

ماهنامه فرهنگ اجتماعی جوانان ایران ۱۱۴
شماره ۱۱۴ / پیاپی ۴۷۲ / بهمن ماه ۱۳۹۳ / قیمت ۱۱۰۰ تومان

جوان

شاهد رفت
انقلاب

۲۰۱۴ سال حوادث تلخ

جمع‌های خانوادگی دوست داشتنی

همسر ایده‌آل

از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود

یادمان و یادگارهایی
در دل کوهستان



نقش زنان در پیروزی انقلاب اسلامی
به روایت امام خمینی (ره)

دیو چوبیرون رود ...

فرشته در آید...





عارفی را گفتند: دنیا را چگونه می بینی؟
گفت: آن چنان که بدون رضایت من برگی
از درخت نمی افتد!
گفتند: مگر تو خدایی؟
گفت: نه، راضی ام به رضای خدا



جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۱۴ بهمن ماه ۹۳

قیمت: ۱۱۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول: سیدحسن مؤذنی
سر دبیر: محبوب شهبازی
مدیر اجرایی: نادر دقیقی

دبیر تحریریه: آمنه آدینه
طراح و مدیر هنری: امید بهزادی
مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان
ناظر فنی چاپ: شاپور محمد حسن زاده
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 الشعرای
بهار شمالی - شماره ۵
تلفن: ۸۸۸۴۲۲۴۷
آدرس الکترونیکی: Email:javan@shahedmag.com
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

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

* مطالب رسیده بازگردانده نمی شود
* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

- حرف اول: ۴/ جهان نیازمند آرامش
یادداشت: ۵/ باور یک کار بزرگ
برداشت آزاد: ۶/ نقش زنان در پیروزی انقلاب اسلامی به روایت امام خمینی (ره)
دخترانه، پسرانه: ۸/ مجرد بمانی می میری
مادرانه، پدرانه: ۱۰/ باهوش اما بی دقت
اجتماع: ۱۲/ رنجیدن و رنجاندن
حماسه آفرین: ۱۴/ مجاهد نستوه
راه و چاه: ۱۶/ نامزدی هایی که به سرانجام نمی رسند.
مهارت: ۱۸/ همسر ایده آل
مطبخ: ۱۹/ سوپ ذرت
لبخند: ۲۰/ وقتی شهید شدم
جدول: ۲۱/ جدول
زندگی به سبک دیگر: ۲۲/ جمع های خانوادگی دوست داشتنی
سرچشمه: ۲۴/ از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود
عافیت: ۲۶/ قصه سردی و گرمی سرسفره
سلامت: ۲۸/ رماتیسم بی خبر خطر می کند.
خانه دوست: ۳۰/ اسفراین اولین کانون آریایی ها
موج سازان: ۳۲/ او که حیف بود شهید نشود
نور و نقره: ۳۴/ راوی هزاران مادر
نقد و نظر: ۳۶/ سیمرغ ها به روایت جنگ
علمی: ۳۸/ نخستین خودروی نفت سوز کشور در اردبیل رونمایی شد
دور و نزدیک: ۴۰/ یادمان و یادگارهایی در دل کوهستان
یک، دو، سه: ۴۲/ زنگ فراموش شده ورزش
حرکت: ۴۴/ قهرمان، قهرمان است
بین الملل: ۴۶/ ۲۰۱۴ سال حوادث تلخ
دریچه: ۴۸/ دردهای مدرن عصر دیجیتال
داستان: ۵۰/ جمیله
شعر: ۵۲/
بازار کتاب: ۵۳/
باشگاه مهربانی: ۵۴/
تفأل: ۵۶/
انگلیسی: ۵۸/

جهان نیازمند آرامش

در دنیا بوجود آورده‌اند که داعش و القاعده و حرکت‌های تندروانه در میانمار علیه مسلمانان آخرین نمونه‌های آن هستند.

اما این روزها؛ بهمن ماه هر سال مصادف است با یک حرکت عظیم ملی که نه تنها ابعادی داخلی داشت که در سراسر خاورمیانه تأثیر گذاشت. انقلاب اسلامی ایران حرکتی مردمی با رهبری اندیشمندانه امام (ره) بود که خود بیش از هر کسی جانش و خانواده‌اش را به خطر انداخت تا این حرکت مردمی در جریانی ۱۵ ساله در عین صبر و دانایی و حساب شده و اندیشمندانه به ثمر برسد. انقلابی که دلایل شکل‌گیری، چگونگی حرکت و به ثمر نشستنش می‌تواند برای همیشه تاریخ درس‌هایی داشته باشد. انقلابی که چگونگی نگاهی‌ها و حراست از آن هم تا امروز برای دلبستگانش نشانه‌هایی از ایمان و باور است.

سردبیر

ایجاد شد و نه تنها اروپا که دنیا را از اقیانوس آرام تا آن سوی اقیانوس اطلس در بر گرفت.

جنگ‌ها، ترورها و بسیاری اتفاقات دیگر ناشی از نادانستن و زیاده‌خواهی انسان‌هایی در هر کجای دنیاست و صلح و آشتی و مهربانی ریشه در دانایی آدم‌ها دارد و هیچ دانایان و اندیشمندانی بزرگتر و فراگیرتر از پیامبران وجود نداشتند، پیامبرانی که هر کدام امروزه میلیاردها پیرو دارند که یا از عمق قلب به همه‌ی آموزه‌های آنها پایبندند و یا پیروانی که به صورت ظاهری بخشی از دستورات و فرامین دینی را پیروی می‌کنند و همین انتخاب گزینشی و تفسیرهای به رای گاه باعث مشکلاتی برای دنیا شده و نه تنها یک یا دو نفر که جهانی را درگیر خود می‌کنند. حرکت‌های تندرو و متعصب در همه‌ی ادیان در دوره‌های گوناگون مشکلاتی برای زیست اندیشمندانه

درست در آستانه هفته وحدت و در حالی که جهان ایام تعطیلات کریسمس و میلاد مسیح (ع) را پشت سر گذاشته بود و در حالی که میلاد پیامبر در پیش بود اتفاقاتی تروریستی در گوشه و کنار جهان از جمله فرانسه برای ضربه زدن به چهره رحمانی دو دین بزرگ جهان یعنی اسلام و مسیحیت و به آشوب کشیدن فکر و ذهن مردمان اتفاق افتاد که هر کدام حاوی درس‌ها و عبرت‌هایی تاریخی چه برای مرتکبان آن و چه برای قربانیان آن است.

شاید در دوره عدم تعقل و در دوران‌هایی که عصبیت‌های قومی و نژادی و مذهبی گسترده‌تر از امروز بود همین اتفاقات می‌توانست منجر به جنگ‌هایی با دامنه زمانی چند ساله و میلیون‌ها کشته شود، همانطور که جنگ‌های صلیبی شکل گرفت و چند دهه ادامه پیدا کرد و همانگونه که جنگ جهانی اول تنها به واسطه ترور ولیعهد اتریش

فخر مسکن
رهبر

باور یک کار بزرگ

او تنهایی و با دست خالی و تنها با نیروی باور و ایمان و در عین حال همراهی یک ملت توانسته بود جنبش‌هایی که تا پیش از آن ناکام یا نیمه تمام مانده بود را به سرانجام برساند.

نوع صحبت‌های او، باورهای او، تجارب او و استنباط او چنان زیبا و دوست‌داشتنی بود که ما، نسلی که آن روزها را تجربه نکرده بودیم، شکست‌ها و در عین حال پیروزی او، انقلاب و مردم را به بهترین شکل لمس و تجربه کردیم. استنباط او؛ قوی و از عمق دل بود و می‌توانست تمام جوانان را هم به این باور برساند که امام در آن شرایط کاری بزرگ و سترگ انجام داد به حدی که او و همسرش و پدر و مادران صدها هزار نفر دیگر در هر کجای کشورشان وقتی در کمتر از دو سال پس پیروزی این اتفاق بزرگ، فرزندان‌شان را راهی میدانی دیگر، نبردی دیگر و اتفاقی دیگر کردند که باعث دوام و قوام آن انقلاب نونهال و تازه شد. آن روزها و آن گفتگوها برای من برای همیشه مساویست با دیدار با آدم‌هایی با ایمان استوار و خلل‌ناپذیر که از عزیزترین‌هایشان برای آن باور و ایمان گذشته بودند و همچنان به این باورها پایبندند، در هر سنی، با هر خاستگاه فکری‌ای و در هر شرایطی...

سیاسی و مذهبی جذب و جلب مبارزات ملی شدن صنعت نفت شده بود و در این راه حتی بازداشت و زندان هم شده بود. هر چه پیشتر می‌رفتیم بیشتر و بیشتر جذب صحبت‌های شیرینش می‌شدم، آنجا که در آستانه‌ی کودتای ننگین ۲۸ مرداد دستگیر و زندانی شده بود. آنجا که به خاطر فعالیت‌های سیاسی‌اش مجبور شده بود شهرشان در غرب کشور را با تهدید و ارباب نیروهای امنیتی و نظامی رژیم شاه ترک کرده و به تهران مهاجرت کرده. او تحصیل کرده و معلم دورانی پر از اتفاقات ریز و درشت این مملکت بوده، کسی که سرد و گرم این دوران پر از حادثه را تجربه کرده و هنگامی که به انقلاب و پیروزی انقلاب رسیدیم ناگهان تاثیر این اتفاق را می‌شد در لحن و کلام او متوجه شد.

پیرمرد که حالا بیش از ۸۵ سال سن داشت و ناکامی‌ها و سختی‌های متعددی مانند ناکامی جریان ملی دهه ۳۰ و اتفاقات بعد از آن، جریان دهه ۴۰ و تبعید امام و سال‌های پس از آن و مبارزه را شاهد بود چنان از پیروزی‌ای در سال ۵۷ صحبت می‌کرد که همه‌ی گروه محو سخنان‌ش شده بودیم. مرد ساده و صمیمی و با اعماق وجود باورش داشت برای ما از امام خمینی(ره) می‌گفت و اینکه

در یکی از برنامه‌های مسندتی که چندی پیش در حال تهیه‌اش بودیم و به گفتگوهای کوتاه با پدران و مادران شهدا اختصاص داشت، مهمان خانه‌هایی در جنوب شهر تهران بودیم. جدا از اینکه تجربه‌ی فوق‌العاده‌ای در آشنایی با انسان‌هایی بود که گاه تک فرزندان را تقدیم این انقلاب و این کشور و مرز و بوم کرده بودند، گاهی با واژه‌ها و باورهایی روبرو می‌شدیم که ما گروه جوان را وادار به تعمق و تأمل و تفکر می‌کرد.

در یکی از همین روزهای دوست‌داشتنی و پر از داستان و خاطره؛ مهمان خانه‌ای بودیم که پیرمردی سالخورده و در حین حال با ظاهری مرتب در را برایمان باز کرد. حیاط خانه پر بود از گلدان، حیاطی مانند همه‌ی حیاط‌های خانه‌های جنوب شهر، کوچک، صمیمی و دوست‌داشتنی و خواستنی. دوربین‌ها روشن شد و من مانند همه‌ی مصاحبه‌های قبلی شروع کردم به پرسش و میزبانمان یعنی پدر و مادر شهید شروع کردند به نقل خاطراتی از گذشته‌های دور.

پیرمرد، فعالی سیاسی از پیش از دهه ۳۰ بود، آنجا که نوجوان بود و به واسطه‌ی داشتن خانواده‌ای

نقش زنان در پیروزی انقلاب اسلامی به روایت امام خمینی (ره)

○ افسانه علیزاده

حجاب و عفاف و فضیلت‌ها آراسته ساخت. این اسلام که در ایران زنده شد، آن خدمتی را که به بانوان کرده است و خواهد کرد، ارزشش به اندازه‌ای است که نمی‌توانیم ما توصیف کنیم. اگر نبود این انقلاب و نبود این تغییر و تحولی که در ایران واقع شده بود، بعد از چند سال دیگر اثری از اخلاق اسلامی در ایران نبود.

ب - میل به مبارزه با طاغوت

خداوند قلب‌ها را از آن وحشت بیرون آورد، از آن وحشی که این رژیم‌ها همه داشتند، از آن وحشت بیرون آورد و به جای آن، تصمیم و شجاعت به ایشان داد. به طوری که زن‌ها، بچه‌ها و مردها، همه به مبارزه برخاستند. کی سابقه داشت که زن در مبارزه بیاید مقابل توپ و تانک بایستد؟ این یک تحول روحی بود که خدای تبارک و تعالی در این ملت تحول را ایجاد فرمود.

ج - تحول سیاسی

امام خمینی (ره) در دیدار زنان مناطق ساحلی جنوب ایران با اشاره به این تحول بزرگ سیاسی می‌فرماید:
در اینکه می‌بینم گوینده شما بانوان ساحلی، مسائلی را که مطرح می‌کند، مسایل روز است، مسایل اجتماعی روز است، همان طور که بانوان دیگر در مراکز و در سایر جاهای ایران مسایلی را که مطرح می‌کنند، مسایل روز و مسایل سیاسی و اجتماعی است، که این تحول به برکت این نهضت اسلامی پیدا شده، من امیدوارم که این تحول باقی بماند.

د - تحول اجتماعی

حضرت امام خمینی (ره) فرمود:
در این جهاد سازندگی که گاهی وقت‌ها می‌بینم خانم‌ها رفتند و مشغول شدند، خوب، البته از خانم‌ها ساخته نیست که مثل یک رعیتی، مثل اشخاصی که ورزیده‌اند، در امور کار کنند، لکن همان رفتنشان در بین آن رعایا و بین کشاورزان، همان رفتن و اشتغال پیدا کردن، به همان مقداری که می‌توانند، این باعث می‌شود که قدرت آنها چند مقابل بشود. وقتی آنها ببینند که از شهرها خانم‌های محصل، خانم‌های محترم آمدند و در دهات مشغول کمک هستند به برادرهای خودشان، قدرت آنها چند مقابل می‌شود و این یک عمل بسیار ارزشمند است و لیسو عمل خودش به حسب حجمش کوچک باشد، لکن حجم معنوی خیلی زیاد است.

اشاره

زنان، این عناصر عفاف و نجابت، نه تنها در پیروزی انقلاب اسلامی سهم بزرگی ایفا کردند، بلکه در تثبیت نظام جمهوری اسلامی و تداوم انقلاب اسلامی حرف نخست را زدند و با حضور در صحنه انقلاب اسلامی، توطئه‌های دشمنان را در عرصه‌های گوناگون فرهنگی، نظامی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و نقش پر آب ساختند.
در این مقاله تلاش شده است با بهره‌گیری از سخنان گهربار معمار انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی (ره)، نقش و سهم بزرگ زنان در پیروزی انقلاب به تصویر کشیده شود و تلاش و منزلت این بزرگواران عیان شود.
چهار عنوان «تحول فکری و روحی زنان»، «حضور زنان در صحنه انقلاب اسلامی»، «انگیزه حضور زنان در انقلاب اسلامی» و «ویژگی زنان انقلابی» محورهای اصلی این تصویر می‌باشد.

۱- تحول فکری و روحی زنان

هنر انقلاب اسلامی این بود که زنان جامعه ما را متحول ساخت و در مسیر اسلام و ارزش‌های الهی هدایت کرد و از بی‌هویتی و بی‌بند و باری و ابتذال که سوغات غرب بود، به سوی عزت خواهی، عفاف، درک شخصیت و کمال جویی و تحول فکری و روحی هدایت کرد و از دین مایگی به اوج انسانیت ارتقا بخشید.

«من در جامعه زن‌ها یک جور تحول عجیبی می‌بینم که بیشتر از تحولی است که در مردها پیدا شده است»

«این یک تحولی بود که بشر نمی‌توانست این تحول را درست کند. این تحول الهی بود.»

این تحول که در ایران پیدا شد، تحول همه جانبه بود؛ یعنی زنان در تمام زمینه‌های روحی، فکری، اخلاقی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و انگیزه‌ها و اهداف، الهی شده بودند و می‌خواستند در صبغه اسلام قرار گیرند و در مسیر حرکت زهرا (س) و زینب‌کبرا (س) قدم بردارند.





۲- حضور زنان در انقلاب اسلامی

حضور پر شور در انقلاب اسلامی از افتخارات بزرگ زنان مسلمان ایران است
«شما خواهران در این نهضت سهم به سزایی داشته‌اید.»
«شما سهم بزرگی در نهضت اسلامی ما دارید. شما در آتیه برای مملکت ما پشتوانه هستید»

الف - پیشگام در انقلاب اسلامی

«در مملکت ما این طور شد که بانوان همدوش، بلکه جلوتر از مردها از خانه‌ها بیرون آمدند و در این راه اسلامی زحمت کشیدند و رنج دیدند، جوان دادند، شوهر دادند، برادر دادند، معذک رنج کشیدند، عمل کردند، پشتیبانی از اسلام کردند و مردها هم به تبع زن‌ها این کار را کردند.
زن‌های محترم متعهد ایران پیشاپیش مردان به میدان رفتند و سد عظیم شاهنشاهی را در هم شکستند و ما و همه مرهون قیام و اقدام آنان هستیم.»

ب - نقش هدایتگری و تشویق مردها

«ما نهضت خودمان را مدیون زن‌ها می‌دانیم. مردها به تبع زن‌ها در خیابان‌ها می‌ریختند، تشویق می‌کردند زن‌ها مردان را. خودشان در صف‌های جلو بودند.
«بانوان عزیز ما اسباب این شدند که مردها هم جرأت و شجاعت پیدا کنند. ما مرهون زحمات شما خانم‌ها هستیم»

ج - ایثار جان و فرزند

امام راحل ایثارگری‌های این قشر از جامعه را این چنین بیان می‌دارند.
شما در چه تاریخی چنین دیده‌اید؟ امروز زن‌های شیردل طفل خود را در آغوش کشیده و به میدان مسلسل و تانک دژخیمان رژیم می‌روند. در کدام تاریخ چنین مردانگی و فداکاری از زنان ثبت شده است؟

د - ایثار مال

امام چه زیبا زنان مؤمن و عفیف را در ایثار مال معرفی می‌کند:
زنان ایران، هم مجاهدات انسانی عظیم کرده‌اند و هم مجاهدات مالی. این طبقه محترم زن‌ها که در جنوب تهران و در شهر قم و در سایر شهرها هستند، همین خانم‌های محببه، همین‌ها که مظهر عفاف هستند، در نهضت پیشقدم بودند و در ایثار مال هم پیشقدم. ایثار کردند جواهرات و طلاهایی که دارند. برای مستضعفین دادند.»

ه - پشتوانه انقلاب و اسلام

بنیانگذار انقلاب اسلامی بارها این مسأله را بیان داشته و از زنان به عنوان پشتوانه انقلاب و اسلام یاد کردند.

شما در آتیه برای مملکت ما پشتوانه هستید. من امیدوارم که باز شما در صف مقدم باشید و این نهضت را به آخر برسانید که حکومت اسلامی ان شاءالله تأسیس بشود و تمام اقشار ملت، تمام مستضعفین به حقوق حقه خودشان برسند. خداوند شماها را حفظ کند و برای اسلام و مسلمین نگهدارد.

۳- انگیزه حضور زنان در انقلاب اسلامی

زنان و مردان مسلمان در ایران با انگیزه الهی انقلاب کردند. آنان خواستار حکومت اسلامی و احیای اسلام ناب محمدی (ص) و زنده شدن نام قرآن و ائمه اطهار (ع) بودند. از این رو با نام فاطمه زهرا (س) و زینب کبری و امام حسین (ع) خیابان‌ها می‌ریختند و تظاهرات راه می‌انداختند.

الف - عشق به اسلام و قرآن

«این قدرت ایمان است که شماها را به خیابان‌ها کشید و بانوان را به خیابان‌ها، و ارزش عمل همین است»

ب - استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی

امام امت فرمودند:
زن و مرد زحمت کشید، به خیابان‌ها ریخت، جورها کشید، خون‌ها داد که اسلام را زنده نگه دارد، برای اسلام خون داد، برای شهادت داوطلب شد، آنکه به او رأی داد ملت ما، جمهوری اسلامی بود، اسلام مورد نظر بود.
آنکه از سرتاسر کشور فریادش در خیابان و در کوچه‌ها و در مدارس و در همه جا بلند بود، این بود که استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی. این سه کلمه سر زبان همه بود.

ج - الگوپذیری از حضرت زهرا (س) و زینب کبری (س)

زن‌های عصر ما بحمدالله شبیه به همان‌ها (فاطمه زهرا (س) و زینب کبری (س)) هستند. ایستادند در مقابل جبار با مشت گره کرده، بچه‌ها

در آغوششان و به نهضت کمک کردند.

۴- ویژگی زنان انقلابی

زنان مسلمان و انقلابی که با جهاد در راه خدا، سلطنت ۲۵۰۰ ساله طاغوت را سرنگون کردند و تاریخ را دگرگون ساختند، از منظر حضرت امام خمینی (ره) دارای این خصایل ارزنده بودند.

الف - شیر دل و شجاع

«ما همگی مرهون شجاعت‌های شما زنان شیردل هستیم»

ب - مظهر حجب و عفاف

«همین‌ها که مظهر عفاف هستند، در نهضت پیشقدم بودند»

ج - مظهر خلوص

خواهرهای ما که در عصر نهضت شرکت داشتند، ارزش اعمال آنان بیشتر بود از ارزش اعمال مردها. آنها با پرده عفاف با مردان هم‌صدا شدند و پیروزی را تحصیل کردند و حالا هم با قصد خالص آنچه که در ایام عمر تهیه کردند، برای این ارزش دارد، متمکنین اگر میلیون‌ها بدهند، به قدر ارزش این نیست

د - از طبقات محروم و جنوب شهر

همین زن‌های محترم و مردهای عزیز محترم بودند که از طبقه محروم در آن رژیم بودند، اینها بودند که توانستند این قدرت شیطانی را بشکنند و این سد را خرد کنند و اینها هستند که از این به بعد باز تکلیف دارند.

ه - تربیت شده اسلام

آنها که قیام کرده‌اند، همین زن‌های محبویه جنوب شهر قم و سایر بلاد اسلامی بودند. تربیت اسلامی داشته‌اند، خون دادند، کشته دادند، به خیابان‌ها ریختند، نهضت را پیروز کردند.

افراد متأهلی که با همسرشان روابط خوبی دارند و با مشکلات زندگی
زناشویی بهتر کنار می‌آیند، از مزایای زندگی متأهلی بهره‌مند می‌شوند

دخترانه، پسرانه...



○ صدیقه چراغی

مجرد بمانی می‌میری

بر این نداشتن ساعت منظمی برای غذا خوردن هم مشکل دیگر مجردهاست. همه این موارد سبب می‌شود که مردان مجرد در معرض خطر ابتلا به بیماری زخم معده و سرطان معده قرار داشته باشند. سرطان معده دومین سرطان شایع جهانی است که بعد از سرطان ریه بالاترین میزان مرگ و میر را به خود اختصاص داده است.

بعضی از دلایل بروز سرطان معده مربوط به رژیم غذایی است. سرطان معده بیشتر در سنین بالا و حدود دهه ۶ و ۷ زندگی رخ می‌دهد، در مردان حدود دو برابر خانم‌ها دیده می‌شود و در گروه‌های اجتماعی و اقتصادی پایین جوامع مختلف شیوع بیشتری دارد. در سال‌های اخیر، در بعضی از مناطق دنیا مانند ایالات متحده نرخ مرگ و میر ناشی از این سرطان کاهش پیدا کرده اما در آسیا و در کشور ما سرطان معده همچنان شایع‌ترین علت مرگ ناشی از سرطان است. به همین دلیل به مردان مجرد توصیه می‌شود که با داشتن برنامه غذایی منظم، دوری از فست‌فودها و مصرف غذاهای خانگی از ابتلا به این سرطان کشنده دور بمانند.

آمارها از وجود بیش از یازده میلیون جوان مجرد در کشور خبر می‌دهد. جوانانی که یا خود خواسته‌اند پشت در خانه تاهل بمانند یا منتظرند در پیچه‌ای باز شود و به جرگه متأهلین بپیوندند. اما متأسفانه هستند جوانانی که به دلایل بسیار تن به ازدواج نمی‌دهند و ترجیح می‌دهند که در دنیای مجردی جولان دهند غافل از اینکه این دوران مشکلات فردی و اجتماعی بسیاری برای آن‌ها دارد.

– کاهش میل به حمایت‌های خانوادگی و برهم خوردن نظم عاطفی خانواده همه این مسائل به کنار، یک سری از بیماری‌ها هستند که به طور جد جوانان مجرد را تهدید می‌کند. ما با دلیل و برهان در زیر به این بیماری‌ها اشاره می‌کنیم، حال تو خواه پند بگیر، خواه ملال.

به تأثیرات فردی مجرد ماندن می‌شود به نکات زیر اشاره کرد:

- احساس محرومیت و ناکامی
- نادیده گرفتن توانایی‌های بالقوه و بالفعل در تشکیل خانواده
- از دست دادن ناآگاهانه فرصت‌های ازدواج
- میل به برقراری رابطه پنهانی و خارج از عرف
- برای تأمین نیازهای جنسی
- افسردگی و انزوای اجتماعی

بخشی از تأثیرات اجتماعی نیز عبارتند از:

- بالا رفتن سن تشکیل خانواده
- بارداری در سنین بالا
- کاهش نرخ مولید
- افزایش تمایل به زندگی مجردی و مستقل
- از بین رفتن قبح روابط بین دختر و پسر

«» استخوان‌های خالی

ما از خودمان نمی‌گوییم که پوکی استخوان جوانان مجرد را بیشتر تهدید می‌کند بلکه تحقیقات منتشر شده در مجله بین‌المللی پوکی استخوان که در میان ۶۳۲ فرد انجام شده نشان می‌دهد شاخص سنجش تراکم استخوان در میان افرادی که ازدواج کرده‌اند نسبت به مجردها یا مطلقه‌ها در سطح بالاتری قرار دارد و استخوان‌های شان سالم‌تر

«» معده‌ای در خطر

«وقتی می‌دانی کسی در خانه نیست، وقتی می‌دانی روی گاز خانه‌ات غذایی نیست اولین چیزی که به خاطر مبارک می‌آید رفتن به اولین جایی است که شکم شما را با یک فست فود پر کند و شاید چند بار در هفته کنسرو و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را به رژیم غذایی‌تان راه دهید» این حکایت تغذیه جوانان مجرد است علاوه

به گفته روانشناسان افرادی که در زندگی‌شان از شبکه‌های ارتباطی مختلف برخوردار نیستند و دوستان کمی دارند تنهایی را بیشتر احساس می‌کنند. این موضوع در ضعیف شدن سیستم ایمنی مجردها هم تأثیر دارد و آنها را در معرض ابتلا به سایر بیماری‌های جسمی قرار می‌دهد.



درواقع متأهل‌ها به سلامت روحی و جسمی‌شان بیشتر می‌رسند و اگر دچار مشکلی شوند، شاید به اصرار همسر و خانواده برای درمان زودتر اقدام کنند. این در حالی است که مجردهای تنها، انگیزه کمتری برای درمان و رسیدگی به سلامت خودشان دارند و شاید آزمایشات سالانه را به موقع انجام ندهند، بعضی از نشانه‌های بیماری‌های جدی و خطرناک را پشت گوش بیندازند و آنها را جدی نگیرند.

«این تپلی نیست چاقی مفرط است»

بعضی از جوانان وقتی خودشان را در آینه تماشا می‌کنند و گوشت‌های اضافه را می‌بینند به خود دل‌داری می‌دهند که کمی تپل شده اند، نه آقا جان، نه، چاق شده‌ای خیلی هم بد، چرا؟ وقتی که مجرد هستی و تغذیه درستی نداری و اوقات فراغت با رفقا دور هم جمع می‌شوی و بی هیچ منعی تنقلات و به قول معروف هله هوله به رگ می‌زنی، انتظار نداشته باشی که مثل مانکن‌ها خوشتیپ بمانی. بی تعارف چاقی مفرط در انتظار شماست و اگر ورزش‌هایی چون کوهنوردی و پیاده روی در برنامه هفتگی شما نباشد خطر چاقی مفرط گریز ناپذیر است.

«خطر مرگ زود رس»

این نتایج خیلی به نفع شما جوانان مجرد نیست، اینکه مرگ زودرس در انتظار شماست واقعا خبر خوبی نیست اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که افراد مجرد به دلیل ابتلا به مشکلات و بیماری‌های جسمی و روحی مختلف امید به زندگی کمتری دارند و طول عمرشان نسبت به متأهل‌ها کمتر است. بعضی از مجردها نسبت به افراد متأهل به خود و محیط اطراف‌شان توجه کمتری نشان می‌دهند. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که خطر مرگ و میر در مردان مجرد ۳۲ درصد بیش

بوده است. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که عوامل استرس‌زا در این افراد بعد از ازدواج کم شده بود که این موضوع می‌تواند در سلامت استخوان‌ها تأثیر گذار باشد.

«آه ای اندوه همیشگی»

خیلی کم پیش می‌آید که مجرد باشی و اندوه و افسردگی را تجربه نکرده باشی باز هم این را از خودمان نمی‌گوییم چرا که بررسی‌ها نشان می‌دهد احتمال بروز افسردگی مزمن در مردان مجرد ۹ برابر بیشتر از خانم‌هاست. تنهایی و نداشتن ارتباط اجتماعی کافی مشکلی است که بعضی از مجردها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. نداشتن خانواده و دایره دوستان محدود، مجردها را به سمت افسردگی هدایت می‌کند.

به گفته روانشناسان افرادی که در زندگی‌شان از شبکه‌های ارتباطی مختلف برخوردار نیستند و دوستان کمی دارند تنهایی را بیشتر احساس می‌کنند. این موضوع در ضعیف شدن سیستم ایمنی مجردها هم تأثیر دارد و آنها را در معرض ابتلا به سایر بیماری‌های جسمی قرار می‌دهد. همه افسردگی‌ها شبیه هم نیستند؛ بعضی از آنها علائم واضحی دارند و گروهی دیگر پنهانی هستند. افسردگی ممکن است خفیف یا شدید باشد. شاید بر اثر یک ضربه ناگهانی پیش آید یا به دلایل شکست عاطفی ایجاد شود. البته نباید نقش ژنتیک را در بروز افسردگی نادیده گرفت.

به گفته محققان افسردگی در میان زنان نسبت به مردان بیشتر دیده می‌شود اما احتمال اینکه مردان افسرده به سمت سوء مصرف مواد مخدر پیش بروند، نسبت به زنان بیشتر است. این موضوع را مدیر تحقیقات مرکز سلامت زنان در بیمارستان بوستون به شما می‌گوید. علاوه بر این مردان افسرده سعی می‌کنند غم و اندوه‌شان را پنهان کنند و به همین دلیل به تماشای تلویزیون یا کار بیش از حد پناه می‌برند. شاید هم در فعالیت‌ها یا ورزش‌های خطرناک شرکت کنند. به هر حال تلاش می‌کنند تا افسردگی را به نحوی پنهان کنند. همه اینها زنگ خطری است که به مجردها می‌گوید افسردگی را جدی بگیرند و به محض مشاهده علائم، برای درمان اقدام کنند.

«درد بی درمان سرطان»

در یک تحقیق نروژی‌ها معلوم شد که مردان مجرد و طلاق گرفته نسبت به متأهل‌ها ۱۱ تا ۱۶ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند. این پژوهش‌ها در میان مردانی انجام شد که به سرطان مبتلا بودند. افراد متأهلی که با همسرشان روابط خوبی دارند و با مشکلات زندگی زناشویی بهتر کنار می‌آیند، از مزایای زندگی متأهلی بهره‌مند می‌شوند و به همین دلیل طول عمر بیشتری دارند.

از مردان متأهل است. در واقع در این تحقیق مردانی که هرگز ازدواج نکرده بودند با افرادی که یکبار ازدواج کرده و همسرشان فوت کرده یا از او جدا شده بودند، مقایسه شدند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد خطر مرگ زودرس در مردان مجرد بیشتر است و احتمال دارد نسبت به کسانی که حداقل یک‌بار ازدواج کرده‌اند، ۱۷ سال زودتر بمیرند. این اطلاعات طی ۶۰ سال جمع‌آوری شده و البته حاکی از این است که وضعیت زنان مجرد هم بهتر از این نیست و احتمال دارد ۷ تا ۱۵ سال کمتر عمر کنند.

علاوه بر این نتایج، بررسی‌ها نشان می‌دهد که افراد مجرد به دلیل ابتلا به مشکلات و بیماری‌های جسمی و روحی مختلف امید به زندگی کمتری دارند و طول عمرشان نسبت به متأهل‌ها کمتر است. بعضی از مجردها نسبت به افراد متأهل نسبت به خود و محیط اطراف‌شان توجه کمتری نشان می‌دهند.

پس زودتر بجنبید، خطر در کمین شماست. وقتی بزرگ‌ترها می‌گویند ازدواج خیلی خوب است بدانید دلایل بسیار متقنی پشت قضیه است که مهمترینش سلامت روح و جسم شما است.

مهریه من و او

مخالفت خانواده‌ام وقتی علنی شد که از تصمیمم برای ازدواج با یک جانباز قطع نخاعی باخبر شدند! روی همین حساب هم بود که مهریه را نسبتاً زیاد گرفتند تا شاید این ازدواج سر نگیرد.

ولی من که خیر دنیا و آخرت را هدف گرفته بودم، بدون هیچ مخالفتی مهریه تعیین شده را که ۱۲۴ سکه بود، با حسین در میان گذاشتم. او هم که از عقیده‌ام مطلع بود، گفت مانعی ندارد.

اما خدا می‌داند که مهریه من، ارزش جانبازی او بود و پس؛ که این بالاترین ارزش‌ها و مهریه هاست.

به روایت همسر شهید حسین دخانچی





اختلال در یادگیری باهوش اما بی دقت

● بتول بختی - کارشناس مرکز اختلالات یادگیری ناحیه ۳ کرج



پسر من هوش خوبی دارد، بازی‌های کامپیوتری را به خوبی انجام می‌دهد، در درس ریاضی همگی نمره‌هایش خیلی خوب است، اما نمی‌دانم چرا در دیکته ضعیف است، با وجود تمرین زیاد، نقطه‌ها را جا می‌اندازد، حروف چند شکلی را فراموش می‌کند

و....

این یک نمونه از درد دل مادری است که فرزندش دارای اختلال دیکته‌نویسی است.

اختلال در یادگیری به زبانی ساده عبارت است از: ناتوانی در یادگیری با وجود داشتن هوش طبیعی. که این ناتوانی می‌تواند در زمینه‌ی تحصیلی شامل: خواندن، دیکته‌نویسی، نارسا نویسی، ناتوانی در محاسبات ریاضی و در زمینه تحولی شامل: مشکل در دقت و توجه، مشکل در حافظه و نیز مشکلاتی در زمینه ادراک و...

« نمونه‌هایی از ناتوانی‌های تحصیلی »

اختلال دیکته: جا انداختن حروف یا کلمات، جا انداختن نقطه‌ها، اشتباهات مداوم در نوشتن حروف چند شکلی مانند: زهر به جای ظهر، حسله به جای حوصله و... جابجا نویسی مانند: زور به جای روز و...

اختلال نارسا نویسی: بد شکلی حروف و کلمات، بدخط‌نویسی، درشت‌نویسی، ناخوانا بودن و... اختلال در خواندن: اشکال در تلفظ حروف، حذف برخی حروف هنگام خواندن، جابجا کردن حروف: عسک به جای عکس و... در نهایت مشکل در روان‌خوانی.

