

جنگ

شاهد

آنان که هر روز
روزشان است

کلاس درس خانه تکانی
زندگی در شرایط سخت

چراغ خاموش

روزگار آنلایین

تمیزی در حد افراط

سریال سازی با طعم

نمایش خانگی

تنها خمپاره سفید دنیا!



دلت را خانه من کن ...

خانه تکانی دل

چتر خدا بزرگترین چتر دنیاست





ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۲۷ اسفند ماه ۹۴

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
جانشین سردبیر و مدیر اجرایی: نادر دقتی

دبیر تحریریه: آمنه آدینه
طراح گرافیک 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: ۸۸۳۰۸۳۴۸

ناشر: انتشارات شاهد
تهران - خیابان طالقانی - خیابان ملک الشعراء
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 / آنان که هر روز، روزشان است
یادداشت: ۵ / اسفند، برگ زرین امسال
برداشت آزاد: ۶ / شاغلان با مسئولیت
دخترانه، پسرانه: ۸ / زندگی بدون بچه به پایان نمی رسد
مادرانه، پدرانه: ۱۰ / کلاس درس خانه تکانی
اجتماع: ۱۲ / سرخ ترین روز تقویم
حماسه آفرین: ۱۴ / علی اکبر لیلا
راه و چاه: ۱۶ / زنان در چه شرایطی از مرد ارث می برند؟
مهارت: ۱۸ / زندگی در شرایط سخت
مطبخ: ۱۹ / آشی برای عصرهای زمستانی
لبخند: ۲۰ / چراغ خاموش
جدول: ۲۱ / جدول
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / روزگار آنلین
سرچشمه: ۲۴ / غیرت فاطمی
عافیت: ۲۶ / خانه تکانی سالم
سلامت: ۲۸ / تمیزی در حد افراط
خانه دوست: ۳۰ / بندری آباد به نام بادیس
رو به رو: ۳۲ / ۳ یا قوت، هدیه امام (ره)
نور و نقره: ۳۴ / راوی یک درام عاطفی در بستر تاریخ بودم
نقد و نظر: ۳۶ / سریال سازی با طعم نمایش خانگی
علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین
رو به رو: ۴۰ / از علامه امینی تا دکتر امینی
یک، دو، سه: ۴۲ / ورزش در روزهای سرد
حرکت: ۴۴ / پنجمین توپ طلا؛ برای آقای افسانه ای
بین الملل: ۴۶ / نفتی که ملی شد
دریچه: ۴۸ / زیر نگاه دنیا
داستان: ۵۰ / تنها خمپاره سفید دنیا!
شعر: ۵۲ /
بازار کتاب: ۵۳ /
باشگاه مهربانی: ۵۴ /
تغزل: ۵۶ /
انگلیسی: ۵۸ /



آنان که هر روز، روزشان است

شاید به خاطر همین است که هنوز از سوریه و عراق شهید مدافع حرم به کشور بازمی‌گردد. هنوز مفهوم شهادت برجسته‌ترین مفهوم مذهب شیعه است و همین مفهوم والا و ارزشمند هراس جان دشمنان قسم خورده است.

اما تقویم را که ورق بزنم، در آخرین روزهای هر سال، در بیست و دوم اسفند به نام روزی بر خواهی خورد به نام نامی شهید. روز شهید آغاز همه‌ی مفاهیم ارزشمند و انسانی این آب و خاک است که نه تنها سال‌ها که دهه‌ها و قرن‌ها هم نمی‌تواند گرد فراموشی و کهنگی بر آن بپاشد. صدها هزار خورشید تابانی که حیف است گاهی روی سنگ مزار برخی از آنها واژه‌ی گمنام نگاشته شود. آنها نام‌آورترین مردان تاریخ این کشور بودند که نه تنها بیست و دوم اسفند که تمام روزها و کوچه‌ها و خیابان‌های این کشور باید به نام آنها باشد. تا ما هر روزه یادآور فداکاریشان باشیم.

سردبیر

رنگ بر بالای آنها در حال اهتزاز است و هزار و یک نشانه‌ی دیگر از قاب‌های عکس روی طاقچه‌های خانه‌ی شهید تا کتاب‌ها و سکانس‌های فیلم‌های متعدد و ابیات شعر در دیوان شاعران ارادتمند به شهید.

هنوز عطر حضور آنها در هر خانه و کوچه و خیابان و شهر هست. هنوز گاهی حجمی از آنها در تابوت‌های منقش به پرچم سه رنگ ایران از جایی دور دست و خاک گرم جنوب‌غرب و سرمای کوهستان‌های غرب و حتی دورتر از دل خاک عراق به کشور باز می‌گردد.

هنوز نشانه‌های آنها و اسم و رسم و روایت دلاوری‌هایشان که گاه به افسانه پهلوی می‌زند اما واقعیتی است واقعی‌تر از هر اتفاق دیگر در این کشور وجود دارد و به گوش می‌رسد و شنونده دارد و خواهان و شيفته.

"پندار ما این است که ما مانده‌ایم و شهید رفته‌اند. اما حقیقت آن است که زمان، ما را با خود برده است و شهید مانده‌اند."

و این جمله‌ای از کسی است که کمی دیرتر خود به سرنوشتی دست یافت که انگار برایش مقدر بود و آن شهادت بود. شهید مرتضی آوینی در همین یک خط، یکی از اثرگذارترین جملات در مورد شهید و شهادت را عنوان کرده است. زمان می‌گذرد اما هیچ ردی از فراموشی روی مهمترین مفهوم تاریخ شیعه یعنی شهید و شهادت به جا نمی‌گذارد.

اگر در دانشگاهی درس می‌خوانید، اگر در شهری با کمترین جمعیت زندگی می‌کنید در هر کجای این کشور حدوداً ۸۰ میلیون نفری با هزاران کیلومتر مربع وسعت، ردی از نام و نشان آنان را خواهید یافت. اسم‌هایی که چون سند افتخار بر سینه‌ی خیابان‌ها و کوچه‌های شهر نقش بسته. سنگ مزارهایی در هر گوشه‌ی این خاک که پرچمی سه

اسفند، برگ زرین امسال

تأثیرگذار ۱۳۹۴ آغاز شده، جایی که تبلور اراده و همراهی و وحدت ملی برای بار دیگر به دنیا نشان خواهد داد، جایی که در سراسر دنیا مشارکت اندک و دست و پا شکسته‌ی مردم سایر کشورهای دنیا تلاشی است برای نمایاندن اینکه در حال مشق مردم‌سالاری هستند.

اینجا در ایران اسلامی، مردم‌سالاری با مشخصات متفاوت در قالب مردم‌سالاری دینی و بومی ایرانی برای چندمین بار به دنیا ثابت خواهد کرد که کنار هم قرار گرفتن چند موضوع و روحیه مانند وحدت و مشارکت و وفاداری و ثبات و همراهی و همدلی می‌توانند ملتی را سرافراز و استوار در چشم جهان و جهانیان بنمایاند.

اسفند امسال با همه‌ی اتفاقات چند ماه گذشته و در عین حال با برگی دیگر از ماندگاری و طراوت در تقویم ایران ورق خواهد خورد.

خواهد بود، چرا که پیش از آن در چند ماه گذشته شاهد حوادث متعددی بودیم. از اجرایی شدن برجام تا آزمون‌های ملی و فراملی دیگری که موجب سربلندی مردم ایران در نزد جامعه جهانی شد و به این ترتیب مردم ایران را آماده‌ی حضوری دیگر پای صندوق‌های رای کرد.

اگر به این مسئله قائل باشیم که انتخابات بازتاب وحدت و همبستگی ملی است، آنگاه به خوبی پی به این نقش می‌بریم که همبستگی و وحدت ملی و همبستگی در نمودهای عینی و رفتاری مانند انتخابات و حضور در مراسم اجتماعی مانند بهمن هر سال و ... کدها و رفتارهایی هستند به جامعه جهانی که در همه‌ی سال‌های گذشته هم عامل بازدارندگی در برابر تحریم‌ها و تهدیدها بوده و هم نشان دهنده اقتدار مردم در برابر زیاده‌خواهی دشمنان این کشور.

با این مختصات و در این شرایط اسفند حساس و

آنچه باعث شده مردم ایران در جریان اتفاقات مهم و تأثیرگذار از طوفان حوادث و اتفاقات با سربلندی عبور کنند تنها در گرو یک کلمه است؛ آن هم اتحاد و همدلی و یکدلی است.

مرور تاریخ ما را با حوادثی تلخ آشنا می‌کند که هر چند ممکن است آغازی خوش داشته اما نافرجام و بدون هیچ دستاورد و گشایشی به پایان رسیده‌اند. نمود عینی آن در یک یا دو قرن اخیر فراوان و در عین حال پر از عبرت‌های تاریخی است. از جریان انقلاب مشروطه گرفته تا جریان ملی شدن نفت. آنجا که در اولی و در نهایت با فراز و فرودهای متعدد منجر به حکومت دیکتاتوری رضا خان شد و در دومی منجر به کودتای ننگین ۲۸ مرداد. دو اتفاقی که برای چندین و چند سال موجب سرخوردگی و واگرایی در میان جامعه ایرانی شد.

اسفند امسال اما ماه ماندگاری در تاریخ کشور

وجدان کار و عوامل درون سازمانی

شاغلان با مسئولیت

حکیمه لطفعلی پور، شهین پوراروج مهماندوست

"احساس تعهد مقید کننده درونی" به شمار آورده‌اند که به صورت مجموعه‌ای از ارزش‌ها، گرایش‌ها و تعهدات در افراد جلوه‌گر می‌شود.

عوامل درون سازمانی موثر بر وجدان کاری

با توجه به اینکه متن حاضر درصدد بررسی نهادینه کردن وجدان کار سازمانی در کارکنان است؛ در این قسمت از رویکردی تلفیقی برای تبیین نظری موضوع استفاده می‌شود. در ادامه به هر یک از رویکردهای نظری مرتبط با موضوع پرداخته می‌شود:

۱-۲- انگیزه شغلی و وجدان کاری

از دیدگاه روان‌شناسان، انسان‌ها به غیر از نیازهای فیزیولوژیک، نیازهای دیگری از جمله نیازهای روان شناختی دارند که باعث تحرک و پویایی انسان‌ها می‌شود. مهمترین نظریه‌های ارائه شده در این زمینه، تئوری‌های محتوایی و فرایندی انگیزش است. تئوری‌های محتوایی موارد خاصی را از درون افراد مورد بررسی قرار می‌دهند که موجب برانگیخته شدن افراد می‌شود که مهمترین این تئوری‌ها، تئوری نیازهای مازلو و آلدرفر است. تئوری‌های فرایندی بر نیازها و متغیرهای موقعیتی که می‌توانند به طور مشترک رفتار فردی (کارکنان) را تبیین کنند، تأکید دارند. در بین تئوری‌های فرایندی، دو نظریه تقویت و انتظار تشریح شدند که اولی به گونه‌ای ماشینی و دومی به گونه‌ای انسانی مطرح شده‌اند.

