی-سمنان

---



برنده شماره گذشته:  
حمیدصاحبیان

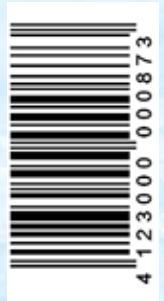
کاریکاتوربست: سجاد جعفری

خوانندگان عزیز مجله‌ی شاهد جوان می‌توانند برداشت خود را از کاریکاتور نوشته و به دفتر مجله ارسال کنند. مجله‌ی شاهد جوان ضمن اعلام برندگان به بهترین نوشته جایزه می‌دهد. حتما روی پاکت قید شود: مربوط به شاهد جوان.

# آغاز سال تحصیلی با مجله شاهد جوان

مجله شاهد جوان را از کیوسک روزنامه فروشی‌ها بخواهید

## جوان



[www.shahedmag.com](http://www.shahedmag.com)