اختلال در ریاضی: مشکل در مفهوم عدد، مشکل در درک مسأله، در محاسبات دچار مشکلات مکرر می‌شوند و...

« نمونه‌هایی از ناتوانی‌های تحولی »

ضعف در حافظه می‌تواند به صورت ضعف حافظه دیداری یا شنیداری باشد مثلاً: کودکی که در به خاطر آوردن شکل حروف با مشکل مواجه می‌شود و منتظر را "منتظر" می‌نویسد در حافظه دیداری ضعیف است. و کودکی که در به یاد آوردن اسمی، به یاد آوردن داستان کوتاهی که شنیده و... عاجز است، در حافظه شنیداری نیاز به تمرین دارد.

یکی از مشکلات شایع کودکان در یادگیری مربوط به دقت و توجه ناکافی آنان می‌شود. کمبود توجه و دقت در دیدن و شنیدن باعث می‌شود اطلاعات

یکی از مشکلات شایع کودکان در یادگیری مربوط به دقت و توجه ناکافی آنان می‌شود، کمبود توجه و دقت در دیدن و شنیدن باعث می‌شود اطلاعات کافی برای پردازش به مغز ارسال نشود



آموزش مهربانی

طبق تازه‌ترین تحقیقات ریشه‌های امور اخلاقی از ابتدا در ماه‌های اول زندگی نوزاد ظهور می‌کند. برای آموختن اخلاقیات هرگز زود نیست. لارنس کوهلبرگ می‌گوید: «کودکان گام به گام مراحل رشد اخلاقی را طی می‌کنند.» اگر می‌خواهید کودک‌تان خوب و خوش‌اخلاق باشد از همین امروز خوبی و مهربانی را به او بیاموزید.

که در قبل ذکر شد می‌تواند تا حد بالایی از بروز این مشکل جلوگیری نماید. در اینجا نکاتی مختصر و مفید برای والدین یادآوری می‌گردد تا در مورد فرزندان دلبندشان بکار گیرند:

- قبل از سن دبستان برای کودکان کتاب بخوانید، کودکان در قالب داستان‌ها چیزهای زیادی می‌آموزند. و نیز کتاب خواندن باعث تقویت مهارت گوش دادن می‌شود.
- محیط خانه به گونه‌ای باشد که علاقه به آموختن را در کودک برانگیزاند.
- با کودکان بازی کنید، وقت بگذرانید و با او راجع به موضوعات مختلف صحبت کنید.
- محیطی سرشار از محبت و آرامش برای فرزندان فراهم کنید، روابط پدر و مادر و فضای عاطفی منزل بر روان کودکان تأثیرگذار است. کودک سالم در خانواده‌ی سالم پرورش می‌یابد.
- بازی تفکر کودک است. اسباب بازی‌های مناسب باعث ایجاد تخیل، خلاقیت و یادگیری می‌شوند.
- سعی کنید اسباب بازی‌هایی تهیه نمایید که مهارت‌های حرکتی و دست‌ورزی کودکان را تقویت نماید بازی‌های ساخت و ساز، خمیر بازی، گل بازی، برش اشکال با قیچی، آب‌بازی، پازل، شطرنج، ... و گردش در طبیعت در رشد جسمی و فکری بسیار مؤثرتر از بازی‌های کامپیوتری است.

کافی برای پردازش به مغز ارسال نشود. به عنوان مثال کودکی که نمی‌تواند تفاوت‌های دو شکل که در ظاهر به هم شبیه هستند را تشخیص دهد در دقت بینایی مشکل دارد. کودکی که هنگام نوشتن دیکته "دست" را "بست" می‌نویسد دقت شنیداری پایینی دارد.

چگونگی عملکرد ادراک دیداری، ادراک فضایی، ادراک شنیداری و ادراک لمسی در یادگیری بسیار تأثیرگذار است. کودکی که نمی‌تواند با دشمن بسته با لمس کردن یک اسباب بازی یا هر وسیله‌ای که قبلاً دیده است را تشخیص دهد در ادراک اشیاء از طریق لمس کردن مشکل دارد.

علل اختلالات یادگیری

۱. آسیب‌های خفیف مغزی
۲. مشکلات مربوط به دوران جنینی، تولد و کودکی: مصرف دارو توسط مادر، قرار گرفتن در معرض اشعه در دوران بارداری، زایمان زود رس، مسمومیت با سرب، تأخیر در رشد، نارسایی‌های تغذیه‌ای و ...
۳. محرومیت‌های محیطی و فرهنگی
۴. اختلال بیش فعالی
۵. مشکلات خانوادگی و عاطفی
۶. تدریس ناکافی معلم و مشکلات مربوط به محیط آموزشی

ویژگی‌های کودکان دارای اختلال یادگیری

- از نظر ذهنی، از بهره هوشی متوسط یا بالاتری برخوردار هستند.
- تنها در یک یا دو ماده درسی مشکل دارند نه در همه‌ی دروس.
- از نظر بینایی، شنوایی و سازگاری سالم هستند.
- بین میزان پیشرفت تحصیلی و توانایی هوشی آنان تفاوت زیادی وجود دارد.
- با توجه به ویژگی‌های ذکر شده: چنانچه والدین یا مربیان در مورد دانش آموز خود مشکوک به اختلال یادگیری هستند، می‌توانند از خدمات مراکز آموزش و توانبخشی مشکلات ویژه یادگیری بهره‌مند گردند. در این مراکز پس از انجام مصاحبه با والدین، کارشناسان اختلال یادگیری دانش آموز را از نظر هوش مورد ارزیابی قرار می‌دهند و چنانچه مشکل یادگیری مربوط به ضریب هوشی پایین نباشد، برای وی جلسات بازپروری مفیدی مناسب با مشکل مربوطه طراحی می‌شود.

آیا اختلال در یادگیری قابل پیشگیری است؟

پیشگیری از علل بوجود آورنده اختلالات یادگیری

کبوتر سفید



همسر شهید جلیل ملک‌پور می‌گفت به روز مهمان قرار بود بیاد خونمون جلیل هم شهید شده بود نمی‌دونستم بچه کوچکم رو آروم کنم یا غذا درست کنم و بقیه کارها اون روز علی هم خیلی بی‌تابی می‌کرد اعصابم خورد شد بچه رو گذاشتم تو پذیرایی و خودم اومدم آشپزخونه گفتم جلیل خودت گفتی کمکم می‌کنی بچه خودته خودت آروم کن بعد از گذشت یک ماه، یاد بچه افتادم دیدم صدایش بلند شده صدتا فکر اومد تو ذهنم الان از گریه دق کرده مرده و... خودمو سریع رسوندم دیدم داره می‌خنده تعجب کردم دیدم روش طرف پنجره هست که بازه یه کبوتر سفید داشت با حرکاتش با علی بازی می‌کرد علی هم از حرکات اون می‌خندید. خوب رفتم تمام کارهام رو انجام دادم اومدم دیدم هنوز علی می‌خنده و کبوتر هم هست باهاش بازی می‌کنه بعد که اومدم پیش علی کبوتر رفت به تمام کارهام رسیدم رفتم جلو عکس جلیل و ازش تشکر کردم. بر گرفته از کتاب دیدار با ملائک

(زندگی نامه و خاطرات شهید جلیل ملک‌پور)

رنجیدن و رنجاندن

طاهره محمدعلیزاده

اجتماع...

احساس رنجش

نیز مثل تمام احساسات بشری، یک جاده یک‌طرفه نیست، بلکه دو سو دارد. یکی کسی است که می‌رنجاند و دیگری فردی است که می‌رنجد. از آنجا که اساساً تغییر دیگران در ید قدرت ما نیست و آدم‌ها تا وقتی که خودشان نخواهند، تغییر نمی‌کنند، پس در مورد تمام فضیلت‌ها و یا پلیدی‌های اخلاقی به جای اینکه به فکر تغییر دیگران باشیم، بهتر است روی رفتارهای خودمان کار کنیم، چون هم ممکن است و هم به نتیجه می‌رسد، در حالی که تغییر دیگران غیر ممکن است و اگر تغییری از بیرون هم صورت بگیرد، موقتی است و با تغییر شرایط، وضعیت به حالت سابق و یا حتی بدتر از آن برمی‌گردد. باورهای غلط ما درباره اینکه دیگران چه باید بکنند یا نکنند و یا اینکه انسان باید «به هر قیمتی» موفق شود و اگر شکست بخورد دنیا به آخر می‌رسد و نگرانی‌های نامعقول، معمولاً رنجش‌های طولانی را به همراه می‌آورند که در صورت تکرار به بیماری‌های روانی منجر می‌شوند. بدیهی است برخی از رفتارها و گفتارها انسان را آزرده می‌کنند، اما میزان رنجش افراد و مخصوصاً طول دوام آن بستگی تام به قدرت روحی و جسمی فردی دارد که می‌رنجد. افراد سالم و بانشاط، کسانی که اهل ورزش و انس با طبیعت، هنر اصیل و ادبیات فاخر هستند، یا نمی‌رنجند و یا اگر برنجدند، این احساس چندان دوامی در آنها ندارد.

انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید با مشکلات و مصائب گوناگون مواجه می‌شود تا با غلبه بر آنها به بلوغ عاطفی و بختگی برسد. در این مسیر فراوانند کسانی که دائماً نق می‌زنند، از این و آن ابراد می‌گیرند، شکایت می‌کنند، با پیش آمدن کوچک‌ترین مشکلی از کوره در می‌روند و یا به قدری نازک نارنجی هستند که با کمترین انتقادی موضع می‌گیرند. اساساً نقد و انتقادپذیری در جامعه ما وضعیت نامناسبی دارد و اغلب افراد، نقد به یکی از رفتارها با عملکردهایشان

را نقد به شخصیت و هویت خود تلقی می‌کنند و معمولاً به شکلی پر خاشگرا نه واکنش نشان می‌دهند.

۱۲

بنا بر این

برای اینکه لحظات زندگی مان را با تلخی، خشم و اندوه سپری نکنیم، بیش از هر کاری بهتر است به تقویت روحیه خود بپردازیم، از کدورت‌ها، سیاهی‌ها، حسادت‌ها، چشم و هم‌چشمی‌ها و در مجموع صفاتی که حال خوش را از ما می‌گیرند، بگریزیم تا نه از کسی برنجیم و نه کسی را برنجانیم. متأسفانه رویه بدی که در جامعه ما باب شده، این است که اغلب ما در موقعیت‌های غیرمنتظره به شکلی واکنشی عمل می‌کنیم، یعنی بی‌آنکه به نتایج و پیامدهای رفتار و گفتار خود بیندیشیم، بلافاصله پاسخ می‌دهیم، در حالی که غالباً با اندکی تأمل و تحمل می‌توان راه‌های مناسب‌تری را پیدا کرد. انسان باید همواره مسئولیت افکار و رفتار خود را بپذیرد و از انداختن تقصیر به گردن دیگران و جامعه و شرایط بپرهیزد. با چنین رویکردی می‌توان حتی در دشوارترین شرایط هم به بهترین نحو عمل کرد.



غالباً باورهای غلط خود ما هستند که موجب می‌شوند دیگران بتوانند خیلی راحت و ساده ما را ناراحت کنند. مثلاً هنگامی که توقع داریم رفتار و گفتار ما مورد تأیید افراد گوناگون باشد و این گونه نمی‌شود، آزردۀ خاطر می‌شویم و می‌رنجیم، در حالی که راضی کردن آدم‌های مختلف با افکار گوناگون، نه شدنی است و نه مطلوب. کافی است انسان در روابط اجتماعی، حد و مرزها و ادب و آداب لازم را رعایت کند و چندان در بند تأیید و تکذیب دیگران نباشد.

باور غلط دیگر این است که شکست در یک کار یا یک مرحله، به معنای شکست در کل زندگی قلمداد شود. واقعیت این است که یک انسان عاقل و منطقی اتفاقاً از شکست‌هایش درس بهتری می‌گیرد، در نتیجه هر شکستی برای او مقدمه یک پیروزی است. با چنین دیدگاهی یأس، رنجش و اندوه معنا پیدا نمی‌کند و بخش زیادی از انرژی و وقت انسان صرف امور مفیدتری می‌شود. قرار نیست زندگی جاده همواری باشد که ما با ماشین آخرین سیستم در آن رانندگی می‌کنیم. زندگی جاده پرفراز و نشیبی است و اتفاقاً لطف زندگی هم به همین دشواری‌هاست. نگاهی عمیق به زندگی کسانی که از نظر ما انسان‌های خوشبخت و مرفهی هستند، به‌خوبی نشان می‌دهد دچار چه روزمرگی و بی‌معنایی دردناکی هستند و از آنجا که معمولاً آرمان‌های بلندی هم ندارند و دلشان را به برآوردن نیازهای مادی خوش کرده‌اند و برای دستیابی به آنها هم نیازی به تلاش ندارند، غالباً گرفتار پوچی، بی‌هدفی و افسردگی ناشی از بیهودگی هستند.

ناکامی حاصل احساس و تلقی ما از یک رویداد است، و گرنه یک بشر عادی با زندگی معمولی، معمولاً با حوادث خانمان‌سوزی چون ویرانی و جنگ روبرو نمی‌شود که ناکامی و مصیبت معنای حقیقی پیدا می‌کند. انسان‌ها معمولاً چیزهایی را ناکامی تلقی می‌کنند که دست نیافتن به یکی از تمناها و نیازهای دم‌دستی آنهاست و اگر از افق بالاتری به آن بنگرند، خود به پوچی و بیهودگی آن واقف خواهند شد.

در چنین مواقعی پناه بردن به دل طبیعت و دوری از هیاهوی شهر، هم‌صحبتی با آدم‌های روشن‌بین و مثبت‌اندیش و اندکی صبر و حوصله چاره کار است.

چاره رنجش

از آنجا که پروردگار عالم دردی را نمی‌دهد، مگر پیشاپیش برای آن درمانی را مقرر کرده باشد، بنابراین درد و رنجش هم قطعاً درمان‌هایی دارد. از آنجا که دستیابی به هیچ رکورد و موفقیتی بدون تمرین ممکن نیست، بدیهی است برای خلاص شدن از این احساس نامطلوب هم باید تمرین کرد. در اینجا به چند نکته که در درمان رنجش بسیار مؤثرند، اشاره می‌کنیم:

- * همیشه این نکته را به خود یادآوری کنید که زمان و فرصت تنها چیزی است که آن را با هیچ گنجی نمی‌شود باز پس گرفت. هر چیزی در زندگی قابل جبران است، جز وقت و زمانی که از دست می‌رود، بنابراین به جای هدر دادن و اتلاف این وقت نه چندان زیاد برای رنجیدن و غصه خوردن، بهتر است آن را صرف کارهای مفیدتر، شاد بودن و شاد کردن دیگران کنیم.
- * کلمه شکست و عدم موفقیت را از واژگان ذهن خود پاک کنیم و به جای آن کلمه «تجربه» را بگذاریم و مطمئن باشیم که در صورت استفاده صحیح از تجربه‌های خود و دیگران، شکست پل پیروزی خواهد بود.
- * همواره این نکته را به یاد داشته باشیم که آدمی تا لحظه مرگ در معرض امتحان‌ها و ابتلائات گوناگون است. از یاد نبریم تنها جایی که می‌توان انتظار داشت که نه کسی دیگری را برنجانند یا خود برنجد گورستان است. انسان تا وقتی زنده است، هم می‌رنجد و هم می‌رنجانند، بنابراین بهتر است ضرب رنجش خود را پایین بیاوریم و با رنجاندن دیگران، فضا را برای خود تیره‌تر نکنیم.
- * باور کنیم انسان‌ها تا خود نخواهند تغییر نمی‌کنند و بیهوده برای تغییر دیگران تلاش نکنیم. ما فقط می‌توانیم خودمان درست و منطقی زندگی کنیم تا دیگران با مشاهده حال خوب ما تصمیم بگیرند تغییر کنند.

او که برای امام، ابوذر بود

مجاهد نستوه

رفت. پدر درباره‌ی سید محمود به آیت‌الله حاج شیخ حائری سفارش کرد. سید محمود در ابتدا به مدرسه رضویه رفت و سپس وارد مدرسه‌ی فیضیه شد. در سال ۱۳۱۰ پدر ایشان مریض شدند و دارفانی را وداع گفتند. در همان سال به نجف اشرف رفت و از اساتید معروف بهره برد و پس از شش سال از عالم بزرگ آیت‌الله اصفهانی اجازه‌ی اجتهاد گرفت و به ایران بازگشت. او به قم رفت و از آیت‌الله حائری اجازه اجتهاد و از آیت‌الله مرعشی اجازه‌ی حدیث گرفت.

سپس جلساتی برای عده‌ای از جوانان تشکیل داد. او در آن سال‌ها از طرفی به ادامه‌ی تحصیل پرداخت و از طرفی مشغول آموزش به جوانان شد. طالقانی خیلی زود و از همان سال ۱۳۱۸ در پی واقعه کشف حجاب به صدور اعلامیه و مخالفت با این اقدام رژیم پهلوی پرداخت و به این ترتیب رسماً وارد مبارزه با رژیم و برای اولین بار توسط مأموران رضاخان دستگیر و به شش ماه حبس محکوم شد. در سال ۱۳۲۰ بود که قانون اسلام را در خیابان امیریه تشکیل داد و در همین سال مجله‌ای به نام دانش‌آموز نیز برای اولین بار از سوی روحانیت انتشار یافت.

پس از شهریور ۱۳۲۰، با تشکیل گروه‌های گوناگون سیاسی، مبارزه را به طور رسمی آغاز کرد، اما طولی نکشید که این دوران را وقفه‌ای پیش آمد؛ چرا که پس از کودتای ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۲، ساواک، مرحوم طالقانی را به جرم مخفی کردن نواب صفوی در خانه‌اش، دستگیر و به زندان افکند، اما این دستگیری کوتاه و موقت بود و بزودی آزاد و فعالیت دوباره را آغاز کرد. مرحوم طالقانی در کنگره جهانی شعوب المسلمین که در کراچی تشکیل می‌شد شرکت کرد و نیز در کنگره اسلامی قدس که سالی یکبار تشکیل می‌شد دوبار در مقام ریاست هیئت نمایندگی ایران به بیت‌المقدس سفر کرد.

آقای طالقانی در سال ۱۳۲۷ رسماً امام جماعت مسجد هدایت شد. بعد از سال ۱۳۳۲، اعضای انجمن اسلامی مهندسان و نمازگزاران پول تهیه و مسجد را بازسازی کردند. از همان سال اول تفسیر قرآن آقای طالقانی در آن مسجد شروع شد. مسجد هدایت علاوه بر جلسه تفسیر و صحبت‌های آقای طالقانی، محل دیدار دانشجویان هم بود. آنها به مناسبت‌های مختلف در مسجد جمع می‌شدند و به صحبت‌های آقای طالقانی گوش می‌دادند. در سال ۱۳۳۸، آقای طالقانی به همراه عده‌ای از دوستان، به نمایندگی از آیت‌الله بروجردی برای رساندن پیام به ایشان به شیخ سلطوت، «شیخ دانشگاه الازهر و مفتی مصر» به آن کشور رفت. هدف از آن سفر، نزدیکی بیش‌تر با علمای شیعه و

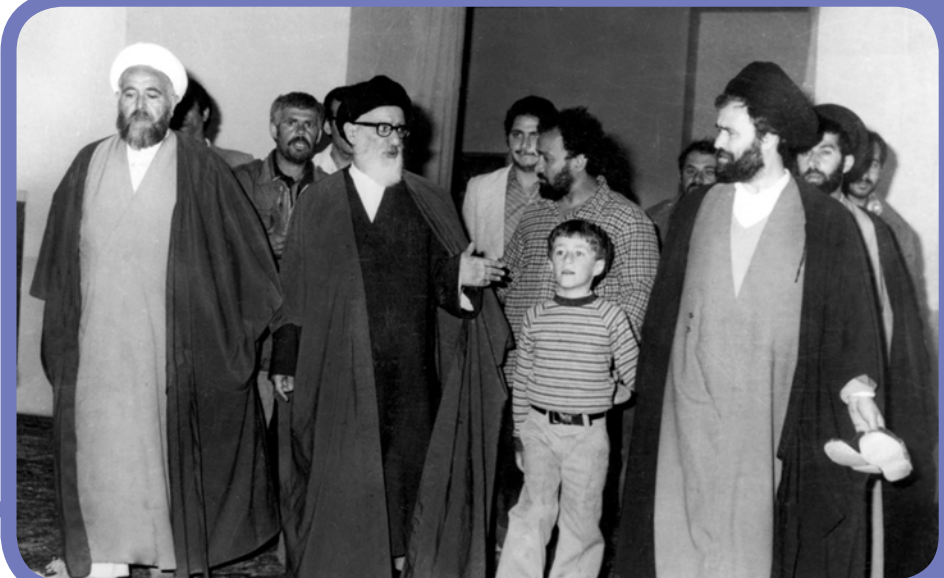
در تاریخ انقلاب اسلامی، یعنی از همان طلیعه‌ی آغازین آن در ابتدای دهه ۴۰ هجری شمسی تا روز ۱۲ بهمن ۱۳۵۷ که امام از تبعیدی طولانی به کشور بازگشت، شخصیت‌هایی بودند که در نبود امام در کشور وظیفه هماهنگی نیروهای انقلابی و هدایت داخلی این جریان و موج را به عهده داشتند.

افرادی که عملاً بازوهای امام و مشاوران صدیق او در بعد داخلی انقلاب بودند. نام‌هایی که در تاریخ انقلاب اسلامی ایران جاودانه شدند اما بیشتر آنها در همان سال‌های ابتدایی انقلاب یا توسط ضد انقلاب ترور شدند و به شهادت رسیدند یا بر اثر حوادث مختلف فوت کردند. فقدان هر کدام از این یاران صدیق ضربه‌ای بر پیکر انقلاب تازه متولد ایران بودند که به سختی این خلاءها پر شدند.

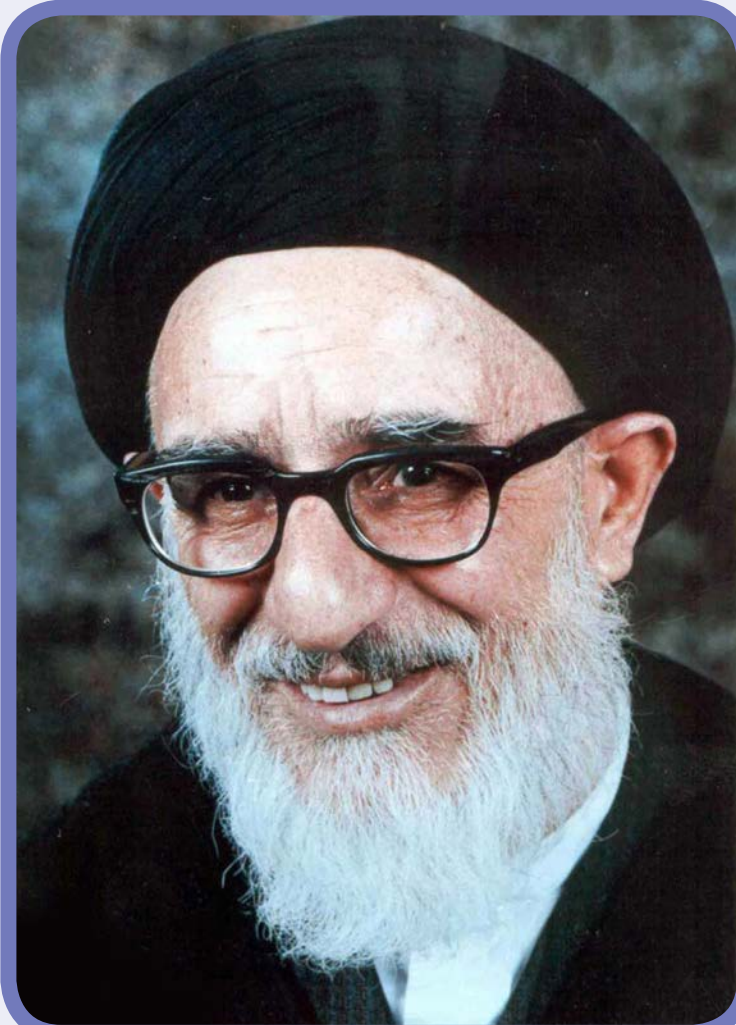
سید محمود علانی معروف به آیت‌الله طالقانی در ۱۳ اسفند ۱۲۸۹ خورشیدی (برابر با روز یکشنبه ۴ ربیع‌الاول ۱۳۲۹ قمری) در خانواده‌ای اهل علم و دارای روحیات انقلابی در روستای گلیرد طالقان دیده به جهان گشود. ایشان اولین فرزند پسر خانواده بود. وقتی به سن پنج سالگی رسید او را به مکتب‌خانه گلیرد نزد ملا سید تقی اورزانی فرستادند. سید محمود در سن هفت سالگی سواد خواندن و نوشتن را کامل آموخت. در همان سن پدرش تصمیم گرفت به تهران مهاجرت کنند و به خانه‌ای کوچک در محله قنات آباد تهران رفت. وقتی به سن ده سالگی رسید، بنا به درخواست پدر برای تکمیل علوم دینی به شهر مقدس قم

دکتر بهشتی، استاد مطهری، آیت‌الله مفتاح، آیت‌الله طالقانی، شهدای محراب و ... یاران باوفایی بودند که شهادت یا فوت هر کدام از آنها با واکنشی پر از دریغ و اندوه مواجه شد و برای هر کدام از آنها امام پیام‌هایی صادر فرمودند که نشان دهنده عمق ناراحتی امام خمینی (ره) از فقدان آنها بود.

آیت‌الله طالقانی یکی از این بزرگواران بود که در پیروزی انقلاب نقش غیر قابل انکاری داشت و این مسئله را در جامعیت ایشان و پذیرششان از سوی گروه‌های مختلف را می‌توان رصد کرد. به بهانه سالگرد پیروزی انقلاب نگاهی داریم به فعالیت‌های این مرد بزرگ تاریخ انقلاب اسلامی ایران.



آقای طالقانی در مسجد هدایت به همراه آقای مطهری به تحلیل مسایل اجتماعی و افشاگری کارهای رژیم می‌پرداخت



اسلام، در اثر سکتة قلبی دار فانی را وداع گفت و به دیدار معبود شتافت.

در سوگ آیت‌الله طالقانی سوزناکترین پیام‌ها پیام امام خمینی است. مطلبی از قول حاج احمد خمینی به این مضمون نقل شده:

وقتی خبر فوت آیت‌الله طالقانی را به من دادند تا آن را فوراً به امام برسانم حدود ساعت ۳ بعد از نیمه شب بود. ناچار در اطاق ایشان را زدم. امام طبق معمول بیدار بود. وقتی در را باز کرد و مرا پریشان حال دید، پرسید چه حادثه‌ای رخ داده؟ چون توان گفتمش را نداشتم قدری تأمل کردم و آهسته گفتم: آیت‌الله طالقانی از دنیا رفت.

امام پس از قرائت آیه استرجاع اشک از چشمانش سرازیر شد و در را بست. طولی نکشید که در اطاق باز شد و مرا صدا زد و بعد در حالی که بسیار اندوهگین به نظر می‌رسید و در چنین مواقعی کمتر خود قلم به دست می‌گرفت متنی را که به دست خود نوشته بود به من داد و گفت: «این پیام را پخش کنید.» ۱

بسم الله الرحمن الرحيم

انا لله و انا اليه راجعون. و منهم من قضی نحبه و منهم من ينتظر. عمر طولانی این عیب را دارد که انسان‌ها هر روز عزیزی را از دست می‌دهد و به سوگ شخصیتی می‌نشینند. و در غم برادری فرو می‌رود. مجاهد عظیم‌الشأن و برادر بسیار عزیز حضرت حجت‌الاسلام والمسلمین آقای طالقانی از بین ما رفت و به ابدیت پیوست و به ملاء‌اعلاء با اجداد گرامش محشور شد. برای آن بزرگوار سعادت و راحت و برای ما و امت ما تأسف و تأثر و اندوه. آقای طالقانی یک عمر در جهاد و روشنگری و ارشاد گذراند. او شخصیتی بود که از حبسی به حبس و از رنجی به رنج دیگر در رفت و آمد بود و هیچ‌گاه در جهاد بزرگ خود سستی و سردی نداشت. من انتظار نداشتم که بمانم و دوستان عزیز و پراح خود را، یکی پس از دیگری، از دست بدهم. او برای اسلام به منزله

اهل تسنن بود. چند سال بعد آقای طالقانی برای شرکت در کنفرانس دیگری به همراه عده‌ای دیگر به بیت‌المقدس مسافرت کرد.

آقای طالقانی در مسجد هدایت به همراه آقای مطهری به تحلیل مسایل اجتماعی و افشاگری کارهای رژیم می‌پرداخت. اعلامیه‌های معروف آیت‌الله طالقانی معروف به دیکتاتور خون می‌ریزد در صدها نسخه انتشار یافت و بعدها برایش پرونده‌ای شد که او را به ده سال زندان محکوم کردند.

آیت‌الله طالقانی در زندان نیز دست از مبارزه و ارشاد برنداشت، رفتار و گفتار مناسبی حتی روی مأموران زندان اثر مثبت گذاشت و در پی همین تلاش‌های فرهنگی و تبلیغی بود که در زندان، با نوشتن تفسیر «پرتوی از قرآن» سعی در آشنا کردن افراد به عظمت و سازندگی قرآن کرد. آقای طالقانی پس از گذشت پنج سال از مدت محکومیت در روز نهم آبان سال ۱۳۴۶ از زندان قصر آزاد شدند.

بعد از بسته شدن مسجد هدایت آقای طالقانی به مبارزات مخفی پرداخت و بار دیگر در سال ۱۳۴۹ شور و حال عجیبی به مسجد هدایت داد. آیت‌الله طالقانی در آستانه سال ۱۳۵۰ همزمان با برگزاری جشنهای ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی دستگیر و به مدت سه سال در زابل و ۱۸ ماه در بافت کرمان در بدترین شرایط به حالت تبعید بسر برد. در سال ۱۳۵۴ مجدداً به دست ساواک گرفتار شد و به ۱۰ سال زندان محکوم شد. آقای طالقانی در روزهای آخر سال ۱۳۵۶، بدترین دوران زندان خود را گذراند. سپس در هشتم آبان‌ماه سال ۱۳۵۷ آزاد شد. یکی از مهمترین نظرات آقای طالقانی بعد از انقلاب طرح مسأله شوراها بود. وی پس از پیروزی به ریاست شورای انقلاب اسلامی برگزیده شد و در انتخابات مجلس خبرگان قانونگذاری (۱۲ مرداد ۱۳۵۸) از سوی مردم تهران به عنوان نماینده انتخاب شد.

در اوایل مرداد ۱۳۵۸ از سوی امام خمینی (ره) مأمور تشکیل نماز جمعه تهران شد و اولین و با شکوه‌ترین نماز جمعه بعد از پیروزی انقلاب اسلامی در پنجم مرداد به امامت ایشان در دانشگاه تهران برگزار شد که یک میلیون نفر در آن شرکت کردند. ایشان موفق به برگزاری هفت نماز جمعه شد که آخرین نماز جمعه شانزدهم شهریور ۱۳۵۸ به مناسبت فرا رسیدن سالگرد جمعه خونین ۱۷ شهریور در بهشت زهرا و کنار مزار شهدا برگزار شد.

سرانجام در سحرگاه نوزدهم شهریور سال ۱۳۵۸ این عالم مجاهد پس از سال‌ها فعالیت‌های علمی و مبارزات سیاسی علیه رژیم ستم‌شاهی و عمری تلاش خستگی‌ناپذیر در راه پیاده کردن احکام

حضرت ابوذری بود، زبان گویای او چون شمشیر مالک اشتر برنده بود و کوبنده، مرگ او زودرس بود و عمر او با برکت. رحمت خداوند بر پدر بزرگوار او که در رأس پرهیزگاران بود و روان خودش که بازوی توانای اسلام. من به امت اسلام و ملت ایران و عائلهٔ ارجمند و بازماندگان او این ضایعهٔ بزرگ را تسلیت می‌دهم. رحمت بر او و بر همهٔ مجاهدان راه حق. و السلام علی عباد الله الصالحین. ۲

امام خمینی در جای جای سخنرانی‌های خویش شخصیت مذهبی و منش سیاسی آیت‌الله طالقانی را تأیید کرده‌اند. به گفتهٔ وی مرحوم طالقانی مستقیم بود؛ مستقیم فکر می‌کرد، مستقیم عمل می‌کرد. به دنبال تعلیمات اسلام بود و برای یک ملت مفید بود. ۳

و باز به گفتهٔ امام راحل (ره): «آقای طالقانی ابعاد مختلف‌های را داشت، اولاد پیغمبر بود، خدمتگزار بود، متفکر بود، مفسر قرآن بود، انسان متعهد بود، مخالف رژیم بود، مخالف با چپ و راست بود.» ۴

۱. روح‌الله خمینی. صحیفه امام. تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام، ۱۳۷۸. ج ۹، ص ۳۴۶.
۲. آیت‌الله خمینی، همان، ص ۴۸۶.
۳. همان، ج ۹، ص ۵۱۴.
۴. همان، ص ۵۳۲.

هریک از نامزدها می‌تواند در صورت به هم خوردن وصلت منظور، هدایایی را که به طرف دیگر یا ابوبین او برای وصلت منظور داده است مطالبه کند

قوانین:

نامزدی‌هایی که به سرانجام نمی‌رسند

در شماره قبل دوران نامزدی را از نظر حقوقی بررسی کردیم، از مسئولیت‌های زوج در این دوران گفتیم. اما در این شماره می‌خواهیم از جنبه دیگری به مسائل حقوقی دوران نامزدی بپردازیم. متأسفانه همان‌طور که آمار طلاق در جامعه بالا رفته است، آمار برهم‌زدن نامزدی هم غیر قابل چشم‌پوشی است. بنابراین ما در این شماره قصد داریم با مسئولیت مدنی ناشی از برهم‌زدن نامزدی زوجین آشنا شویم.

بهبانه‌ی جدایی

«علماء و دانشمندان حقوق در مورد اثرات حقوقی انصراف از نامزدی؛ در قدم اول کوشش می‌کنند که علت انصراف از نامزدی را جستجو کنند. به نظر ایشان انصراف از نامزدی در دو حالت مطرح شده می‌تواند:

۱. در حالت اول، انصراف از نامزدی دارای علت موجه است؛ یعنی اینکه وضع یکی از نامزدها و یا حالت اخلاقی او موجب برهم خوردن نامزدی شده باشد، مانند اینکه یکی از نامزدها به امراض لاعلاج یا ساری مانند ایدز مبتلا باشد. در این حالت، چون شخص بنا به دلیل موجه و علت عقلانی، نامزدی را بر هم زده است، مسئول جبران خساره به جانب مقابل نیست.

۲. در حالت دوم، انصراف از نامزدی دارای علت موجه نیست؛ یعنی اینکه در عمل بعضا پیش می‌آید که یکی از نامزدها در اثر عصبانیت، بدخلقی، سوءظن و بدگمانی که نسبت به دیگری دارد، نامزدی را برهم می‌زند.