نظریه انتظار، برعکس نظریه تقویت انسان به عنوان کنشگری در نظر گرفته می‌شود که تلاش و کوشش می‌کند و حال انتظار دارد که متناسب با تلاش و کوشش خود به نتیجه مطلوب و مورد انتظار دست یابد که در صورت مثبت بودن نتیجه عمل، بر انگیزش و رضایت شغلی وی و در نتیجه بر تعهد و وجدان کاری او افزوده می‌شود.

۲-۲- رضایت شغلی و وجدان کاری

فردریک هرزبرگ در ذیل تئوری بهداشت و انگیزش دو دسته نیازهای بهداشتی و نیازهای انگیزشی را شناسایی می‌کند. ارضای نیازهای بهداشتی سبب انگیزش و رضایت زیاد در کارکنان نمی‌شود چراکه کارکنان سازمان‌ها،

انسان در فرایند کار با تغییر دنیای پیرامونش، ماهیت خود را نیز تغییر می‌دهد. بدون وجود نیروی انسانی، وجود سازمان‌ها بی معنی خواهد بود، چرا که؛ امروزه به اثبات رسیده است که در مجموع عوامل مؤثر در فرایند تولید کالا و ارائه مطلوب خدمات، عامل انسانی نقش اساسی دارد و از همین روست که بیان می‌دارند که نیروی انسانی عامل عمده و بنیانی ارزش افزوده به شمار می‌آید و منابع طبیعی و امکانات فیزیکی سهم ناچیزی در مقایسه با عامل نیروی انسانی دارند. عامل نیروی انسانی دارای چندین ویژگی عمده است که برخی از آنها عبارتند از: ۱- تربیت و تخصص مناسب (توانایی)، ۲- تخصص مناسب (به کارگیری)، ۳- وجدان یا وجدان کاری (تمایل). در این میان؛ وجدان کار شامل ایمان، احساس تعلق و وفاداری به هدف منظور شده است، یعنی درگیری فرد با فعالیت‌های محوله و موظف. وجدان کاری به مثابه یکی از عوامل کارآمدی نیروی انسانی؛ هم ریشه در فرایندهای جامعه پذیری دارد و هم ریشه در عوامل درون سازمانی. متن حاضر بر آن است تا به بررسی نهادینه کردن وجدان کاری و خودکنترلی در کارکنان از منظر عوامل درون سازمانی بپردازد.

مفهوم وجدان کاری

از وجدان کار تعاریف متعددی ارائه شده است که به برخی از مهمترین آنها در ذیل اشاره می‌شود:

- وجدان کاری؛ شکل درونی شده عقاید، ارزش‌ها و هنجارها در مورد کار است.
- وجدان کاری؛ شکل درونی شده فرهنگ جامعه در مورد کار است.
- وجدان کاری؛ داشتن احساس مسئولیت فردی، شغلی و سازمانی است.
- وجدان کاری؛ گرایش به انجام دادن صحیح کار و وظایف شغلی بدون نظارت مستقیم است.
- وجدان کاری؛ عامل درونی برای همساز و همسان کردن رفتار سازمانی فرد است.
- وجدان کاری؛ مجموعه کیفیات روانی و اعتقادی افراد در محیط کار است که

قابل تشدید و تضعیف شدن است. وجدان کار را می‌توان طبق تعریف شورای فرهنگ عمومی کشور، وضعیتی دانست که در آن افراد جامعه، در مشاغل گوناگون سعی دارند تا کارهای محوله را به بهترین وجه و به طور دقیق و کامل و با رعایت اصول بهینه سازی انجام دهند. همانگونه که در تعاریف فوق ملاحظه می‌شود؛ وجه مشترک بسیاری از این تعاریف در مفهوم درونی شدن یا "درونی کردن" نهفته است؛ یعنی وجدان کاری را نوعی





براساس نظرات لیکرت وجدان کار متغیر میانجی است که متأثر از متغیرهای علی و عواملی مانند سبک مدیریت، ساختار سازمانی و ... می‌باشد.

۲-۴- درک عدالت سازمانی و وجدان کاری

بنابر تئوری برابری، انگیزش فرد برای کار به این بستگی دارد که وی احساس کند منصفانه و عادلانه با او رفتار شده است. هر فرد قابلیت‌ها و خصوصیات چگونگی تجربه، تحصیلات، هوش، استعداد و سن را به عنوان داده به سازمان می‌آورد. در مقابل انتظار دارد، سازمان نیز متناسب با این خصوصیات مزایایی به عنوان نتیجه در اختیارش قرار دهد. ترفیعات، تمجید، شناسایی، رفاقت و نیز احساس کمال می‌توانند نمونه‌هایی از این نتیجه باشند. چنانچه شخصی نوعی برابری و همپایگی میان داده‌ها و نتیجه‌ها احساس کند، در وی آرامش و انگیزش بیشتری برای کار ایجاد خواهد شد. تئوری اختلاف نیز همانند نظریه برابری معتقد است که اگر فرد بین آنچه که بدست آورده و آنچه تمایل در بدست آوردن آن دارد، اختلاف کمی احساس کند، احساس ناراضیاتی کمی دارد و یا اینکه احساس رضایت وی بیشتر است، برعکس، اگر فرد بین وضعیت موجودش و وضعیت مورد انتظارش اختلاف فاحشی را مشاهده کند، احساس ناراضیاتی می‌کند و این امر باعث اضطراب، عدم درک عدالت سازمانی و عدم تعهد به کار در کارکنان می‌شود.

در ادامه با توجه به رویکردهای نظری بکارگرفته شده و متغیرهای مستخرج از آنها، پیشنهادهایی در راستای افزایش وجدان کار سازمانی در کارکنان ارائه می‌شود:

- ۱- تأکید بر عوامل تقویت‌کننده رضامندی شغلی در سازمان
- ۲- ایجاد ارتباط صمیمانه بین مدیران و کارکنان در سازمان
- ۳- انتصاب مدیران شایسته براساس تخصص، تعهد، وجدان کاری، اشتیاق و علاقه به جای روابط و خصوصیات غیرمرتبط با کار و مسئولیت مربوطه

ارضاء این نیازها (نیازهای بهداشتی) را از جمله وظایف سازمانی قلمداد می‌کنند، اگرچه باید تأکید کرد که فراهم نشدن نیازهای بهداشتی ناراضیاتی به دنبال دارد. آنچه که به عقیده هرزبرگ سبب انگیزش و رضایت شغلی در کارکنان می‌شود ارضاء نیازهای انگیزشی مانند کار تلاش برانگیز، مسئولیت‌فراينده، امکان کسب موفقیت، قدردانی از کار، رشد و توسعه در کار می‌باشد که باعث رشد و کمال فردی شده و توانایی فرد را در کار افزایش می‌دهند تا به نحوی خلاق و متعهد پاسخگوی محیط کار خود باشند. پیداست محیط سازمانی که نیازهای فوق‌الذکر را برآورده کند، کارکنانی متعهدتر و با وجدان کاری بالا خواهد داشت.

۲-۳- سبک مدیریت و وجدان کاری

رنسس لیکرت دانشمند و محقق آمریکایی پس از ۲۰ سال مطالعه و تحقیق در دو اثر خود به نام‌های الگوهای جدید مدیریت (۱۹۶۱) و سازمان انسانی (۱۹۶۷) نظریه خویش را در زمینه تجزیه و تحلیل عوامل سازمانی و تأثیر آنها در اثر بخشی سازمان‌ها عرضه نمود. لیکرت در مطالعاتش دریافت که سبک‌های متداول مدیریت سازمان‌ها را می‌توان بر روی پیوستاری از سیستم یک تا چهار نشان داد. به طور خلاصه مدیریت سیستم یک وی، سبکی وظیفه‌مدار، آمرانه و ساخت‌گراست، در حالی که مدیریت سیستم چهار، یک سبک روابط مدار است که بر کار گروهی و اطمینان و اعتماد متقابل استوار می‌باشد. نظام‌های دو و سه سبک‌های حد فاصل میان حالت افراط و تفریط فوق هستند. سیستم‌های مدیریت لیکرت و ویژگی‌های آنان عبارتند از: ۱- سبک آمرانه ۲- سبک آمرانه خیرخواهانه و یا اقناعی ۳- سیستم یا سبک مشورتی ۴- سیستم یا سبک مشارکتی.

۴- طراحی و ارایه دوره‌های آموزشی سبک‌های مدیریت برای مدیران سازمان، خصوصاً برگزاری کارگاه‌های آموزشی جهت آموزش شیوه‌های مدیریتی مشارکتی و مشورتی برای مدیران سازمان.

۵- تخصیص پست‌ها و مشاغل در سازمان بر حسب نوع تخصص و تجارب کارکنان و علایق کارکنان.

۶- توجه به نوع روابط و مناسبات شغلی کارکنان با یکدیگر در محیط کار و برخورد جدی با روابط و مناسبات شغلی نامناسب کارکنان نسبت به یکدیگر در محیط کار.

۷- توجه به محیط فیزیکی کارکنان و در نظر گرفتن اقدامات لازم به منظور با نشاط ساختن محیط کار در حد توان و امکانات سازمان.

۸- توصیه می‌شود که به کارکنان اجازه داده شود تا ابتکار، مهارت و استقلال عمل فردی خود در انجام وظایف محوله استفاده کنند که البته این امر خود مستلزم پیاده شده سبک مدیریتی مشارکتی در سازمان است.

منابع

- روش‌های ایجاد وجدان کار در سازمان، تدبیر، شماره ۶۵.
- جامعه‌شناسی تالکوت پارسونز، ترجمه عبدالحسین نیک‌گهر، تهران: انتشارات تبیان.
- انگیزش و رفتار در کار؛ سید امین‌المن الله علوی، تهران: انتشارات مرکز آموزش مدیریت دولتی.
- مدیریت رفتار سازمانی، ترجمه: علی علاقه‌بند، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی.





نگاهی به مساله ناباروری زوجین

زندگی بدون بچه به آخر نمی‌رسد

○ صدیقه چراغی

معمولا اولویت اول ازدواج‌ها، بچه و تولید مثل نیست، حتی در قرآن هدف از آفرینش زن و مرد را سکینه و آرامش هم آورده است. یک دختر و پسر جوان وقتی ازدواج می‌کنند دلایل مختلفی دارند از جمله عشق، آرامش، داشتن خانواده مستقل، داشتن همراه و همسر و... کمتر کسی پیدا می‌شود که بگوید اولویت ازدواج من داشتن فرزند است. اما اکثر زوج‌های جوان علاقمندند که صاحب فرزند شوند و بعد از مدتی تصمیم به بچه‌دار شدن می‌گیرند و اگر خواست خدا بود صاحب اولاد می‌شوند. اما هستند زوج‌های جوانی که به میانسالی هم می‌رسند ولی بچه‌دار نمی‌شوند، این مساله و دخالت‌های دیگران نیز مزید بر علت می‌شود که یک زندگی خوب و بی‌حاشیه به حاشیه کشیده شود و آنچه نباید بشود، می‌شود.