مسئولیت مدنی ناشی از برهم‌زدن ناموجه نامزدی در ماده ۱۰۶۳ ق.م.مصوب ۱۳۱۳ پیش‌بینی شده بود که در لایحه اصلاح موادی از قانون مدنی در سال ۱۳۷۰ از قانون مدنی حذف شد. متن ماده چنین بود: «اگر یکی از نامزدها وصلت منظور را بدون علت موجهی بهم بزند، در حالی که طرف مقابل یا ابوبین او یا اشخاص دیگر به اعتماد وقوع ازدواج مغرور شده و مخارجی کرده باشند، طرفی که وصلت را به هم زده است باید از عهده خسارات وارده برآید، ولی خسارت مزبور فقط مربوط به مخارج متعارفه خواهد بود.»

با حذف ماده ۱۰۳۶ از متن قانون مدنی درباره خسارت ناشی از برهم‌زدن نامزدی، در ظاهر می‌توان این موضوع را طبق اصل ۴۰ قانون اساسی دنبال کرد. براساس این اصل، «هیچ‌کس نمی‌تواند اعمال خویش را وسیله ضرر به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد». این اصل منطبق با قاعده فقهی «لاضرر و لااضرار فی الاسلام» است. به علاوه مطابق ماده ۱ قانون مسئولیت مدنی: «هرکس بدون مجوز قانونی، به طور عملی یا در نتیجه بی‌احتیاطی به جان، سلامتی، مال، آزادی، حیثیت، حسن‌شهرت یا به هر حق دیگری که به موجب قانون برای افراد ایجاد گردیده، لطمه‌ای وارد نماید که موجب ضرر مادی یا معنوی فرد دیگری شود، مسئول جبران خسارت ناشی از عمل خود می‌باشد». با این اوصاف، برخلاف ماده ۱۰۳۶ سابق قانون مدنی که فقط ناظر به خسارت مادی بوده است، بر اساس قواعد عمومی پرداخت تمامی خسارت‌ها، اعم از مادی و معنوی در هر حالت (چه عمدی و چه سهوی) پیش‌بینی شده است.

هرکس بدون مجوز قانونی، به طور عملی یا در نتیجه بی احتیاطی به جان، سلامتی، مال، آزادی، حیثیت، حسن شهرت یا به هر حق دیگری که به موجب قانون برای افراد ایجاد گردیده، لطمه‌ای وارد نماید که موجب ضرر مادی یا معنوی فرد دیگری شود، مسئول جبران خسارت ناشی از عمل خود می‌باشد

دلیل اینکه اصولاً هدایای نامزدی؛ خواه مصرف‌شدنی خواه هدایای که عرفاً نگهداری می‌شوند، به امید وقوع نکاح در آینده داده می‌شوند، به هم خوردن نامزدی به هر دلیل که باشد، سبب انفساخ قرارداد هدیه شده و گیرنده را به برگرداندن عین هدایایی که موجود است و مثل یا قیمت هدایایی که با تقصیر گیرنده تلف شده‌اند، ملزم می‌کند.

با وجود این چنان که نامزدی به علت فوت یکی از نامزدها به هم بخورد، برخلاف این قاعده حقوقی، حق رجوع به قیمت هدیه‌ای که در اثر تقصیر نامزد تلف شده به طرف مقابل داده نشده است. ماده ۱۰۳۸ ق.م. در این باره می‌گوید: «مفاد ماده قبل از حیث رجوع به قیمت در موردی که وصلت منظور در اثر فوت یکی از نامزدها به هم بخورد مجری نخواهد بود.»

وضع نامه‌ها و عکس‌ها

به نظر می‌رسد عکس‌هایی که در دوره نامزدی میان طرفین رد و بدل شده است، نیز از مصادیق هدیه و قابل استرداد است، اما درباره وضعیت نامه‌های دوره نامزدی دو نظر وجود دارد: عده‌ای معتقدند نامه را نمی‌توان عرفاً جزو هدایا به شمار آورد؛ چراکه عرفاً گیرنده نامه، مالک آن تلقی می‌شود. بنابراین اگر چه - صرف نظر از وظیفه اخلاقی و عرفی - از نظر حقوقی نمی‌توان مالک را به استرداد نامه ملزم کرد، اما دادخواه تأکید می‌کند که اگر دریافت‌کننده نامه از آنها سوءاستفاده کرده و از این راه زبانی به نویسنده نامه وارد آورد، مکلف به جبران خسارات وارد آمده خواهد بود. علاوه بر اینکه مستنبط از ماده ۱۰ قانون مسئولیت مدنی دادگاه می‌تواند به درخواست خواهان و برای رفع ضرر از وی، دریافت‌کننده را به استرداد نامه یا امحای آن مجبور کند.

در مقابل، برخی حقوق‌دانان اعتقاد دارند نامه‌هایی که در دوران نامزدی بین طرفین مبادله می‌شوند، در حکم هدایای مصرف‌شدنی‌اند؛ یعنی اولاً گیرنده هدیه مالک آن می‌شود و می‌تواند آن را از بین ببرد، ثانیاً به دلیل اینکه به شرط وقوع نکاح در آینده مبادله می‌شوند، برهم خوردن نامزدی شرط ضمنی انفساخ هدیه است و گیرنده را به برگرداندن نامه ملزم می‌کند. اجرای این تعهد از نظر اجتماعی، اخلاقی و روابط خانوادگی نیز مفید است و مانع بروز پاره‌ای از مشاجرات و اختلافات احتمالی می‌گردد.

منابع

۱. قاسم‌زاده، مرتضی؛ اثر حقوقی خواستگاری و ضمانت اجرای آن، فصلنامه دیدگاه‌های حقوقی، ۱۳۷۹، شماره ۱۹ و ۲۰
۲. کاتوزیان، ناصر؛ دوره مقدماتی حقوق مدنی، خانواده، تهران، نشر دادگستر، ۱۳۷۹، چاپ اول
۳. محقق داماد، سید مصطفی، بررسی فقهی حقوق خانواده، تهران، مرکز نشر علوم اسلامی، ۱۳۷۹، چاپ هفتم

می‌شود؛ یعنی نامزدی که به نامزد خود هدیه می‌دهد و آن را به شرط وقوع ازدواج در آینده می‌دهد و طرف مقابل نیز هدیه را با همان شرط می‌پذیرد. البته این شرط غالباً یک شرط ضمنی است و گاه نسبت به آن تصریح می‌شود.

توافق دو طرف درباره هدایای نامزدی؛ چه صریح و چه ضمنی، به نوع هدیه نیز بستگی دارد و قانون‌گذار برای هر یک از هدایایی که مصرف‌شدنی است یا عادتاً نگهداری می‌شود، حکم خاصی ایجاد کرده است.

هدایای مصرف‌شدنی

همان هدایایی است که بر اثر استفاده، عین آن از بین می‌رود. مانند تمام خوراکی‌ها، ادکلن و عطرها و ...؛ قیمت هدایای که عرفاً مصرف‌شدنی‌اند؛ گر چه به امید وقوع نکاح در آینده داده می‌شوند، در صورتی که نامزدی بعد از مصرف شدن هدایا فسخ شود، قابل مطالبه نیست؛ زیرا هدیه‌دهنده (واهب) قصد دارد که نامزدش آنها را مانند هر مالک دیگر مصرف کند و او نیز به همان قصد هدایا را می‌پذیرد؛ برعکس هرگاه عین هدایا باقی باشد، هدیه‌دهنده می‌تواند آنها را مطالبه کند؛ خواه نامزدی فسخ شده باشد یا نه، زیرا هدیه از انواع هبه است و: «بعد از قبض نیز واهب می‌تواند با بقاء عین موهوبه از هبه رجوع کند.» (ماده ۸۰۳ ق.م.) با این توضیح که به هم خوردن نامزدی شرط ضمنی انحلال قرارداد هبه است؛ در صورتی که هر گاه نامزدی فسخ نشده باشد، رجوع برای فسخ و استرداد هدیه است.

با وجود این، به عقیده برخی از کارشناسان، از آن جا که هدایای نامزدی و استرداد آنها احکام و ویژه‌ای دارد، ممکن است با استناد به مفهوم ماده ۱۰۳۷ ق.م. گفته شود که استرداد هدایا قبل از برهم خوردن نامزدی مجوزی ندارد. عرف و عادت و اراده ضمنی طرفین هم این نظر را تأیید می‌کند؛ لیکن چنان که گفته شد، نامزد می‌تواند برای فسخ نامزدی و استرداد هدایای موجود رجوع کند.

هدایایی که عرفاً نگهداری می‌شوند

هدایایی که استفاده متعارف از آنها باعث از بین رفتن عین آن نمی‌شود، مانند طلا و جواهرات؛ وضع این هدایا مانند هدایای مصرف‌شدنی است با این تفاوت که چون عرفاً نگهداری می‌شوند، گیرنده هدیه با این شرط ضمنی آنها را می‌پذیرد که نگهداری کند؛ بنابراین هرگاه نامزدی که هدیه گرفته است در نگهداری آن تعدی و تفریط کند و این کوتاهی به تلف هدیه بینجامد، باید با پرداخت قیمت خسارت طرف دیگر را جبران کند، ولی اگر هدیه بدون تقصیر نامزد تلف بشود، او مسئول نیست؛ زیرا اولاً مالک هدیه بوده است، و ثانیاً برخلاف شرط ضمنی رفتار نکرده است.

ولی، چنان که در هدایای مصرف‌شدنی گفته شد، به

تکلیف بایان یک رابطه

نامزدی و وعده ازدواج با انصراف یکی از دو طرف یا هر دو پایان می‌پذیرد. به علاوه ممکن است مرگ یکی از طرفین یا هر دو به نامزدی خاتمه دهد. در این محث وضع هدایا و نامه‌ها مورد مطالعه قرار می‌گیرند.

هدایا

پس از به هم خوردن نامزدی هر یک از نامزدها می‌تواند به طرف دیگر رجوع کند و هدیه‌ای را که داده است پس بگیرد. به موجب ماده ۱۰۳۷ ق.م.: «هریک از نامزدها می‌تواند در صورت به هم خوردن وصلت منظور، هدایایی را که به طرف دیگر یا ابوین او برای وصلت منظور داده است مطالبه کند. اگر عین هدایا موجود نباشد، مستحق قیمت هدایایی خواهد بود که عادتاً نگاه داشته می‌شود؛ مگر آنکه آن هدایا بدون تقصیر طرف دیگر تلف شده باشد.» ولی «هرگاه وصلت منظور در اثر فوت یکی از نامزدها به هم بخورد و هدیه داده شده در اثر تقصیر متوفی تلف شده باشد، رجوع به قیمت ممکن نیست.» (ماده ۱۰۳۸ ق.م.)

چنان‌که از ماده ۱۰۳۷ ق.م. بر می‌آید هدیه دوران نامزدی وضع خاصی دارد و برای وصلت منظور داده





همسر ایده آل

باید رشید باشد، یعنی به آن درجه از بلوغ عاطفی رسیده باشد که بتواند احساسات خود را مدیریت کند و تصمیمات درست بگیرد.

«مدیریت احساسات:

یک همسر ایده آل نه در ابراز علاقه و هیجان خست به خرج می دهد و نه با از دست دادن کنترل بر احساسات، شرایط را برای شریک زندگی خود دشوار می سازد. انسان آگاه می داند کی و چگونه محبت کند و کی و چگونه جلوی احساسات خود را بگیرد. دستیابی به این مهارت نیاز به استفاده از تجربه انسان های آگاه و مشورت با آنها، تفکر صحیح، دانش کافی درباره مدیریت روابط و مهم تر از همه اعتماد به نفس دارد.

یکی از مهم ترین مسائلی که زوج های جوان را از ادامه زندگی دلسرد می کند، عدم آگاهی بر مدیریت رابطه و استفاده نابجا از هیجانات است.

«سخن گفتن:

زیبا، متین و دلسوزانه سخن گفتن منافاتی با جدی بودن ندارد. متأسفانه زوج های جوان، گاهی بدزبانی و تمسخر را نشانه قدرت تلقی و با استفاده از ادبیات سخیف، بنیان رابطه با شوهر و همسرشان را متزلزل می کنند. زیبا، به جا و متین سخن گفتن پایه های روابط انسانی را محکم و رابطه ها را مثمر ثمر می سازد، مهارتی که متأسفانه در جامعه کنونی ما به شدت مورد غفلت قرار گرفته و پرخاشگری و بدزبانی حتی در بین زوج هایی که ادعای دوست داشتن یکدیگر را دارند، رواج پیدا کرده است.

● شیوا سراج بخش

نتیجه به تفاهم نمی رسند. با این مقدمه، بدیهی است همسر ایده آل هم از نگاه هر فردی تعریف خاص خود را پیدا می کند. البته اختلاف سلیقه امری طبیعی و حتی ضروری است، اما آنچه که مانع از ایجاد رابطه ای پایدار، محبت آمیز و صمیمانه می گردد، اختلاف در سلیقه ها نیست، بلکه اختلاف در اصول است. یک همسر خوب قبل از هر چیز باید آدم خوبی باشد، یعنی بداند چه می خواهد، هدفش چیست و به سمت و سوی کدام مقصد رهسپار است. چنین انسانی قطعاً برای اهداف خود برنامه ریزی های منطقی، دقیق و اصولی دارد که انتخاب همسر هم در همین چهارچوب معنا پیدا می کند.

بنابراین اگر می خواهیم همسر ایده آلی را پیدا کنیم، ابتدا باید ویژگی های مطلوب را در خود ایجاد کنیم. برخی از این ویژگی ها ضامن بقای هر رابطه ای هستند و در انتخاب همسر و نیز همسر ایده آل بودن هم به کار می آیند که فهرست وار به آنها اشاره می کنم.

«بلوغ عاطفی:

از این ویژگی گاهی با تعبیر پختگی هم یاد می شود. انسانی که می خواهد همسر انتخاب کند،

یکی از مشکلات اصلی و عمده ما در مواجهه با مسائل زندگی این است که خود را محور و معیار می گیریم و سعی می کنیم دیگران را بر اساس آن معیارها قضاوت و انتخاب کنیم. البته اگر این معیارها در یک چهارچوب عقلی و منطقی قرار داشته باشند و به اصطلاح با هم جور در بیایند، چندان دچار مشکل نخواهیم شد، اما از آنجا که غالباً معیارهای ما دل بخواهی و بر اساس تمایلات و نیازهای دم دستی ما تعیین می شوند، داوری در مورد دیگران هم معمولاً جواب درستی نمی دهد و همین وضعیتی پیش می آید که آمده است.

این معیارها هنگامی که نوبت به

انتخاب همسر می رسد،

گرفتاری های بیشتری

را به وجود می آورند

و چون افراد

معمولاً از اصول

یکسانی پیروی

نمی کنند و

خود را معیار

درستی و

نادرستی قرار

می دهند، در



سوپ ذرت

زمستان سرد، شما را به سمت و سوی غذاهای گرم هدایت می‌کند. غذاهایی که وقتی به خانه می‌رسید شما را گرم کند و انرژی رفته را به شما برگرداند و البته زمان پختش از نیم ساعت بیشتر نباشد. یکی از غذاهای محبوب فصل زمستان سوپ‌ها هستند که هم مقوی هستند و هم زمان پخت کمتری می‌برند. مثل سوپ ذرت که در این شماره به آن اشاره می‌کنیم.

مواد لازم:

کره بی نمک	۴ قاشق غذاخوری
پیاز سفید شبرین	نصف پیمانه
ذرت تازه	۴ پیمانه
شکر	نصف قاشق غذاخوری
شیر	۲-۳ پیمانه
جوز هندی رنده شده	۴/۱ قاشق چایخوری



روش پخت:

در ابتدای کار یک ماهی‌تابه متوسط را بر روی اجاق گاز قرار داده و شعله اجاق را بر روی حالت متوسط رو به کم تنظیم کنید و اقدام به آب کردن کره نمایید. پیازهای خرد شده را بمدت ۳-۵ دقیقه در کره تفت دهید. پیازها نباید طلایی شوند. سه و نیم پیمانه ذرت را به پیازها اضافه نموده و مقداری نمک بر روی آن بپاشید. به عقیده اسکات در این مرحله استفاده از ادویه‌های خوب موجب مشخص شدن طعم ذرت می‌شود. ذرت‌ها را بمدت ۷-۵ دقیقه تفت دهید. حواستان باشد ذرت‌ها طلایی نشود. حالا ۱ قاشق غذا خوری شکر را به مخلوط ذرت و پیاز اضافه کنید.

در مرحله بعد در یک ماهی‌تابه متوسط دو پیمانه از شیر را ریخته و بر روی حرارت ملایم بگذاره تا شیر گرم شود. مخلوط ذرت و پیاز تفت داده شده را به شیر گرم اضافه نمایید. مخلوط فوق را بر روی حرارت بگذارید تا نم نم بجوش آید. پس از پختن ذرت‌ها آن را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود.

پس از اینکه مخلوط فوق سرد شد آن را در مخلوط کن بریزید و پوره نمایید. پوره را از یک صافی سیمی ریز رد کنید. مایع رد شده از صافی را در داخل ماهی‌تابه ریخته و بر روی حرارت ملایم بگذارید. جوز هندی را رنده نموده و به این مایه اضافه نمایید. برای به قوام آمدن سوپ ۱ پیمانه شیر باقی مانده را گرم نموده و کم کم به سوپ اضافه نمایید تا به غلظتی که می‌خواهید برسد. کمی از سوپ را چشیده و میزان نمک آن را امتحان کنید و ۱ قاشق شکر باقی مانده را اضافه نمایید. سوپ را در ظرفی که می‌خواهید سرو نمایید ریخته و رویش را با مقداری جوز هندی و نصف فنجان ذرت باقی مانده تزیین نمایید.

خوش اخلاقی:

این یکی از ویژگی‌هایی است که تحمل هر مشکلی را آسان می‌کند. زندگی در کنار فردی خوش اخلاق، متبسم و صبور حتی فقر، مصیبت، کمبودها و دشواری‌های متعدد را قابل تحمل و حتی دلپذیر می‌سازد. بنابراین در انتخاب همسر قبل از هر چیز باید به این صفت که از ویژگی والای انسانی و نشانه اوج کمال است، توجه کرد. انسان خوش اخلاق بر سر اعتقادات خود پافشاری و اصرار بیهوده نمی‌کند. سخن دیگران را با حوصله می‌شنود، نسبت به خلق خدا دلسوز و مهربان است، در حد توان به دیگران کمک می‌کند و به جای تخریب و تضعیف، به فکر احیا و اصلاح است. از موفقیت دیگران شادمان می‌شود و مشکلات و دردهای دیگران از رده خاطرش می‌سازد و سعی می‌کند در حل آنها کمک کند.

البته چنین انسانی به شدت پایبند اصول و باورهای صحیح است و به هیچ وجه با هر نسیمی به سمتی نمی‌چرخد. آدم‌های کم حوصله و بداخلاق برای اطرافیان خود جهنمی را فراهم می‌آورند که صدها امکانات و تسهیلات مالی و داشته‌های فراوان نمی‌تواند لحظه‌ای رنج زیستن در چنین جهنمی را آسان کند. معمولاً آدم‌های بداخلاق ادب را رعایت نمی‌کنند و احترام به دیگران از نظر آنان بی‌معناست، به همین دلیل خیلی زود موجب انزجار دیگران می‌شوند و اگر این دیگران، شریک زندگی آنان باشد که به دلیل تعهداتی ناچار است همواره او را تحمل کند، کار حقیقتاً دشوار و تحمل‌ناپذیر می‌شود.

انتقادپذیری

انسان منطقی از اینکه از او انتقاد کنند بر نمی‌آشوبد و انتقاد از رفتار خود را به انتقاد از هویتش نسبت نمی‌دهد و می‌داند از این طریق می‌تواند از تجربه‌های دیگران به‌خوبی استفاده کند و بر توانایی‌های خود بیفزاید. انتقادپذیری موجب تقویت حس تعامل، خوش‌بینی و سازندگی می‌شود و انسان را در چشم افراد منطقی محبوب می‌سازد.

منطقی بودن

انسان منطقی، عقل را اسیر غلیان احساسات نمی‌کند و در نتیجه مرز بین زشتی‌ها، زیبایی‌ها، خوبی‌ها و بدی‌ها را به‌درستی تشخیص می‌دهد و در انتخاب دوست و همسر معیارهای درستی را برمی‌گزیند. اهل افراط و تفریط نیست. خسیس و بخیل نیست و در عین حال از اسراف و تندروری در هر زمینه‌ای خودداری می‌کند. چنین انسانی از آنجا که جز خیر برای دیگران نمی‌خواهد، دچار تنگ نظری، حسادت، چشم و هم چشمی، تجمل و زیاده‌خواهی نمی‌شود و غیر از آنکه همواره خودش در آرامش زندگی می‌کند، زندگی را برای اطرافیان خود نیز لذت‌بخش می‌سازد.

وقتی شهید شدم

ایستاد؛ به بچه‌ها اشاره کرد که صداتان درنیايد، عبدالرضا در این لحظه به قنوت نماز رسیده بود؛ چشهایش را بست و شروع کرد به خواندن یک قنوت جانانه. سید عابدین هم معطل نکرد و با هندوانه پلاسیده محکم کوبید پشت سر عبدالرضا و فرار کرد؛ هندوانه پشت سر عبدالرضا پخش شد و کمی از آن هم ریخت تو دستای عبدالرضا؛ بچه‌ها که صدای خنده‌شان توی سنسگر پیچید، دیدند که عبدالرضا نقش زمین شد؛ همه ترسیدند و به طرف عبدالرضا رفتند؛ عبدالرضا بی‌هوش شده بود، عابدین هم که نگران شده بود آهسته داخل سنسگر سرک می‌کشید؛ سریع آب آورده و عبدالرضا را به هوش آوردند، به هوش که آمد دستی به سرش کشید و گفت «من زنده‌ام!! من شهید نشدم؟ چطور من زنده‌ام؟ مگه ترکش به سرم نخورد؟ حال عبدالرضا که بهتر شد»، همسنسگرا گفتند «عبدالرضا خجالت نمی‌کشی؟ با یه هندوانه به این روز افتادی؟ چرا غش کردی؟ عابدین با یه هندوانه تو رو به این روز انداخت؟!»

عبدالرضا که تازه ماجرا رو فهمیده بود زد زیر خنده و گفت «خدا بگم عابدین رو چی کار نکنه؛ من بارها در مورد کسانی که شهید می‌شدند، شنیدم که وقتی تیری به اون‌ها می‌خوره اصلا دردی احساس نمی‌کنن و سریع شهید می‌شن؛ وقتی اون ضربه به سرم خورد و هندوانه ریخت تو دستام، چون خیلی لزج بود، یه لحظه خیال کردم که مغزم ریخته کف دستم و دارم شهید می‌شم» با این جمله بود که شلیک خنده بچه‌ها فضا را پر کرد؛ یک لحظه نگاه عابدین که داشت داخل سنسگر سرک می‌کشید با نگاه عبدالرضا تلاقی کرد؛ عبدالرضا، خنده عابدین رو که دید جستی زد و افتاد دنبال عابدین، جیغ و داد عابدین و کمک خواستن او در هیاهو و خنده‌های بچه‌ها گم شد.

مدت زیادی بود که خبری از عملیات نبود، گرمای هوا همه را کلافه کرده بود؛ بر و بچه‌های تیپ ۲۵ کربلا، هر کدام خودشان را مشغول می‌کردند تا گرما رو کمتر حس کنند، یک عده نامه می‌نوشتن، یک عده فوتبال و والیبال بازی می‌کردن عده‌ای هم به کارهای دیگر سرگرم بودند؛ یک عده هم طبق معمول مشغول راز و نیاز بودند؛ سید عبدالرضا جزو این دسته بود؛ عابدین (شهید سیدعابدین حسینی) همیشه به همین خاطر سر به سر عبدالرضا می‌گذاشت و می‌گفت «عبدالرضا! این همه نماز نخون یک وقت نورانی میشی بعدش شهید میشی‌ها؛ من حوصله گریه برای تو رو ندارم، اصلا وقتی شهید بشی یادت که بیفتم په جای گریه خنده‌ام می‌گیره».

معمولا سید عابدین به اینجایهای صحبتش که می‌رسید بقیه هم با او هم‌صدا می‌شدند و سر به سر عبدالرضا می‌گذاشتند ولی عبدالرضا دست‌بردار نبود. یکی از این روزها سید عابدین داخل سنسگر آمد و دید که عبدالرضا مشغول نماز خواندن است؛ یک لحظه مکث کرد فکری به ذهنش رسید و سریع از سنسگر خارج شد؛ هندوانه‌های زیادی که کمک‌های مردمی بود یک قسمت از محوطه تیپ جمع شده بود و از بس زیاد بود بعضی از آنها تو این گرمای زیاد پلاسیده و لزج شده بودند.

عابدین به طرف هندوانه رفت و نگاهی به هندوانه‌ها انداخت؛ جلوتر رفت و یکی از هندوانه‌ها را که کاملا پلاسیده و لزج بود را برداشت و خیلی آرام داخل سنسگر آمد و رفت پشت عبدالرضا

دستم قطع شده، سرم که قطع نشده

داییش تلفن کرد گفت: «حسین تبکه پاره رو تخت بیمارستان افتاده، شما همین طور نشسته‌ین؟» گفتم: «نه، خودش تلفن کرد. گفت دستش یه خراش کوچیک برداشته پانسمان می‌کنه می‌آد. گفت شما نمی‌خواد بیاین. خیلی هم سر حال بود.» گفتم: «چی رو پانسمان می‌کنه؟ دستش قطع شده.» همان شب رفتیم یزد، بیمارستان. به دستش نگاه می‌کردم. گفتم «خراش کوچیک!» خندید. گفتم: «دستم قطع شده، سرم که قطع نشده. خاطره ای از شهید حسین خرازی



برنده شماره قبل:
عمار صالحی

جدول...

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

طراح جدول: ابراهیم زارعی
حل جدول شماره گذشته:

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	ا	ر	ه	ز	ا	ل	م	ط	ا	ف	ا	ی	۱
۲	م	د	ر	س	ا	ر	س	ا	ر	س	ا	م	۲
۳	م	ا	ل	ت	ر	ب	ا	ب	ا	ت	ا	م	۳
۴	ش	ت	ا	ح	ی	ا	ی	ا	م	ا	ن	ا	۴
۵	ی	ن	م	ا	ر	ب	ر	ز	ن	ا	ل	ی	۵
۶	خ	ز	ه	ف	ی	د	ا	ر	س	ا	ل	ا	۶
۷	ر	ا	و	ی	ت	ا	ی	س	و	ر	ه	ر	۷
۸	ا	ع	ی	ا	د	ن	م	ل	خ	ا	ص	ا	۸
۹	ع	ز	و	ل	ا	ی	ا	س	م	د	ا	د	۹
۱۰	ب	ا	ر	ج	م	ل	م	ت	م	ا	ع	ب	۱۰
۱۱	ح	ر	ی	و	س	ف	ص	ا	ن	ع	ر	ح	۱۱
۱۲	ر	د	ا	ه	ا	ل	د	ر	و	ز	ه	ر	۱۲
۱۳	ب	ه	ن	ا	م	م	ح	م	د	ی	ر	ا	۱۳

۷- جمله‌ی قرآنی - کشتزارها - دارو
۸- خالص - پوشیده - ستبر
۹- سوره‌های غیرمدنی - نماد توان اعداد
۱۰- رنج‌ها - بالا رفتن آب دریا - راهنما
۱۱- ابزارها - نوعی آتش - رمق - تمام
۱۲- خالق زادالمسافرین - گل شهید
۱۳- از اجزای صورت - فرمانده شهید نیروی هوایی - جرقه

عمودی
۱- فدراسیون جهانی دو و میدانی - عملیات نهایی
رزمندگان در غرب کشور - بدن
۲- امانتدار - هفتمین امام معصوم (ع)
۳- کوچکترین عدد سه رقمی - ضمیر فرهنگی -
تلخ - جایز
۴- زمان - اساس - امت‌ها
۵- فاتح خیبر - اسباب خانه
۶- خارج - وسایل - نوعی زغال سنگ

اشتراک شش ماهه: ۶۶۰۰ تومان یکساله: ۱۳۲۰۰ تومان

اینجانب
متقاضی نشریه شاهد جوان می‌باشم که حق اشتراک آن‌را:
طی رسید بانکی پیوست به حساب سیبا به شماره ۱۰۵۸۴۷۴۲۰۰۰۶ نزد بانک ملی ایران کد (۷۷۷)
به نام معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی انتشارات شاهد واریز کرده‌ام.
نشانی دقیق:

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

فرم اشتراک
جوان

نشانی مجله: تهران صندوق پستی
۱۵۷۱۵/۱۹۴
تلفن: ۸۸۸۲۳۵۸۴

۲۱

شاهد جوان / شماره ۱۱۴

محبت ابتدایی‌ترین نیاز روانی انسان است. از بدو تولد، از همان لحظه که نوزاد پا به عرصه وجود می‌گذارد این نیاز با آغوش مادر ارضاء و آغاز می‌شود

صله رحم و سلامت روانی

جمع‌های خانوادگی دوست داشتنی

○ شهناز علایی

...بزنید و بررسی کنید متوجه خواهید شد که ریشه بسیاری از ناهنجاری‌ها در کمبود محبت و ارضاء نشدن آن در کودکی است. محبت نیز می‌تواند تأمین شود، چرا که منابع محبت در دسترس هستند. پدر و مادر، خواهر و برادر، دوست و فامیل و... در واقع این محبت در بستر روابط فامیلی و صله‌ارحام تأمین می‌شود در همین جمع‌های فامیلی روابط صمیمانه‌ای شکل می‌گیرد و محبت ابراز می‌شود.

« ابراز وجود در جمع

همه ما به خصوص در دوره نوجوانی و جوانی به ابراز وجود و دیده شدن نیاز داریم. دیده شدن و تشویق شدن به شخص انگیزه رشد و پیشرفت می‌دهد، شخص اگر در خانواده خوب رشد کند در جامعه نیز می‌تواند موفق و مفید باشد. این نیاز نیز یکی دیگر از احتیاجات روانی انسان که مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته نیاز به ابراز خود است که منظور از آن ارائه افکار و عقاید خود به دیگران است. هر فردی در هر وضع و موقعیتی و در هر مرحله از تحول و رشد میل دارد از فرصت‌های مختلف استفاده کرده و خود را نشان دهد. هر کس به تناسب فهم و تجربیات خود امور و وقایع را به طرز خاصی درک می‌کند و میل دارد درک و نظر خود را درباره آن‌ها ابراز دارد.

شاید شما هم از آن دسته افراد باشید که حضور در جمع‌های خانوادگی، سر زدن به پدر و مادر یا پدر بزرگ و مادر بزرگ و کلا اقوام و فامیل حس خوبی برایتان به دنبال دارد. اگر هم از این دسته از افراد نیستید و دیدارهای خانوادگی‌تان فقط منحصر به دید و بازدید عید می‌شود و اصلاً بدتر، اینکه سال به سال به قوم و خویشان سر نمی‌زنید، بدانید که فرصتی بزرگ را برای سلامت روحی و روانی را از دست داده‌اید. برای بررسی بیشتر این فرصت، این مطلب را تا انتها با ما همراه باشید.

« رفع عطش محبت با صله رحم

محبت، ابتدایی‌ترین نیاز روانی انسان است. از بدو تولد، از همان لحظه که نوزاد پا به عرصه وجود می‌گذارد این نیاز با آغوش مادر ارضاء و آغاز می‌شود و اندازه و کیفیت آن در هر دوره‌ای از زندگی متفاوت است. اما یک نیاز دائمی است. امروز اگر سری به ندامتگاه‌ها و مراکز اصلاح و تربیت و

« ارضاء نیازهای روانی با صله رحم

اگر می‌خواهیم در زندگی به تعادل برسیم باید به تمام ابعاد زندگی خود توجه کنیم و همه نیازها را به موازات هم پیش ببریم. اگر هر کدام از نیازهای جسمی، روحی و روانی خود به درستی تأمین نشوند، بی‌آنکه بخواهیم در چرخه زندگی ما خلل وارد می‌شود و زندگی ما دچار آسیب می‌شود. متأسفانه در دنیای امروز اغلب به نیازهای مادی بیشتر از نیازهای دیگر مورد توجه است و این نکته فراموش می‌شود که تأمین یا عدم نیازهای روحی و روانی نقش بسیار مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. به نظر روان‌شناسان نیازهای روانی به اندازه نیازهای بدنی برای انسان حیاتی است و بر این اساس، نیازهای روانی را جزء نیازهای اساسی قلمداد می‌کنند. و همان طور که در الگوی سلسله نیازهای آبراهام مازلو، روان‌شناس انسان‌گرا، آمده است، این گونه نیازها در ردیف نیازهای عالی می‌باشند. بعضی از نیازهای روانی که صله رحم می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در تأمین و ارضای آن‌ها ایفا کند عبارتند از: نیاز به محبت، نیاز به وابستگی و تعلق به گروه، نیاز به بیان و ابراز خود.





اگر در این دنیای پر از آشوب
حمایت نشوی، نمی توانی بر
مشکلات غلبه کنی

صله ارحام در اسلام

هر که چون دارا و ثروت مند شود و دست به احسان گشاید، آن چه را داده خدا در دنیایش جبران کند و در آخرت برایش چند برابر سازد، نام نیکی را که خدا برای کسی در میان مردم می گذارد، از مالی که می خورد و به ارث می گذارد بهتر است، هر یک از شما که ثروت و مالی پیدا کرد، نباید تکبرش زیاد شود، خود را بزرگ دارد و از خویشاوندش دور شود.

هیچ یک از شما نباید نسبت به برادری که چون مال ندارد و به او احسان نمی کند، از او دوری کند، هیچ یک از شما نباید از جبران شکست و تنگ دستی خویشاوندش - به چیزی که اگر نگه دارد سودش ندهد و اگر از دستش دهد زیانش نرساند - غفلت کند، زیرا گاهی ممکن است خویشاوندی به چیزی احتیاج داشته باشد که نزد او اضافه و بی کار باشد.

امام باقر(ع): ... صله ارحام اعمال را پاک، اموال را فزونی، بلا را دور، حساب را آسان، و اجل را به تأخیر اندازد.

امام صادق(ع): ... همانا «رحم» به عرش آویخته است و می گوید: پیوند داشته باش هر که مرا پیوندد، ببر؛ از هر که من را بُرد و آن رحم «آل محمد» است.

خدای عز و جل فرمود: «... کسانی که آن چه را خدا امر پیوندش، پیوست می دهند.» آیه ۲۷ سوره ۱۳.

شرح: رحم هر خویشاوند است. آویختن رحم به عرش، کنایه از: درخواست حق خویش در حضور پروردگار و سرعت اجابت او است.

امام رضا(ع): «... همانا رحم آل محمد - ائمه(ع) - به عرش آویخته و گویند: بار خدا یا پیوند داشته باش هر که ما را پیوندد و ببر از هر که از ما بُرد.» این موضوع نسبت به ارحام مؤمنین هم جریان دارد. «... پروا کنید از خدائی که به نام او باز خواست می شوید و از بریدن ارحام، آیه ی ۲ سوره نساء ۴».

منبع:

اصول کافی / ترجمه: حاج سید جواد مصطفوی / ناشر: کتاب فروشی علمیه اسلامیة / چاپ: تهران / توبت چاپ: اول / ج ۳ / صص: ۲۲۱ و ۲۳۰.

مگر می شود، دین ما که یک دین کامل و با برنامه است از صله ارحام چیزی نگفته باشد. اگر کمی در این دریا تفحص کنیم، می بینیم که صله رحم بخش کوچکی از دریای آموزه های دینی است که به ما توصیه شده است. کافی است نگاهی بندازیم به سیره و سبک زندگی ائمه اطهار:

رسول خدا(ص): «... گاهی مردمی بدکردارند و نیکوکار نیستند ولی صله رحم می کنند، مالشان زیاد می شود و عمرشان دراز می گردد، تا چه رسد که نیکوکار باشند و صله رحم کنند؟!»