قصه اول

مهری و صادق عاشق هم بودند، با عشق ازدواج کردند، زندگی رویایی آن‌ها ورد زبان همه بود، هیچ مشکلی نبود که از پیش بر نیابند، خانه و زندگی مثال زدنی آن‌ها به زعم بقیه بعد از ۵ سال چیزی کم داشت و آن هم یک بچه بود که می‌توانست این خوشبختی را تکمیل کند. به هر دری زدند، دکترهای مختلفی در سراسر ایران رفتند اما افاقه نکرد که نکرد. هر دو مشکلی نداشتند اما کم کم حرف و حدیث اطرافیان شروع شد. آنقدر گفتند و گفتند که یک روز صادق رویه‌روی مهری نشست و گفت: من تو را دوست دارم اما مادرم هم دوست دارد من بچه‌دار شوم و... او غیرمستقیم از مهری اجازه خواست مجدداً ازدواج کند. مهری ساکش را

قصه دوم

بست و برای همیشه رفت تا صادق به خاطر دل مادرش بچه‌دار شود. مهری حالا یک زن شکست خورده است که روزگار می‌گذراند و صادق پدر دو فرزند، که جای عشق در زندگیش خالی است.

عصمت و شهسوار بیش از سی سال است که در کنار هم با عشق زندگی می‌کنند، زندگیشان خالی از بچه است اما بی‌توجه به حرف و حدیث دیگران در یک شهر قبیله محور و سنتی زندگی خود را وقف هم کرده‌اند. بدون بچه زندگی آنها در جریان است.

قصه سوم

طلا و احمد هم عاشق هم بودند، اما به هر دری

زدند صاحب اولاد نشدند این خلا بزرگ زندگی آنها بود، حرف و حدیث مردم هم که سر جای خود همیشه بوده و هست، و بالاخره این طلا بود که به همسرش پیشنهاد ازدواج مجدد داد به شرط اینکه فرزند اول به نام او ثبت شود و چنین هم شد و الان زندگی در جریان است.

به هر حال نگاه و برخورد آدم‌ها به این مشکل متفاوت است ولی آنچه که مشخص است زندگی بدون بچه به آخر نمی‌رسد و بچه، همه چیز نیست.

علاج واقعه قبل از وقوع

دکتر مهرانگیز نادری می‌گوید: لازم است که هم پسران و هم دختران جوانی که قصد ازدواج دارند، ارزیابی دقیقی از خود داشته باشند. توصیه می‌شود اگر آنها مشکلی (از نظر جسمی) دارند، قبل از ازدواج درصد درمان آن بریبایند یا حداقل با طرف مقابل خود صادق باشند و مشکل خود را بگویند. به این ترتیب مشکل، وارد زندگی زناشویی آنها نمی‌شود. مثلاً اگر دختری در طول دوران تجردش مشکل قاعدگی داشته احتمالاً بعدها برای بچه‌دار شدن مشکل خواهد داشت. وی باید به پزشک مراجعه و مشکل خود را حل کند. انجام این کار قبل از ازدواج، خیلی راحت‌تر از بعد از ازدواج است. یا مثلاً پسرها اگر مشکلی داشته‌اند باید با مراجعه به پزشک از او راهنمایی بخواهند. اگر قرار است ازدواجی شکل بگیرد و چند سال بعد به هم بخورند، همان بهتر از ابتدا شکل نگیرد. متأسفانه بافت فرهنگی ایران طوری است که زن یا مرد، اگر بچه‌دار نشوند، احساس ناکامی می‌کنند. همین امر اعتماد به نفس آنها را کاهش می‌دهد و نسبت به همه مسائل طرف مقابل خود، حساس می‌شوند همه این عوامل در کنار یکدیگر، پایه ایجاد اضطراب و افسردگی در آنها خواهد شد. آنها تصور می‌کنند از عهده انجام کار مهمی برنمی‌آیند. البته در این وسط، گاهی طرف مقابل، کاملاً شرایط را درک کرده و به همدلی با زن یا شوهر برمی‌خیزد اما اطرافیان، با حرف‌ها و نیش و کنایه‌های خود، اوضاع بین این زوج را خراب می‌کنند. چنین زوجی شاید اگر به حال خویش رها شوند، زندگی خوبی در کنار هم داشته باشند اما متأسفانه اطرافیان، البته در قالب دلسوزی، با دخالت‌های مداوم خود، عرصه را بر آنها تنگ کرده و آنها را مجبور به تصمیم‌گیری‌های دیگری می‌کنند.

استرس‌هایی که خوره زندگی است

دکتر حسین ابراهیمی‌مقدم، عضو هیات علمی دانشگاه تهران درباره کاهش استرس در خانواده‌هایی که بچه‌دار نمی‌شوند، می‌گوید:

به طور سنتی در جامعه ما این بحث وجود دارد که فرزندان به استحکام نظام خانواده کمک می‌کنند پس طبیعی است که خانواده بدون

وقتی همه راه‌ها به بن‌بست می‌رسد، همیشه راهی برای نجات زندگی هست، یکی از این راه‌ها فرزند خواندگی است. خیلی‌ها با این راه حل صاحب فرزند یا فرزندی شده‌اند که به داشتنش مباحثات می‌کنند و زندگیشان رنگ شادی به خود می‌گیرد

یک سکه به نیت امام (ره)



وقتی آمدند برای تعیین مهریه، اول از رسم و رسوم ما پرسید و این که دوست دارم مهریه‌ام چه قدر باشد. گفتیم: خیلی دوست دارم بوم مکه، یک سکه هم به نیت امام خمینی (ره) بگذاریم. خندید و گفت: من هم چهارده تا سکه به نیت چهارده معصوم می‌گذارم.

راوی: همسر شهید ناصر کاظمی

اطرافیان آنها هم آگاهی و آموزش داده شود که در زندگی آنها دخالت نکنند و به خاطر دلسوزی، تعارضات بین آنها را تشدید نکنند.

آخرین پیشنهاد

وقتی همه راه‌ها به بن‌بست می‌رسد، همیشه راهی برای نجات زندگی هست، یکی از این راه‌ها فرزند خواندگی است. خیلی‌ها با این راه حل صاحب فرزند یا فرزندی شده‌اند که به داشتنش مباحثات می‌کنند و زندگیشان رنگ شادی به خود می‌گیرد. زوج جوانی بعد از سال‌ها با احترام به عشق و تمام خاطرات خوب زندگیشان بعد از طی مراحل سخت قانونی فرزند خواندگی توانستند روشنک را به فرزندخواندگی قبول کنند و امروز روشنک روشنی زندگیشان است. اما خانم دکتر میترا حکیم‌شوشتری، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران برای فرزند خواندگی چند شرط قائل است و می‌گوید:

وقتی زوجی بچه‌دار نمی‌شوند و تصمیم می‌گیرند کودکی را به فرزندی قبول کنند باید چند نکته را مدنظر قرار دهند. اول اینکه باید بدانند بچه داشتن جزو اصول و تعهدات ازدواج بوده یا خیر! در صورتی که بچه داشتن جزو اصول یک زندگی مشترک و مشکل ناباروری مربوط به یکی از همسران باشد، پذیرش فرزندخوانده از سوی طرف مقابل سخت است و او ممکن است این تفکر را داشته باشد که شانس بچه‌دار شدن او با شخص دیگری وجود دارد. در این شرایط حتی پذیرفتن سرپرستی یک فرزند نمی‌تواند به استحکام خانواده کمک کند اما اگر بچه داشتن جزو اصول زندگی مشترک نباشد و رابطه اصلی، رابطه زن و شوهری محسوب شود به سرپرستی یک فرزند می‌تواند زندگی را شیرین‌تر کند اما نبود او هم باعث از هم پاشیدگی زندگی نمی‌شود، پس در درجه اول باید این موضوع روشن شود که دلیل ناباروری چیست و بچه نداشتن جزو اصول است یا خیر و بعد از آن زن و مرد هر دو باید به این نتیجه برسند که پذیرفتن سرپرستی یک کودک می‌تواند نیازشان را برطرف کند یا خیر. اگر این تصمیم تنها بنا بر میل یک نفر باشد و طرف مقابل آن را به اجبار قبول کند، پذیرش فرزندخوانده در خانواده سخت می‌شود.

(شوهر) صاحب فرزند نشود به زن نیز حق طلاق داده می‌شود. که این خود یک پروسه طولانی دارد که در یک فرصت دیگر به آن می‌پردازیم.

مشاوره

دکتر مهرانگیز نادری در پاسخ به این پرسش هفته نامه سلامت که آیا با کمک مشاوره، می‌توان به یاری چنین افرادی رفت؟ می‌گوید: بله. تکنیک‌های مداخله در بحران و همدلی کردن می‌تواند کمک زیادی به این افراد کند. می‌توان به هر دو طرف آموزش داد که جو خانواده را چگونه آرام کنند تا مشکلاتشان کمتر شود. بسته به اینکه مشکل، از کدام طرف است، این شخص معمولاً آفسرده و گاه مضطرب خواهد شد و احساس بی‌کفایتی می‌کند. در جلسات مشاوره باید به وی فهماند که این احساس، واقعی نیست و بچه‌دار نشدن نشان‌دهنده بی‌کفایتی یا بی‌لیاقتی نیست. در جلسات مشاوره معمولاً هر دو طرف، با هم شرکت می‌کنند اما گاهی لازم است که آنها به صورت جداگانه، مشاوره و درمان شوند که بسته به نظر پزشک دارد. البته علاوه بر دو طرف، باید به

فرزند، احساس عدم امنیت کند. صاحب فرزند نشدن خود به تنهایی از استرس‌های مهم زندگی است مخصوصاً اینکه در جامعه ما بحث دخالت و سرک کشیدن در زندگی دیگران و نمک پاشیدن به زخم دیگری هم دیده می‌شود. خانواده‌هایی که اولاد ندارند، مجبورند فشارهای چندگانه را تحمل کنند. خوشبختانه این طرز تفکر که فقط زن در فرزنددار نشدن مقصر است، تا حد زیادی از بین رفته است. پیش از این، چنین طرز تفکری باعث استرس فراوان برای زن می‌شد و با ازدواج دوباره شوهر، فشار روانی بر زن غلبه می‌کرد. بچه داشتن مسأله‌ای است که به خصوص در خانم‌ها به احساس هویت و تکامل کمک می‌کند. زنانی که صاحب فرزند می‌شوند، بیش از دیگر زنان احساس تعادل در زندگی دارند و زنانی که فرزند ندارند استرس‌های روانی زیادی تحمل می‌کنند. علت‌های ایجاد استرس روانی ناشی از فرزند دارنشدن، می‌تواند تاب و تحمل فرد را کاهش دهد و او را در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر کند. هر چند فرزنددار شدن سختی‌هایی دارد ولی به نظر احساس و حالت روانی بسیار بهتری در فرد ایجاد می‌کند.

در زوج‌هایی که به دلیل مشکل قادر به بچه‌دار شدن نیستند، استفاده از شیوه‌های کاهش اضطراب از جمله گروه درمانی، شناخت درمانی، ورزش، دعا، احساس امیدواری و لذت بردن از جنبه‌های دیگر زندگی می‌تواند به کاهش استرس روانی در آنها کمک کند. اگر شرایط مهیا باشد، پذیرفتن سرپرستی یک کودک نیز می‌تواند تا حدی مسأله را مرتفع و نیاز زوجین را برطرف کند.