رسول خدا(ص): «... تا روز قیامت ائت حاضر و غائبم را، - آن هائی که در پشت مردان و زهدان زناتند - سفارش می کنم که صله رحم کنند. اگر چه به فاصله یک سال راه باشد، زیرا صله رحم جزء دین است».

ابوذر گفت: شنیدم رسول خدا(ص) فرمود: ... رحم و امانت روز قیامت در دو جانب صراطند، چون صله رحم کننده و امانت نگهدارنده، بر صراط گذرد به بهشت رسد. چون خائن امانت و قاطع رحم از آن بگذرد، هیچ عملی با وجود این دو گناه سودش نبخشد و صراط در آتش دوزخ سرنگوش کند».

رسول خدا(ص): «... هر که خوشش آید که خدا عمرش را دراز کند و روزیش را توسعه دهد باید صله رحم کند، زیرا روز قیامت رحم را زبان تند و تیزی است که گوید: پروردگار!... بیپوند هر که با من پیوست. بُر هر که را از من بُرد، و مردی با روش خیر(ظاهر خوب) دیده می شود ولی چون خویشاوندی که از او بریده نزدش آید، او را به پائین ترین قعر دوزخ سرنگون کند».

مولای متقیان امام علی(ع) نیز می فرمایند: «... انسان اگر چه مال و فرزند داشته باشد، هرگز نباید از خویشاوندان خود و از دوستی و کرامت و دفاع - دستی و زبانی - آن ها روی گرداند، آن ها از همه مردم گردش را محکم تر دارند و به او مهربانترند، اگر مصیبتی به او رسد یا بدی برایش پیش آید، پریشانی او را سامان دهنده ترند. هر که دست کمک از فامیل خویش باز گیرد، از آن ها یک دست گرفته شده و از خود او دست های بسیار».

هر که نرمی و فروتنی کند دوستش از او مودت بیند.

موضوعاتی نظیر تربیت فرزندان، چگونگی اداره زندگی و معاش و رمز و راز موفقیت و پیشرفت و مهارت های مختلف در رفع مشکلات شخصی و نظایر آن مورد توجه و علاقه افراد است و برای هر یک راه یا وسیله تازه و جدیدی کشف کرده اند که می خواهند آن را به دیگران ارائه نمایند.

یکی از این فرصت ها برای ارائه آنچه که یافته اند، جمع های خانوادگی است که در پرتو دید و بازدهی و معاشرت های فامیلی و ارتباط خویشاوندان شکل می گیرد. در چنین گردهمایی ها افراد فرصت ابراز خود پیدا نموده و بدینوسیله به نیاز روانی خویش پاسخ مثبت داده، آن را ارضاء می نمایند. صرف نظر از انتقال تجربیات و تعامل های اجتماعی، همین بیان و ابراز خود نقش زیادی در ایجاد آرامش روانی فرد خواهد داشت.

بیماری قرن و صله رحم

این روزها مطب روانشناسان و کلینیک های مشاوره پر از آدم هایی است که آمده اند تا از بیماری افسردگی خود را نجات دهند. این بیماری قرن ناشی از مصائب و مشکلات دنیای پر از دود و آهن امروز است. اگر در این دنیای پر از آشوب حمایت نشوی، نمی توانی بر مشکلات غلبه کنی. با حمایت است که می شود این مشکلات را با از بین بردن حداقل به سطح رساند. برای رهایی از تنش های روحی و استرس، راه و روش های فراوانی وجود دارد. که بنابر رفتارهای دینی در مرحله اول توکل به خدا و توسل به اهل بیت(ع) است، که اغلب روانشناسان نیز به آن اذعان دارند، روش دیگر حضور در جمع های خانوادگی و دوستانه است، در این جمع های صمیمی است که فرد احساس می کند دیگر تنها نیست و می تواند با کمک دیگران بر مشکلات خود غلبه کند. و اینجاست که پاسخ این سؤال روشن می شود: چرا قدیم از مشکلات روانی امروزی خبری نبود؟

در گذشته مردم به واسطه ارتباط های زیادی که با هم داشتند، مشکلات خود را در جمع عنوان می کردند، هم شخص درگیر مشکل احساس سبکی می کرد و هم اینکه با ابراز همدردی احساس قوت می کرد و هم دیگران با همفکری سعی در حل مشکل طرف داشتند.

خودشناسی، مقدمه شناخت همه چیز از کجا آمده‌ام آمدنم به هر چه بود؟

○ احترام السادات غنچه نودهی

صورت نگیرد، انسان هلاک می‌شود؛ چنانچه امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید:
«هَلَكَ امْرَأُهُ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ. آن کسی که قدر خود را نشناخت هلاک خواهد شد.»

در شناخت از خود درمی‌یابد که وجود به ظاهر کوچک او، به حدی بزرگ و وسیع است که جمیع عوالم وجود را در خود جمع کرده است. مطالبی بسیار ظریف بیان می‌کند که ترجمه آن چنین است:

دوای تو در وجودت نهفته است و تو نمی‌دانی؛ بیماری‌ات نیز از خودت سرچشمه گرفته و تو نمی‌بینی؛ و فکر می‌کنی که موجود ضعیفی هستی، در صورتی که جهانی بزرگ در وجود تو پیچیده شده است؛ و تو آن کتاب درخشانی، که با حروف آن پنهان‌ها آشکار می‌گردد؛ بنابراین تو نیازی نداری که از بیرون دایره‌ی وجودت، از سرنوشت چیزی بگویند.

بنابراین، شناخت «من حقیقی» انسان، که خودیت او را مشخص و معین می‌کند، یک امر بسیار ضروری و بدیهی است. آن که همه چیز - چه در امور مادی و چه در امور معنوی - به او نسبت داده می‌شود. مانند خوردن من، خواب من، خوراک من، خنده‌ی من، فکر و خیال من، محبت و دوستی من و مانند آن، باید برای هر انسانی روشن شود. انسان به دنبال این شناخت، به جایگاه و سرمایه‌های وجودی‌اش پی خواهد برد و آنچه برای خودسازی لازم است به جا خواهد آورد.

می‌بینی؛ تنها با شناخت خود و بعدتر تقویت این نیروها و توانایی‌ها هر فردی می‌تواند به چه نیرو و توانایی برسد که عملاً هیچکدام از گنج‌های دنیا قابل ارزشگذاری با آن نیستند.

اما در این راه کمی مراقبه و دوری از برخی از امور هم توسط بزرگان توصیه می‌شود که مبارزه با نفس یکی از آنهاست. علمای اخلاق در زمینه راه‌های مبارزه با نفس به طور کلی دو راه برای

برمی‌آید؛ از این رو شناخت نفس، که بُعد ملکوتی وجود انسان است و با نغمه الهی انشا شده، پس از معرفت حق تعالی، برترین و بهترین و کارآمدترین، شناخت شمرده شده است؛ هم چنان که علی (علیه السلام) فرمود: «افضل المعرفة معرفة الانسان نفسه. برترین معرفت آن است که انسان نفس خود را بشناسد.»

و رسول خدا (صلی الله علیه وآله) فرمود: «اعرفکم بنفسه اعرفکم بریه. داناترین شما نسبت به خدا کسی است که به نفس خود دانتر باشد.»

«» گنج‌های درون

اما سوال، ما چرا باید خودمان را بشناسیم؟ مهم‌ترین اثر خودشناسی آن است که انسان از این طریق، پروردگار خود را نیز می‌شناسد و هم چنین به کرامت و ارزش خویش پی می‌برد؛ زیرا در شناخت نسبت به خود، به قوای درونی و نیز مقام و منزلت این قوا و هم چنین به قوای باطنی نفس، آگاه و سپس به چگونگی بهره‌وری از آن، پی می‌برد و در صدد رشد و تعالی و ترقی آن برمی‌آید. در صورتی که این شناخت و معرفت به درستی

بی هیچ اغراقی، بارها و بارها با این واژه یا تعبیر آشنا هستید. خودشناسی مرحله ابتدایی برای شناخت بسیاری از چیزها از جمله خداشناسی است. شناختی که منجر به این می‌شود که شما به استعدادهای کشف نشده‌ای در درون خودتان پی ببرید.

خودشناسی در یک تعریف کلی یعنی شناختن استعدادها، گرایش‌ها، بینش‌ها، سرمایه‌ها، امانت‌ها و ودیعه‌هایی که خداوند در اختیار انسان گذاشته و در حقیقت حصول شناخت از خودیت، واقعیت و هویت خود؛ به تعبیر دقیق‌تر، در شناخت نسبت به خود باید به این مقوله‌ها پردازد که چه بوده، چه شده و چه باید بشود. این شاید سؤال بسیاری از ما در دوره‌های تنهایی‌مان بوده باشد. سوالی که معمولاً بدون اینکه به نتیجه خاصی منجر شود، رهایش کرده‌ایم.

در این شناخت است که «من حقیقی»، خود را «از من مجازی» باز می‌شناسید و به کمالات استعدادی، که بالفعل در او موجود است، آشنا می‌شوید و سپس در صدد تربیت و شکوفایی آن

عاشقم باش خدا

پروردگارا
پناهیم باش تا مظلوم روزگار نباشم!
رهایم نکن تا اسیر دست روزگار نگردم!
یاورم باش تا محتاج روزگار نباشم!
بال و پرم باش تا که مصلوب این روزگار نگردم!
همدمم باش تا که تنهای روزگار نباشم!
کنارم بمان تا که بی‌کس روزگار نگردم!
مهربانم بمان تا به دنبال روزگار نامهربان نباشم!
عاشقم بمان تا عاشق این روزگار پست و بی‌حیا نگردم!
و خدایم باش تا بنده این روزگار نباشم!

در آستان جانان

خدایا تو خود خوب می‌دانی که همه اعضا و جوارح من با مهر تو آمیخته است.
از هنگامی که چشم بر این سرای تو باز کردم برق بودنت تو را در چشم دلم احساس کردم.
و زمانی که به نغمه‌های دلنواز اذان را در گوشم جاری شد به گمانم تمام ذرات وجودم به یک باره تسلیم عشق تو شد.

و اما نمی‌دانم چه شد که الان این دل به بند مادیات دنیایی اسیر گشته؟
خدایا اگر عاشقم می‌کنی تنها مرا اسیر عشق خودت کن که تشنه وصل تو باشم و عشق نا
متجانس دنیوی را از نهادم بردار و بر دلم عشق محبانیت را حک کن تا به نشان گمراهی دل نمیرم.
خدایا تو مرا خلق کردی و به من همه چیز عطا کردی، در همه حال وجود بی‌مقدارم را در
حمایت خود قرار دادی.

و روزهایی که در این دنیا در خلوت تنهایی به سر می‌بردم تنها فانوس کوچه تنهایی و خانه
دلتنگی‌هایم بودی.
خدایا تو خود به من آموختی که چگونه نفس بکشم و چگونه با عشق به دیدارت روزها را با امید
زندگی را سپری کنم.
خدا یا تو درهای معرفت شناخت خودت را برویم باز کن و زنجیرهای هوی و هوس را از پاهایم
بگسل؛ چرا که مشتاق حرکت به سوی تو شدم.

ساده و کودکانه

در هیاهوی زندگی دریافتیم چه دویدهایی که فقط پاهایم را از من گرفت در
حالیکه گویی ایستاده بودم!
چه غصه‌هایی که فقط به سبب پییدی مویم حاصل شد در حالیکه قصه کودکانه‌ای
بیش نبود!
در یافتیم کسی هست که اگر بخواند می‌شود و اگر نخواهد نمی‌شود!
به همین سادگی

تک تک بیماری‌های اخلاقی ذکر کرده اند: علمی و عملی.

راه علمی: مقصود از راه علمی این است که به عواقب و نتایج شوم هر چیزی که منشأ آن هوی و هوس انسانی است، باید توجه نمود. غالباً کسانی که علم به خطر، ضرر و خسران پیدا می‌کنند، در صدد پیش گیری از آن برمی‌آیند و در چنین وضعیتی، یا به دنبال آن زشتی نخواهند رفت و یا اگر دامن گیرشان شود، در صدد ریشه کن کردن آن بر خواهند آمد؛ لذا علم به آفت و ضرر بیماری‌های اخلاقی - اگر تمام نقش را در زدودن آن نداشته باشد - تأثیر زیادی در پیش گیری و درمان دارد. این راه علمی برای تمام بیماری‌های اخلاقی و هواهای نفسانی تجویز شده است، منتهی در دو مرحله صورت می‌گیرد.

الف) به شکل عمومی: به این معنا که شخص سالک باید بداند که بیماری‌های اخلاقی سبب محرومیت انسان از انس و قرب الهی و موجب عذاب وجدان و عقاب الهی برای خود می‌شود. هم چنین باید بداند که با ورود در هر گناه، از خدای عالم که صمیمی‌ترین و با وفاترین دوست انسان است، فاصله گرفته و خود را از نعمت او محروم ساخته است.

ب) اختصاصی: راه اختصاصی علمی، آن است که نسبت به آثار سوء آن گناه خاص آگاهی و شناخت لازم را پیدا کند و خود را از آفت‌ها و آسیب‌های آن نجات دهد.

راه عملی: و اما راه عملی برای پیش گیری و یا درمان بیماری روانی و اخلاقی آن است که شخص بیمار تا مدتی باید به یک سری ریاضت‌های شرعی اشتغال داشته باشد و برای ریشه کن ساختن آن رذایل، کمی به خود زحمت دهد و به امور پسندیده که صفت مقابل آن رذایل است روی آورد و آن را تقویت کند؛ البته گاهی راه عملی با توجه به نوع بیماری به مدتی محدود و گاهی به مدتی طولانی نیاز دارد.

پاسخی به ممنوعیت‌های غذایی در طب سنتی

قصه سردی و گرمی سر سفره

• شوکت چراغی

یادم نمی‌آید در خانه ما سرسفره ماست و دوغ و ماهی را با هم دیده باشیم، چرا که می‌آوردیم بزرگترها می‌گفتند که کک مک می‌زنید و مریض می‌شوید. بعد هم خربزه و عسل بود که به گفته بزرگترها خوردنشان با هم منجر به مرگ می‌شود. هیچ وقت هم دلیل قانع کننده‌ای برای ما نداشتند که دلیل این اتفاقات چیست و راستش ما هم تا هنوز جرات ریسک کردن نداریم که آیا این اتفاقات رخ می‌دهند یا خیر. اما در این شماره می‌خواهیم با شما به جواب بسیاری از این پرسش‌ها برسیم.

یکی از متخصصین طب سنتی در پاسخ به سؤال خوردن ماست و ماهی و خربزه و عسل می‌گوید:

این جملات باورهای کاملاً اشتباه هستند. به طور کلی، این موضوع درست است که خوردن هر ماده غذایی که دیر هضم باشد با هر ماده غذایی که سریع‌الهضم است یا دو ماده خوراکی طبیعت سرد می‌تواند در دراز مدت (در صورتی که به طور مکرر و عاداتی به مصرف برسند) مسئله‌ساز شود اما بیان این مسئله که خوردن آن‌ها باعث می‌شود در دل سنگ شوند یا حتماً برص یا لک می‌آورند، درست نیست.

دکتر مهرداد کریمی درباره قوانین و ممنوعیت‌های غذایی در طب سنتی به این نکته اشاره می‌کند که:

یکی از ارکان اساسی در طب سنتی تغذیه مناسب است و یکی از بخش‌های تغذیه مربوط به آداب غذا خوردن و آب نوشیدن

می‌شود. منظور از آداب این است که چه غذایی را به چه میزان و با چه غذای دیگری مصرف کنیم. در طب سنتی قانون‌هایی وجود دارد که بر اساس آن باید ترتیب وقت غذا مشخص باشد. منظور از ترتیب وقت غذا این است که چه غذایی را به دنبال چه غذای دیگری می‌توان مصرف کرد تا بدون عارضه باشد.

بر اساس آموزه‌های طب سنتی، استفاده از ادویه‌های ترکیبی درست نیست.

مثلاً باقالای سرد را باید با گلپر یا حلیم گندم را با دارچین مصرف کرد و قرار نیست اگر غذایی سرد است با آن چند ادویه یا گیاه گرم مصرف شود.

چند نکته اساسی که باید بدانیم این است که فرد باید به صورت فیزیولوژیک عمل کند یعنی تا احساس ضعف و گرسنگی

نکرده نباید غذا تناول کند. اگر تشنه یا گرسنه بود نباید به یک‌باره میزان زیادی غذا بخورد یا آب بنوشد. یکی دیگر از قوانین در طب سنتی، مسئله مزاج است. هر فردی در هر سنی مزاج خاص خود را دارد و فرد هر غذایی که می‌خواهد بخورد باید ملاحظه سنش و فصلی که در آن هست را بکند.

اجتناب از خوردن نان گرم و آشامیدن آب سرد بعد از آن، اجتناب از خوردن غذاهای سریع‌الهضم بعد از غذاهای دیر هضم، اجتناب از خوردن همزمان دو غذای گرم یا سرد یا لزج یا قابض یا نفاخ از جمله این قوانین است.

ایشان در مورد بعضی علت‌های این ممنوعیت‌ها با آوردن مثال می‌گویند: خوردن خربزه بعد از گوشت اشتباه است. گوشت غذایی دیر هضم است و نیاز دارد تا در دستگاه گوارش کار بیشتری روی آن انجام شود در حالی که خربزه، غذایی زود هضم است. وقتی این دو خوراکی همزمان یا پشت سر هم مصرف می‌شوند، هضم گوشت دچار مشکل می‌شود. البته خربزه با گوشت فرایندی ایجاد نمی‌کند، بلکه خربزه در دستگاه گوارش سریع‌تر هضم می‌شود در صورتی که گوشت هنوز نیاز به هضم شدن دارد.

این تداخل بر دستگاه گوارش اثر منفی می‌گذارد و در صورت تکرار در دراز مدت فرد را دچار عارضه می‌کند.



مثلاً باقالای سرد را باید با گلپر یا حلیم گندم را با دارچین مصرف کرد و قرار نیست اگر غذایی سرد است با آن چند ادویه یا گیاه گرم مصرف شود. مصرف آب گرم با غذای شور یا مصرف آب سرد با میوه‌های دارای رطوبت بالا مثل نارنگی یا هندوانه به دلایلی که البته توضیح آن پیچیده است نیز توصیه نمی‌شود.

وی درباره الزام همه گروه‌های سنی به این قوانین می‌گوید:

رعایت این مسائل با پیش‌فرض سالم بودن فرد است. ممکن است به افراد بیمار یا در شرایط خاص به بعضی افراد به صورت دریافت دارو، مصرف برخی ممنوعیت‌ها، بعد از غذا توصیه شود.

مصرف آب گرم با غذای شور یا مصرف آب سرد با میوه‌های دارای رطوبت بالا مثل نارنگی یا هندوانه به دلایلی که البته توضیح آن پیچیده است نیز توصیه نمی‌شود.

مثلاً افرادی که گیاه‌خوارند چون سبزی‌ها اکثراً سرد تر هستند و مصرف آن‌ها باعث افزایش رطوبت در بدن می‌شود به عنوان ادویه برایشان استفاده از آنقوزه توصیه می‌شود چون گرمی زیاد این ادویه، رطوبت گیاهان و آسیب و عوارض مصرف آن‌ها را کمتر می‌کند. عوارض مصرف مواد غذایی ممنوعه در همان لحظه اثر می‌کند یا نه؟ سؤال دیگری است که دکتر کریمی به آن چنین پاسخ می‌دهد:

در برخی از موارد عوارض را همان لحظه می‌بینیم مثل خوردن انگور بعد از کله‌پاچه اما به طور کلی، در افراد مستعد، عادت به مصرف این مواد در دراز مدت باعث بروز بیماری می‌شود. مثلاً فردی را در نظر بگیرید که عادت دارد شام دیر می‌خورد، در وعده شام گوشت می‌خورد و قبل از خواب هم شیر یا ماست مصرف می‌کند یا مثلاً فردی که عادت دارد همراه برنج، ترشی می‌خورد، تکرار این آموزه‌های غلط در افراد مستعد از نظر مزاج و در شرایط خاص است که آسیب‌رسان می‌شود.

کله پاچه

نیز چون هر

دو دبرهضم هستند یا

ماست و آب‌لیمو و ماست و ماهی

و حتی ترب چون سرد هستند یا تمبهرندی یا رب‌های ترش و آب انار چون هر دو ترش و قابض هستند یا سیر و پیاز چون نفاخ هستند یا مصرف همزمان ادویه‌هایی مثل میخک و زنجبیل در غذا چون هر دو گرمند، توصیه نمی‌شود.

به طور کلی، بر اساس آموزه‌های طب سنتی، استفاده از ادویه‌های ترکیبی درست نیست.

خوردن

سرکه بعد از برنج،

خوردن میوه به خصوص انگور بعد از کله‌پاچه، خوردن شیر یا فراورده‌های لبنی به عنوان دسر بعد از گوشت و تخم‌مرغ، خوردن حلیم یا آش بلغور با انار، خوردن عدسی یا ماش با سرکه، خوردن خربزه با عسل، کشمش با عسل، انبه با آب طالبی و ... به همین علت اشتباه است. خوردن همزمان حلیم و



ورزش باعث آزاد شدن هورمون‌های «احساس خوب» می‌شود که به اندورفین‌ها مشهورند. ورزش کردن باعث ترشح اندورفین‌ها شده و باعث می‌شود ذهن به جای فکر کردن به مشکلات روزانه بر فعالیت ورزشی تمرکز کند

روماتیسم بی‌خبر خطر می‌کند

مریضیه سجادی‌پور

استرس را بهتر مدیریت کنید. ورزش باعث آزاد شدن هورمون‌های احساس خوب می‌شود که به اندورفین‌ها مشهورند. ورزش کردن باعث ترشح اندورفین‌ها شده و باعث می‌شود ذهن به جای فکر کردن به مشکلات روزانه بر فعالیت ورزشی تمرکز کند. تحقیقات نشان داده است ورزش باعث بهبود خلق و خوی فرد شده و به خوب خوابیدن کمک می‌کند. ثابت شده که ورزش باعث کاهش استرس و فشارهای عصبی نیز می‌شود.

راه دیگر برای کاهش استرس، تمرین درمان ذهن - بدن است؛ مثل مدیتیشن، تجسم و یا بیوفیدبک. حتی نشان داده شده است که یوگا به کاهش استرس کمک می‌کند.

سرعت خود را در انجام کارها تنظیم کنید!

روزهایی هست که شما حال خوبی دارید و این جاست که وسوسه می‌شوید تمام کارهایی که نتوانسته‌اید در دوران عود بیماری انجام دهید را، به سرعت انجام برسانید. اما باید مراقب باشید بیش از اندازه کار نکنید. فعالیت بیش از اندازه باعث بروز خستگی و شعله‌ور شدن علائم بیماری می‌شود. پیشنهاد ما این است که در روزهایی که حالتان خوب است، کارها را اولویت‌بندی کرده و ببینید کدام کار لازم است ابتدا انجام شود. یعنی سرعت خود را تنظیم کنید! در فواصل کار کمی استراحت کنید حتی اگر واقعا احساس خستگی نمی‌کنید. برای کمک گرفتن از دیگران اصلا خجالت نکشید.

مراقبت از مفاصل

استفاده بیش از حد از یک مفصل باعث تشدید علائم دردناک شده و باعث آسیب بیشتر می‌شود. به شما چند راه پیشنهاد می‌کنیم تا از مفاصلتان محافظت کنید:

- حفظ وزن متعادل (اگر نیاز است چند کیلوگرمی کم کنید)
- از وسایل کمکی سازگار با شرایط بیماری استفاده کنید؛ مثلا عصا، در بازکن‌های خاص و دستگیره‌های پددار.
- از قدرت مکانیکی بدن‌تان به خوبی استفاده کنید: موقع بلند شدن، حمل وسایل یا خم شدن از بزرگترین مفصل خود کمک بگیرید.
- وقتی ورزش می‌کنید یا فعالیت‌های بیرون از خانه انجام می‌دهید، از پوشش‌های ایمن مثل زانو و آرنج بند یا محافظ‌های مچ استفاده کنید.
- مفاصل‌تان را از طریق دامنه کامل حرکتیشان، حرکت دهید. از حرکات آرام و نرم استفاده کنید.
- و با ورزش‌های خاص ماهیچه‌ها و رباط‌های اطراف مفاصل را تقویت کنید. با پزشکتان مشورت کنید و با صلاحدید وی به یک فیزیوتراپ مراجعه کنید تا نحوه صحیح انجام دادن حرکات را به شما بیاموزد.

بعد از خوردن برخی غذاها، علائم بیماری تشدید می‌شود، اگرچه هنوز تحقیقات زیادی برای دفاع از این نظریه وجود ندارد. موضوع مهم در این بین آن است که بدانید چه چیزی باعث شعله‌ور شدن علائم بیماری در شما می‌شود.

به یاد داشته باشید این بار که بیماری در شما شعله‌ور شد به چیزهایی که در زندگی روزمره‌تان اتفاق افتاده توجه کنید، به سلامت عمومی بدن توجه کنید، به فعالیت‌های روزانه‌تان توجه کنید، به رژیم غذایی‌تان توجه کنید تا به درستی تشخیص دهید چه تغییری باعث عود مجدد بیماری در شما شده است. البته شما می‌خواهید که از شعله‌ور شدن بیماری در همان قدم اول جلوگیری کنید، پس به این سوالات به دقت فکر کنید.

مدیریت استرس

اجازه دهید دقیق‌تر نگاه کنیم: زندگی کردن با یک بیماری مزمن و طولانی مدت، به فرد استرس وارد می‌کند. از طرفی استرس و فشارهای عصبی نیز باعث شعله‌ور شدن علائم روماتیسمی می‌شود. قبول داریم که نمی‌توان از استرس در زندگی گریخت، به هر حال زندگی فراز و نشیب‌هایی دارد، اما شما می‌توانید

چهارم دبستان بودم که درد پاهایم به حدی بود که اشکم را در می‌آورد، اوایل مادر بزرگم می‌گفت داری قد می‌کشی. اما این درد قد کشیدن به دوا و دکتر کشیده شد و ما متوجه شدیم که بنده به درد روماتیسم مبتلا شدم. این درد بگير، بگير داشت یعنی من نمی‌دانستم کی این درد دوباره به سراغم می‌آید. فقط می‌دانستم که زمستان‌ها بیشتر عود می‌کند و این همان بخش غم‌انگیز قصه‌ی درد روماتیسم است، که زمان دقیق عود این بیماری را نمی‌دانی. یک جوری انگار شبیخون می‌زند به جسم و جان و حتی گاه منجر به افسردگی می‌شود.

اما مهمترین نکته این است که باید داروهای خود را درست و سر وقت مصرف کنیم.

عفونت دشمن روماتیسم

عفونت یکی از متهمین اصلی عود بیماری روماتیسم است که باید خیلی مراقبت کنیم که خدایی ناخواسته یک سرماخوردگی کوچک منجر به عفونت و عود بیماری روماتیسم نشود. استرس و فشار عصبی نیز باعث شعله‌ور شدن علائم بیماری می‌شود. بعضی بیماران پس از فعالیت زیاد، بیماریشان عود می‌کند. و برخی نیز می‌گویند



اگر به طور ناگهانی قدرت تمرکزتان را روی کارهای روزمره از دست داده اید، بدانید که شاید مشکلی مانند بیماری خود ایمنی دارید

○ سپیده محمدی

وقتی بدن دوست و دشمن نمی شناسد

که بدن همه انرژی خود را صرف مقابله با خود می کند.

- شکم درد بدون دلیل: در صورتی که این درد همراه با تغییر در مدفوع باشد، احتمال مشکل بیماری خود ایمنی وجود دارد.

- ریزش مو: اگر ریزش مو علت خاصی نداشته باشد یا با علائم ذکر شده همراه باشد می تواند علامت بیماری خود ایمنی باشد.

لازم است بیماری خود ایمنی و علائم خطر آن را بشناسید. از آن جا که افراد زیادی دچار این بیماری هستند افزایش اطلاع رسانی می تواند در تشخیص و درمان به موقع آن موثر باشد.

است به پزشک مراجعه کنید.

- جوش های مکرر: جوش های مکرر، نشانه مشکل در بدن است.

- بی حسی دست و پا: بی حسی در قسمت های تحتانی بدن نشان دهنده این است که بدن با خود درگیر است در این شرایط لازم است به پزشک مراجعه کنید.

- احساس خستگی مفرط به مدت طولانی: همه ما دچار خستگی می شویم یا گاهی احساس خستگی مفرط می کنیم. اما هنگامی که این حالت مشکل همه روزهای ماست، شاید به این علت است

یکی از مشکلات ما این است که با خیلی از بیماری ها آشنایی کافی و وافی نداریم مگر اینکه یکی از نزدیکان یا دوستانمان به آن بیماری مبتلا شود. آن وقت تمام سایت ها را زیر و رو می کنیم تا از کل ماجرا به صورت مبسوط آشنا شویم. اما چه خوب است که ما اطلاعات سلامت خود را بالا ببریم تا به محض دیدن یک سری از علائم بدانیم چکار کنیم و چه مسیری را طی کنیم تا سلامت ما به مخاطره نیفتد. یکی از این بیماری ها، بیماری خود ایمنی است که در زنان زیر ۶۵ سال، از علت های اصلی مرگ و میر است. در بیماری های خود ایمنی، بیماری ارگان های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار می دهد اما عامل مشترک این بیماری ها این است که باعث می شود بدن به خود حمله کند. البته، بیماری علت ژنتیکی دارد، بنابراین، سابقه پزشکی خانواده تان را بررسی کنید.

«« علامت خطر

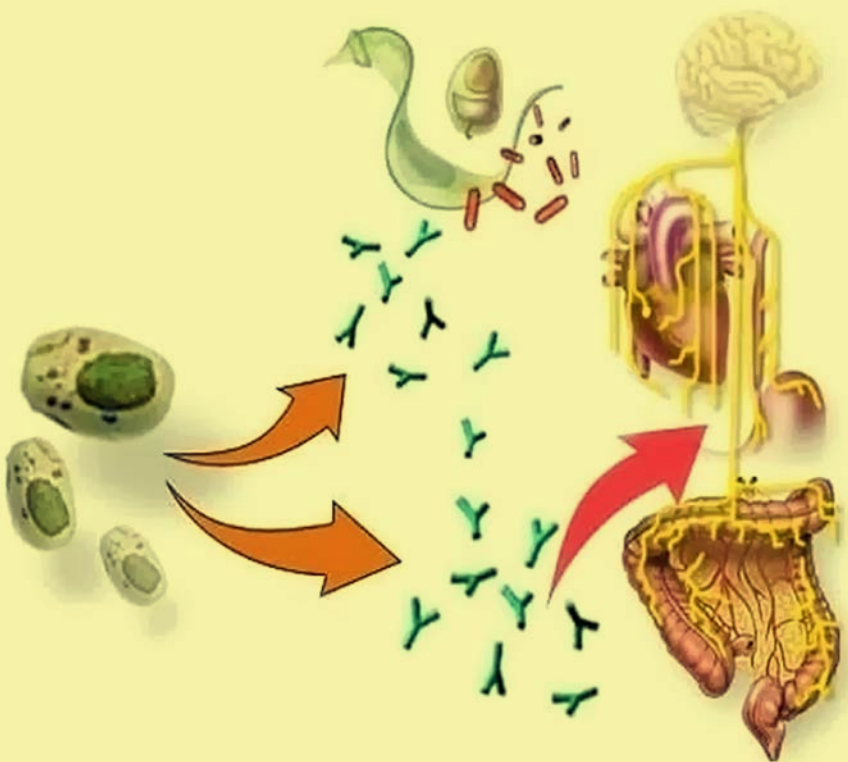
- کاهش وزن سریع و بدون دلیل: اولین علامت مشکل است اگر چه خیلی ها دوست دارند وزن کم کنند اما کاهش وزن سریع بدون رژیم گرفتن یا ورزش کردن، می تواند علامت مشکل باشد.

- افزایش وزن سریع و بدون دلیل: همانند کاهش وزن افزایش سریع وزن بدون دلیل نیز می تواند نشانه مشکل باشد.

- خشکی دهان یا چشم: مصرف برخی از داروها باعث خشکی دهان می شود. اما اگر خشکی دهان یا چشم بدون دلیل ایجاد شده است بدانید که مشکلی وجود دارد.

- کاهش توانایی در تمرکز: اگر به طور ناگهانی قدرت تمرکزتان را روی کارهای روزمره از دست داده اید، بدانید که شاید مشکلی مانند بیماری خود ایمنی دارید.

- درد مفصل که غیر عادی است: اگر ناگهان دچار درد مفصل شده اید که قبلاً نداشته اید، بهتر





مقبره شیخ آذری



روستای رویین



پارک ملی ساریگل



نمای غربی شهر تاریخی بلقیس

اسفراین اولین کانون آریایی‌ها

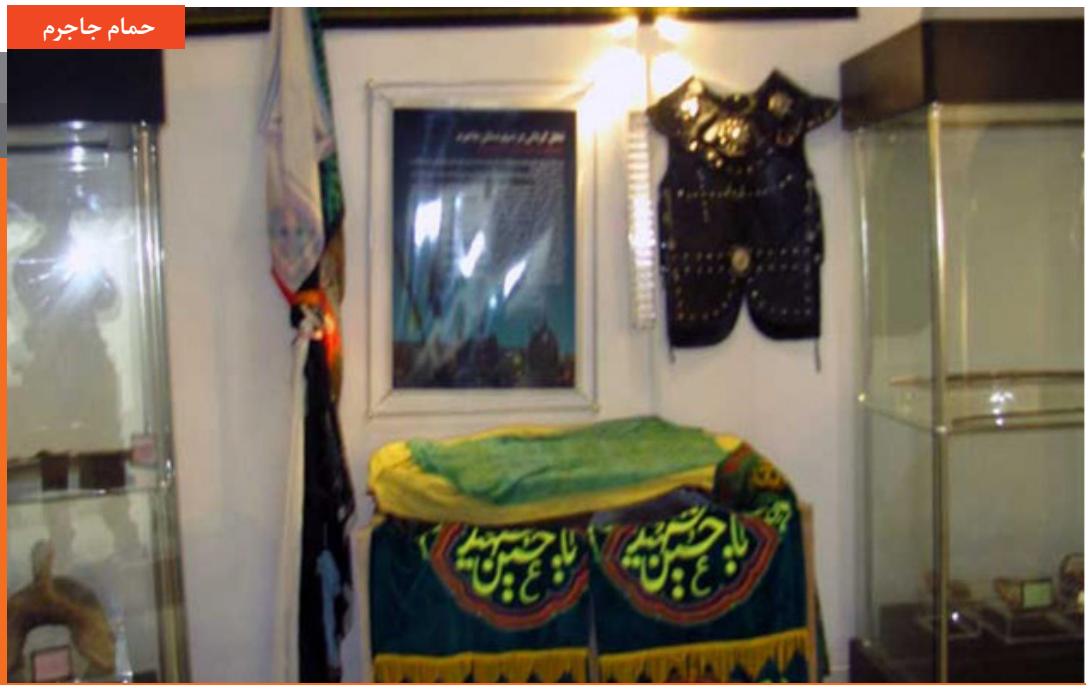
شهر اسفراین مرکز شهرستان اسفراین در خراسان شمالی واقع است. این شهرستان از جنوب و جنوب غربی با شهرستان سبزوار از شرق با قوچان و سبزوار و از غرب با بجنورد و شیروان همسایه است. قسمت‌های جنوبی اسفراین به علت مجاورت با کویر دارای زمستان‌های سرد و تابستان‌های گرم و خشک است. آب و هوای اسفراین معتدل است. قسمتی از شهرستان اسفراین در دامنه کوه شاه جهان و قسمت دیگر آن در جلگه واقع شده و آب و هوای سردسیری دارد. اسفراین جزو اولین کانون‌های استقرار اقوام آریایی پس از ورود به ایران است.