ناباروری از منظر حقوقی

طبق قانون مرد هر وقت خواست می‌تواند همسرش را طلاق دهد، البته که به این راحتی هم نیست ولی خب این حق برای مرد محفوظ است. اما خانم‌ها یک کمی دوندگی دارند و باید ناباروری مرد را به اثبات برسانند. در هیچ جای قانون به مسأله ناباروری و نازایی اشاره نشده است. تنها یکی از شروط عقدنامه در این مورد به ظاهر حق را به زن اعطا می‌کند. شرط دهم: «در صورتی که پس از گذشت ۵ سال زوجه (زن) از شوهر خود به جهت عقیم بودن یا عوارض جسمی دیگر زوج



خانه‌تکانی یک کار جمعی است و کودک یاد می‌گیرد که همه باید برای پیشبرد امور با هم همکاری داشته باشند، و هر کسی در خانواده مسئولیتی دارد و هیچ کس به تنهایی کار نمی‌کند، صمیمیت و مشارکت زیاد می‌شود و اعتماد به نفس کودکان به دلیل قبول مسئولیت بالا می‌رود



خانه‌تکانی همراه با کودکان

○ نسرین یاسره

کلاس درس خانه‌تکانی

یاد می‌دهید. کودک هم از به حساب آمدن لذت می‌برد و خوشحال می‌شود.

اما به کودکان بزرگ‌تر باید کارهایی با مسئولیت بیشتر داده شود؛ مثل تمیز کردن کاشی‌های آشپزخانه، جاروبرقی کشیدن و... اما یادتان نرود که این بچه‌ها درس و مشق هم دارند پس از درس و مشق بچه‌ها غافل نشوید.

خانه‌تکانی یک کار جمعی است و کودک یاد می‌گیرد که همه باید برای پیشبرد امور با هم همکاری داشته باشند، و هر کسی در خانواده مسئولیتی دارد و هیچ کس به تنهایی کار نمی‌کند، صمیمیت و مشارکت زیاد می‌شود و اعتماد به نفس کودکان به دلیل قبول مسئولیت بالا می‌رود. یادمان باشد بعد از خانه‌تکانی همه با هم به خانه تمیز و زیبا نگاه کنید و از همدیگر تشکر کنید. بخصوص از بچه‌ها تا قدرشناسی را یاد بگیرند. خانه‌تکانی هم یک کلاس آموزش مهارت‌های زندگی به کودک است این فرصت خوب را از دست ندهید.

حساس‌ترند و آسیب جدی‌تری به سیستم تنفسی آنها وارد می‌شود. بنابراین سعی کنیم در این روزها، حتی‌المقدور از مواد شوینده شیمیایی استفاده نکنیم. و اگر هم قرار بر استفاده است برای چند ساعت نوزاد را از خانه دور کنید.

اما اگر کودک شما بزرگتر است، شک نکنید اگر او را به کاری مشغول نکنید مدام در دست و پای شما وول می‌خورد و شما را از کار و زندگی می‌اندازد، بنابراین به او یک کار واگذار کنید تا هم احساس مسئولیت و مشارکت یاد بگیرد و هم اینکه از کمک به شما احساس غرور و خودخواهی کند. برای مثال، می‌توانیم از کودک دو، سه ساله خود بخواهیم اسباب بازی‌های خود را در سبد مخصوصش بگذارد. و از این کار او هم به یادگار عکس بگیرید.

اگر کودک شما پنج-شش سال سن دارد می‌توانید از او بخواهید لباس‌های خود را تا کند و مرتب در کشوی کمد بگذارد، هم به او طرز تا کردن لباس را یاد می‌دهید و هم اینکه به او مسئولیت‌پذیری

وقتی خانم‌های خانه در یک صبح سرد زمستانی اسفند ماه همه محتویات کمد‌ها را وسط اتاق خالی کردند بدانید و آگاه باشید که عید دارد می‌رسد و این یعنی خانه‌تکانی این سنت دیرینه و پسندیده شروع شده است. همه در این سنت زیبا سهیم هستند و هر کدام از اعضاء خانواده به نوعی مشارکت دارند، اما در این بین نباید کوچولوهای خانه را فراموش کرد، چند توصیه برای شما مادران جوان داریم که یک خانه‌تکانی با آرامش و رضایت خاطر داشته باشید.

اگر شما در خانه کودک دارید باید خیلی مراقب باشید و کار خانه‌تکانی شما را از خواب و خوراک کودک غافل نکند و حتماً از شوهر یا کسی کمک بگیرید تا مراقبت از نوزاد را برعهده بگیرد. به طوری که می‌دانیم مواد شوینده، پای ثابت خانه‌تکانی است. در این روزها آمار مسمومیت با مواد شیمیایی بالا می‌رود و برای افرادی که اصول اولیه به کار بردن این مواد را رعایت نمی‌کنند، مشکلات تنفسی ایجاد می‌شود. این مواد شوینده تأثیر مخربی روی کودکان می‌گذارد، زیرا بچه‌ها



باید ها و نبایدهای تغذیه کودکان در روزهای آلوده

خوردنی‌هایی برای روزهای آلوده

سبوس دار و جوانه هم توصیه می‌شود.

ویتامین C و افزایش ایمنی بدن
ویتامین C باعث افزایش ایمنی بدن می‌شود و بهترین منبع آن میوه‌جات و سبزیجات تازه است مثل گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی، انبه، لیمو، اسفناج، نارنگی.

ویتامین E باعث جلوگیری از تخریب دیواره سلول‌ها توسط سموم است

مصرف ویتامین E هم باعث می‌شود از تخریب دیواره سلول‌ها توسط این سموم پیشگیری کند که دانش‌آموزان می‌توانند از دانه‌های گیاهی روغنی مثل آجیل، روغن سبوس گندم، روغن آفتابگردان، بادام و ذرت و زیتون استفاده کنند و توصیه می‌شود خانواده‌ها در وعده‌های غذایی از سالادهای پر سبزی با روغن آفتابگردان و زیتون استفاده کنند.

در بحث بهداشت فردی در شرایطی که به صورت اضطرار تعطیلی اعلام می‌شود، دانش‌آموزان به هیچ عنوان از خانه‌هایشان خارج نشوند به خصوص در مراکز پرتراфик و آلوده شهر حضور پیدا نکنند و در صورت حضور اجباری، پس از بازگشت لباس‌هایشان را تعویض کنند و خوب بشویند. دانش‌آموزان باید تمام میوه و سبزیجات را قبل از مصرف، شستشو و ضد عفونی کنند و در شستن دست‌هایشان بیشتر دقت کنند؛ چرا که این آلاینده‌ها از روی نشستی که روی بدن می‌کند، آسیب‌آفرین است.

اگر در گذشته وضعیت اضطراب و تعطیلی مدارس در باریدن برف بود، حالا با آمدن فصل سرد مشکلی به نام وارونگی هوا داریم که کار را به تعطیلی مدارس و ادارات می‌کشاند. با گسترش شهرنشینی و صنعتی شدن مشکلات هم بزرگتر می‌شوند، وقتی هوا آلوده می‌شود نه تنها کودکان و سالمندان نباید از خانه خارج شوند بلکه از نظر تغذیه نیز باید یک سری اصول رعایت شود.

آلودگی و مشکلاتش برای کودکان ما

آلودگی هوا به ویژه برای گروه‌های سنی کودکان و نوجوانان آسیب‌های زیادی به همراه دارد و ممکن است با علائمی مثل تنگی نفس، افزایش ضربان قلب، افزایش سرعت تنفس، استمرار بیماری‌های ریوی، سرفه مکرر، التهاب حلق و گلو، تحریک چشم، ابریزش و حتی اختلالات خلقی و تحریک‌پذیری بیشتر، خود را نشان دهد.

این روند در طولانی‌مدت باعث کاهش سیستم دفاعی بدن می‌شود و به ایمنی کودکان و نوجوانان آسیب می‌رساند و روی حافظه کودکان اثر می‌گذارد.

کلسیم، آهن، فسفر و روی در غذای دانش‌آموزان

در غذای دانش‌آموزان باید از مواد غذایی که سرشار از کلسیم، آهن، فسفر و روی است، استفاده شود که این مواد جذب آلاینده‌ها را در بدن کاهش می‌دهند. مصرف شیر به عنوان مثال ۲ تا ۳ لیوان در روز همراه با مخلوط عسل، ارده و گردو مفید است؛ مصرف سیب، آجیل‌های خام تازه، غلات

مادرا مراقب باشید

کبریا منصوری

خانه‌تکانی با همه شادی و لذتش گاهی خطرات و مخاطراتی دارد که اگر خدایی ناخواسته مراقب نباشیم نه تنها عید بلکه یک عمر پشیمانی و غصه برای مان به بار می‌آورد. همه شما می‌دانید ولی ما وظیفه خود می‌دانیم که توجه شما را به چند نکته جلب کنیم و بعد برایتان آرزوی سالی پر از شادی و سلامتی داشته باشیم.

۱- یکی از خطراتی که در کمین بچه‌ها است قوطی‌های رنگارنگ و زیبای مواد شوینده است که توجه بچه‌ها را به خود جلب می‌کند و اغلب خانواده‌ها این محصولات را در کابینت‌های پایین نگهداری می‌کنند که در دسترس بچه‌های نوپا است و متأسفانه بسیار دیده شده که کودکان به سروقت این قوطی‌های فریبنده رفته و به عنوان نوشیدنی میل کرده‌اند و... پس فراموش نکنید شوینده‌هایی را تهیه کنید که بسته‌بندی نازیبی داشته باشند و حتما در طبقات بالا یا جایی دور از دسترس بچه‌ها قرار دهید.

۲- وقتی مشغول نظافت کابینت‌ها هستید از ابزار نوک تیز آشپزخانه مثل چاقو، سیخ و... غافل نشوید. حتی ادویه‌جات هم باید دور از دسترس اطفال باشند.

۳- اگر قرار است از چارپایه یا نربان استفاده کنید چهارچشمی مراقب باشید تا کودک کنجکاو و شیطان شما هوس بالا بلندی نکند.

۴- مراقب خواب و خوراک بچه‌ها باشید.

۵- پرز برق و بچه‌ها هم حکایت‌هایی دارند که شنیدنش جالب نیست، فقط مراقب باشید.

۶- مامانای گل، می‌دانم مراقب هستید ولی بیشتر مراقب باشید.



۲۲ اسفند روز شهید و برنامه های آن

سرخ ترین روز تقویم

۱۱- سوق دادن و جهت دادن برنامه ها و فعالیت های بنیاد به سمت محور قرار دادن روز بزرگداشت شهید.
۱۲- علاوه بر درج ۲۲ اسفند روز بزرگداشت شهید درج یکی از فرمایشات مقام معظم رهبری "یاد شهید باید همیشه در فضای جامعه زنده باشد" و یا "هر شهید پرچمی برای استقلال و شرف این ملت است" در تمام تولیدات و محصولات مناسبتی این روز الزامی است.