صنایع دستی

گلیم بافی از هنرهای دستی پیشین مردم شهرستان اسفراین است. در بیش‌تر نقاط این شهرستان گلیم را پلاس می‌گویند. بافت آن به وسیله کارگاه‌های افقی و در روی زمین است. به واسطه رونق فرش بافی گلیم بافی و نمد مالی، رنگرزی هم رونق دارد.

مکان‌های دیدنی

آثار تاریخی و مکان‌های دیدنی متعددی در این شهرستان وجود دارند. آرامگاه شیخ آذری در جنوب شهر اسفراین، آرامگاه شیخ‌شاه‌علی اسفراینی، آرامگاه شیخ‌عبدالرحمان مجدالدین اسفراینی، امامزاده‌احمد رضا در ۴۰ کیلومتری غرب اسفراین، امامزاده‌شاهزاده جعفر در روستای کوشکی، امامزاده‌عبدالله در ۳۰ کیلومتری غرب اسفراین، امامزاده‌معصوم در شمال روستای گورپان، امامزاده‌موسی در شهر اسفراین، امامزادگان حسین‌بن‌رضا و علی‌ابن‌حسن در شمال روستای جهان، بندمهار در ۲ کیلومتری جنوب شرق روستای کلاته سنجر و در جنوب شهرستان اسفراین، تپه سارمران در ۵۰۰ متری جنوب روستای سارمران، خانقاه آردین، خانقاه ابوبکر، در دهیک، سیدسلطان مظفر در شمال روستای چهاربرج، شاهزاده‌اسحاق در روستای رویین، شاهزاده زید در گوشه شمالی روستای توس در غرب اسفراین، شاهزاده‌قاسم، شهر بلقیس یا شهر خرابه در ۳ کیلومتری شهر کنونی اسفراین، شیخ‌محمد رشیدالدین در ۳۲ کیلومتری شمال شرقی شهرستان اسفراین، کنار روستای بیدواز، غار نوشیروان، غار عبادتگاه شیخ‌احمد ذاکر در روستای گورپان، فقط دژ در شمال خاوری اسفراین، قلعه‌آردئین، قلعه‌ابدالی، قلعه‌صلوک در دامنه‌های بلندی‌های آلا داغ، در باختر اسفراین، قلعه‌قلی، قلعه‌قیصر در سه کیلومتر پایین‌تر از روستای بیدواز، قلعه کهنه حسن‌آباد در کنار رود حسن‌آباد، در شمال شرقی اسفراین، قلعه گبر حصار، گرمه بزنج و معصوم‌زاده در آبادی‌های فریمان برخی از نقاط دیدنی و تاریخی شهرستان اسفراین را تشکیل می‌دهند. مردم این منطقه مثل سایر مردم خراسان خونگرم و مهمان‌نوازند. این شهرستان از آن جهت که از یک سو به جلگه و از سوی دیگر به کوهستان محدود است دیدنی‌های فراوانی دارد.



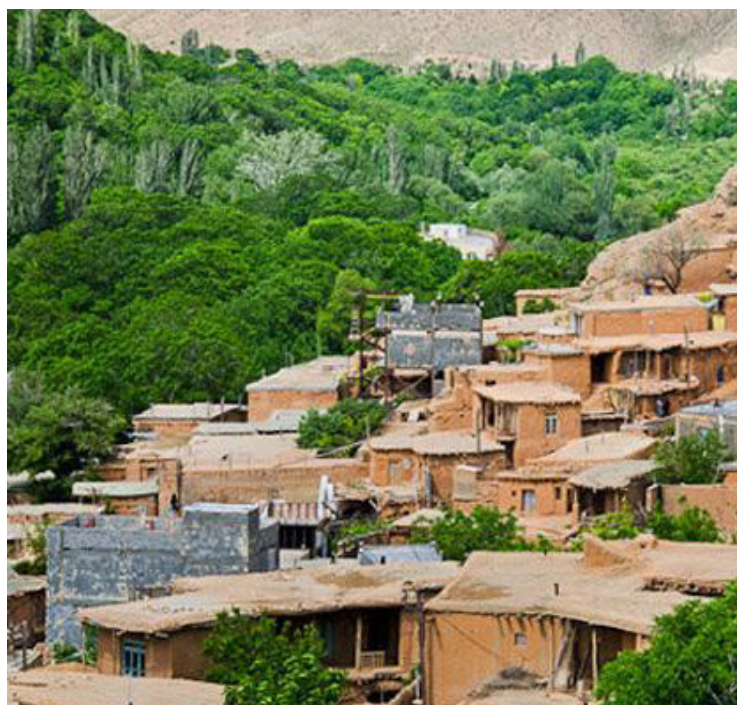
حمام جاجرم



مراسم کشتی باجوخه از علایق مردم خراسان و اسفراین



آرامگاه تیموری



امامزاده دلاور



برای حاج حمید تقوی

او که حیف بود شهید نشود

نبود. از دوستانش پرس و جو کردیم و گفتند که اکثر اوقات در ماموریت است. این گذشت و سماعت‌های ما بالاخره در بهار به نتیجه رسید و در عین تعجب، شماره را که گرفتم بعد از چند بار بوق زدن صدایی گرم، مهربان و آرام از آن سوی خط به گوشم رسید.

بالاخره توانسته بودم صدای مهربان و آرام حاج حمید تقوی را بشنوم و وقتی درباره موضوع و کتاب شهید عبدی و زحمتی که برایش داشتم صحبت کردم حواله‌ام داد به زمانی دیگر، این گفتگوها شاید یکبار دیگر تکرار شد و او همچنان به ماموریت‌های طولانی می‌رفت و دور از دسترس. مردی که روایت‌های بزرگی را در سینه داشت. دیدار با او میسر نشد و کتاب شهید عبدی بر اساس روایت‌ها و خاطرات جمعی دیگر از دوستان، هم‌زمان و خانواده‌اش نگارش شد تا زمستان همین امسال و روزهای ابتدایی دی‌ماه که خبر شهادت حاج حمید تقوی را شنیدیم. برای باور اول تصویر حاج حمید در رسانه‌ها منتشر شد. همان بود که من فکر می‌کردم، با آن صدای آرام و مهربان همخوانی داشت.

آغاز

شهید احمد تقوی در سال ۱۳۳۸ در اهواز محله کوث عبدالله به دنیا آمد و فرزند بزرگ خانواده بود. شهید تقوی با شروع انقلاب اسلامی به فرمان امام خمینی (ره) در اهواز به تشکیل گروه‌هایی به صورت مخفی پرداخت و در همان زمان شروع به مبارزه کرد. در سال ۵۵ به دلیل این مبارزات ساواک او را تحت نظر گرفت و چند باری باعث شد که خانه وی را بازرسی کنند.

از ابتدای شروع تجاوزات دشمن بعثی به میهن اسلامی‌مان در جبهه‌های دفاع مقدس حضور داشت، در روزهای ابتدای جنگ با جمع‌آوری نیروهای با استعداد و شجاع بومی منطقه دشت آزادگان اقدام به تشکیل واحد اطلاعات عملیات در جبهه سوسنگرد کرد تا بتواند با شناسایی تحرکات دشمن متجاوز مانع پیروزی دشمن شده و بیشترین ضربات را بر ارتش صدام وارد کند.

شهید حمید تقوی به سرعت تبدیل به یکی از فعال‌ترین عناصر اطلاعات عملیات جبهه‌ها در جنوب در بخش برون‌مرزی شد. در حالیکه سوسنگرد به عنوان یکی از جبهه‌های حساس و مهم که از چند طرف توسط دشمن تهدید می‌شد، حاج حمید تقوی به عنوان مسئول اطلاعات این محور با کمک شهید مهدی زین‌الدین به عنوان جانشین کارهای بزرگی انجام داد.

حاج حمید در عملیات خیبر شاهد شهادت پدر و در عملیات والفجر ۸ شاهد شهادت برادرش بود؛ در پایان جنگ او همچنان در نیروی قدس و قرارگاه رمضان به مبارزه خستگی‌ناپذیر خود بر علیه استکبار ادامه داد و برای پیوستن به پدر و برادر شهیدش بی‌تابی می‌کرد تا اینکه ششم دی‌ماه در سرزمین عتبات عالیات و در دفاع از حریم شریف

بلم‌ران در خدمت بچه‌های اطلاعات عملیات و نیروهای برون‌مرزی بودند. بیشتر روایت‌ها هم به یک نام یا چند نام می‌رسید که یکی از آنها حاج حمید تقوی بود که در لحن بلدهای محلی، با صدق و صفا و صمیمیت حج حمید نامیده می‌شد. از حاج حمید یک شماره موبایل داشتیم که تصمیم گرفتیم گفتگو با او و یکسری دیگر از سردارانی که در تهران حضور داشتند را به بازگشتان به تهران موکول کنیم. اما آن شماره تلفن اکثر اوقات خاموش بود و در سکوتی سرد کسی پشت شماره گرفتن‌های مکرر ما در زمستان ۹۱ و بعد از آن بهار ۹۲ پاسخگو

برای کار نگارش کتابی در مورد زندگینامه شهید عبدالزهره مجد عبدی؛ از رزمندگان اطلاعات عملیات که بیشتر فعالیت برون‌مرزی داشت، به خوزستان رفته بودیم. بنا به هماهنگی‌هایی که دوستان از تهران انجام داده بودند و لیستی از نام‌ها و شماره‌های تلفن، کارمان را از اهواز شروع کردیم تا به سوسنگرد و شهرهای حومه‌ای اهواز و کناره‌های هور الهویزه و ... رسیدیم.

آدم‌هایی که ما برای گفتگو مهمان خانه‌های ساده و صمیمیشان بودیم اکثراً یا رزمندگان سپاه بودند که در قرارگاه رمضان خدمت می‌کردند و یا راهنماهای محلی‌ای بودند که به عنوان بلد و





به آرزویش رسید.

دوشنبه ۸ دی ماه پیکر حاج حمید در تهران تشییع و سپس برای تشییع و خاکسپاری در زادگاهش به اهواز منتقل شد. مراسمی با حضور انبوه جمعیت که سردار سلیمانی دوست و هم‌رزم حاج حمید هم یکی از آنها‌یی بود که خود را به اهواز یعنی زادگاه و خواستگاه حاج حمید رسانده بودند.

سردار ایرج مسجدی پس از آیین تدفین سردار شهید سید حمید تقوی‌فر که ۹ دی در گلزار شهدای اهواز انجام شد، با بیان این که سردار قاسم سلیمانی به واقع احساس دین نسبت به این شهید داشتند و به همین دلیل در مراسم تشییع پیکر وی حضور یافت، اما هنگام اقامه نماز میت مردم به دلیل علاقه بسیار، به سوی او هجوم آوردند و شرکت سردار در ادامه مراسم میسر نشد، اظهار کرد: سردار سلیمانی به من گفتند که چند کلامی را از سوی ایشان عرض کنم.

وی افزود: گاهی پیش می‌آمد که سردار تقوی بیش از دو ماه در عراق می‌ماند و در کنار خانواده خود نبود. وی انسانی متدین، شجاع، مخلص، خستگی‌ناپذیر، مجاهدی نستوه بود که تنها برای رضای خدا، در راه شهدا و برای اباعبدالله الحسین (ع) مجاهدت کرد.

سردار ایرج مسجدی گفت: فرماندهی سردار شهید سیدحمید تقوی‌فر در مبارزات در عراق با عملیات‌های متعدد دشمنان، نقش مهمی در رانده شدن دشمن از مرزهای جمهوری اسلامی ایران تا پشت رودخانه دجله را داشت.

مسجدی به بیان برخی از جنبه‌های مدیریتی و کارشناسی عملیاتی شهید تقوی‌فر پرداخت و گفت: شهید تقوی‌فر سرتیپ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در سازماندهی، آموزش، تشکیل یگان‌های عملیاتی و تشکیل کتائب از مجاهدان عراق در دوران دفاع مقدس بود و در مقابله با داعش که با فتوای آیت‌الله سیستانی صورت گرفت و جوانان شیعه عراقی به سوی جبهه‌ها آمدند نقش بسیار برجسته داشت. همچنین شناخت خوبی میان عراقی‌ها و سردار تقوی حاکم بود و او را مانند فرمانده خود دوست داشتند.

وی اظهار کرد: در عملیات «جلف‌الصخر» جاده کر بلا تا بغداد پاکسازی شد، شهید تقوی در کنار نیروهای عراقی در عملیات سعدیه و جلودار «عله» نیروهای داعش حضور داشت و دشمنان را از مرزهای جمهوری اسلامی ایران تا پشت رودخانه دجله به عقب راندند. سردار تقوی‌فر پس از این عملیات در منطقه بند در جنوب سامرا و شمال بغداد برای عملیات بعدی حاضر شد. وی فرمانده شجاع میدانی، نیروی متخصص اطلاعاتی و در سازماندهی نیروی مردمی و عشایر کارشناس خبره بود و هیچ‌کس نمی‌توانست کار او را انجام دهد.

وی عنوان کرد: در عملیات سامرا خمپاره‌های داعش در حرم امامین عسکریین (ع) می‌آمد و عملیات بند برای پاکسازی این منطقه و بیرون آوردن سامرا از

تهاجم نیروهای تکفیری با فرماندهی سردار تقوی صورت گرفت که عملیات بسیار سختی بود و سه روز به طول انجامید تا پاکسازی انجام شد. مسجدی اظهار کرد: خون شهید تقوی باعث شد خون هزاران زائر شیعه و مخلص حضرت علی (ع) و حضرت حسین (ع) حفظ شود و بغداد، کاظمین، کربلا، نجف و مرزهای جمهوری اسلامی از تهدید نیروهای تکفیری داعش، در امنیت قرار گیرد.

روایت یک دوست

در جریان همان سفر اهواز اما با دوستان زیادی از رزمندگان اهواز و خوزستان آشنا شدیم و جاسم زرگر یکی از آنها بود. وقتی شماره زرگر را از تحریریه مجله گرفتم و خودم را معرفی کردم، به گلایه گفت که: باز یکی از بچه‌ها شهید شد و یادی از ما کردید؟ برای این گلایه‌اش پاسخی نداشتم و تنها وقتی که موضوع بحث را به حاج حمید تغییر دادم، آنچه پیشتر گفته بود را فراموش کرد: حاج حمید واقعا خستگی‌ناپذیر بود، شهدایی مثل حاج حمید قابل وصف نیستند. من اگر بخوامم بگویم عارف و عابد و تلاشگر و ... کم گفته‌ام.

هم‌رزم حاج حمید بی هیچ توقفی روایت‌های مختلفی از فرمانده روزهای جنگش را تعریف می‌کند: تشییع پیکر حاج حمید مصادف شد با اجلاس نماز در اهواز، حاج آقا قرائتی هم در هواپیمایی بود که جسد حاج حمید را به اهواز منتقل می‌کرد. وقتی ایشان بالای تابوت حاجی ایستادند، من گفتم حاج آقا قرائتی می‌دانید حاج حمید در سال ۶ ماه روزه بود و حاج آقا با شنیدن این حرف، عصا را انداختند و کنار تابوت حاجی زانو زدند که یکی دیگر از دوستان عنوان کرد که شاید برای خیلی‌ها باورناپذیر باشد که حمید بعد از شهادت پدر اکثر روزهای سال را روزه بودند. من همان موقع به یاد روزهایی می‌افتم که حاجی را برای ناهار دعوت می‌کردیم و او همیشه خودش را به کاری مشغول می‌کرد که عنوان نکند روزه است و ما بعد از آنکه متوجه این موضوع شدیم دیگر برای ناهار صدایش نمی‌کردیم.

جاسم زرگر به سال‌های پس از جنگ هم اشاره می‌کند: با وجود جایگاهی که داشت گاهی بیل به دست می‌گرفت و به نظافت کوچه‌شان مشغول می‌شد. یک‌روز پیرزنی به تصور اینکه مامور شهرداری است، می‌گوید: مرده شور این شهرداری را ببرد که فقط آن طرف کوچه را تمیز می‌کنند. حاجی هم بدون حرفی به کمک پیرزن می‌رود و گرفتگی راه آب خانه‌ی پیرزن را رفع می‌کند. پس از پایان کار هم پیرزن تعجب می‌کند که این مامور شهرداری چرا به خانه‌ی شهید نصرالله تقوی "پدر حمید" رفت.

حمید تقوی به عنوان سرتیپ و سردار سپاه اما کارهایی داشت که زرگر در مورد آنها می‌گوید: بارها در کوت عبدالله در نزدیکی اهواز که زادگاه حاج حمید است او را می‌دیدم که سوار بر موتور قدیمی پدرش در حال رفتن سر زمین کشاورزی است. روزی پیرمردی می‌خواست حاجی را به من معرفی کند در حالی که او فرمانده من در دوران جنگ بود که امروز بدون توجه به خطراتی که ممکن بود برایش پیش بیاید در حال کشاورزی روی زمین‌های پدری بود.

او که به گفته‌ی این هم‌رزم قدیمی هیچگاه در مراسم عزاداری وارد نمی‌شد و در همان دم در به جفت کردن کفش‌ها مشغول بود: گفتن روایت‌هایی از حاج حمید که از ابتدای تاسیس قرارگاه‌های برون مرزی در خدمت ایشان بودیم را می‌سپاریم به سرداران بزرگ و تنها می‌گویم که در اتفاقات عراق خون حاجی به جوش آمده بود. چوب دستی‌ای از چوب خرما در دست و پیشانی بندی با عنوان "یا ابافضل" به پیشانی خواست تا شب شهادت امام عسکری (ع) خودش را به سامرا برساند و هدایت نیروهای مردمی را به عهده بگیرد. این سفر آخر، اولین‌بار در این ۳۵ سال بود که به همسرش گفته بود که من این‌بار می‌روم و شهید می‌شوم.

و حکایت حاج حمید تقوی که تمام سال‌های زندگی‌اش را در تلاش و جهاد گذشته بود حیف بود که با شهادت به پایان نرسد.

با نرگس آبیار کارگردان شیار ۱۴۳ درباره مریلا زارعی
بازیگر نقش الفت

راوی هزاران مادر

○ سارا کریمی



روی دوش او باشد چطور بود؟

من به خاطر توانمندی و قابلیت‌های خانم زارعی ایشان را انتخاب کردم، بازی ایشان در فیلم‌های «سربازهای جمعه» مسعود کیمیایی، «هیس! دخترها فریاد نمی‌زنند» پوران درخشنده، «خرس» خسرو معصومی، «درباره الی» و «جدایی نادر از سیمین» اصغر فرهادی و حتی فیلم دست‌های خالی من را برای تصمیمم مصمم کرد این‌ها فیلم‌هایی بودند که یکسری ریزه‌کاری‌های بخصوصی داشت که به‌خوبی توانسته بود از اجرای این نقش‌ها بریاید.

پس مریلا زارعی انتخاب اولتان بود؟

بله، به این دلیل که الفت شخصیت اصلی‌مان شخصیت خیلی سختی بود و فکر می‌کردم چه کسی می‌تواند از عهده این نقش بریاید؟ مدت‌ها به این مسأله فکر می‌کردم و گزینه اصلی‌ام هم خانم مریلا زارعی بود چون ایشان قبلاً نشان داده بودند که می‌توانند نقش‌های سخت را خوب بازی کنند.

اینکه فیلم شما با فیلم «ج» همزمان شد و در هر دو مریلا زارعی خوش درخشید چه حسی داشتید؟

هر دو فیلم درون مایه اصلی‌شان فضای سینمای جنگ بود اما این اتفاق خیلی تصادفی بود. حتی نمی‌دانستم خانم زارعی در فیلم آقای حاتمی کیا بازی کرده است اما بعد که فهمیدم خوشحال شدم.

هرچند فیلمنامه «شیار ۱۴۳» را براساس داستانی به قلم خودتان نوشتید اما به نظر می‌آید داستان فیلم حقیقی و مستند است؟

این نتیجه سال‌ها تحقیق من درباره مادران شهید بود. برای همین خیلی‌ها وقتی فیلم را می‌دیدند، می‌آمدند و می‌گفتند شما از قصه مادر من گفتید، یا زندگی زن دایی‌ام را به تصویر کشیدید، یا فیلم ما را به یاد

شایستگی انتظار و چشم به راهی مادری صبور در فراق فرزند را در برهه‌های زمانی به تصویر کشیده و با زیبایی تمام بخشی از درد و هجران مادران شهدا و مفقودان جنگ‌تحمیلی را روایت کرده‌است. فیلم صحنه‌هایی را خلق کرده که در زمان جنگ دوربینی برای ثبت آنها وجود نداشت و بسیاری اطلاع ندارند که بر مادران و بازماندگان شهدا به‌ویژه در شهرستان‌ها و روستاهای دورافتاده چه لحظات دردناک و نفس‌گیری گذشته است. «شیار ۱۴۳» که سیمرغ بهترین بازیگر نقش اول زن، سیمرغ بهترین فیلم از نگاه تماشاگران و لوح افتخار بهترین فیلم را از سی و دومین جشنواره فیلم فجر دریافت کرده

از مادری روستایی، مادری که مادر بزرگ شده اما هنوز چشم به راه پسر جوانش است که بیاید، داماد شود، زندگی کند تا پایان باید انتظار چندین ساله‌اش که پایان ندارد... گفتگوی ما با نرگس آبیار درباره انتخاب و بازی مریلا زارعی که سیمرغ بهترین بازیگر نقش اول زن از سی و دومین جشنواره فیلم فجر از آن خود کرد را در ادامه می‌خوانید.

انتخاب بازیگر زن برای چنین فیلمی که همه بار فیلم قراره

فیلم «شیار ۱۴۳» هر آنچه دارد از بازی کم نقص مریلا زارعی و درایت نرگس آبیار کارگردان فیلم است. آبیار با انتخاب مناسب زارعی برای نقش الفت و البته تسلطش بر قصه و قصه‌گویی توانسته اثری ماندگار در عرصه دفاع مقدس به نام خود ثبت کند. نرگس آبیار روی این نکته تأکید کرده که این فیلم برای او جنبه تبرک داشته، چرا که در هر جا حضور یافته و در هر اکرائی که برای مردم بوده، مادران و پدران شهدا اولین بیننده آن بودند و این را مایه افتخار خود و عوامل اجرایی فیلم می‌داند. «شیار ۱۴۳» فیلمی است که از سال‌ها چشم انتظاری یک زن می‌گوید.

انتظار بازگشت عزیز سفر رفته؛ از روزهای جنگ و آدم‌هایی می‌گوید، که آن روزها راهی سفر جنگ شدند، جنگ برای دفاع از خاک و میهن. نرگس آبیار در این فیلم به





که بتوانیم همدیگر را به خوبی پیدا کنیم و زبانمان مشترک شود. اما به مرور حرفمان یکی شد. از زمانی که فیلمنامه را برای خانم زارعی فرستادم تعامل ما شروع شد. من ساعتها با او صحبت می‌کردم، همان‌طور که گفتیم یک سری عکس و چند مستند به او دادم تا ببیند و هر بار درباره فیلمها با هم صحبت می‌کردیم تا تصور اولیه مناسبی از آن چیزی که برای شکل‌گیری شخصیت الفت نیاز داشتیم برایش ایجاد شود. وقتی هم که فیلمبرداری شروع شد سر صحنه هر کجا که فرصتی بود با هم جلسه می‌گذاشتیم و در خصوص جزئیات سکانسی که قرار بود آن روز یا فردای آن فیلمبرداری کنیم حرف می‌زدیم. من به شخصه کارگردان سخت‌گیری هستم و اگر آن چیزی که مورد نظر من است اجرا نشود آن قدر تلاش می‌کنم تا درست شود. اما خانم زارعی با زبان روزه خیلی به حس و حال الفت نزدیک شده بود و در این میان گاهی واقعا ایده‌های جالب و جذابی در خصوص نقش الفت به ذهنش می‌رسید که وقتی با من درمیان می‌گذاشت می‌دیدم چقدر به درد نقش می‌خورد و از آن استقبال می‌کردم.

با این حال فکر می‌کنید کدام سکانس برای ایشان از همه سخت‌تر بود؟

چند تا سکانس است که نه تنها ایشان بلکه همه عوامل در حین فیلمبرداری متأثر شدند. سکانس‌هایی مثل زمانی که به این مادر خبر می‌دهند پسرش پیدا شده است یا سکانس‌های قبلی که به دنبال پسرش می‌گردد و آن سکانس پایانی.

درباره سکانس پایانی که فرزند خود را در آغوش می‌کشد فکر کنم ایشان با تمام وجود آن را آفریدند؟

آن سکانس پایانی، نهایت درام فیلم بود، خانم زارعی تمام روزهای ضبط فیلم روزه بود؛ من خودم این سکانس را گذاشتم در آخرین لحظات بگیریم تا خانم زارعی نقش را درک کرده و با آن عجین شده باشد. زمانی که می‌خواستیم این سکانس را بگیریم خودش حالی خاص داشت و دائم وسط کار می‌پرید، می‌نشست، گریه می‌کرد و می‌گفت: «برایم خیلی سنگین است، نمی‌توانم» همه او را درک می‌کردیم و به او زمان می‌دادیم تا خودش را کنترل کند. گروه پشت مانیتور اشک می‌ریختند و در نهایت دیدید که چگونه آن سکانس را بازی کرد، او بازی می‌کرد و ما اشک می‌ریختیم.

شاید مهم‌ترین و کلیدی‌ترین نکته در این فیلم همکاری و تعامل بین دو زن یکی در مقام کارگردان و دیگری در مقام بازیگر باشد. این تعامل با اعتماد طرفین بوجود می‌آید به نظر شما کدام یک اعتماد بیشتری به دیگری کرد تا این اثر بدرخشد؟

به نکته خوبی اشاره کردید چون ما در روزهای ابتدایی کار مدام باهم چالش داشتیم و باید به نقطه‌یی می‌رسیدیم

خانم همسایه‌مان انداخت که سال‌ها منتظر پسر رزمنده‌اش بود. هر چند قصه من بر اساس نمونه واقعی است، شخصیت این زن ادغامی از سرگذشت چند مادر رزمنده مفقودالایر است ولی بیشتر با نگاهی به زندگی مادر شهید جعفر رضایی بوده است که ساکن بیجار است. درواقع من می‌دانستم که «شیار ۱۴۳» ما به ازای بیرونی برای بیننده‌ها خواهد داشت و مخاطب با فیلم ارتباط ملموسی پیدا خواهد کرد. همین اصل سبب شد روی انتخاب بازیگر نهایت دقت را بکنم و از ابتدا که فیلمنامه را می‌نوشتیم به مریلا زارعی فکر می‌کردم.

فیلم پر از صحنه‌های خاص تأثیرگذار است و مریلا زارعی انگار که با نقش گره خورده باشد، بازی بی‌نقصی را ارائه داد و نشان داد که کاراکتر با او عجین شده است. از چه زمانی حس کردید که او در کسوت این مادر جای گرفته‌است؟

من و مریلا زارعی یک هفته قبل از فیلمبرداری به لوکیشن رفتیم و او با دقت تمام جزئیات را یادداشت کرد و با آدم‌ها صحبت کرد. فضای روستا را دید، مردم منطقه، صحبت کردن، مدل چادر سرکردن، نوع نشستن، زندگی کردنشان را دقیق نگاه کرد و ما بارها درباره نقش صحبت کردیم.

آیا خودتان هم به او نشانه‌هایی را تذکر می‌دادید و می‌گفتید که چگونه باشد. تا احساس نزدیکی به این مادر پیدا کند؟

ما بیشتر با هم صحبت می‌کردیم ضمن اینکه قبل از آغاز کار چند فیلم از مادران رزندگان مفقودالایر در اختیارشان گذاشتیم، فیلم‌ها مربوط به مواجهه مادران با فرزندان‌شان، که تنها تکه استخوانی از آن‌ها باقی مانده بود و برایشان آورده بودند، لحظه‌های آخرین وداع مادران با فرزندان‌شان بود. یادم هست که وقتی این تصاویر را دید بسیار تحت تأثیر قرار گرفت.



فیلم «هیوا» رسول ملاقلی‌پور به عنوان بهترین اثر که درباره تنهایی و عشق زنی که سال‌هاست همسرش را در جنگ از دست داده بود شکل گرفت

مروری بر سی و دو دوره حضور فیلم‌های دفاع مقدس در جشنواره فیلم فجر

سیمرغ‌ها به روایت جنگ

نیره رضایی مطلق

بیش از سیه دهه از برگزاری معتبرترین جشنواره سینمایی ایران می‌گذرد، جشنواره‌ای که تقریباً هر سال با یک مدل متفاوت برگزار می‌شود و هربار بنا به سیاست‌های وزارت ارشاد و البته سازمان سینمایی تغییراتی در آن داده می‌شود. در واقع هر سال مسئولان سینمایی، سیاست‌های خود را از طریق جشنواره فجر بر سینمای ایران به نوعی دیکته و تولیدات را هدایت می‌کنند. بدیهی است که این نوع نگاه روی سینمای دفاع مقدس هم تأثیر می‌گذارد و چه بسا دیده شدن و یا نشدن یک اثر در جشنواره روی اکران و میزان فروش آن اثرگذار است. با این حال اغلب سینماگران دفاع مقدس مشتاق به حضور و نمایش آثارشان در جشنواره فیلم فجر بوده‌اند. در آستانه سی و سومین دوره از جشنواره فیلم فجر با نگاهی به تاریخچه جشنواره‌های فیلم فجر مروری نیز فیلم‌های دفاع مقدس داریم که در این سی و دو دوره موفق به دریافت جایزه و سیمرغ بلورین شدند.

مستندسازان جوان، اولین‌های سینمای دفاع مقدس

اولین جشنواره که ۱۲ تا ۲۲ بهمن ۱۳۶۱ برگزار شد هنوز خیلی‌ها نمی‌دانستند که قرار است در این جشنواره چه اتفاقی بیفتد. شرایط جنگ و نداشتن مضمون‌های دفاع مقدس سبب شده بود که اگر هم کسی به فکر ساخت فیلم دفاع مقدس است بیشتر به جنبه جنگی و حماسی آن فکر کند. با این حال جشنواره در شرایطی که هنوز سینمای ایران پس از انقلاب هویت جدید خودش را پیدا نکرده بود شکل گرفت و جمشید حیدری با نمایش فیلم «مرز» نام اولین فیلم جنگی در جشنواره فیلم فجر را از آن خود کرد. هرچند این فیلم بیشتر یک اثر حادثه‌ای و اکشن بود تا یک فیلم در مورد دفاع مقدس، اما

با ساخته شدن «مرز» به نوعی پای جنگ ایران و عراق به سینمای ایران باز شد. اما در جشنواره دوم پای فیلمسازان انقلابی به میان آمد و دو فیلم «دیار عاشقان» و «رهای» بسیار مورد توجه قرار گرفت. حسن کاربخش با فیلم «دیار عاشقان» که به اعتقاد بعضی‌ها اولین فیلم با مضمون اصلی دفاع مقدس است، جایزه ویژه هیأت داوران را از آن خود می‌کند اما نکته مهم در این فیلم اهدای لوح زرین بهترین بازیگر نقش دوم به بازیگر گمنام و تازه کار در آن زمان به نام پرویز پرستویی است که اولین جایزه وی محسوب می‌شود. رسول صدراعظمی هم با فیلم «رهای» سراغ داستان رزمندگان جوانی می‌رود که در جبهه برای ازدواج خود با همسرش که در روز نیمه شعبان خواهد بود برنامه‌ریزی می‌کند. «رهای»

اولین تجربه فیلمساز جوانی است که می‌خواهد به موضوع جنگ تحمیلی در قالب ملبودرام جنگی بپردازد. هرچند سینماها در سال ۱۳۶۳ با فیلم «پرچمدار» فیلمی درباره اسرای ایرانی با کارگردانی شهریار بحرانی دفاع مقدس شدند و رسول ملاقلی‌پور که پیش از این هم مستندهای جنگی ساخته بود با «تینوا» و سعید حاجی میری هم با «آوای غیب» او را همراهی کردند اما این فیلم‌ها در جشنواره سوم حضور ندارند و این دوره جشنواره بدون هیچ اثر جنگی تمام شد. با این حال در دوره چهارم رسول ملاقلی‌پور برای اولین بار در جشنواره با «بلمی به سوی ساحل» شرکت کرد و ابراهیم حاتمی‌کیا جوان تازه وارد سینما با فیلم «طوق سرخ» جایزه بخش فیلم کوتاه را از آن خود کرد. اما در دوره پنجم در میان انبوه فیلم‌های خوب و درخشان اجتماعی و کارگردانان برجسته، هیأت داوران جایزه بهترین فیلم خود را به «پرواز در شب» رسول ملاقلی‌پور که تنها فیلم جنگی این دوره بوده است اهدا کرد. به این ترتیب با ورود حاتمی‌کیا و ملاقلی‌پور به عرصه سینمای دفاع مقدس مستندسازان جوان فضای تازه‌ای را در این عرصه به وجود آوردند. یک سال بعد سیف‌الله داد با فیلم «کانی مانگا» یکی از فیلم‌های پر فروش آن زمان را رقم زد و جایزه ویژه هیأت داوران و بهترین تدوین را هم از آن خود کرد. این درحالی است که در میان فیلم‌های کوتاه گذاشت. «عروسی خوبان» محسن مخملباف، «روزنه» جمال شورجه و «دیده‌بان» ابراهیم حاتمی‌کیا سهم دوره هفتم بود که بعدها فیلم حاتمی‌کیا به یک اثر ماندگار در سینمای دفاع مقدس تبدیل شد. اما در هشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم فجر احمدرضا درویش و ابراهیم حاتمی‌کیا با «آخرین پرواز» و «مهاجر» سینمای دفاع مقدس را هویت تازه‌ای بخشیدند و «مهاجر» سیمرغ بلورین بهترین فیلم و «آخرین پرواز» هم سیمرغ آثار اول و دوم را با خود به خانه بردند. ۱۲ نامزدی در بخش‌های مختلف و کسب ۴ سیمرغ از دیگر جوایز مهاجر بود. با گذشت زمان سینمای دفاع مقدس هویت تازه‌ای پیدا کرد. نهمین دوره جشنواره‌ی فیلم فجر در سال ۱۳۶۹ با «مجنون» رسول ملاقلی‌پور شکل گرفت. ضمن اینکه هیأت داوران، در بخش مسابقه فیلم‌های اول و دوم از «تویی که نمی‌شناختم» استقبال کرده و دیپلم افتخاری به آن دادند. در جشنواره دهم باز این



در دوره بیست و هفتم شهرام اسدی با «شب واقعه» سه سیمرغ بهترین فیلمنامه، بهترین جلوه‌های ویژه میدانی و بهترین تدوین را گرفت

ابراهیم حاتمی کیا به عنوان بهترین فیلم خودی نشان داد. ماحصل دوره بیست و پنجم هم با انتخاب «خراجی‌ها» مسعود ده نمکی از سوی تماشاگران، «روز سوم» محمدرضا لطیفی فیلم برگزیده داوران و انتخاب «توبوس شب» کیومرث پوراحمد از سوی منتقدان و نمایش «دست‌های خالی» ابوالقاسم طالبی و «پادشاه سکوت» مازیار میری سبزی شد. دوره بیست و هشتم این شانس را داشت که «فرزند خاک» محمدعلی باشه آهنگر را به عنوان بهترین فیلم از نگاه ملی معرفی کند. هرچند سهم دیگر این فیلم اهدای سیمرغ بهترین بازیگر نقش مکمل زن به مهتاب نصیرپور بود. در دوره بیست و هفتم شهرام اسدی با «شب واقعه» سه سیمرغ بهترین فیلمنامه، بهترین جلوه‌های ویژه میدانی و بهترین تدوین را گرفت. هرچند «فوذی» احمد کاوری با کسب سیمرغ بلورین بهترین فیلم اول و دوم و «زخم شانه هوا» حسین قناعت در دوره بیست و هشتم سعی کردند نام دفاع مقدس را در جشنواره زنده نگه دارند. در دوره بیست و نهم نیز حمید فرخ‌نژاد با «سفر سرخ» و حضور داشتند که «سفر سرخ» در سه موضوع بهترین کارگردانی، بهترین فیلم، بازیگری و جایزه ویژه هیئت داوران در بخش بخش مسابقه نگاه نو (فیلم‌های اول و دوم) توانست نظر بسیاری را جلب کند. در دوره سی‌ام نیز سامان سالور با «سیزده ۵۹»، مصطفی کیایی با «ضد گلوله» (برنده دیپلم افتخار بهترین فیلم)، پرویز شیخ‌طادی با «روزهای زندگی» (برنده سیمرغ بهترین بازیگر زن، هنگامه قاضیانی، بهترین فیلمبرداری، بهترین صداگذاری، جلوه‌های ویژه میدانی و بهترین کارگردانی)، محمدعلی باشه آهنگر با «ملکه» (برنده سیمرغ بلورین بهترین موسیقی، بهترین طراحی صحنه و لباس و بهترین فیلم از نگاه تماشاگران بخش بین‌الملل) و جواد اردکانی با «شور شیرین» (برنده بهترین فیلم از نگاه ملی) حضور داشتند. هرچند سی و یکمین دوره بدون حضور فیلمی در این حوزه بر پا شد اما در سی و دومین دوره ابراهیم حاتمی کیا با فیلم «چ»، نرگس آبیاری با «شیار ۱۴۳»، محمدمهدی عسگرپور با «میهمان داریم»، جهانگیر الماسی، کارگردان فیلم سینمایی «رنج و سرمستی» توانستند سهم مهمی برای سینمای دفاع مقدس در نظر بگیرند. حال باید منتظر ماند و دید که جشنواره سی و سوم به چه شکلی می‌خواهد این ادای دین را دنبال کند.