وظایف معاونت ها و واحدهای مختلف ستادی

هر ساله برنامه های متنوعی در بخش های ستادی و همچنین استان های بنیاد شهید و امور ایثارگران برای این روز تدارک و اجرا خواهد شد که بخشی از آنها در هر واحد و معاونت به شرح زیر است:

دفتر ریاست
پیگیری دیدار ریاست محترم جمهوری با یک خانواده شهید که تولد یا شهادت وی ۲۲ اسفند است.
هماهنگی با مدیران کل حوزه وزارتی برای بزرگداشت روز ۲۲ اسفند در وزارتخانه ها و دستگاه های مربوطه.
تهیه و ارسال نامه برای معاون اول ریاست جمهوری در مورد بخشنامه به کلیه دستگاه ها در خصوص ضرورت تبلیغ روز ۲۲ اسفند.
هماهنگی لازم با ستاد نماز جمعه تهران جهت سخنرانی نماینده ولی فقیه و ریاست محترم بنیاد در نماز جمعه.

هماهنگی با شورای سیاستگذاری ائمه جمعه سراسر کشور برای سخنرانی مدیران کل استانی و رؤسای شهرستانی در نماز جمعه مراکز استان و شهرستان ها.

معاونت فرهنگی و امور اجتماعی

هماهنگی با کلیه دستگاه ها و نهادهای فرهنگی برای پرداختن به موضوع روز ۲۲ اسفند.
برنامه ریزی لازم برای تبلیغات محیطی در شهرها با موضوع روز بزرگداشت شهید و ارسال دستورالعمل مربوطه به مبادی ذیربط.

طراحی و چاپ و توزیع اقلام فرهنگی و تبلیغی، برگزاری کنگره ملی روز بزرگداشت شهید.
هماهنگی برای برگزاری مسابقات فرهنگی، ورزشی و هنری و بهره برداری از مسابقات لیگ برتر برای تبلیغ این روز.

ارسال پیامک با موضوع تبریک این روز و گزیده ای از وصایای شهید
آغاز طرح زندگی نامه های خود نوشت زندگی آزادگان و جانبازان
برنامه ریزی برای عطف افشانی و گلباران گلزار مزار مطهر شهید

۷. تأکید بر روز ملی شهید و پرداختن به موضوع روز شهید.

۸. تولید محصولات ماندگار از قبیل کتاب، تحقیق و پژوهش، مستند، موسیقی، سرود روز شهید، یادمان، محصولات نمایشگاهی.

در همین راستا دستورالعمل اجرایی روز بزرگداشت شهید به شرح زیر تدوین و جهت اجرا ابلاغ شده است.

اهداف

۱- زنده نگه داشتن یاد، نام و خاطره شهیدان و تبیین حق عظیم شهیدان.

۲- احیاء، حفظ و گسترش فرهنگ ایثار و شهادت با بهره گیری از ظرفیت فرهنگی این روز.

۳- شناساندن و نهادینه کردن روز بزرگداشت شهید. سیاست ها و تدابیر:

۱- اجرای برنامه های جذاب، جدید، ابتکاری و تحولی.
۲- تمرکز و اوج گیری برنامه ها از ۱۹ اسفند لغایت ۲۲ اسفند.

۳- اولویت بخشی و رویکرد رسانه ای کردن برنامه ها و بهره وری حداکثر از ظرفیت صدا و سیما، مطبوعات و فضای مجازی.

۴- نهادینه و مردمی کردن، عمومی و فراگیر کردن روز بزرگداشت شهید.

۵- نگاه و رویکرد فرهنگ سازی به جای بیان کاری و عملکردی.

۶- تکیه و تأکید بر امور تبلیغی و ترویجی روز بزرگداشت شهید.

۷- بهره وری مناسب با حداقل هزینه و حداکثر نتیجه.

۸- عدم ایجاد و توسعه تشکیلات و اعتبارات جدید و حداکثر استفاده از امکانات، اعتبارات و ظرفیت های موجود بنیاد.

۹- تمرکز بر نقش و نفوذ رسانه مکتوب و مجازی برای شناساندن روز بزرگداشت شهید.

۱۰- توجیه مسئولین و دستگاه های مختلف ملی، استانی و شهرستانی و استفاده از ظرفیت های آنان برای شناساندن و ترویج این روز.

روز ۲۲ اسفند در تقویم جمهوری اسلامی ایران، روز بزرگداشت شهید و تاسیس بنیاد شهید نامگذاری شده است.

در مرداد ماه سال ۱۳۸۳ توسط بنیاد شهید و امور ایثارگران ۲۲ اسفندماه به عنوان روز بزرگداشت شهید و روز شهید به شورای انقلاب فرهنگی پیشنهاد داده شد و شورا این روز را به عنوان روز شهید نامگذاری و در تقویم رسمی کشور ثبت شد.

بر اساس پژوهش های انجام شده، طی ۸ سال جنگ تحمیلی، بیشترین تعداد شهید به میزان ۱۳ درصد از جمله شهدای شاخصی مثل شهید خرازی، شهید باکری، شهید همت، شهید کریمی، شهید حاج امینی و ... همه در اسفندماه به شهادت رسیده اند.

همه ساله در چنین روزی در سراسر کشور با محوریت بنیاد شهید و مشارکت سایر دستگاه های اجرایی برنامه های متنوعی در سطح ستاد و استان ها برگزار می شود. طی دو سال گذشته توسط اداره کل فرهنگی و تبلیغات معاونت فرهنگی و امور اجتماعی دو کنگره ملی بزرگداشت روز شهید با حضور ریاست محترم جمهور و تنی چند از وزراء، معاونین و مقامات لشگری و کشوری در تهران برگزار شده است و در سال جاری نیز سومین کنگره ملی بزرگداشت روز شهید در ۲۲ اسفند ماه برگزار خواهد شد.

سیاست ها و رویکردهای بنیاد برای روز شهید

۱. آسیب شناسی و پیشگیری و جلوگیری از تبدیل شدن موضوع به یک موضوع اداری و تکراری و مناسبتی.

۳. بهره برداری از ظرفیت های سازمان ها، نهادها، دستگاه ها و کلیه اشخاص حقوقی برای نهادینه کردن موضوع روز شهید.

۴. طراحی و اجرای برنامه های نو، جدید، متفاوت و متمایز از سال های گذشته.

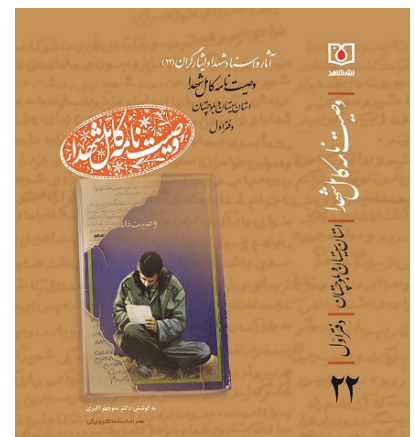
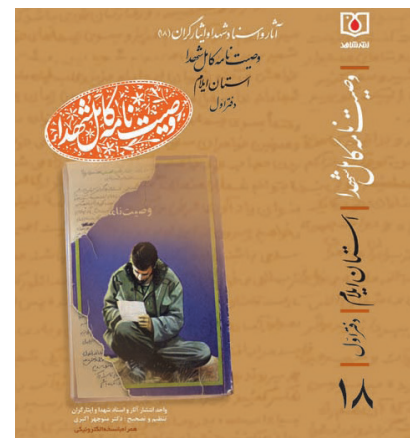
۵. مردمی کردن و عمومی کردن برنامه ها و اجرای آنها در سطح جامعه.

۶. برنامه ریزی برای پرداختن به موضوع روز شهید.





هماهنگی جهت برگزاری و پخش دعای ندبه و کمیل در یکی از گلزارهای شهدا
هماهنگی با کاروان‌های راهیان نور برای پرداختن به موضوع (بزرگداشت روز شهید) با هماهنگی نیروی مقاومت بسیج و محتوای برنامه‌های کاروان‌ها با محوریت شهید و شهادت
هماهنگی برای استفاده از ظرفیت پیام آوران ایثار برای روایتگری و سخنوری.
رونمایی از چند جلد کتاب کامل وصایای شهدا



«مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی»
تهیه و تصویب سیاست‌ها، خط‌مشی اطلاع‌رسانی و پیوست ارتباطات رسانه‌ای و ابلاغ آن با موضوع روز بزرگداشت شهدا
هماهنگی جهت برگزاری جلسه با اصحاب رسانه و مسئولین ذی ربط دستگاه‌ها با مسئولین بنیاد و ستاد روز بزرگداشت شهدا برای نحوه، میزان و چگونگی اطلاع رسانی
درج جملاتی برای تبریک ۲۲ اسفند روز بزرگداشت شهدا با گزیده‌ای از وصایای شهدا در سایت‌های اطلاع رسانی بنیاد
ارسال محورها و محتوای سخنرانی مدیران کل استانی در نمازهای جمعه‌های سراسر کشور
هماهنگی لازم در مورد غرس ۲۲۰۰۰ اصله درخت بنام شهید در روز درختکاری در سراسر کشور

تهیه و توزیع ویژه نامه روز شهدا
تهیه تیزر و زیر نویس های تبلیغاتی و پخش از شبکه های مختلف صدا و سیما .
هماهنگی برای پخش برگزاری کنفرانس‌های خبری، انجام مصاحبه‌ها، تشکیل میزگرد از طریق صدا و سیما و مطبوعات

«معانیت تعاون»
برگزاری همایش سراسری مشاورین ایثارگران استandarان و فرمانداران و مشارکت در همایش ملی برنامه‌ریزی برای اجرای طرح سپاس از ۲۲ بهمن تا ۲۲ اسفند ماه در سراسر کشور.
هماهنگی دیدار با خانواده شهدایی که تولد یا شهادت شهید ۲۲ اسفند است

«معانیت توسعه مدیریت»
هماهنگی جهت تجلیل از پیشکسوتان، بازنشستگان و رؤسای محترم سابق بنیاد
اجرای برنامه تجلیل از خادمین شهداء در مرکز هماهنگی برای تزئین ادارات و تبلیغات محیطی داخل ساختمان‌های بنیاد
درج جملاتی برای تبریک این روز با گزیده‌ای از وصایای شهدا در فیش حقوقی، سربرگ، اتوماسیون و مکاتبات اداری در اسفند ماه

«بسیج بنیاد»
هماهنگی برگزاری صبحگاه مشترک بسیج ادارات هماهنگی برگزاری برنامه کوهنوردی بسیجیان با هماهنگی تربیت بدنی
هماهنگی و پیگیری با سازمان بسیج مستضعفین و بسیج ادارات برای تبلیغ و ترویج و بزرگداشت روز شهدا.
هماهنگی با معاونت تعاون برای اجرای طرح سپاس از ۲۲ بهمن تا ۲۲ اسفند.