«نجات یافتگان» نگاه تلخ و درناک جنگ را به تصویر کشید و کمال تبریزی با «لیلی با من است» برای اولین بار با نگاه طنز به جنگ ریاکاری را به سخره گرفت. در دوره پانزدهم ابوالفضل پورعرب بعد از چند سال بازی در قامت یک ستاره جوان، با بازی در اولین فیلم جنگی‌اش «مردی شبیه باران» اولین سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد را از آن خود کرد. احمدرضا درویش با «سرزمین خورشید» نشان داد که تسلطش در «کیمیا» تصادفی نبوده و سیمرغ بهترین فیلمبرداری و بهترین موسیقی متن را از آن خود کرد. اما مهمترین رویداد جشنواره شانزدهم به حضور «ژانسی شیشه‌ای» برمی‌گردد. فیلمی که موفق شد علاوه بر کسب سه جایزه اصلی جشنواره (بهترین فیلم، فیلمنامه و کارگردانی) جایزه بهترین فیلم از نگاه مردم را نیز کسب کند. هفدهمین دوره با انتخاب فیلم «هیوا» رسول ملاقلی‌پور به عنوان بهترین اثر که درباره تنهایی و عشق زنی که سال‌هاست همسرش را در جنگ از دست داده بود شکل گرفت. در این دوره «روبان قرمز» ابراهیم حاتمی کیا در بخش بین‌الملل سیمرغ بهترین کارگردان را گرفت و کمال تبریزی هم با «شیدا» حضور داشت. هرچند در دوره هجدهم خبری از فیلم‌های دفاع مقدس نبود اما در دوره نوزدهم «موج مرده» حاتمی کیا فیلم مهم جشنواره لقب ناکام‌ترین را به خود گرفت. قسمت‌هایی از فیلم توسط تهیه‌کننده (روایت فتح) سانسور شد و حضور پرسر و صدای حاتمی کیا با حلقه نگاتیوهای بریده شده، مهمترین سکانس پشت پرده جشنواره نوزدهم را رقم زد. شاید همین حواشی بود که در دوره بیست و یکم اثری از فیلم دفاع مقدسی دیده نمی‌شود.

فیلم‌های خوب و تنها

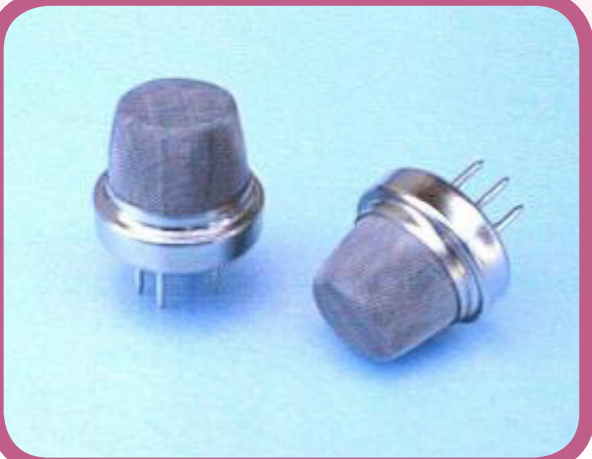
اما در دوره بیست و دوم این غیبت را احمدرضا درویش، رسول ملاقلی‌پور و عزیزالله حمیدنژاد با «دوئل»، «مزرعه پدری» و «اشک سرما» جبران کردند. «دوئل» که لقب پرخرج‌ترین فیلم تاریخ سینمای ایران را به دوش می‌کشید نتوانست انتظارات مردم و منتقدان را برآورده کند. با این حال سیمرغ بهترین کارگردانی و بازیگر نقش دوم مرد (کامبیز دیرباز) را به همراه داشت. دوره بیست و سوم تنها با «جایی برای زندگی» محمدرضا بزرگنیا شکل گرفت و دوره بیست و چهارم، با انتخاب «به نام پدر»

ابراهیم حاتمی کیا بود که به عنوان کارگردان سینمای دفاع مقدس با فیلم «وصل نیکان» مورد توجه قرار گرفت و در کنار او عزیزالله حمیدنژاد با «هور در آتش» و در بخش فیلم‌های اول و دوم هم عبدالله باکیده با «پوتین» نام سینمای دفاع مقدس را زنده نگه داشتند.

آغازی به نام جنگ

نام جشنواره یازدهم با «آذرخش» احمدرضا درویش، «از کرخه تا راین» ابراهیم حاتمی کیا، «بازی بزرگان» کامبیزیا پرتویی و «لبه تیغ» جمال شورجه گره خورده است. داوران جشنواره «از کرخه تا راین» را به عنوان بهترین فیلم معرفی کردند و در بخش فیلم‌های اول و دوم جشنواره هم جواد شمقدری با «بربال فرشتگان» و احمد امینی با «سایه‌های هجوم» جایزه اصلی را گرفتند. جشنواره دوازدهم در حالی آغاز شد که سینمای دفاع مقدس کارگردانان خود را شناخته بود و صاحب شناسنامه شده بود. «آخرین شناسایی» علی شاه‌حاتمی، «حماسه مجنون» جمال شورجه، «خاکستر سبز» ابراهیم حاتمی کیا در حالی دیده شدند که هیئت داوران جشنواره سیمرغ بلورین ویژه خود را به «حماسه مجنون» اهدا کردند. در این میان «سجاده آتش» احمد مرادپور بهترین فیلم بخش فیلم‌های اول و دوم و «جنگ نفت‌کش‌ها» محمد بزرگنیا بهترین کارگردان این بخش شناخته شدند. البته جعفر دهقان هم جایزه‌ی نقش دوم مرد را برای «حماسه مجنون» از آن خود کرد. هرچند با پایان جنگ انتظار می‌رفت که تمرکز روی ساخت آثار حرفه‌ای و با کیفیت در این عرصه افزایش یابد اما هیچ سرمایه‌گذار و متولی خاصی برای این موضوع وجود نداشت و این تعهد و علاقه تهیه‌کننده و کارگردان بود که او را به سمت ساخت فیلم دفاع مقدسی می‌کشاند. در نتیجه جشنواره سیزدهم در سال ۱۳۷۳ با «حمله به آچ ۳» شهریار بحرانی که دیپلم افتخار گرفت و «کیمیا» احمدرضا درویش شکل گرفت. «کیمیا» هم جایزه‌ی ویژه جشنواره را به کارگردانش اهدا کرد و هم بهترین بازیگر نقش اول مرد را به خسرو شکیبایی برای فیلم «کیمیا» اختصاص داد. اما در جشنواره چهاردهم ابراهیم حاتمی کیا با «برج مینو» و «بوی پیرهن یوسف»، به دغدغه‌هایش درباره جنگ پرداخت، رسول ملاقلی‌پور با «سفر به جزایر» و





محققان ایرانی به دانش فنی تولید نانوسنسور گاز متان دست یافتند

محققان ایرانی به دانش فنی تولید نانوسنسور گاز متان که در تمامی تاسیسات نفت و گاز کاربرد دارد دست یافتند. رییس پژوهش و توسعه شرکت نفت مناطق مرکزی ایران با اعلام این خبر گفت: نانوسنسور گاز متان (که نشت گاز را هشدار می‌دهد) پیش از این از خارج کشور وارد می‌شد که با توجه به تعداد بسیار زیاد تاسیسات نفت و گاز در کشور، ارزش هنگفتی از بودجه کشور صرف خرید این نانوسنسورهای مهم می‌شد.

دکتر غلامحسین منتظری تأکید کرد: اکنون محققان پژوهشکده نانو تکنولوژی دانشگاه شیراز به سفارش پژوهش و توسعه شرکت نفت مناطق مرکزی ایران موفق به ساخت این نانوسنسور شدند و صنعت نفت و گاز ایران رادر این عرصه به خودکفایی رساندند.

وی با اشاره به پیشرفت ۸۰ درصدی این پروژه اظهار داشت: این نانوسنسورها با هدف کاهش هزینه، ارتقای بهره‌وری و بومی‌سازی فناوری در کشور تولید می‌شوند. به زودی شرکت صنایع الکترونیک فارس این نانوسنسورها را در مقیاس انبوه تولید می‌کند.

منتظری گفت: شرکت نفت مناطق مرکزی ایران که این پروژه یکی از اولویتهای پژوهشی آن بوده است آماده عرضه ارزان‌تر این فناوری نوین و بومی را به صنعت نفت و گاز کشور است.



نخستین خودروی نفت سوز کشور در اردبیل رونمایی شد

این خودرو که در مدت یکسال ساخته شده است، دارای موتور دوگانه سوز بوده و در آن از سوخت بنزین برای استارت و از سوخت نفت برای حرکت استفاده می‌شود.

سامانه نفت سوز خودرو که از چند قطعه و صفحه الکترونیکی ساخته شده، به راحتی بر روی خودرو قابل نصب است و به صورت آزمایشی بر روی یک خودروی پراید نصب شده و تاکنون ۷۰ هزار کیلومتر کار کرده است.

این طرح هم‌اکنون در حال صنعتی شدن است و به زودی با ارائه نفت سفید به صورت آزمایشی در اردبیل اجرایی خواهد شد.

افزایش طول عمر خودرو بدلیل چرب‌سوز بودن، عدم اشغال فضای اضافی در خودرو و جلوگیری از واردات بنزین، تقلیل آلودگی هوا به نصف آلودگی بنزین با نصب دستگاه دیو نایزر در اگزوز، از مزیت‌های این خودرو عنوان شده است. این اختراع به شماره ۴۳۷۳۲ در دفتراداره کل ثبت شرکت‌ها و مالکیت صنعتی ثبت شده است.

بهبود استحکام فشاری اولیه سیمان استخوان مصنوعی به کمک نانو ذرات

ساعات اولیه کاشت در تماس با محلول‌های موجود در بدن دچار اضمحلال گسیختگی نشود.

با افزودن نانو ذرات زیست سازگار سیلیکای آمورف، تیتانیا و سیلیکون کاربید به سیمان کلسیم فسفات این ویژگی بهبود یافته است. وجود نانو ذرات سیلیکون کاربید و تیتانیا سبب افزایش استحکام فشار اولیه سیمان می‌شود، همچنین بر اثر افزودن ۵٪ نانو ذرات سیلیکای آمورف، علاوه بر این ویژگی، استحکام نهایی آن نیز پس از قرار گرفتن در محلول رینگر (مایع شبیه سازی شده بدن) از ۳۵ مگاپاسکال به ۵۰ مگاپاسکال افزایش یافت. در روش‌های متداول جهت افزایش استحکام سیمان‌های کلسیم فسفاتی از الیاف پلیمری استفاده می‌شود. اندازه بزرگ الیاف، قابلیت اتصال بین آن و مواد زمینه و ایجاد غیر یکنواختی در سیمان، مشکلاتی را در خصوص استفاده از مواد کاشتنی و زیست سازگاری آنها ایجاد می‌کند، در حالی که با تولید سیمان کلسیم فسفاتی تقویت شده، علاوه بر رسیدن به استحکام کافی جهت کاشت در بدن، آسیبی به زیست سازگاری مواد کاشتنی وارد نشده و توسط سیستم دفاعی بدن پس زده نمی‌شود.

دفاعی بدن رد نخواهند شد. با وجود ویژگی‌های ممتاز سیمان‌های کلسیم فسفات، نقطه ضعفی که کاربرد این ماده را برای ترمیم استخوان محدود می‌کند، عدم استحکام مکانیکی آن‌هاست. از این ماده تنها می‌توان در مناطقی که نیاز به تحمل بار ندارد استفاده کرد. اگرچه استحکام سیمان پس از قرار گرفتن در محیط بدن به مرور زمان و با تشکیل کریستال‌های سوزنی شکل هیدروکسی آپاتیت افزایش می‌یابد، نکته حائز اهمیت ویژگی ذکر شده در ساعات اولیه کاشت در بدن انسان است.

استحکام اولیه سیمان نقش بسیار تعیین کننده‌ای در پذیرفتن کاشتنی توسط بدن ایفا می‌کند. بنابراین باید تلاش کرد که خواص آن را به گونه‌ای بهبود بخشید تا در



در ساخت این سیمان، از نانو ذراتی استفاده شده است که آسیبی به زیست سازگاری مواد کاشتنی وارد نمی‌کند و توسط سیستم



دومین روبات انسان‌نمای ایرانی در دانشگاه مازندران رونمایی شد

روبات انسان‌نما طی مراسمی حرکتی چون دورزدن، حرکت کردن به سمت جلو، صحبت کردن و دست دادن را به نمایش گذاشت.

سازنده و طراح این روبات در معرفی آن به خبرنگاران گفت: روبات مازندران یک در مقایسه با سایر روبات‌های ساخته شده در کشور، دارای ویژگی‌های منحصر به فردی بوده که از جمله مهم‌ترین آنها عدم نیاز به رایانه جهت کنترل است که این مزیت باعث صرفه‌جویی در زمان و هزینه می‌شود.

وی ادامه داد: در این روبات پردازنده مرکزی سیستم با استفاده از میکروکنترلرهای AVR شبیه‌سازی شده است که این امر گام مهمی در دستیابی به روش بهینه‌سازی مدارهای کنترل است. همچنین استفاده از موتورهای ترکیبی DC, SERVO, ESTEPPER ابداع جدیدی در "مازندرانیک" بود که استفاده از آنها بدون استفاده از کامپیوتر به منظور کنترل و شبیه‌سازی حرکات روبات نشان دهنده ارزش این کار است.

مخترع "مازندیک" با بیان اینکه قد و وزن در روبات‌های انسان‌نما مهمترین فاکتور برای حفظ تعادل در حرکت روبات است، گفت: در ساخت مازندرانیک، سعی شده تا قد روبات از قد معمول روبات‌های ساخته شده بلندتر طراحی و برقراری تعادل نیز از طریق تحلیل الگوریتم‌های دینامیکی تثبیت شد و عنوان بلند قدترین روبات انسان‌نمای کشور را با ۱۷۳ سانتی متر به خود اختصاص داد.

مسئول مرکز روباتیک دانشگاه مازندران نیز از امکان استفاده از قابلیت‌های این روبات در مراکز صنعتی، نظامی، امنیتی، امداد و نجات و نظارت و کنترل خبر داد و گفت: مازندیک با کمک پورت‌های آزاد جهت اتصال انواع دوربین‌های پیشرفته و دیتا سندرهای مختلف می‌تواند به ارسال اطلاعات از نقاط و فواصل مختلف بپردازد.

گام برداشتن از فواصل زانو، بالا رفتن از پله و شیب، هماهنگی حرکات سر، دست و پا، نشستن و چرخش از ناحیه کمر، فرمان‌پذیری صوتی و یادگیری تکلم به همراه شناسایی افراد با استفاده از پردازش تصویر از موارد پیش‌بینی شده برای افزایش توانمندی‌های این روبات در فاز دوم است.

طراحی و ساخت سامانه هوشمند جعبه سیاه خودرو در ایران

این سیستم هوشمند جعبه سیاه خودرو که بدون استفاده از دوربین طراحی و ساخته شده است، قابلیت نصب بر روی تمامی خودروهایی که دارای ECU می‌باشند را دارد؛ بدین ترتیب که این سخت‌افزار مستقیماً بر روی ECU نصب می‌شود و تمامی رخدادهای عملکرد خودرو را ضبط و ثبت می‌کند و در واقع با کمک این سیستم، همانند جعبه سیاه هواپیما تمامی اتفاقات قابل مشاهده می‌باشد. مدت زمان ضبط حافظه این سخت‌افزار از زمان روشن شدن خودرو تا زمان خاموش شدن آن ۱۴۰ دقیقه است. داوود دیده‌بان، طراح سیستم هوشمند جعبه سیاه خودرو با بیان این که سخت‌افزار این سیستم از چند چیپ الکترونیکی که دارای یک حافظه اکسترنال یا همان فلش مموری با حداقل ظرفیت ۴ گیگ طراحی شده است، نرم‌افزار مربوطه در داخل فلش مموری قرار دارد که زمانی که فلش مموری داخل هر سیستمی قرار می‌گیرد اول اتورن نرم‌افزار نصب می‌شود و پس از آن می‌توان یکی از گزینه‌های نمایش رخدادهای به صورت نموداری یا انیمیشنی ملاحظه کرد.

پس از قرار دادن این فلش بر روی هر سیستم با رایانه، ابتدا از کاربر رمز عبور درخواست می‌شود، سپس به صورت خودکار نرم‌افزار نصب می‌شود و امکان مشاهده را به کاربر می‌دهد که کاربر می‌تواند تمامی اتفاقات و رخدادهای خودرو را طی زمان‌های مختلفی مورد بررسی قرار دهد. مجری طرح سیستم هوشمند جعبه سیاه خودرو در ادامه با بیان این که با کمک این سیستم می‌توان تمامی رخدادهای قبلی بستن یا نبستن کمر بند، زدن یا نزدن راهنما، گرفتن ترمز خودرو، روشن شدن چراغ‌های خطر عقب و چراغ‌های جلو و حتی چراغ‌های کوچک و راهنما و زمان نگه داشتن پدال ترمز خودرو را مشاهده کرد، همچنین اگر راننده ترمز بگیرد می‌توان زاویه گردش فرمان خودرو که در چه زاویه‌ای و چه مقدار زمان در آن زاویه در حال گردش بوده را مشاهده کرد.

از دیگر ویژگی‌های این سیستم را بررسی هم زمانی گردش فرمان با زدن راهنما و حرکات ماریج خودرو است. این سیستم می‌تواند تشخیص دهد که آیا چراغ‌های خودرو (خطر و راهنما و چراغ‌های کوچک و چراغ‌های جلو) روشن و سالم بوده یا سوخته‌اند و در واقع این امکان را به کارشناسان می‌دهد که مشخص کنند در لحظه حادثه آیا مقصر راننده بوده یا نقص فنی باعث حادثه شده است حتی این امکان به کاربر داده می‌شود که بداند در لحظه حادثه ایربک و سنسور ایربک عمل کرده است یا خیر و میزان دور موتور و سرعت خودرو هم در زمان حادثه قابل مشاهده می‌باشد. در واقع تمامی این دستورات و پیغام‌ها از ECU خودرو دریافت می‌شود.



یادمان و یادگارهایی در دل کوهستان

○ سیده زینب اسکندریان



دالانی:

دالانی ارتفاعاتی است مرزی در ۳۵ کیلومتری جنوب مریوان و ۶ کیلومتری جنوب غربی روستای دزلی. ارتفاعات دالانی یکی از محورهای مهم عملیات‌های «والفجر ۱۰» و «محمد رسول الله (ص)» بود.



مریوان:

در تیرماه سال ۵۸، «شهید چمران» به همراه «شهید فلاحي» در این شهر حضور یافته و پادگان ارتش مریوان را از محاصره ضدانقلاب خارج کردند. همچنین این شهر در تاریخ ۱۳۵۹/۰۴/۰۳، با حضور «حاج احمد متوسلیان» و نیروهای سپاه مریوان از حضور ضدانقلاب پاکسازی شد.



باشماق (خانم شیخان)

«خانم شیخان»، یکی از محورهای اصلی عملیات «والفجر ۴» بود.

در شماره‌های قبل به دور دست‌ها رفتیم و به یادمان‌هایی پرداختیم که در کشورهای دیگر به منظور بزرگداشت و احترام به کشته شدگان و قربانیان جنگ بنا کرده‌اند. و حالا نزدیک آمده‌ایم، خیلی نزدیک تا به کردستان برویم و سری به یادمان‌هایی بزنیم که به احترام شهدا و رزمندگان دفاع مقدس بنا شده‌اند.



سنندج:

در اردیبهشت سال ۱۳۵۹ «باشگاه افسران» سنندج در محاصره ضدانقلاب قرار گرفت. بعد از تحمل ۲۲ روز اسارت و گرسنگی از سوی ۴۰ تا ۵۰ نفر از رزمندگان اسلام، بالاخره عملیات پاکسازی سنندج در پنج محور انجام شد و محاصره‌ی باشگاه افسران در هم شکست.



دزلی:

در اواخر آذر ماه ۱۳۵۹، ۲۰۰ نفر از نیروهای تحت امر «حاج احمد متوسلیان»، شبانه به مواضع ضدانقلاب در این نقطه هجوم برده و روستا را پاکسازی کردند. مقام معظم رهبری در سال ۵۹ به همراه گروهی عازم این روستا شدند؛ به محض خروج ایشان از روستا به واسطه‌ی گزارش جاسوسان، دزلی آماج بمباران هوایی عراق قرار گرفت و افراد زیادی در این واقعه به شهادت رسیدند.



سردشت:

سردشت اولین شهر مسکونی ایران بود که مورد حمله شیمیایی هواپیماهای عراقی قرار گرفت. در این فاجعه ۱۰۸ نفر از ساکنان شهر در دم شهید، و صدها نفر مجروح و مصدوم شدند.



بلفت و دوپازا:

این منطقه محل اصلی انجام عملیات «نصر ۷» در سال ۶۶ بود. همزمان با عملیات والفجر ۴ در دره شیلر، این منطقه از لوٹ ضدانقلاب پاکسازی شد. هواپیمای جنگی «شهید عباس بابایی» در آسمان همین منطقه برای همیشه آسمانی شد.



یادمان شهید کاظمی:

شهید ناصر کاظمی در سال ۵۹ به فرماندهی سپاه کردستان منصوب شد. ایشان در تاریخ ۱۳۶۱/۰۶/۰۶، در محور پیرانشهر، سردشت در نزدیکی روستای بادین‌آباد در ۸ کیلومتری پیرانشهر به شهادت رسید.



بانه:

بعد از آزادسازی جاده سقز-بانه، شهر بانه نیز توسط یک گروه رزمی از ارتش و سپاه به فرماندهی شهید صیادشیرازی در تاریخ ۵۹/۰۳/۰۶، از حضور ضدانقلاب پاکسازی شد.



شهدای غریب سیران‌بند:

روستایی است مرزی در ۲۴ کیلومتری جنوب شرقی بانه. گروهک‌های ضدانقلاب، ۱۰ نفر از رزمندگان اسلام را به اسارت گرفته بودند و قصد داشتند آنها را از مرز این روستا عبور دهند؛ ولی اسرا را در نزدیکی همین روستا به شهادت رساندند.



حاج عمران (تمرچین):

پادگانی است در ۱۲ کیلومتری مرز ایران و عراق (در کشور عراق)، که در جاده‌ی مواصلاتی پیرانشهر-رواندوز(عراق) واقع شده که در عملیات «والفجر ۲» به تصرف رزمندگان اسلام درآمد. در این منطقه عملیات‌های «کربلای ۲»، «کربلای ۷» و والفجر ۲ اجرا شده است. شهیدان محمود کاوه، مصطفی ردانی‌پور و علیرضا موحّدانش در این منطقه به شهادت رسیده‌اند.

نگاهی به اهمیت ورزش برای کودکان

زنگ فراموش شده ورزش

زینب دارابی، کارشناس تربیت بدنی و مربی ورزش

بر آخرین بررسی تحقیقات، پژوهشی که در سال ۲۰۱۰ توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها روی ۵۰ مطالعه انجام شده نشان می‌دهد؛ بیش از نیمی از آن‌ها ارتباط مثبت فعالیت بدنی از جمله آموزش‌های ورزشی، زنگ تفریح و فعالیت‌های فوق برنامه را با عملکرد درسی بهتر نشان می‌دهد و در حدود نیمی از بررسی‌ها هیچ تأثیری را نشان نداد. همکاران گیه ر در دانشگاه کارولینای شمالی تصمیم گرفتند، تحقیقی را در مدارس ابتدایی انجام دهند. آن‌ها ۴۰ دقیقه فعالیت فیزیکی روزانه را که شامل آموزش در سطوح مختلف بود را در برنامه کودکان گنجانده. وقتی نتایج نمرات دانش‌آموزان اعلام شد بسیاری از آن‌ها نسبت به ترم قبل عملکرد بهتری داشتند اما حتی اگر ورزش از نظر درسی کمکی به دانش‌آموزان نکند همچنان مقوله مهمی به حساب می‌آید. گیه ر می‌گوید: «ورزش فواید زیادی از جمله کاهش چاقی، دیابت کودکان و بهبود عملکرد قلبی عروقی را به همراه دارد.» در حال حاضر کودکان تمام اوقات فراغت‌شان را با تکنولوژی‌های روز و بازی‌های ویدئویی پر می‌کنند و مسئله مهم آن است که مغز ما با تکنولوژی ذهنی طراحی نشده است بلکه با فعالیت بدنی طراحی شده و کودکان باید از این توانایی استفاده کنند چون در غیر این صورت آن را از دست می‌دهند.

برخی از تحقیقات نشان می‌دهد مهارت‌های تمرکز، حافظه، اعتماد به نفس، عزت نفس و مهارت‌های کلامی از جمله پیشرفت‌های ذکر شده در دانش‌آموزانی است که در مدرسه فعالیت بدنی داشته‌اند. محققان مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها اعلام کردند کادر مدرسه، مدیران و معلمان می‌توانند مطمئن باشند که افزایش زمان فعالیت فیزیکی در مدارس نمی‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد درسی کودکان داشته و حتی ممکن است تأثیر مثبتی هم به همراه داشته باشد.

از جلو نظام

از اهمیت ورزش همه به خوبی واقفیم، در دین اسلام به اهمیت سلامتی و ورزش نیز بسیار اشاره شده است. در سطور بالا نیز خواندیم که محققین با مطالعات بسیار به این نتیجه رسیده‌اند که ورزش از هر منظری که بنگریم برای سلامتی و رشد و تعالی کودکان لازم است. اما به قول معروف دوصد کرده چون نیم کردار نیست. حالا نوبت به عمل رسیده است و مسئولان و اولیاء مدرسه، آن‌ها موظف هستند که شرایط و بستری فراهم آورند که دانش‌آموزان با میل و رغبت در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. نه اینکه با بهانه‌های واهی از زیر ورزش کردن فرار کنند. یک معلم ورزش باید روانشناسی کودک را در حد نیاز بداند. ادبیات

سرگرم کننده است بلکه سلامت‌شان را به همراه دارد. برای رشد سالم کودکان باید به فعالیت بدنی آن‌ها اهمیت دهید. کافی است به تحقیقات مختلفی که در این زمینه انجام شده توجه کنید تا به نقش فعالیت بدنی حتی در بهبود نمرات کودکان پی ببرید.

محققان هلندی ۱۴ پژوهش از نقاط مختلف دنیا را که به بررسی رابطه بین فعالیت فیزیکی و عملکرد تحصیلی کودکان مربوط می‌شد، مطالعه کردند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که رابطه مثبت معنی داری بین این ۲ مقوله وجود دارد. این تحقیق در مجله پزشکی کودکان و نوجوانان منتشر شده است.

در حالی که آن‌ها نتوانستند دلیل این که چرا بین این ۲ موضوع رابطه‌ای وجود دارد بررسی کنند، با استناد به پژوهش‌های قبلی اعلام کردند که به نظر می‌رسد فعالیت بدنی منظم باید به عملکرد بهتر مغز مرتبط باشد. تأثیر این فعالیت‌ها بر مغز می‌تواند شامل عوامل مختلفی باشد از جمله این که موجب افزایش جریان خون و اکسیژن در مغز شده و همچنین سطوح مواد شیمیایی در مغز بالاتر رفته و همین موجب بهبود خلق و خو می‌شود و علاوه بر آن، در همان زمان باعث ایجاد سلول‌های عصبی جدید و انعطاف‌پذیری محل تماس ۲ عصب می‌شود.

دکتر اندرو ایدزمن از مرکز پزشکی استیون و الکساندرا کوهن اظهار نظر کرد که آنچه ما نمی‌توانیم به آن ادامه دهیم این است که فعالیت‌های جسمی را در برنامه کودکان دبستانی کم کنیم، با این گمان که این کار وضعیت آموزشی آن‌ها را بهبود می‌دهد. زیرا در واقع این کار ممکن است نتیجه عکس برای ما داشته باشد. مسئولان مدارس فکر می‌کنند فعالیت‌های بدنی در مدارس می‌تواند محل عملکرد تحصیلی مناسب شود. علاوه

ما نسل عجیبی بودیم و نسل بعد از ما عجیب‌تر از ما هستند. ما عاشق زنگی به نام ورزش بودیم که هر هفته به بهانه عقب بودن در درس ریاضی، علوم و... از ما دریغ می‌شد و نسل بعد ترجیح می‌دهد بیشتر وقت خود را صرف نشستن پشت سیستم‌های کامپیوتر کند و آدرنالین خود را با هیجانات کاذب بازی‌های کامپیوتری بالا ببرد. ما قد و قواره‌های لاغری داشتیم که آن اندام نتیجه بازی و ورزش و ورزش در حیاط خانه، مدرسه و کوچه بود. اما بسیاری از بچه‌های امروز دچار مشکل اضافه وزن هستند. مشکلی که ناشی از یک جا نشستن و عدم تحرک است. متأسفانه این کاهش فعالیت منجر به عوارض بسیاری در آینده می‌شود.

کاهش فعالیت بدنی باعث ایجاد اختلالاتی مانند اضافه وزن و چاقی، بی‌خوابی، هیجان و استرس، رشد نامتعادل و نامناسب اندام‌ها، اختلال در دستگاه‌های بدن و... می‌شود. بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت از ۳۰ سال پیش تاکنون به دلیل بی‌توجهی به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در کودکان میزان اضافه وزن در آن‌ها

۳ برابر و میزان ابتلای آن‌ها به دیابت نوع ۲ که ناشی از اضافه وزن است ۲ برابر شده است. کودکان ذاتاً فعالیت کردن را دوست دارند و تبدیل فعالیت‌های بدنی به یک عادت برای آن‌ها نه تنها





و...مسافت‌های کوتاه را با هم پیاده بروند. کارهای سبک که نیاز به تحرک دارد را به او محول کنند و سعی کنند برای نشستن پشت سیستم و تلویزیون قوانین و مقرراتی را تدوین کنند که زمان محدودی در بی‌حرکی بماند.

منابع: سایت آفتاب، کتاب پژوهش‌های ورزشی، سایت تبیان

کودک را بشناسد و با زبان کودک او را تشویق و ترغیب به ورزش کند. ورزش صبحگاهی یکی از بهترین موقعیت‌ها برای ورزش و فعالیت بدنی دانش‌آموزان است. این زمان اوج انرژی کودکان است و می‌تواند آن‌ها را برای حضور در مدرسه آماده کند. ورزش صبحگاهی در تقویت احساسات، صداقت، آرامش و کاهش فشارهای روانی دانش‌آموزان نقش بسزایی دارد. با سازماندهی مناسب ورزش صبحگاهی در مدارس، می‌توان دانش‌آموزان را با روحیه‌ای مناسب سرکلاس فرستاد و آن‌ها را حتی برای لحظات بعد از کلاس، از نظر روحی روانی تقویت کرد. انجام برنامه‌ریزی درست در زنگ تفریح هم از مقررات دست و پاگیر جلوگیری می‌کند و هم به آن‌ها اجازه می‌دهد فعالیت فیزیکی‌شان را متوقف نکنند، همچنان که تنوع در انتخاب نوع ورزش دانش‌آموزان را به ورزش ترغیب می‌کند. زنگ ورزش باید زنگی باشد که بچه‌ها برای آن لحظه شماری کنند و با توجه به جثه و توانایی بچه‌ها، آن‌ها را در گروه‌های مختلف قرار داده و متناسب با شرایطشان آن‌ها را به ورزش کردن وادار کنند. مدیران مدارس به هیچ وجه اجازه ندهند که زنگ ورزش، زنگ فوق العاده دیگر همکاران شود. گرچه این نگاه در سال‌های اخیر تعدیل شده و امروز همه به اهمیت این زنگ واقف شده‌اند. با توجه به اینکه اغلب مدارس فاقد سالن سرپوشیده هستند در روزهای بارانی ترتیبی اتخاذ کنند که در این ساعت ورزش‌هایی متناسب که مزاحمتی برای دیگران نداشته باشد انجام دهند.

«» پدر و مادرهای ورزشکار

خانواده اولین نهاد آموزشی خانواده است که می‌تواند نقش بسزایی در رشد و تربیت کودکان داشته باشد. کودکان به طور عملی از والدین الگو می‌گیرند. اگر پدر و مادر خود اهل ورزش باشند خواه، ناخواه بچه‌ها نیز به سمت ورزش کشیده می‌شوند. بنابراین اولین توصیه به پدر و مادرها این است که حتما در برنامه روزانه خود ورزش را بگنجانند. برای بچه‌ها تشریح کنند که ورزش چه اهمیتی دارد. از همان کودکی به او کمک کنند که یک ورزش را انتخاب و ادامه دهند. اگر به دامن طبیعت می‌روند حتما به ورزش‌های گروهی و خانوادگی بپردازند. برای رفتن به خرید و پارک



ورزش تیروکمان، تنها ورزش جسم نیست بلکه ورزش ذهن است. یک ورزشکار زمانی می‌تواند خوب تیر بزند که از لحاظ ذهنی آرامش داشته باشد

قهرمان، قهرمان است...