«دبیرخانه شورای مشاورین وزراء»
پیگیری و هماهنگی با دستگاه‌ها از طریق مشاورین وزرا برای تحقق درخواست‌های ستاد
هماهنگی برای تزئین کلیه ساختمان‌های اداری با اقلام تبلیغاتی روز بزرگداشت شهدا
هماهنگی برای تجلیل از خانواده محترم شهدای دستگاه‌ها و اجرای طرح سپاس از شهدای متولد

اسفند.
وظایف ادارات کل بنیاد شهید وامور ایثارگران استان‌ها:
هماهنگی با دستگاه‌های استانی و شهرستانی به ویژه دستگاه‌های فرهنگی و استفاده از ظرفیت آنان برای تثبیت، تبلیغ و شناساندن روز بزرگداشت شهدا.
هماهنگی و پیگیری برای سخنرانی مدیران کل و رؤسای شهرستان‌ها در نماز جمعه مراکز استان‌ها و شهرستان‌ها

ارسال پیامک روز بزرگداشت شهدا به جامعه هدف، مسئولین و مدیران استانی و شهرستانی و آحاد جامعه ساخت و پخش زیرنویس و تیزر از شبکه استانی صدا و سیما
هماهنگی با صدا و سیما، رسانه‌های مکتوب و مجازی استان برای پرداختن به موضوع

هماهنگی برای اجرای طرح سپاس از ۲۲ بهمن تا ۲۲ اسفند با اولویت شهدایی که تاریخ تولد یا شهادت آنان اسفند ماه است

هماهنگی برای تبلیغ و ترویج موضوع در جلسات شورای اداری استان و شهرستان
هماهنگی با ائمه جمعه و جماعات استان برای تبلیغ و ترویج روز بزرگداشت در نمازهای جمعه و جماعات برگزاری مراسم تجلیل از خادمان (کارکنان) و بازنشستگان (بنیاد و مدیران سابق

هماهنگی برای تبلیغ و ترویج روز بزرگداشت شهدا در مدارس به ویژه مدارس شاهد
تبلیغ و ترویج روز بزرگداشت شهدا با استفاده از فضاها و ظرفیت‌های حسینیه‌های شهید، موزه‌های شهدا، مراکز فرهنگی، گلزار شهدا، کانون‌های فرهنگی، مراکز توانبخشی، ورزشی و.....

برگزاری مراسم عطرافشانی و گلباران گلزار مطهر شهدا
برگزاری مراسم غرس نهال و کاشت درخت به یاد هر شهید یک درخت
اجرای طرح های تبلیغاتی محیطی (بیلبردها، عرشه‌های پل، تلویزیون‌های شهری)

برگزاری مراسم و یادواره‌های شهدا بویژه شهدایی که تولد یا شهادت آنان اسفندماه است و سایر برنامه‌های متنوع، ابتکاری و جدید متناسب با شرایط محلی و بومی استان.

مهدی ذهن و ذکاوت عجیبی داشت و در هر کاری وارد می شد دیگران را به تحسین و امید داشت. در منطقه حمایه سوریه به خاطر تسلطش بر زبان، مسؤول مخابرات منطقه شده بود. این پست برای یک نیروی تازه وارد، یک پست مهم بود

گذری بر زندگی شهید مهدی صابری
فرمانده گروهان علی اکبر (علیه السلام)

علی اکبر لیل

○ سیده زینب اسکندریان

رزمنده با کلاس

اخلاق خوب مهدی همه رزمنده ها و فرماندهان را تحت تاثیر قرار داده بود. در ۴ ماهی که در منطقه بود واقعا دل بچه ها را تسخیر کرده بود. این اخلاق عجیب مهدی فقط برای رزمنده ها نبود. وقتی از عملیات بر می گشتند، هر جا مردم آواره را می دید با اینکه اهل سنت بودند، ماشین را کنار می زد با هدایایی که از قبل تهیه کرده بود به سمتشان می رفت و با آن ها گرم می گرفت و سلام و علیک می کرد. دیگر در منطقه زینبیه همه او را شناخته بودند. در منطقه مهدی معروف شده بود به «رزمنده با کلاس!» زیرا همیشه سعی می کرد از لباس های مرتب و معطر استفاده کند.

پای کار هیئت

با اینکه در منطقه به خاطر مسئولیت هایش درگیر شده بود. اما باز هم از توسل و کسب معارف اهل بیت علیهم السلام غافل نمی شد. به اصطلاح بچه ها مهدی پای کار هیئت بود. خودش می رفت برادر روحانی ای که به منطقه اعزام شده بود را می آورد، مداح هماهنگ می کرد، دستگاه های صوتی را تنظیم می کرد تا مجلس اهل بیت علیهم السلام برای رزمندگان بر گزار شود.

علی اکبر لیل

مهدی در زندگی دو الگو داشت، یکی شهید حسن باقری، که زندگینامه و کتاب هایش را با علاقه مطالعه می کرد. و دیگری حضرت علی اکبر علیه السلام بود که مهدی ارادت خاصی به ایشان داشت. از نوجوانی عضو هیئت علی اکبر در قم بود. وقتی فرمانده گروهان شد و قرار بود اسمی برای گروهانش انتخاب کند بلافاصله گفت: نام گروهان ما علی اکبر علیه السلام است.

امضای شهادت

بعد از اعزام اول وقتی برای مرخصی برگشت دو روز بیشتر در قم نماند و به مادرش گفت باید به مشهد برویم. بعد از زیارت در صحن طلا لیخن زده بود و به مادرش گفته بود من امضای شهادتم را از امام رضا علیه السلام گرفتم. به من گفت بابا من دفعه اول برای دلم رفتم اما حالا فکر می کنم وظیفه باشد چون نیروهای فاطمیون از همه لحاظ در آنجا نقش دارند.

چه قدر جالب است، اسرائیل با دستان خود شرایطی را فراهم کرد که در نزدیکی مرزهای خود مجاهدینی از کشورهای مختلف گرد هم آمدند که دشمن اصلی خود را، صهیونیسم می دانند. گویا قرار است که حضرت زینب سلام الله علیها که پیام آور حماسه عاشورا بود، قافله سالار زمینه سازان ظهور هم باشد. و سرانجام او فرزندان دهه شصت و هفتاد خمینی هستند که گرد حرم اش حلقه زده اند و ندا می دهند: لن تسبی یا زینب مرتین (دیگر به اسارت نخواهی رفت).

نمی شوم و فکرم جای دیگری است. گفتم: خب، از دست ما چه کاری برمی آید؟ گفت: به من یک رضایتنامه کتبی بدهید تا بتوانم در جهاد و دفاع از حرم حضرت زینب سلام الله علیها شرکت کنم.

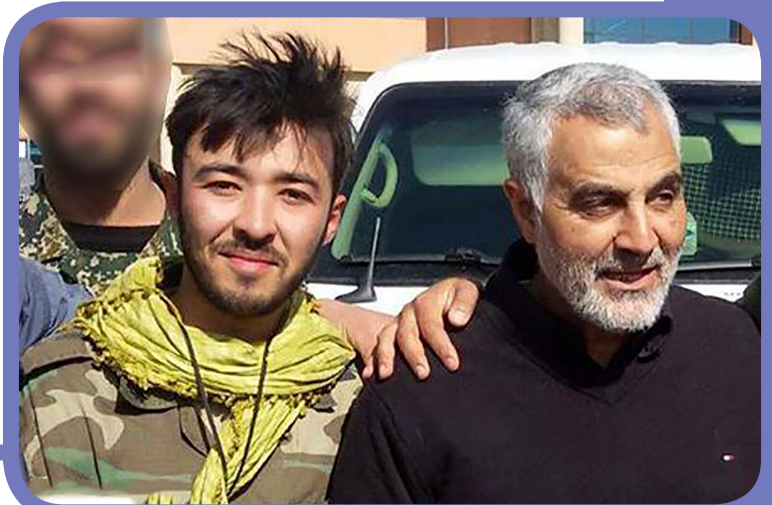
جوان با ذکاوت

مهدی ذهن و ذکاوت عجیبی داشت و در هر کاری وارد می شد دیگران را به تحسین و امید داشت. در منطقه حمایه سوریه به خاطر تسلطش بر زبان، مسؤول مخابرات منطقه شده بود. این پست برای یک نیروی تازه وارد، یک پست مهم بود.

اما مهدی برای دفاع آمده بود و این پست برایش کار خیلی راحتی بود، به همین خاطر از فرمانده اش درخواست کرده بود وارد یگان رزم شود. آنجا هم خیلی زود همه چیز را یاد گرفت. با داشتن استعداد و ذکاوت بالا وارد نیروی مخصوص و مشاور فرمانده شان شد. تا جایی که جلسه های بررسی نقشه حتما باید با حضور مهدی تشکیل می شد. مهدی با وجود افسران با سابقه، فرمانده گروهان شد و به خاطر این استعداد و ذکاوت و تلاش بالا هیچ کس اعتراض نکرد که چرا یک جوان فرمانده ما شده است.

عشق به جهاد

مهدی در ۱۴ فروردین ماه سال ۱۳۶۸ در مشهد مقدس به دنیا آمد. بعدها با خانواده اش به قم هجرت کردند. با حضور در مراسم اولین تشییع شهید مدافع حرم در قم، عشق جهاد در وجودش شعله کشید. شب ها در خانه بحث داشتیم. برای من جهاد چیزی غریبی نبود زیرا خودم در دوران جهاد با طالبان بزرگ شده بودم. ولی برای مادر و دو خواهرش سخت بود. سال آخر رشته زمین شناسی بود، که قصد رفتن کرد، عشق پدر و مادر، دوستان و تحصیل در برابر محبت اش به حضرت زینب سلام الله علیها ناچیز بود. می گفت: این روزها با وجود حضورم در سرکلاس چیزی از درس متوجه



روسیاهم، روسیاهم که با ۲۵ سال سن
نتونستم تو رابطه‌ی عبد و معبودی
اونجوری که باید و شاید وظیفه‌ی عبد رو
به نحو شایسته و بایسته انجام بدم.



شهادت در فاطمیه

دفعه دوم گفت به عنوان وظیفه می‌روم و در ایام فاطمیه برمی‌گردم، چون ما به همراه مادرش دهه فاطمیه را روضه می‌گیریم، گفت بر می‌گردم تا هم به شما کمک کنم و هم کارهایم را انجام دهم، همان روز شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام‌الله‌علیها برگشت اما نه خودش. خبر شهادتش را برایمان آوردند.

عشق میان سینه من پا گرفته

سوار ماشین شدیم و در حال رفتن به سمت منطقه عملیاتی بودیم. هر روز در این مسیر یک مداحی گوش می‌دادیم که دیگر برایمان تکراری شده بود. اما این بار دیدم که مهدی با این مداحی اشک می‌ریزد، نه یک قطره بلکه به پهنای صورت، انگار آن روز مهدی، دیگر مهدی روزهای پیش نبود. گفت: مهدی می‌خواهم با این حالت، یک قولی به من بدهی. گفت: «چه قولی؟» گفت: «ازت می‌خواهم دوتا کار برایم انجام بدهی، اول اینکه اگر شهید شدی، به خواب من بیا بگو آن طرف چه خبر است؟» گفت: «شاید نگذارند!» و دوم اینکه سلام مرا به امام حسین علیه السلام برسانی.

همیشه وقتی از این حرف‌ها می‌زدیم می‌گفت: «من رو چه به شهادت!» اما این دفعه خیلی جدی گفت: «باشه». حین درگیری، یکی از بچه‌ها مجروح شد، مهدی رفت کمکش او را به عقب انتقال داد. بلافاصله برگشت با صلابت می‌جنگید تا دیدم از شدت تشنگی لب‌هایم می‌چاله شده بود و از خشکی باز نمی‌شد. گفتم: «مهدی! کسی را ندارم که تو را بفرست عقب می‌تونی خودت برگردی؟» گفت: «فکر می‌کنی من ترسیدم؟!» گفتم: «ترس چیه؟ دیگه رمقی برای تو نمونده». گفت: «من الان برگردم نامردیه! اسلحه‌اش را گرفت و مصمم پا شد که یکی از بچه‌ها فریاد زد: «مهدی را زند» دیدم مهدی با صورت روی زمین افتاده است. صدای ناله‌اش به گوش می‌رسید. خوب که دقت کردم دیدم نفس‌های آخرش را با آیات قرآن به پایان رساند. بعد از عملیات که برگشتیم، دیدم یک کاغذ روی صندوق ماشین است. کاغذ را برداشتم. دست‌نوشته مهدی بود. بالای کاغذ نوشته بود:

عشق میان سینه من پا گرفته / شکر خدا که چشم تو ما را گرفته
دریاب دل‌ها را تو با گوشه‌نگاهی / حالا که کار عاشقی بالا گرفته

وصیتنامه مهدی

یاعلی اکبر!:

عشق میان سینه من پا گرفته / شکر خدا که چشم تو ما را گرفته
دریاب دل‌ها را تو با گوشه‌نگاهی / حالا که کار عاشقی بالا گرفته
عمریست آقا جان دلم از دست رفته / پایین پای مرقدت ماؤا گرفته
گیسو کمند خوش قد و بالای ارباب / شش گوشه هم با نور تو معنا گرفته
از کودکی آواره روی تو هستم / دست دلم را حضرت

زهرا گرفته

مانند جدت رحمۃ للعالمینی / حیف است دست خالی مرا را نبینی
امروز ۳ شنبه ۵ اسفند ۱۳۹۳ مصادف با سالروز ولادت بانوی دمشق؛ عقیده بنی‌هاشم زینب کبری سلام‌الله‌علیها دست به قلم شدم تا سیه مشقی به نام وصیتنامه بنویسم.

خدا!

خدای من؛ خدای خوب و مهربانم... خیلی خیلی قشنگ‌تر و زیباتر از اون چیزی هستی که من با این سطح پائین معرفت و شناخت که اصلاً نداشته محسوب می‌شه، فکر می‌کنم.

روسیاهم، روسیاهم که با ۲۵ سال سن نتونستم تو رابطه‌ی عبد و معبودی اونجوری که باید و شاید وظیفه‌ی عبد رو به نحو شایسته و بایسته انجام بدم. ازت ممنونم؛ ممنونم که من رو انسان آفریدی؛ انسانی مثلاً مسلمان و لایق شکر، فراوان تر محب‌امیرالمؤمنین علی بن ابی طالب علیه و آله السلام...

ممنونم که دوران حیاتم رو تو این بازه‌ی زمانی قرار دادی و هم توفیقات و افتخارات خیلی خیلی زیادی؛ نمونه‌اش حب شهزاده علی اکبر (علیه‌السلام) عنایت کردی.

الهی؛ أنت رب الجلیل و أنا عبدک الذلیل... «خدایا توبه من رو بپذیر»

بر همگان واضح و مبرهن است که وقتی شما مادر، پدر و خواهران عزیزم این دست نوشته را می‌خوانید من دیگر در بین شما نیستم!

می‌خوام کمی راحت‌تر و خودمانی‌تر بدون استرس و رودربایستی باهاتون صحبت کنم.

اول از همه شما پدر مهربونم؛ بابا، انصافاً به حالت غیبه می‌خورم. همیشه چند بر هیچ ازم جلوتر بودی. پدری رو در حقم تموم کردی و نشون دادی بهترین بابای دنیا هستی. دوست دارم پدر. خدا می‌دونه لذت بخش‌تر از زمانی که دستت رو می‌بوسیدم و صورتم رو می‌بوسیدی تو عمرم نداشتم. و هیچ موقع از خودم بی‌نهایت متنفر نمی‌شدم الا وقتی که دلت رو به درد می‌آورد... منو ببخش بابا

مامان، مامان، مامان...
همین آتش چقدر دلم برات تنگ شده! خدا می‌دونه. خیلی دوستت دارم. بیشتر از اون چیزی که فکر

می‌کنی! قدرت رو ندونستم. حیف. تو دلم هزار تا حرف هست که تو این چند جمله و چند ورق جا نمی‌شن و اون حس و حالش رو هم نمی‌تونم با قلم برات توصیف کنم. مامان؛ زیباترین موجود عمرم؛ قشنگ‌ترین کلمه عمرم؛ عشقم؛ نفسم؛ همه وجودم؛ دوست دارم.

زهراجانم، نمی‌دانم چه بنویسم که لایق آن حس قشنگ عاشق خواهر بودن باشد. قابل ستایش‌ترین دختری هستی که در عمرم دیدم، یک، یک، تک. عاشقتم خواهر کوچکم. فاطمه‌جان! آبجی کوچولوی دوست داشتنی. با تو فهمیدم عشق یعنی چه. باورت می‌شود؟ آنقدری که شما من را دوست داری دو برابرش من دوستت دارم.

پدر و مادرم و خواهران گلم؛ صبر کنید، صبر، صبر. خواهران خوبم؛ حجاب، حجاب، حجاب. مامان دوستت دارم. بابا دوستت دارم. زهراجان دوستت دارم. فاطمه جان دوستت دارم...

و اما؛ روضه گوش دادم مادر شما لباس مشکی تنم کردی و مرا به مجلس عزاداری بردی. مدیونت هستم. پدر شما لقمه حلال در دهانم گذاشتی، ممنونت هستم. روضه لب تشنه؛ روضه بدن اربا اربا؛ روضه وداع؛ روضه گودال؛ روضه در؛ روضه پهلوی؛ روضه سر بریده. همیشه آرزو داشتم این روضه‌ها همه به سرم بیایند خدا کند. یعنی می‌شود؟ رسیدن به سن ۳۰ سال، بعد از آقا علی اکبر (علیه‌السلام) برایم ننگ است. تن و بدن سالم داشتن بعد از آقا علی اکبر (علیه‌السلام)؛ اصلاً نمی‌توانم تصور کنم. فرق سالم را بعد از آقا علی اکبر (علیه‌السلام) نمی‌خواهم.

چقدر خوب می‌شد سر در بدنم نداشته باشم. چقدر جالب و رؤیایی و زیباست وقتی ارباب می‌آیند بالای سرم. تن، تکه‌تکه‌ام برایشان آشنایا باشد و با دیدن شباهت‌های بدن من و شهزاده علی اکبر (علیه‌السلام) کمی از آن غم و غصه بدن اربا اربا تسلی پیدا کند.

خدایا نگذار آرزو به دل بمیرم.
بابا، مامان، سرتان را جلوی ارباب و بی‌بی لیلا بالا بگیرد. هزار تا مثل من نه که کل دنیا فدای یک نگاه ارباب به گل روی آقا علی اکبر (علیه‌السلام). اینجوری تازه کمی شما شبیه اهل بیت (علیه‌السلام) شدید همه‌تان. برایتان از خدا اجر جزیل و صبر جمیل می‌خواهم. یاعلی اکبر (ع). سلام من را به همه آشناها و همسایه‌ها برسانید.

سه شنبه ۵/اسفند/۱۳۹۳

ماده ۸۶۱ قانون مدنی موجبات ارث بردن از متوفی را دو امر بیان کرده است که نسبت و سبب است. زن پس از آن که به عقد دائم مرد درآمد سببیت آن که همان زوجیت است حاصل می شود

زنان در چه شرایطی از مرد ارث می برند؟

شرط عمومی بعدی برای ارث بردن زن که برای دیگر وراث باید رعایت شود ماده ۹۴۱ قانون مدنی است که اعلام می دارد: «زن نباید ممنوع از ارث باشد.» ماده ۸۸۰ قانون مدنی قتل را از موانع ارث دانسته است، یعنی اگر زن، شوهر را که مورث آن است عمدا بکشد از ارث او ممنوع می شود.

ارث از حقوق مالی و اقتصادی است که زن در مواقعی از مرد کمتر یا حتی نصف بهره مند می شود و شاید این امر دلیلی جز این که مدیریت و خرج و مخارج زندگی برعهده مرد بوده و جایی برای پس انداز شخصی باقی نمی ماند، نداشته باشد، البته همیشه این گونه نیست؛ در جایی نیز ممکن است زن به طور مساوی با مرد ارث برده یا حتی در مقاطعی صاحب ارث بیشتری از مرد شود. در این نوشتار به بحث ارث پرداخته و این که آگاهی کافی نسبت به قوانین و مقررات، چه بسا که نصیب بیشتری را شامل حال زنان کرده که همان حق واقعی آنان است.

سهم ارث زن پس از فوت شوهر

ماده ۸۶۱ قانون مدنی موجبات ارث بردن از متوفی را دو امر بیان کرده است که نسبت و سبب است. زن پس از آن که به عقد دائم مرد درآمد سببیت آن که همان زوجیت است حاصل می شود، البته ماده ۸۶۴ بیان می دارد که «از جمله اشخاصی که به موجب سبب ارث می برند هر یک از زوجین است که هنگام فوت دیگری زنده باشد.» قسمت دوم، شرط زنده بودن زن را هنگام فوت همسر بیان می دارد که اگر چنین نباشد هیچ ارثی از بابت سهم زن به فرزندان و بستگان وی از مال شوهر تعلق نمی گیرد.



در میزان سهم الارث زن و شوهر تفاوت‌هایی وجود دارد و همچنین وجود یا عدم وجود فرزندان در میزان سهم الارث زن و مرد تاثیر دارد و چنانچه مرد دارای همسران متعدد باشد نیز در میزان سهم الارث زن یا زنان، تغییراتی ایجاد می‌شود



دیگر محرومیت آن است که در ماده ۸۸۱ مکرر قانون مدنی آمده که کافر شدن زن (همسر مسلمان) پیش از مرگ شوهر مسلمان خود است. در مقدار سهم ارث زن از اموال همسرش ماده ۹۱۳ قانون مدنی می‌گوید: «هر یک از زوجین که زنده باشند فرض خود را می‌برد و این فرض عبارت است نصف ترکه برای زوج و ربع آن برای زوجه در صورتی که میت اولاد یا اولاد اولاد نداشته باشد. و از ربع ترکه برای زوج و ثمن آن برای زوجه، در صورتی که میت اولاد یا اولاد اولاد داشته باشد. مابقی ترکه بر طبق مقررات بین سایر ورث تقسیم می‌شود. پس می‌توان گفت که اگر شوهر در زمان فوت هیچ فرزندی چه از این زن و چه در صورت ازدواج قبلی از زن قبلی نداشته باشد و همین طور نوه (اولاد اولاد) نیز نداشته باشد، زن از اموال مرد یک چهارم ارث می‌برد ولی اگر این شرط محقق نشود و مرد در هنگام مرگ فرزندی داشته باشد، زن یک هشتم از اموال مرد ارث می‌برد.