مریم خالقی

در رؤیاهایش بر سکوی قهرمانی می‌ایستد و مدال خوش رنگ طلا را در گردنش می‌فشارد، غافل از یک صانحه که او را از قهرمان کاراته به قهرمان ورزش تیروکمان در مسابقات جهانی پارالمپیک تبدیل می‌کند. از سمیه عباس‌پور می‌گوییم از کاراته‌کار موفقی که در ورزش تیروکمان، با مدال طلای جهانی خود، خوش درخشید.

« ورزش تیروکمان و نگاهی متفاوت

ورزش تیروکمان، تنها ورزش جسم نیست بلکه ورزش ذهن است. یک ورزشکار زمانی می‌تواند خوب تیر بزند که از لحاظ ذهنی آرامش داشته باشد. برای یک معلول که ما قبل می‌توانسته به راحتی راه برود و ورزش کند، رقابت در کنار یک فرد سالم بسیار هیجان‌آور است.

تفاوت مسابقات تیروکمان المپیک با پارالمپیک در اجرای مسابقات المپیک و پارالمپیک دو تفاوت برجسته از جمله مسافت و نوع امتیازات وجود دارد. در مسابقات المپیک مسافت ۷۰ متر است ولی در مسابقات پارالمپیک مسافت ۵۰ متر است. و در بخش امتیازات، در المپیک امتیازات از ۱ تا ۱۰ (X) است ولی در مسابقات پارالمپیک امتیازات از ۵ تا ۱۰ (X) است.

« روز بارانی و ثبت رکورد

قبل از شروع مسابقات تیروکمان، هر بازیکن باید رکوردی را به ثبت برساند تا طبق آن رده بندی، جدول بسته شود. در این مرحله دو کوالی اجرای می‌شود که در هر کوالی ۳۶ تیر معادل ۳۶۰ امتیاز است، تیر زده می‌شود در این رده بندی هر ورزشکاری که بتواند امتیاز بالاتری را کسب کند و رکورد بیشتری به ثبت برساند در صدر اولی جدول قرار می‌گیرد و نفرات با رکورد کمتر و ضعیف‌تر در پایین جدول با هم رقابت می‌کنند.

در روز رکوردگیری شرایط آب و هوایی در کره و بارندگی شدید باعث افت رکورد من شد

« از کاراته تا تیروکمان

ورزش را با رشته‌ی کاراته (سبک کیوکوشین) شروع کردم و در تابستانی که برای آزمون دادن ۲ کشوری آماده می‌شدم بر اثر صانحه‌ی تصادف، دچار ضایعه‌ی نخاعی شده و چند سالی از ورزش قهرمانی کناره گرفتم.

تقریباً ۴ سال پیش که برای استقبال از خانم نعمتی (قهرمان تیروکمان) به فرودگاه رفته بودم ایشان به من پیشنهاد رشته‌ی تیروکمان را دادند. با کمک و تشویق‌هایشان بعد از ۶ ماه تمرین به تیم ملی دعوت و از آن سال تا به امروز بهترین رکوردها را به لطف خداوند به ثبت رسانده‌ام.



و نتوانستم رکوردی که همیشه در ایران به ثبت می‌رساندم را دریافت کنم با آنکه مقام اولی حق مسلم من بود به مقام چهارم رسیدم ولی با تمام تفاسیر خدا رو شکر می‌کنم و در قسمت میکس (مسابقه‌ی دو نفری خانم و آقا) مدال خوش رنگ را کسب کردیم.

تمرکز کافی نداشتی، برای المپیک ریو برنامه‌ریزی می‌کنم

در مسابقات میکس تیمی خیلی خوب کار کردم اما در بخش انفرادی چون بعد از توزیع مدال بازی کردم تمرکز کافی نداشتیم و یکی از تیرهایم بیرون رفت و گر نه عنوان سومی را به دست می‌آوردم. از امروز برای المپیک ریو برنامه‌ریزی می‌کنم.

« کم لطفی کشور میزبان

همان‌طور که می‌دانید کشور کره میزبان مسابقات جهانی پارالمپیک بود و به هر حال هر از گاهی شیطنتهایی هم داشتند، در زمانی که یک ایرانی امتیاز ۱۰ را کسب می‌کرد نه تنها بروی تابلو نمایش نمی‌دادند، بلکه طوری وانمود می‌کردند که امتیازی کسب نشده است. تمام سعی‌شان بر این بود تا استرترس بچه‌های ایرانی را بالا ببرند تا رقیبانی که از کشور کره بودند با آرامش بیشتری تیر بزند. و از آنجایی که همیشه خداوند با ما یار است،



معرفی:

سمیه عباس پور متولد ۶۴/۰۶/۱۶ ساکن کرمان، متاهل است. عضو تیم ملی تیراندازی با کمان جانبازان و معلولین. ایشان در رقابت سنگین کامپوند مسافت ۵۰ متر تیر می زنند و رکورد بالایشان با آقایان برابر است.

از مسئولین انتظار همکاری بیشتری را دارم. البته جا دارد تشکر ویژه‌ای داشته باشم از پدرم که همیشه در سخت‌ترین شرایط برایم انرژی مثبت بوده‌اند. آقای مولا رئیس انجمن ضایعه‌ی نخاعی کرمان و آقای نخعی که در حد توانشان به من کمک کردند ولی متأسفانه این کمک‌ها جوابگو نیست. و در آخر از همسرم که البته باید اول از ایشان می‌گفتم آقای یاسر سالاری که همیشه همراه من بودند و اگر حمایت‌ها و پشتوانه‌ی ایشان نبود این مدال را کسب نمی‌کردم.

تمام این کم‌لطفی‌ها بی‌ثمر ماند و ما از ۶ طلا، ۴ طلا را کسب کردیم.

تغذیه در مسابقات

در هنگام مسابقه و حتی قبل از شروع باید از خوردن قهوه و هر نوع کافئین دیگر خودداری کرد زیرا ورزشکار را دچار لرزش دست می‌کند.

آسیب در تیروکمان

هر ورزشی به نوبه‌ی خود آسیب‌هایی دارد که ورزش تیروکمان نیز از این مقوله مستثنی نیست از شایع‌ترین آسیب‌ها می‌توان به آرتروز گردن و کشیدگی تاندون دست اشاره کرد.

چه کنیم تا آسیب دیدگی کمتر شود

قبل از شروع تمرین باید خوب بدن را گرم و بعد از اتمام باید بدن را با نرمش مناسب سرد کرد تا آسیب دیدگی به حداقل رسانده شود.

سخن آخر

ورزش تیروکمان، ورزش پرهزینه‌ای است و متأسفانه من اسپانسر را برای حمایت‌های مالی ندارم. تمام هزینه‌های تمرین، ایاب و ذهاب و را همسرم پرداخت می‌کند و جوایزی که من در مسابقات دریافت می‌کنم فقط برای جبران هزینه‌های ماقبل من است.

مسابقات و مدال‌ها

من کلاً یک سال و نیم است این رشته را کار می‌کنم در دومین ماه حضور در تیم ملی به مسابقات انتخابی المپیک در ایتالیا اعزام شدم که متأسفانه به دلیل تجربه کم نتوانستم سهمیه را کسب کنم ولی بعد از آن در مسابقات قهرمانی کشور در مشهد مقام قهرمانی را کسب کردم و در ادامه نیز در مسابقات انتخابی المپیک لندن در کشور جمهوری چک در رشته کامپاند مقام چهارم جهان را کسب کردم. در بازیهای پارا آسیایی کره جنوبی اینچئون ۲۰۱۴ رشته کامپوند انفرادی برابر کماندار کره‌ای با نتیجه ۱۳۶ بر ۱۲۵ نتیجه را واگذار کرد و چهارم شد و در تیم میکس کامپوند طلا و ریکرو برنز گرفتم.



مهمترین اتفاقات سالی که گذشت

۲۰۱۴ سال حوادث تلخ

◦ جواد حسینی نصر

تیراندازی و کشته شدن یک جوان ۱۸ ساله آفریقایی. آمریکایی توسط یک پلیس سفید پوست در ماه آگوست در آمریکا و تبعات آن به تیتربخبری بسیاری از خبرگزاری‌ها در سرتاسر دنیا تبدیل شد.

هنگامی که قاضی دادگاه عالی در آمریکا در ماه نوامبر برای به تبرئه پلیس تیرانداز در این حادثه را داد، شدت اعتراضات در شهر فرگوسن آمریکا چند برابر شد.

دامنه اعتراضات فرگوسن به بسیاری از شهرهای دیگر آمریکا نیز کشیده شد و خسارات زیادی نیز بر جای گذاشت.

◀◀ شیوع ویروس ابولا



ویروس ابولا در سال ۲۰۱۴ غرب آفریقا را ویران کرد و نزدیک به ۷۰۰۰ کشته بر جای گذاشت. این بیماری موجب بروز نگرانی‌های بین‌المللی بسیاری شد و آسیب‌های فراوانی به اقتصاد در حال شکوفایی این قاره وارد کرد. این بیماری ویروسی واگیردار کشنده، لیبریا، سیرالئون و گینه را نابود کرد. برخی پرستاران و فعالان امور بهداشتی نیز با آمدن به آمریکا و اروپا خطرات بی‌شماری را پدید آوردند.

◀◀ درگیری‌ها در اوکراین



زورآزمایی سیاسی بر سر اوکراین به یک درگیری نظامی تمام عیار تبدیل شد که هزاران نفر از جمله ۲۹۸ تن از مسافران پرواز مالزی را به کشتن داد. آمریکا، اتحادیه اروپا و برخی دیگر کشورها الحاق کریمه به روسیه را بی اعتبار و غیرقانونی خواندند و

سال ۲۰۱۴ در حالی پایان یافت که برگه دیگر از تاریخ بشر ورق خورد، برگه حاوی نقاط تیره و تاریکی که بیشتر ناشی از اتفاقات تلخی چون جنگ و خونریزی در گوشه و کنار این کره خاکی بود. حوادث و اتفاقاتی چون شیوع ابولا در غرب آفریقا و رسیدنش به آمریکا و اروپا، کشته شدن دو تن از آمریکایی‌ها به دست مأموران پلیس این کشور و تبدیل شدن آن به مسأله‌ای ملی و سرنوشت‌ساز درباره نژادپرستی، عدالت و اقدامات پلیس. در آن طرف دنیا پدیده‌ای ساختگی و تروریستی به نام داعش ظهور کرد، درگیری‌های اوکراین ادامه داشت و توافقی تاریخی بین آمریکا و کوبا ایجاد شد که به نیم قرن عدم ارتباط سیاسی این دو کشور پایان می‌داد.

همه‌ی این اتفاقات یا در سال ۲۰۱۵ ادامه خواهند داشت و با نتیجه و عوارض آن قابل مشاهده خواهد بود. به هر حال ۲۰۱۴ پایان یافت و سال جدید میلادی آغاز شد. فرصتی برای بررسی آنچه گذشت.

◀◀ انتخابات میان دوره‌ای آمریکا

دموکرات‌ها به نوعی در این انتخابات قافیه را به رقیب خود باختند تا انتخابات ۲۰۱۶ ریاست جمهوری این کشور از همین اکنون حساس شود. آمریکایی‌ها در سال ۲۰۱۴ در انتخابات میان دوره‌ای ماه نوامبر نیروهای سیاسی را درواشنگتن تغییر و به جمهوری خواهان برای گذراندن دو سال باقیمانده از دولت اوباما قدرت بیشتری دادند.

◀◀ ظهور داعش



گروه داعش با گسترش حملات شبه نظامیان خود، خلافت خود خوانده‌اش را در شرق و شمال عراق و برخی مناطق سوریه پایه‌گذاری کرد. آمریکا و متحدانش برای مبارزه علیه این گروه تروریستی به حملات گسترده هوایی دست زدند. همچنین پنج گروهان غربی شامل سه شهروند آمریکایی و دو

انگلیسی به دست شبه نظامیان داعش سر بریده شدند.

داعش در حالی به صورت برق‌آسا به پیروزی‌هایی دست یافت که در چند ماه گذشته رو به افول نهاده و شکست‌های آنها گام به گام و مرحله به مرحله آغاز شد.

◀◀ تیراندازی به مایکل براون و جنبش ضد نژادپرستی



مرگ مایکل براون در فرگوسن میسوری و اریک گارنر در نیویورک به یک نقطه عطف ملی در امور نژادی، قضایی و پلیسی آمریکا بدل شد. تصمیمات هیأت‌های منصفه برای رفع اتهام از پلیس‌های سفید پوست ضارب مردان سیاهپوست موجب بروز افزایش اعتراضات به رفتار پلیس‌ها در قبال سیاهپوستان در سراسر آمریکا شد.

با اعمال تحریم‌ها علیه روسیه به آن واکنش نشان دادند. اما درگیری‌ها در شرق اوکراین منطقه روسی زبانان همچنان گسترش یافت.

◀◀ گم شدن پرواز ام ۳۷۰



پرواز ۳۷۰ خطوط هوایی مالزی روز هشت مارس در پی تغییر مسیر خود از کوالالمپور به پکن به همراه ۲۳۹ سرنشین ناپدید شد. تحقیقات و بررسی‌های بسیاری برای یافتن این گمشدگان در اقیانوس صورت گرفت اما چیزی پیدا نشد. بازرسان معتقدند بوئینگ ۷۷۷ پس از پایان یافتن سوختش در اقیانوس هند سقوط کرده است اما کمبود شواهد سرنوشت این هواپیما را همچنان در حالهای ابهام نگه داشته است.

◀◀ روابط آمریکا و کوبا

آمریکا و کوبا بر از سرگیری روابط دیپلماتیک آن هم پس از نیم قرن خصومت، توافق کردند و به یکی از طولانی‌ترین جبهه بندی‌های جنگ سرد پایان دادند. اوباما و رانول کاسترو اعلام کردند، دو کشور همکاری‌های خود را در برخی مسائل مجدداً از سر گرفته و سفارت آمریکا در هاوانا مجدداً آغاز به کار خواهد کرد. البته این تغییر سیاست هنوز باعث نشده تا تحریم‌های اقتصادی علیه کوبا برداشته شود چرا که مسلمان کنگره باید اقدامی انجام دهد اما دست کم برخی روابط اقتصادی بین دو کشور مجدداً برقرار می‌شود.

◀◀ هک شدن شرکت سونی



یک گروه هکری که خود را حامیان صلح نامیده‌اند

توانستند از پایین بودن سطح امنیت شبکه سونی پیکچرز سوءاستفاده کنند و اطلاعات زیادی را از این شرکت به سرقت ببرند.

برخی از اطلاعات به سرقت رفته شامل ایمیل‌های مدیران ارشد سونی، فیلم‌های سینمایی پخش نشده این شرکت و رمزهای عبور اختصاصی وب سایت‌های مرتبط با سونی است.

سونی پیکچرز پس از تهدیدات و حملات هکرها برنامه اکران فیلم "مصاحبه" را لغو کرد. اما مدتی بعد این شرکت اعلام کرد که این فیلم را در تعدادی محدود از سینماها اکران خواهد کرد. مقامات آمریکایی معتقدند که کره شمالی پشت این حمله سایبری بوده است. با این حال مقامات هنوز در حال جمع کردن شواهد و مدارکی هستند که ثابت کند این حملات سایبری با دستور چه کسی و چگونه انجام شده است.

◀◀ انتشار گزارش شکنجه‌های سیا

کمیته اطلاعات مجلس سنای آمریکا در تاریخ ۹ دسامبر گزارش ۵۸۰ صفحه‌ای را از روش‌های غیرقانونی شکنجه توسط سازمان سیا را که در دوران ریاست جمهوری "جرج بوش" و تحت مبارزه با تروریسم صورت گرفت، منتشر نمود. این گزارش نشان داد. سازمان سیای ایالات متحده از هرگونه روش غیرانسانی برای اقرار گرفتن از متهمین حادثه ۱۱ سپتامبر استفاده کرده است.

پیروانتشار این گزارش بسیاری از کشورهای جهان از آن انتقاد نموده‌اند. هنوز مشخص نیست که آیا افراد خاطی قرار است به قوه قضاییه معرفی شوند یا به کارشان ادامه خواهند داد. یکی از وعده‌های اصلی اوباما در مبارزه انتخاباتی سال ۲۰۰۹، تعطیل کردن بازداشتگاه گوانتانامو و بازجویی‌های خشونت‌آمیز سیا بود. با وجود امضا کردن سند تعطیلی گوانتانامو، این بازداشتگاه و موارد مشابه آن که به "نقطه‌های سیاه" معروف هستند، هم چنان به کار خود ادامه می‌دهند.

◀◀ حمله به غزه

از جمله حوادث مهم سالی که گذشت حمله رژیم



صهیونیستی به غزه است. این یورش همه جانبه رژیم صهیونیستی که با شدت و حدت زیادی

نیز همراه بود، مانند چند جنگ دیگر آنها علیه فلسطینی‌ها، بی‌نتیجه پایان یافت و اعتراض‌های زیادی را در سراسر دنیا برانگیخت.

در حمله رژیم صهیونیستی به غزه بیش از ۲۲۵۰ فلسطینی زخمی و نزدیک به ۱۱ هزار نفر دیگر مجروح شدند.

◀◀ اعطای جایزه صلح نوبل به ملاله یوسفزی

ملاله یوسفزی ۱۷ ساله امسال موفق شده لقب جوان‌ترین شخص تاریخ که موفق به دریافت جایزه صلح نوبل شده است را به خود اختصاص بدهد. ملالا یوسفزی از ۱۱ سالگی با نوشتن یک وبلاگ با هویت با نام "زندگی تحت سلطه طالبان" از حقوق زنان در پاکستان به ویژه حق تحصیل دفاع می‌کرده است.

هنگامی که نشریه نیویورک تایمز مقاله مفصلی در باره وی و فعالیت‌هایش چاپ کرد، شهرت وی دوچندان شد. در سال ۲۰۱۲ طالبان چندین بار وی و خانواده‌اش را تهدید کرد. ملاله یوسفزی حتی یک بار به طرز معجزه آسایی از حمله طالبان جان سالم به در برد.

ملاله یوسفزی در سال ۲۰۱۳ یکی از ۱۰۰ شخص تأثیرگذار در دنیا از نگاه نشریه تایم نامیده شد. وی توانست در سال ۲۰۱۴ و در سن ۱۷ سالگی جایزه صلح نوبل را دریافت کند.

◀◀ چالش سطل آب یخ ALS

چالش سطل آب یخ برای حمایت از بیمارانی



که به بیماری ALS مبتلا هستند توانست در تابستان سال ۲۰۱۴ شبکه‌های اجتماعی را تسخیر کند.

در تابستان غیرممکن بود که وارد یک شبکه اجتماعی بشوید و شخصی را در حال ریختن آب یخ بر روی خود و دعوت کردن دوستان به انجام این کار را نبینید. چالش سطل آب یخ ALS بیش از ۴ میلیون بار در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته شد. انجمن بین‌المللی حمایت از بیماران ALS نیز اعلام کرد که در طی یک ماه بیش از ۱۰۰ میلیون دلار کمک‌های مردمی دریافت کرده است.

دردهای مدرن عصر دیجیتال

○ لیلا جعفری

« پست و موبایل

پزشکان معتقدند نور آبی و اشعه تلفن همراه با چروک‌های پوستی در ارتباط است. اشعه‌های موبایل به بافت پوستی نفوذ کرده و باعث مرگ سلولی می‌شوند که در نتیجه با لکه‌های پوستی و چین و چروک همراه خواهد بود.

« تأثیر تلفن همراه بر ضعیفی چشم

نور تلفن همراه و سایر وسایل ارتباطی مانند لپ تاب، تبلت و تلویزیون‌های تخت می‌توانند به چشم آسیب رسانده و باعث ضعیفی چشم شوند.

« ارتباط بیماری دست‌ها و موبایل

محققان معتقدند ارتباط همیشگی و دائمی با تلفن‌های همراه و لپ تاب می‌تواند ابتلا به بیماری‌های مختلفی مانند التهاب انگشتان، تاندون‌های دست و ... را به همراه داشته باشد.

« تلفن همراه و خواب

تلفن‌های همراه در زمان خواب نیز در نزدیکی تخت یا محل استراحت قرار می‌گیرند تا با کوچکترین لرزشی به کنترل آنها پرداخته شود. این عادت همیشگی باعث اختلال در خواب و ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش می‌دهد. پزشکان معتقدند الگوی نامناسب خواب با افزایش ابتلا به بیماری‌های مزمن در ارتباط است.

« کمردردهایی ناشی از ارسال پیامک

نوشتن و ارسال هر پیامک با فشار زیادی بر ستون فقرات همراه است. ارسال دائمی پیامک و زاویه‌دار بودن سر باعث می‌شود تا ناحیه گردن و شانه‌ها دچار سایش شده و ستون فقرات را با مشکلات بسیاری مواجه کند که گاهی اوقات تا اعمال جراحی سخت و چندین ساعته پیش خواهد رفت و منحنی طبیعی ستون فقرات در اثر ارسال دائمی پیامک دچار تغییر شکل می‌شود.

خیلی سال از آن روزها گذشته که در هر خانه‌ای یک ساعت شماتهدار بود و هر صبح زود اهل خانه را با صدای زنگ بلندش از جا می‌پراند. حالا دیگر تلفن‌های همراه، جای آن ساعت‌ها را گرفته است. من هم استثنا نبودم و نیستم، اما چند وقت پیش پیامکی به دستم رسید که دختر خانمی یک روز صبح که می‌خواهد از رختخواب جدا شود، متوجه می‌شود دیگر قادر به حرکت نیست و پزشکان علت را عوارض تلفن همراهی می‌دانند که هر شب بالای سر دختر بوده است و ... خلاصه من هم دل‌نگران برای صحت و سقم مسأله به اینترنت رجوع کردم که با بیماری‌های دنیای فناوری‌های نوین آشنا شوم.

متوجه شدم که بیماری‌های این دنیا تهدیدی جدی برای سلامت انسان به شمار می‌آیند. خطراتی که ما را در دراز مدت با مشکلات عدیده‌ای روبرو می‌کنند.



صفحه اصلی | دوستان | آرشیو | تماس با ما | عناوین مطالب

رژیم شاه و مهلت احضاریه

نامه‌ای توسط ساواک به دفتر انرژی اتمی در ارلانگن آلمان وارد شده و از آنها خواسته بودند که پنج نفر از بورسیه‌هایی که برنامه‌های تظاهرات و اعتصاب‌ها را ترتیب داده‌اند ظرف مدت ۱۵ روز به ایران برگردانده شوند.

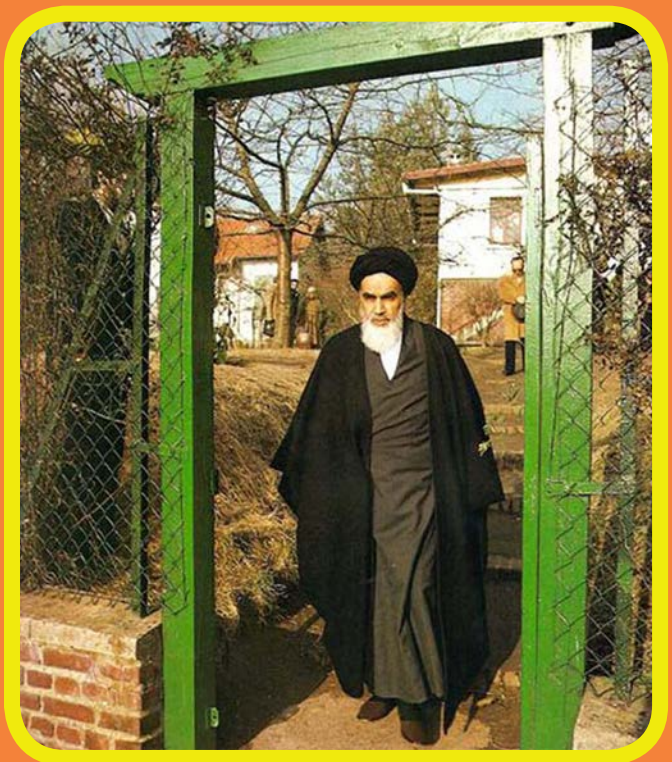
این اخطاریه را نزد امام بردیم. اتاق کوچکی تقریباً به مساحت ۱۲ متر مربع با دو در روبروی هم با تشکچه‌ای دست دوز در گوشه اتاق مقر امام بود. امام وارد شدند، سلام کردیم. به ما تعارف کردند که بنشینیم؛ بلافاصله نامه را تقدیم کردیم، ایشان در چند جمله کوتاه خیال ما را راحت کردند:

این رژیم به اندازه سررسید مهلت این اخطاریه دوام نمی‌آورد که بخواهد شما را به ایران برگرداند.

و واقعاً چنین شد، رژیم شاه بعد از حدود ۱۳ روز سقوط کرد.

نظر متخصص

ارج گذاشتن به تخصص و کارشناسی از جمله خصوصیات امام بود. دانشجویان انرژی اتمی اطلاعات وسیعی در رابطه با قراردادهای طرح‌های ساخت ۲۲ نیروگاه اتمی در زمان شاه تهیه و به صورت مکتوب تحویل حضرت امام دادند. ایشان فرمودند اظهار نظر و قضاوت در این مورد در تخصص من نیست. موضوع را با متخصصین و کارشناسان مورد تأیید در میان خواهیم گذاشت.



امید در فضا

انقلاب اسلامی، نعمت‌های بیشماری برای سرزمین کهن ما داشته است، سرزمینی که به دلیل بی‌کفایتی شاهان و دولتمردانش در بسیاری از زمینه‌ها هیچ داشته‌ای نداشتیم و مصرف‌کننده تام و تمام کالاهای غربی‌ها بودیم. ما در بدیهی‌ترین مایحتاج خود وابسته به شرق و غرب بودیم. اما به برکت انقلاب اسلامی امروز ما یکی از پیشروترین کشورها در فناوری‌های نوین هستیم. که یکی از نمونه‌های بارز در حوزه فناوری فضا است و ایران در زمره ۵ قدرت پیشگام فضایی دنیا به شمار می‌آید. پس از پرتاب موفقیت‌آمیز اولین ماهواره ایرانی با نام «امید» به فضا در روز ۱۴ بهمن سال ۱۳۸۷ شورای عالی انقلاب فرهنگی ایران، این روز را «روز ملی فناوری فضا» نامگذاری کرد.

بدین ترتیب به دنبال تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی ایران و ابلاغ رییس جمهور به عنوان رییس این شورا، ۱۴ بهمن «روز ملی فناوری فضا» در تقویم سالانه کشور ثبت شد.

ماهواره امید، نخستین ماهواره ساخت کشور ایران است که ساخت تمام تجهیزات آن، به عنوان اولین گام علمی کشور در عرصه بومی‌سازی فناوری فضایی از اسفند ماه سال ۱۳۸۴ در سازمان فضایی ایران آغاز شد. هرچند دستیابی به یک دستاورد بومی یکی از اهداف مهم توسعه فناوری فضا بود ولی ایجاد بستری برای چون: بررسی و شناسایی صنایع داخلی و ظرفیت‌های موجود در زمینه تجهیزات ساخت، مونتاژ، تست ماهواره و ایجاد فعالیت‌های فضایی در شرکت‌های خصوصی از مهم‌ترین اهداف این پروژه محسوب می‌شد. بنابراین می‌توان چنین عنوان کرد که مهم‌ترین اهداف پروژه امید در راستای بومی‌سازی صنعت ماهواره در اولین گام خود عبارتند از: شناسایی ظرفیت‌های موجود در خصوص تجهیزات ساخت، مونتاژ و تست ماهواره، ایجاد فضای عملیاتی ساخت و تست ماهواره در تعامل با ماهواره داخلی و در نهایت ایجاد بستر فعالیت‌های فضایی در شرکت‌های خصوصی.

متخصصان ایرانی با در نظر گرفتن موارد فوق و تلاش‌های شبانه روزی خود، سرانجام توانستند ساخت ماهواره امید را به پایان رسانند. این ماهواره ملی که از نوع ماهواره‌های سبک با مشخصات مخابراتی بود به وسیله ماهواره بر «سفیر ۲» در سال ۱۳۸۷ با موفقیت به فضا پرتاب شد. ماهواره امید با هدف برقراری ارتباط متقابل ماهواره و ایستگاه زمینی، تعیین مشخصات مداری و تله‌متری مشخصات زیرسامانه‌ها در مدار زمین قرار گرفت و هر ۲۴ ساعت ۱۵ بار به دور زمین می‌چرخید و در هر دور، دو بار به وسیله ایستگاه‌های زمینی دورسنجی و بردسنجی کنترل و هدایت می‌شد. این ماهواره با ۲ باند فرکانسی و ۸ آنتن، داده‌های اطلاعاتی در بخش‌های شدت جریان، ولتاژ و دمای محیط به زمین ارسال و از زمین اطلاعات دریافت می‌کرد. مأموریت این ماهواره پس از ۸۲ روز ارسال و دریافت اطلاعات بالاخره در ۵ اردیبهشت ۱۳۸۸ به پایان رسید.

ماهواره امید، دومین ماهواره ایران در مدار بود. اولین ماهواره، ماهواره «سینا ۱» بود که توسط روسیه در سال ۲۰۰۵ ساخته و برای ایران به فضا پرتاب شد. پرتاب ماهواره امید باعث شد نام جمهوری اسلامی ایران در میان کشورهای دارای فناوری ماهواره ای در جهان ثبت شود. کشورهای دارای ماهواره مستقل بر روی مدار زمین به ترتیب زمانی عبارتند از: شوروی (۱۹۵۷)، ایالات متحده آمریکا (۱۹۵۸)، فرانسه (۱۹۶۵)، ژاپن (۱۹۷۰)، چین (۱۹۷۰)، انگلیس (۱۹۷۱)، هند (۱۹۸۰)، اسرائیل (۱۹۸۸) و ایران (۲۰۰۵).



جمیله

قسمت اول

○ حسین بذرافکن

هنوز گرمای تابستان در تن پاییز جا مانده بود. آسمان غمبار و غبار آلود؛ دود سیاهی در غرب کرخه از آتشبار کاتیوشا خمپاره‌انداز و شلیک توپخانه در هوا می‌پیچید و غرش به سمت جلگه دامن می‌گشود. از دور صدای یکنواخت رگبار گلوله و انفجار در فضا موج می‌زد. در رخت عصر بی‌روح و خسته که، کرکره مغازه‌ها پایین، در خانه‌ها بسته و از مردم شهر اندکی باقی مانده بود، گاه انفجار خمپاره‌ای، زوزه‌ی تانکی به گوش می‌رسید و گاه غرش گلوله توپی در آسمان خط می‌کشید و لحظاتی بعد تن زخمی شهر را به لرزه در می‌آورد و از پشت خانه‌ها ستون دود و آتش و خاک قد می‌کشید.

خلیله، عبا‌ی سیاه به سر و بلوز سیاه و دامن سیاه به تن، در حالی که دست جمیله را گرفته بود وارد بیمارستان شد. دخترک دامن بلند و مندرسی با گل‌های زرد و قرمز به تن داشت و عروسکی در بغل، روی چشم‌هایش نیز پانسمان شده بود. زن به نگیهان دم در که با چشم‌های ریز به آنها نگاه می‌کرد سلام کرد نگیهان پیر بی‌حوصله ته سیگاراش را زیر پا انداخت و سری تکان داد. وارد راهرو شدند. بوی رطوبت و بوی سالون و الکل نفشش را پس راند.

پشت پیشخوان اطلاعات کسی نبود. انتهای راهرو مردی با روپوش آبی، زمین را تی می‌کشید. خلیله گفت: «ببخشین آقا... شماره می‌خوام.»

مرد انگار صدای زن را که با لهجه عربی ادا شده بود نفهمید. عقربه ساعت دیواری روی عدد پنج گیر کرده بود. خلیله صدایش را بلند کرد و گفت: «گفتم یه شماره چشم پزشکی می‌خوام.»

پیرزن مریض حالی که روی زمین نشسته بود به زبان عربی گفت: «چند دقیقه صبر کن الان دکتر می‌یاد.»

مرد سرایدار سرش را بلند کرد و انگار تازه متوجه حضور زن و دخترش شد.

«چی گفتی؟»

«گفتم شماره چشم پزشکی می‌خوام.»

مرد خسته کمر راست کرد و گفت: «شماره نداریم، مگه دم در نخوندی کسی مراجعه نکنه؟ رو کاغذ

نوشته، پشت شیشه.»

زن با تعجب ابروها را بالا انداخت و گفت: «برا چی شماره ندارین؟»

سرایدار با لحن تندى گفت: «دکتر رفته تهرون، تو این بمبارون جونشو برداشت و رفت، شماره چشم نداریم.»

جلوتر آمد و به کفش‌های زن و دخترش نگاه کرد و گفت:

«با این کفش‌های کلی زمین رو کثیف کردی، برو عقب»

زن بی‌اعتنا به صحبت‌های سرایدار جلو آمد و شتاب زده گفت:

«دکتر هفته گذشته نوبت زده برا عمل دخترم.»

مرد تی دسته بلند را به دیوار تکیه داد و گفت: «جلو نیا گفتم. همون جا بمون!»

زن ایستاد سرایدار وارد یکی از اتاق‌ها شد و چند لحظه بعد با زنی چاق و ابله رو بیرون آمد «اسمت

چی خانم؟»

«اسم من خلیله... اما نوبت برای دخترم زده آقای دکتر، جمیله حسینی.»

پرستار از کشوی میز اطلاعات، دفتر پذیرش را بیرون کشید و به اسامی هفته قبل نگاه کرد و گفت:

«آره، اسمش اینجا نوشته شده، ولی برای دوشنبه... نه امروز!»

«مشکل داشتم خانم... نتونستم به موقع بیارمش.»

پرستار دفتر پذیرش را بست و گفت: «دکتر چشم پزشکی رفته تهران؛ ما که مسئول مشکل تو نیستیم که هر وقت بی‌کار بودی مراجعه کنی.»

تن زن یخ کرد و ناباورانه زیر گفت: «رفته تهرون؟»

پرستار با تعجب گفت: «چرا دوشنبه نیوردیش؟ مگه نوبت زده بودی؟»

خلیله بغض‌آلود سر فرو انداخت خواست چیزی بگوید: «شوهرم...» بغض مثل خار بیخ گلویش فرو رفته بود ساکت ماند.

پرستار نگاهی به چهره‌ی معصوم جمیله انداخت و خلیله قطره اشک روی گونه‌اش را با گوشه‌ی رو

سری پاک کرد و گفت: «حالا چکار کنم خانم؟»

پرستار شانه بالا انداخت و گفت: «دکتر عمومی

چند دقیقه دیگه میاد، گفتم که دکتر متخصص نداریم.»

خلیله گفت: «دکتر عمومی چیه؟»

پرستار بی‌حوصله صدایش را بلند کرد. «می‌خوای شماره یا نه؟»

خلیله شماره گرفت و اسکناس دو تومانی روی میز گذاشت و برگشت کنار جمیله. زن مریض حال به آرامی از درد ناله می‌کرد. لحظات کسل‌آلود و پر

التهابی برای زن سپری شد.

پر درد آهسته زیر لب نجوا کرد. «کجایی جواد؟ کجایی!»

چقدر نبودن جواد، دلش را غصه‌دار کرد. بوی جواد هنوز در اتاق موج می‌زد. حرف زدنش، خنده‌اش.

تنها و دل‌گیر، دیشب تا صبح از پنجره‌ی شکسته به آسمان چشم دوخته بود و قطره‌های اشک روی

گونه‌اش می‌غلطید. نگاهش رد ستاره‌ها را می‌کاوید.

گاه شهابی سینه‌ی آسمان را می‌خراشید و جرقه‌ی نوری، که چنگ بر گونه‌های سیاه شب می‌کشید

انفجاری شهر را تکان می‌داد.

به یاد لحظه‌های با جواد بودن، خاطره‌ی آشنایی و ازدواج و زندگی‌اش، خاطرش را تسلی داد هفته‌ی

گذشته که... جواد سراسیمه وارد خانه شد زیر نگاه زن توی همین اتاق آمد، سراغ دولاب رفت و گفت:

«یه عده از بچه‌های کارخونه می‌خوان برن جبهه.»

دل خلیله ریخت گفت: «تو چی کار می‌کنی؟»

جواد عجله داشت دنبال ساک رخت‌هایش بود.

نگاه آخرش حس غریبی به جای زن ریخت. جمیله را بغل کرد و بوسید.

«منم همراهشون می‌رم... خداحافظ.»

از دور صدای جنگ بود، صدای تیر و زنجیر تانک دشمن. جلو آمده بودند. سکوئی غریب بر شهر

خیمه زده بود. نگران و پر التهاب به رفتنش چشم دوخت.

همان نگاه، پر از عشق و احساس بود. جواد رفت و نگاه زن به در خیره ماند. همان شب، چشم‌هایش

آرام آرام با خواب آشنا شد. لحظه‌ای پلک‌هایش

سنگین، روی هم افتاد و خواب جراده دید.

خواب‌های پریشان و آشفته، دود و خون و آتش... ناگهان صدای انفجاری شهر را لرزاند و سراسیمه

وارد ساختمان شد. نفس نفس می‌زد. دستی روی شانه مرد عرب دشداشه به تن نشست و صدای آشنایی را شنید.
«سلام عمو اینجا چه می‌کنی؟»
«علیک سلام بویه ... خوبی مجید؟»
مرد دشداشه پوش سرباز را بغل کرد و بوسید و گفت:

«وضع چطور عمو؟»
اندوه در چهره سرباز هویدا شد و به تلخی گفت:
«وضعیت هیچ خوب نیست عمو... عراقی‌ها تا کرخه جلو اومدن... ممکنه فردا از آب بگذرن...»
«یعنی می‌گه شوش رو میگیرن؟»

خلیله با نگرانی سر چرخانه و گوش داد سرباز پاسخ داد:
«معلوم نیست. فعلاً که بچه‌ها با دست خالی جلوشونو گرفتن.»

صدایی از داخل حیاط شنیده شد:
«راننده آمبولانس نظامی کیه؟»
سرباز، عمویش را در آغوش فشرد و گفت: «من دیگه باید برم عمو، فی امان الله.»

خدا پشت و پناحت.
مجید پشت فرمان آمبولانس نظامی نشست و عقب عقب از بیمارستان خارج شد و خلیله برگشت و اندوهگین و دلگیر، کنار جمیله نشست.

پنکه سقفی با صدای جیر جیر یکنواختی می‌چرخید. هوا گرم و دم کرده بود. صدای توپخانه و انفجارهای پیاپی از دور شنیده می‌شد. مردی که کنار زن مریض حال ایستاده بود گفت: «خرمهر سقوط کرده، بستان و سوسنگرد رو هم گرفتن.»
خلیله با نگرانی پرسید: «الان عراقی‌ها کجان؟»

مرد به تلخی گفت: «برادرم سربازه، دیروز زنگ زد و گفت که پادگان حمید رو هم گرفتن... حالام طرف اهواز حرکت می‌کنن.»

خلیله تنش لرزید و عرق سردی به جانش نشست چند لحظه به فکر فرو رفت و گفت: «ممکنه عراقی‌ها شوش رو بگیرن؟»

مرد به تلخی لیخند زد و گفت: «خدا می‌دونه، فعلاً که به دروازه شهر رسیدن، ممکنه رو کرخه پل شناور بندازن و از آب بگذرن.»

ادامه دارد

کار من نیست. من دکتر عمومی هستم. متخصص چشم و جراح قرینه نیستم.»

آمبولانسی دم درمانگاه آژیرکشان ترمز کرد و همه‌ی نگاه‌ها را به سمت خود کشاند. دکتر با نگرانی از شیشه راهرو به بیرون نگاه کرد. در آمبولانس باز شد و سه نظامی به سرعت بیرون پریدند و زخمی‌ها را که همه‌ی جانشان خون‌آلود بود از عقب آمبولانس بیرون کشیدند و روی دست به طرف اورژانس آوردند. دکتر با عجله بیرون رفت و خودش را به مجروحین جبهه رساند. خلیله چند لحظه وسط راهرو معطل ماند و دست جمیله را گرفت و باز روی نیمکت نشاند.

سینه‌ی جوانی که لباس سربازی به تن داشت شکافته شده بود خون مثل چشمه‌ای فواره می‌زد. سرباز دیگری ترکش به گردنش خورده بود.

خلیله دیگر نتوانست نگاه کند. به یاد جواد افتاد که سینه‌اش شکافته شده بود و چشم‌هایش بسته، انگار خواب بود. امروز سومین روزی است که خاکش کرده‌اند.

قرار و آرامش نداشت. هوای داخل سالن دم کرده بود. مرد پیری که روی زمین نشسته بود دست در جیب بغل فرو برد و سیگاره‌اشو بیرون کشید و به لب برد. کبریت که کشید باز صدای سرباز بلند شد.

«داخل راهرو سیگار نکش آقا.»
مرد دماغ شد، دوباره سیگار را در جیب گذاشت. توی حیاط چند نفر جمع شده بودند. یک آمبولانس دیگر هم آمد و چند مجروح روی دست‌ها به ساختمان مجاور بردند.

خلیله گردن کشید تا بهتر بتواند ببیند. از پشت شیشه در اورژانس خط سرخ خون دید که روی زمین کشیده شده بود. جمیله گفت:

«مامان... این سر و صدا برا چیه؟»
خلیله دستی به سر دختر کشید و گفت: «چی‌زی نیست عزیزم؛ تو همین جا بمون الان برمی‌گردم.»

با گام‌های بلند از راهرو بیرون آمد و نتوانست مجروحان را ببیند. یک زن بود با دو بچه، غرق خون. دست یکی قطع شده بود، دیگری فرق سرش شکافته. پرستاری با چند بسته خون تند

از جا کنده شد. قلبش رمیده بود و تند تند می‌زد. برق نبود و در تاریکی، دنبال فانوس، دستش سر خورد و روی پای جمیله ثابت ماند. بدن جمیله داغ بود مثل کوره‌ای می‌سوخت. یک ماه می‌شود مرتب ناله می‌کند.

«چشمم تار می‌بینه، درد می‌کنه... خوب نمی‌بینم!»

دکتر قطره داد که شب‌ها بریزد توی چشمش. ریخت اما خوب نشد. بی‌تابی می‌کرد و سیاهی چشمش رو به سفیدی می‌رفت. لکه‌ی خونی توی چشمش پخش می‌شد.

دختر را بغل کرد و بوسید. دیگر نتوانست بخوابد. تا صبح به شب خیره مانده بود و به سکوت گوش سپرده بود که به انفجار خمپاره‌ای شکسته می‌شد و دلش می‌لرزید و لحظه‌های پرخوف و خطر را سپری می‌کرد...

با شنیدن صدای گلوله‌ی توپی که غرش کنان از فراز بیمارستان عبور کرد به خود آمد و لحظاتی بعد صدای انفجاری شهر را تکان داد و ستون دود و آتش از پشت بقعه نبی دانیال زبانه کشید.

دکتر جوانی با کت و شلوار و کیف قهوه‌ای رنگ، که عینک طبی به چشم داشت. هراسان وارد راهرو شد.

پرستار سلام کرد و خواست چیزی بگوید اما جمیله مهلت نداد. سراسیمه هجوم برد طرف دکتر و گفت:

«آقای دکتر... این بچه باید عمل بشه.»
دکتر ایستاد و به جمیله نگاه کرد که چشم‌هایش بسته بود و گفت: «چشه که باید عمل بشه؟»

«آقا شما دکتر هستین، من که نمی‌دونم مریضیش چی، چشمش معیوب شدن.»

زنی که روی زمین افتاده بود از درد ناله‌ای کرد. دکتر پانسمان چشم جمیله را برداشت به سرخی لکه خون چشمش خیره ماند ناگهان صدای غرش توپی سوت کشان فضا را شکافت. دکتر سرش را بلند کرد و به سقف نگاه کرد. صدای انفجار از مرکز شهر شنیده شد. خلیله بی‌توجه به صدای انفجار گفت: «اگه امروز عمل نشه... چی میشه؟»

دکتر به خلیله نگاه کرد و گفت: «دیگه خیلی دیر می‌شه خانم. ممکنه کور بشه، ولی عمل این بچه

شعر شلمچه

ز آه سینه‌ی سوزان ترانه می‌سازم
چو نی زمایه‌ی جان این فسانه می‌سازم
به غمگساری یاران چو شمع می‌سوزم
برای اشک دمامد بهانه می‌سازم
پر نسیم به خوناب اشک می‌شویم
پیامی از دل خونین روانه می‌سازم
نمی‌کنم دل از این عرصه‌ی شقایق فام
کنار لاله رخان آشیانه می‌سازم
در آستان بخون خفتگان وادی عشق
برون ز عالم اسباب خانه می‌سازم
چون شمع بر سر هر کشته می‌گذارم جان
ز یک شراره هزاران زبانه می‌سازم
ز پاره‌های دل من شلمچه رنگین است
سخن چو بلبل از آن عاشقانه می‌سازم
سر و تن و دل و جان را به خاک می‌فکنم
برای قبر تو چندین نشانه می‌سازم
کشم به لحظه‌ی شوریدگی بساط ((آمین))
کنون که رفت سفر چون کرانه می‌سازم
مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

شب طی شد و روز روشن از راه رسید
خورشید امید شرق، از غرب دمید
عیسای زمان، راز زمین، «روح خدا»
در کالبد مرده، دمی تازه دمید
این نهضت حق، که خلق ما برپا کرد
نه شرقی و غربی است، نه سرخ است و نه زرد
در وسعت و عمق و شور و یک پارچگی
زیباتر از این نمی‌توان پیدا کرد
جان‌های جهانیان به لب آمده است
جان در پی حق، داوطلب آمده است
جمهوری اسلامی ما در این قرن
فجری است که در ظلمت شب آمده است
بر ملت تازه رسته از دام و کمند
آن بردگی گذشته، یارب میسند
این در که به‌روی ما گشودی از مهر
بار دگر از قهر، خدایا تو مبد

جواد محدثی

کجا می‌برد

بی‌سایه مرا آن نور، با خویش کجا می‌برد
بی‌پرسش بی‌پاسخ، می‌رفت و مرا می‌برد
ها! گفت تماشا کن گلخاک شهیدان را
خالص نشدی ورنه، این خاک تو را می‌برد!
من بودم و من بودم، در حال شدن بودم
انگار شوری، رقصان به سما می‌برد
هنگامه‌ی محشر بود، یا وعده‌ی دیگر بود
آن پای که بی‌سر بود، تن را چه رها می‌برد
رو سوی خطر می‌رفت، یا سیر و سفر می‌رفت؟!
هم باورمان می‌داد، هم باورمان می‌برد
پیری که غریبی را، از کرب و بلا آورد
این بارغریبان را تا کرب و بلا می‌برد!
محمد علی بهمنی

به پیشگاه سبز شهید

بیا و یک شب دیگر حضورت را مکرر کن
تمام لحظه‌هایم را به لبخندی معطر کن
نمی‌دانم چگونه؟ سنگر و تسبیح و سجاده
برای گفتن آن خاطرات خوب لب‌تر کن
تو مانند منوره‌های جبهه روشن روشن!
دل تاریک و خاموش مرا لختی منور کن
تو ای زیباترین تصویر سجده در دل سنگر!
برای چغیه و تسبیح و آتش را مصور کن
منم آن مرغ بی‌بالی که در کنج قفس مانده
بیا و هستی‌ام را با نگاه خویش پرپر کن
الا ای امتداد سجده‌هایت پشت آئینه
زمین و آسمان تشنه را محراب و سنگر کن
و اینک بار دیگر ای حضور روشن فریاد!
گلوی زخمی ما را پر از الله اکبر کن !!!

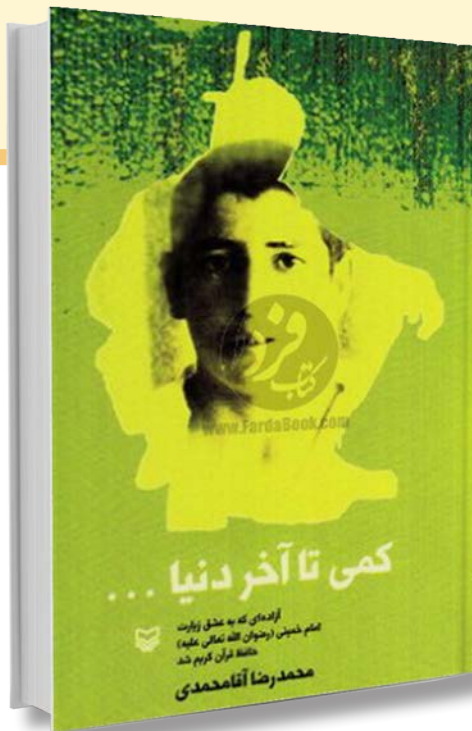
ملیحه قاصدیان

مرد هزار و یک شب

آمد صریح و موجز و شیوا و مستدل
پیچیده توی کوچه بن‌بست یک غزل
گل کرده توی کوچه‌ی ما عطر بچگی
ده، بیس، سی، چهل، تب لی لی اتل متل
همبازی همیشگی یا کریم‌ها
شد سوژه و زبانزد افراد این محل
سارا! شنیده‌اید که از راه آمده است
مرد هزار و یک شب و یک چوب در بغل؟
مردی که کل بچگی‌اش را گذاشت
توی سیاه‌چال نمور و توی آن غسل
مردی که چیده اند دو فانوس سبز را
از لای پلک‌هاش دو تا دست مبتدل
سارا! تو فکر می‌کنی این مرد رمز چیست؟
چیزی بگو به قدر دو سه واژه لاف
رقیه ندیری

فجر انقلاب

برخیز، که فجر انقلاب است امروز
بیگانه صفت، خانه خراب است امروز
هر توطئه و نقشه که دشمن بکشد
از لطف خدا، نقش بر آب است امروز
فجر است و سپیده حلقه بر در زده است
روز آمده، تاج لاله بر سر زده است
با آمدن امام در کشور ما
خورشید حقیقت از افق سر زده است
«والفجر» که سوگند خدای ازل است
روشنگر حقی است که با «آل‌علی» است
این سوره به گفته امام صادق
مشهور به سوره «حسین‌بن‌علی» است
شب رفت و سرود فجر آهنگین است
از خون شهید فجر ما رنگین است
این ملت قهرمان و آگاه و رشید
ثابت قدم است و قاطع و سنگین است



کمی تا آخر دنیا

محمد رضا آقا محمدی
ناشر: سوره مهر

کتاب «کمی تا آخر دنیا» خاطرات محمد رضا آقا محمدی، از رزمندگان گلیپاگانی لشکر امام حسین (ع) و دربردارنده فعالیت‌های او پیش از انقلاب، در دوران دفاع مقدس و دوران اسارت است.

آقا محمدی مهم‌ترین انگیزه نوشتن کتاب «کمی تا آخر دنیا» را توجه و تأکیدات مقام معظم رهبری عنوان کرد و گفت: در دیداری که ۲۵ مرداد ۱۳۹۱ با رهبر انقلاب داشتیم، ایشان با سخنانی که داشتند و تأکیدی که بر مکتوب شدن خاطرات رزمندگان، اسراء، جانبازان و فرماندهان ۸ سال دفاع مقدس کردند ما را به ذوق آوردند و پس از آن دیدار برای جمع‌آوری خاطرات مصمم شدم و حدود یک سال کار تحقیقی و مطالعه داشتم تا توانستم خاطراتم را گردآوری کنم. محمد رضا آقا محمدی نویسنده کتاب «کمی تا آخر دنیا» متولد سال ۱۳۴۴ شهر گوگرد، گلیپاگان است که در سال ۱۳۶۱ به عضویت لشکر امام حسین (ع) به فرماندهی شهید حاج حسین خرازی در آمد. وی که حدود ۶ ماه از حضورش در جبهه می‌گذشت و جوانی ۱۷ ساله بود، در عملیات رمضان به اسارت رژیم بعثی عراق در آمد و حدود هشت سال در اردوگاه اسراء، در موصل چهار عراق بود. محمد رضا در طول ۶ ماه در اسارت توانست حافظ کل قرآن شود.

محمد رضا آقا محمدی با مهم خواندن ادبیات دفاع مقدس برای انتقال به نسل‌های آینده کشور گفت: توصیه من به تمام رزمندگان، پیشکسوتان، آزادگان، جانبازان و فرماندهان ۸ سال دفاع مقدس این است که خاطرات خود را برای نسل آینده مکتوب و در قالب کتاب در بیاورند. در حقیقت سربازی که خاطراتشان را می‌نویسند به نوعی تا آخر ایستاده است و در مقابل جنگ نرم و هجمه رسانه‌ای که دشمنان راه انداخته‌اند مقابله خواهد کرد.

قسمتی از متن این کتاب روی جلد آن به این صورت آمده است: در کمال ناباوری پس از ۶ ماه توانستم به عشق زیارت امام خمینی حافظ کل قرآن کریم شوم، تشویق و ایجاد اعتماد به نفس توسط حاج آقا ابوترابی به کمک من آمده بود.

با ورودم به عرصه فعالیت‌های قرآنی و هم‌نشینی با قرآن توانستم مقداری از طراوت و شادابی و نشاط قرآن کریم را با خود قرین کنم، هم‌نشینی با کلام نورانی و معطر قرآن باعث شد از دلنگی‌ها و احساس غربتم کاسته شود، احساس می‌کردم توان پیمودن مسیر طولانی اسارت که حتی پایان آن هم مشخص نبود را دارم...

تکاوران نیروی دریایی خرمشهر (خاطرات ناخدا یکم هوشنگ صمدی)

سید قاسم حسینی
ناشر: سوره مهر

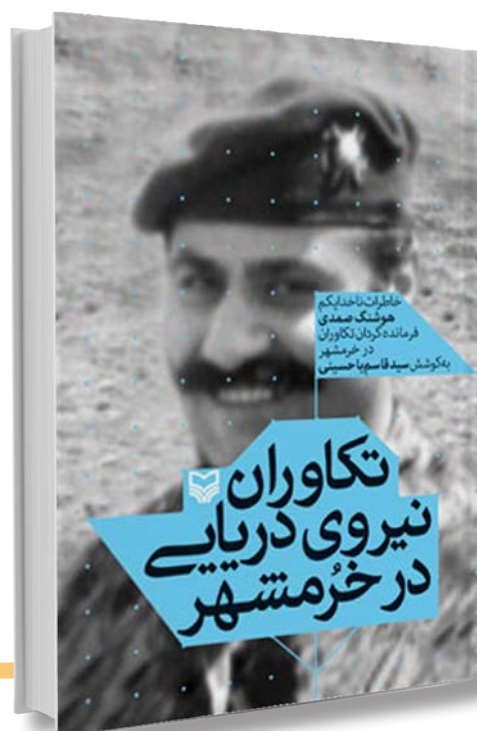
ناخدا هوشنگ صمدی یکی از قهرمانان ملی ارتش در دوران مقاومت ۳۴ روزه خرمشهر است؛ افسری شجاع، دلیر، با کفایت و بسیار ایران‌دوست که به فرماندهی او، تکاوران، نیروهای مردمی و سپاه پاسداران با ایثار خون و جان خود موفق شدند ارتش عراق را هفته‌ها در خرمشهر زمین‌گیر کنند و ضربات و تلفات سنگینی بر تجهیزات و نفرات متجاوزان به آب و خاک ایران زمین وارد کنند. این کتاب به تکاورانی که با نثار خون سرخشان در خرمشهر، مقاومت ۳۴ روزه را آفریدند، تقدیم شده است.

«تکاوران نیروی دریایی در خرمشهر» عنوان کتابی است که به خاطرات ناخدا هوشنگ صمدی کلخوران، فرمانده گردان ۶۰۰ نفری تکاوران نیروی دریایی ارتش در خرمشهر می‌پردازد.

این اثر را سید قاسم یاحسینی به سفارش دفتر ادبیات و هنر مقاومت حوزه هنری انقلاب اسلامی نوشته است. حسینی برای نوشتن این کتاب ۴۵ ساعت مصاحبه با هوشنگ صمدی داشته و خاطرات او را از سال‌های ابتدایی زندگی تا زمان بازنشستگی‌اش از نیروی دریایی روایت کرده‌است، اما بیشتر حجم کتاب، خاطرات او را درباره درگیری ۳۴ روزه در خرمشهر تشکیل می‌دهد. صمدی فرمانده گردان ۶۰۰ نفری بود که فقط ۲۷۰ نفر آنان زنده مانده‌اند. خود او در این مدت کوتاه ۶ بار زخمی شد، اما به عقب بازنگشت.

در بخشی از این کتاب آمده‌است: «وقتی به واحد تکاوران رسیدم، ساعت اداری تمام شده بود و تقریباً همه رفته بودند. بلافاصله آماده‌باش اعلام کردم. افسران و فرماندهان گروهان‌ها را جمع کردم و جلسه کوتاهی با آن‌ها گذاشتم و شروع جنگ و رفتن به خرمشهر را برایشان تشریح کردم. گفتم: «مأموریت گردان ما دفاع از خرمشهر است. ساده، اما سنگین»

کتاب را انتشارات سوره مهر با شمارگان دوهزار و ۵۰۰ نسخه، قطع رقعی، ۲۹۹ صفحه و به بهای ۱۰۹ هزار ریال روانه بازار نشر کرده است.



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

عباس رحیم پور - سقز کرمانشاه

- سلام وقتتون بخیر، از مجله شاهد جوان با شما تماس می‌گیریم. سلام. بله بفرمایید.
- مجله شاهد جوان رو دریافت می‌کنید؟ بله. چند ساله یکی از مخاطبین این مجله خوب هستم.
- چه صفحاتی از این مجله توجه شما رو جلب کرده؟ همه صفحات خوب هستند مخصوصاً در مورد شهدا. البته نکاتی که در مورد تربیت کودک هست رو هم می‌پسندم.

صفورا صحرایی تبار - سلماس

- کدام صفحات مجله شاهد جوان رو بیشتر می‌پسندید؟ چون بنده از خانواده ایثارگران هستم مطالب شهدا برام خیلی جالب هستند چون آنها را لمس کردم. بیشتر صفحات رو می‌پسندم.
- پیشنهادی خاصی برای مجله ندارید؟ در حال حاضر چیز خاصی به ذهن بنده نمی‌رسد. ولی کیفیت رو بیشتر کنید.

مقداد مولایی زاده - آبدانان ایلام

- شما مجله شاهد رو دریافت می‌کنید؟ بله. بنده فرزند ایثارگر هستم و دریافت می‌کنم.
- چه صفحاتی از مجله نظر شما را جلب کرده؟ من قسمت ورزشی رو بیشتر دوست دارم و سرگرمی.
- پیشنهادی برای پیشرفت مجله دارید؟ بله. اینکه دریافت کنندگان این مجله ارزشی فقط فرزندان شهدا و ایثارگران نباشند. ما خودمان با این دردها آشنایی داریم فرصتی به بقیه بدهید که از خانواده ایثارگان و مشکلاتشان بیشتر بدانند.
- البته که مخاطب مجله کل افراد جامعه هستند

سکینه ابراهیم نژاد - اصفهان

- نظر تان در مورد مجله شاهد جوان بفرمایید؟ تا جایی که بنده این مجله را مطالعه کردم، به نظر بنده این مجله رسانه‌ای است که شهدا و ایثارگران را به جامعه معرفی می‌کند.
- صفحات دلخواه شما از این مجله کدام است؟ من همه مجله را مطالعه می‌کنم. صفحات پدرانه مادرانه، دخترانه پسرانه را خیلی دوست دارم. وقتی مجله را مطالعه می‌کنم در اختیار نزدیکانم قرار می‌دهم تا آنها استفاده کنند.
- و پیشنهاد شما؟ پیشنهاد بنده این است که تمام صفحات این مجله در مورد شهدا باشد. و مطالب متفرقه را سعی کنید کم کنید.

علیرضا زاهدی - سرپل ذهاب

- شما مجله شاهد جوان را مطالعه کردید؟ بله.
- چه صفحاتی توجه شما را جلب کرده است؟ بیشتر فرزندان بنده و همسر مجله را مطالعه می‌کند.
- ولی ما از صفحه خانه دوست گاهی برای مسافرت‌هایمان استفاده می‌کنیم.
- پیشنهاد شما برای پیشرفت مجله را بفرمایید. مجله خوبی است پیشنهاد خاصی ندارم ولی اگر ممکن هست به اسرا و جانبازان هم بپردازید. البته همسر بنده تقال مجله را خیلی دوست دارد و برای همه خانواده می‌خواند.



صابر بلفت - اهواز

- نظر شما در مورد مجله شاهد جوان را بیان کنید.
وقتی در جامعه‌ای هستیم که به نظر می‌رسد ایثار و شهادت دارد به دست فراموشی سپرده می‌شود، این مجلات به ما دلگرمی می‌دهد.
- شما در جبهه حضور داشتید؟
بله. از همان سالهای اول تا سال ۶۵. اما توفیق شهادت نصیب ما نشد.
- در چه مناطقی حضور داشتید؟
در مناطق جنوب.
- به نظر شما، مجله شاهد جوان توانسته فرهنگ ایثار را ترویج دهد؟
فرهنگ ایثار و شهادت بسیار وسیع است. اما مجله‌های شاهد خدا را شکر قدم خوبی در ترویج و بیان مسائل جنگ برداشته‌اند. امیدوارم کیفیت مد نظر عوامل این مجله‌ها باشد.

شیرین عباس‌پور - کنگاور کرمانشاه

- شما مجله شاد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله. تا زمانی که فرزندانم ازدواج نکرده بودند مجله را دریافت می‌کردیم و برای بنده می‌خواندن.
- کدام صفحات مجله مورد علاقه شما بود؟
صفحات شهدا، در مورد جبهه و آشپزی.
- مادر اگر پیشنهادی برای مجله دارید بفرمایید.
من چون در دوران جبهه از کسانی بودم که در پشت جبهه فعالیت می‌کردم. کاش مجله شما قسمتی مد نظر می‌گرفت برای بیان صحبت‌های زنان در پشت جبهه. خالی از لطف نیست این خاطرات در جامعه بیان شود.

سهیلا ظاهری - سنندج

- سلام، از مجله شاهد جوان با شما تماس می‌گیریم؟
سلام. بله بفرمایید.
- مجله شاهد جوان را مطالعه می‌کنید؟
بله. اما متأسفانه اشتراک بنده تمام شده. و هنوز وقت نکردم تمدید کنم.
- زمانی که این مجله را دریافت می‌کردید، صفحات مورد علاقه شما کدام بود؟
من صفحه داستان، ترجمه انگلیسی و مطبخ را دوست دارم البته صفحات در مورد شهدا را خیلی زیاد می‌پسندیدم.

رضا خراسانی - کرمان

- سلام از مجله شاهد جوان مزاحمتان می‌شویم.
بله بفرمایید. مراحمید.
- به نظر شما مجله شاهد جوان برای قدردانی از ایثارگران چه کاری باید انجام دهد؟
همین انتشار مجله می‌تواند کار بسیار خوبی باشد. اما به شرط اینکه ۹۰ درصد از مطالب در مورد فرهنگ شهدا و شهادت و ایثارگری باشد.
- پیشنهادت شما بزرگوار برای پیشرفت مجله چیست؟
به نظر بنده در کنار چاپ مجله، ساینی طراحی کنید و مطالب را در سایت قرار دهید که دسترسی به مطالب برای همه امکان‌پذیر باشد.
در سایت مجله، کانون مشترکین مجله را هم احداث کنیم که در سایت به بحث در مورد مجله بپردازیم و ارائه راهکار از مخاطبین.

محمد سلطان آبادی - سمیرم اصفهان

- نظر تان در مورد مجله شاهد جوان بفرمایید؟
قبل از هر چیز باید تشکری از عوامل این مجله کنم. ممنون بخاطر مجله خوبتان.
ولی از شما انتظاراتی داریم. در زمانی که ذهنیتی نسبت به خانواده شهدا، جانبازان در جامعه وجود آمده که همه به چشم یک منبع مزایا و حقوقی به خانواده شهدا و ایثارگران نگاه می‌کنند. و فرهنگ شهادت را با مزایای مادی می‌سنجند. این درد خانواده ایثارگران است.
اگر در این مجله سعی شود به ایثار این خانواده‌ها و بیسان مشکلات این خانواده‌ها بپردازید.

سید ابراهیم شریفیان - کرج

- شما چند سالتان هست و چند مدت از مشترک بودن شما در مجله می‌گذرد؟
بنده ۵۲ سالم هست و حدود ۱۰ ساله مجله شاهد جوان را دریافت می‌کنم.
- با توجه به این ۱۰ سال که مخاطب این مجله بودید چه پیشنهادی برای بهتر شدن مجله دارید؟
مجله سیر خوبی داشته است، اما حضور خانواده‌های شهدا در این مجله کم‌رنگ است. اگر صفحاتی برای مصاحبه با خانواده شهدا قرار دهید که تمام مسائل این خانواده‌ها از جمله دغدغه‌ها و اتفاقاتی که از نبود فرزندشان هست بیان شود خیلی مجله پربارتر می‌شود.
البته در کنار شهدا به سایر ایثارگران مخصوصاً جانبازانی که چه در خارج و داخل ایران هنوز با مسائل دوران جنگ زندگی می‌کنند. مخصوصاً آنهایی که از خانواده‌ها دور هستند و برای معالجه به خارج از کشور رفته‌اند.
سعی کنید تمام صفحات را به این مسائل اختصاص دهید. به نظر بنده صفحه علمی اضافه است و چند صفحه دیگر اگر ادغام شود می‌توانید به این موضوعات بپردازید.
باید تمام جوانان بدانند که در دیروز جوانانی وجود داشته‌اند که برای امروز اینها از همه دارایی‌های خود گذشته‌اند.
- ممنون از وقتی که در اختیار ما قرار دادید. ممنون از شما بخاطر تماستون.

نامه‌های رسیده

مریم آبسالان - ایلام. آرشام زمانی - اندیمشک. فاطمه آشوری - هویزه. الناز برزویی - کرمانشاه. سعید بیگ زاده - پل دختر. فریبا جامسحر - بوشهر. ایمان حداد - لرستان. حدیث آقایی - تهران. شهید حق - قزوین. منصور خفاف - بابل. رؤیا رضایی - تهران. حلیمه زارعی - بجنورد.



فروردین

این عشق، خدایی است و صادقانه‌ترین تظاهراتش باعث ایثار می‌شود و ایثار در قله عشق انسان در بند او را در شدیدترین تجلیاتش به شهادت راهی سازد و در مقام شهادت انسان همه هستی خود را خالصانه و عاشقانه قربانی خدا می‌کند.

شهید رضا کهدویی

تیر

فرد مسلمان همیشه در فکر جهاد در راه خداست. شهید مجتبی محمدی

مرداد

ما در هر جمع و در هر جماعت و در هر محفل اسلامی و در هر گردهمایی برای یاری الله در انتظار قربانی هستیم و در انتظار شهادت. «امام خمینی» شهید علی اصغر جلیلی بهابادی

شهریور

امام رضا (ع) می‌فرماید: کسی که به یاد مصیبت‌های ما افتد و گریه کند بر آنچه نسبت به ما انجام شده در درجه با ماست. شهید محمد نجفی نیسیانی

مهر

حال که بدن‌های ما برای مردن آفریده شده پس چه بهتر که این مرگ در راه خدا باشد: شهید حسینعلی منتظری نجف آبادی

خرداد

نگذارید که ضد انقلاب و دشمنان داخلی در صفوف فشرده شما رخنه کنند و از این راه ضربه‌ای به انقلاب و اسلام بزنند دعاها را فراموش نکنید و در دعاها امام را فراموش ننمائید. شهید مختار ملک آبادی مهابادی

در این شماره هم به نیت شما «متولدین هر ماه» تفرغی زدیم به وصیت شهدا امید آنکه در آینده وصیت شهدا برسیم به آنچه که خدا شهدا از ما می‌خواهند و ما می‌خواهیم.



آبان

ای ملت ای امت راه سعادت بخش حسین را ادامه دهید و زینبوار زندگی کنید.
شهید محمدرضا مصطفوی نجف آباد



آذر

خداوند می فرماید: هر کس خواسته باشد در جوار خدا باشد باید عمل صالح به جا آورد و در عمل خود برای خدا شریک قرار ندهد.
شهید مصطفی قیصری



دی

باید متجاوز را به پای میز محاکمه کشید تا ادب شود: امام خمینی
شهید سیدعلی موسوی



بهمن

حجاب چهره جان می شود غبار تنم خوشا دمی که از این چهره پرده بر فکنم
چنین قفس نه سزای چو من خوش الحانی است
روم به روضه رضوان که مرغ آن چمنم
شهید علی رضا زاده عسگری



اسفند

ان الله اشترى من المؤمنين انفسهم و اموالهم بان لهم الجنة يقاتلون في سبيل الله فيقتلون و يقتلون (توبه ۱۱۱)
خدا جان و مال اهل ایمان را به بهای بهشت خریداری کرده آنها را در راه خدا جهاد کنند که دشمنان دین را به قتل برسانند و یا خود کشته شوند.
شهید شهروز محمدی





And Love means that you know that Martyr Behrooz Saboori's mother has not eaten Tabrizi meatball since 30 years ago.

Perhaps you ask why?

Because before his 18 years old Behrooz had been lost in Mandali Village in Iraq, was very fond of Tabrizi meatball and the mother whenever sees this food...

What do we know what is the love of an amorous and stricken mother to his young beloved son?

ترجمه‌ی شماره قبل
رزمندہ ۱۴ سالہ‌ای را بہ اسارت گرفتہ بودند. فرماندہ عراقی وقتی او را دید و متوجہ سنش شد، پرسید مگر سن
سربازی ۱۸ سال نیست؟ خمینی سن سربازی را پایین آوردہ؟
رزمندہ در جواب عراقی گفت نہ، سن سربازی همان ۱۸ سال است، خمینی سن عشق را پایین آوردہ.
خاطرہ از: سیدناصر حسینی‌پور، جانباز دفاع مقدس و نویسنده کتاب «پایی کہ جا ماند»



از شما خوانندگان عزیز مجلہ می‌خواہیم در صورت تمایل متن فوق را ترجمہ
کردہ و بہ آدرس ما ارسال کنید . بہ بہترین ترجمہ جایزہ دادہ می‌شود.

برندہ ترجمہ‌ی شماره گذشتہ:
معصومہ بیرانوندپور - پلدختر



کاریکاتورست: محمد کارگر

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. حتماً روی پاکت قید شود: مربوط به شاهد جوان.



برنده شماره گذشته:
محمد ابراهیم اسکندریان

وزیر گارد ملی عربستان: با آمریکا درباره
مسئله ایران تفاهم داریم

جوان

شاهد



مجله ای برای همه جوانان ایران زمین ...
نشاط و دانایی
بامجله شاهد جوان