۴. در ماده ۹۴۶ اصلاحی مصوب ۱۳۸۷ قانون مدنی آمده است؛ زوج از تمام اموال زوجه ارث می‌برد و زوجه در صورت فرزندان بودن زوج یک هشتم از عین اموال منقول و یک هشتم از قیمت اموال غیرمنقول اعم از عرصه و اعیان ارث می‌برد. در صورتی که زوج هیچ فرزندی نداشته باشد، سهم زوجه یک چهارم از کلیه اموال به ترتیب فوق است. ۵. در ماده ۹۴۸ قانون فوق نیز که پس از حذف ماده ۹۴۷ تصویب شده است آمده؛ هرگاه ورثه از اداء قیمت امتناع کنند، زن می‌تواند حق خود را از عین اموال استیفاء کند.

« میزان سهم الارث زن و شوهر

در میزان سهم الارث زن و شوهر تفاوت‌هایی وجود دارد و همچنین وجود یا عدم وجود فرزندان در میزان سهم الارث زن و مرد تاثیر دارد و چنانچه مرد دارای همسران متعدد باشد نیز در میزان سهم الارث زن یا زنان، تغییراتی ایجاد می‌شود. این تغییرات عبارتند از:

۱. چنانچه زن فوت کند و دارای فرزند یا فرزندان نباشد، شوهر نصف اموال زن را به ارث می‌برد و اگر زن وارث دیگری مانند پدر و مادر نداشته باشد نیز بقیه اموال زن برای شوهر خواهد بود ولی اگر زن فوت کند و دارای اولاد و یا اولاد اولاد باشد (زیرا اولاد اولاد نیز در صورت نبود اولیاء خود جانشین آنها محسوب شده و مانند آنها ارث می‌برد) شوهر یک چهارم اموال زن را به ارث می‌برد.
۲. در صورتی که شوهر فوت کند و اولاد نداشته باشد زن یک چهارم اموال شوهر را به ارث می‌برد ولی اگر شوهر دارای اولاد یا اولاد اولاد باشد زن یک هشتم اموال شوهر را به ارث می‌برد و چنانچه زن بعد از فوت همسر خود و قبل از تقسیم ارث فوت کند، سهم الارث زن به وارثان وی تعلق خواهد گرفت.
۳. چنانچه مرد دارای دو یا چند همسر باشد، سهم الارث زن یعنی یک هشتم بین همسران به طور مساوی تقسیم خواهد شد. البته در صورتی که همسران در عقد دائمی باشند و در هنگام فوت مرد نیز رابطه زوجیت و عقد دائم برقرار بوده باشد.

« ارث بردن زن حتی در طلاق

اگر شوهر، زن خود را به صورت رجعی (طلاق که به طور معمول انجام می‌یابد) مطلقه کرده و در زمان عده فوت کند، زن از اموال شوهر ارث می‌برد ولی اگر فوت شوهر بعد از انقضای مدت عده بوده یا طلاق بائن باشد یعنی طلاق که قبل از نزدیکی بوده یا طلاق زن یائسه، طلاق خلع و مبارات (مهرم حلال... جونم آزاد) یا همان سه طلاقه باشد، دیگر زن از مرد در صورت فوت هیچ ارثی نمی‌برد. ماده ۹۴۳ قانون مدنی این امر را ابراز داشته است. البته در ماده ۹۴۴ همین قانون آمده که اگر شوهر در حال این که به مرضی مبتلا است زن را طلاق دهد و در ظرف یک سال از تاریخ طلاق به علت همان مرضی بمیرد، زن از او ارث می‌برد حتی اگر طلاق به صورت بائن باشد به شرط آن که زن در طول این یک سال شوهر نکرده باشد. ارث مرد چند زنه...؟ همان طور که می‌دانیم قانون به مرد این اجازه را داده است که تا چهار زن را به عقد دائم خود درآورد؛ پس هر یک از این چهار زن در صورت وجود، از اموال شوهر ارث می‌برند زیرا که عقد آنان دائمی و قانونی بوده است.



در دنیای پر از غوغا و جنگ و کشتار و مصیبت کنونی بد نیست اگر انسان بتواند گاهی به جسم و روح خود استراحت بدهد و چنین شرایطی را برای خود فراهم کند، اما استراحت و خوش بودن و غمی نداشتن و مرفه بودن و همه چیزهای خوب فقط وقتی معنا می‌یابند که از دل سختی‌ها بیرون آمده باشند، به همین دلیل است که در قرآن آمده است: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» آسانی‌ها همراه سختی‌ها هستند

زندگی

در شرایط سخت

❶ شیوا سراج‌بخش

از هر کسی که مشاوره بگیرید، به شما راه‌حل‌های میانبر (و البته ناکارآمد و غالباً خطرناک) را پیشنهاد می‌کند.

آندره ژید جمله زیبایی دارد و می‌گوید: «اهمیت در نگاه توست، نه چیزی که بدان می‌نگری.» واقعیت این است که باید نگاهمان را به زندگی تغییر بدهیم و به آنچه که طبیعت برای ما از لحظه تولد مقرر کرده است بازگردیم. انسان به سختی به دنیا می‌آید و اولین عکس‌العمل او به لحظه تولد فریاد و گریه توأمان است. همین امر نشان می‌دهد زندگی کردن کار آسانی نخواهد بود و همه لطف زندگی هم به همین است.

از کجا شروع کنیم؟

رابطه بین جسم و روح و سلامت بدن و روان انکارناپذیر است، بنابراین باید ابتدا سعی کنیم جسم سالمی داشته باشیم تا آستانه تحمل و مهارت حل مشکلات در ما بالا برود. متأسفانه تکنولوژی‌های پیشرفته در عین حال که کیفیت زندگی را بالا برده و از زحمت بشر کم کرده، اما در بسیاری از ابعاد - که مهم‌ترین آن تحرک جسمی است - او را به شدت ضعیف و درمانده کرده است، بنابراین قبل از هر چیزی باید از جا بلند شد و حرکت کرد. حالا که زندگی در دنیای مدرن سبک زندگی خاصی را به شما تحمیل کرده است، باید خودتان قبل از آنکه از پا در بیایید کاری کنید. اگر به خوردن غذاهای متنوع عادت دارید، گاهی به خودتان مرخصی بدهید و کم غذا بخورید. مقید باشید از غذاهای طبیعی مثل میوه، سبزی و غلات سبوس‌دار استفاده کنید و به روده، معده و کبد بیچاره‌تان مرخصی بدهید. از آن مهم‌تر اینکه گرسنگی را تحمل کنید و بگذارید بدنتان به شرایط دشوار عادت کند. اگر عادت دارید در تخت‌خواب یا بستر نرم و گرم بخوابید، گاهی روی زمین سفت و با روانداز کم بخوابید و سعی کنید تاب بیاورید. برای مدت کوتاهی لباس شیک و گران‌قیمت خود را کنار بگذارید و لباس‌های ساده بپوشید. برای اینکه بتوانید مقاومت بدنتان را بالا ببرید، هر چند وقت یک بار با لباس کم در هوای سرد از خانه بیرون بروید. هر هفته یک بار با آب سرد حمام کنید.

کم غذا خوردن، استفاده از تخت سفت یا زمین برای استراحت و فعالیت‌های بدنی کافی آستانه تحمل انسان را بالا می‌برد و او را برای مقابله با مشکلات روحی و اجتماعی آماده می‌کند. تحمل درد و مقابله با مشکلات روحی در افراد مختلف متفاوت است. بعضی از افراد حتی در مقابل بزرگ‌ترین مشکلات هم دست و پای خود را گم نمی‌کنند و به سرعت کنترل شرایط را به دست می‌گیرند، ولی اکثر افراد با کوچک‌ترین مشکل و دردی صدای آه و ناله‌شان گوش فلک را کر می‌کند. هر کسی برای مقابله با مشکلات راه‌حلی دارد، ولی مهم‌ترین راه تمرکز بر مشکل یعنی بررسی مسائل و پیدا کردن راه‌حل است.

حکیمانه و راست شنیده بودند، تردید نداشتند این بار هم وعده او راست است و با اشتیاق منتظر روزی ماندند که این مرد حکیم، آنها را به جایی ببرد که هیچ مشکلی وجود نداشته باشد. سرانجام روز موعود فرا رسید و این دوست نشانی آن مکان را داد. هنگامی که همگی در محل موعود جمع شدند، با کمال تعجب خود را در مقابل قبرستان شهر دیدند! همگی متحیر مانده بودند که منظور آن مرد حکیم چیست؟ سرانجام یکی از آنها پرسید: «چرا ما را به قبرستان کشانده‌ای؟» مرد حکیم پاسخ داد: «چون تنها مکان دنیاست که در آن نه دعوایی هست، نه اختلاف و نه هیچ مشکل دیگری!»

شاید این داستان در ابتدا اغراق‌آمیز به نظر برسد، ولی واقعیت مهمی را در خود پنهان کرده است. انسان امروز در حالی که بیش از هر دوران دیگری درگیر جنگ‌ها، اختلافات قومی، اختلافات طبقاتی، اعتیاد، خانواده‌های از هم گسیخته، مشکلات جدی زیست‌محیطی و هزاران هزار مشکل جدی است، اما از نظر روحی و روانی همواره به دنبال مسکن‌ها، خواب‌آورها و راه‌حل‌های فوری و سریع می‌گردد. نگاهی به آگهی‌های بازرگانی رسانه‌ها ببندازید. اگر چاق هستید لازم نیست از جایتان تکان بخورید یا حتی از میزان خورد و خوراک خود کم کنید. فقط کافی است چند قرص در روز بخورید و یا فلان شلوار لاغری را بپوشید. افسرده، کسل و خسته هستید؟ لازم نیست تکانی به خود بدهید. کافی است

فلان قرص یا خوراکی را بخورید. در کارتان شکست می‌خورید؟ لازم نیست بر مهارت، دانش و آگاهی خود بیفزایید. کافی است فلان دوره کوتاه مدت آموزشی را بگذرانید و یا از آن آسان‌تر در جلسات فلان شارلاتان شرکت کنید که به شما انرژی بدهد. خلاصه به هر جا که نگاه کنید و

نکته‌ای که معمولاً ذهن انسان معاصر را دچار اشتباه و شاید حتی بشود گفت انحراف بزرگ و تأثیرگذاری کرده عادت به تن‌پروری و آسان‌زیستن و اجتناب از درد و مشکلات است. اغلب انسان‌ها این‌گونه تصور می‌کنند زندگی یک‌جور پیک‌نیک در روزی آفتابی و بهاری است که دائماً باید نسیم خنکی بوزد، هیچ ابری در آسمان دیده نشود، همه جا پر از گل و سبزه باشد و خلاصه هیچ چیزی خاطر مبارک آنها را نیازارد.

البته در دنیای پر از غوغا و جنگ و کشتار و مصیبت کنونی بد نیست اگر انسان بتواند گاهی به جسم و روح خود استراحت بدهد و چنین شرایطی را برای خود فراهم کند، اما استراحت و خوش بودن و غمی نداشتن و مرفه بودن و همه چیزهای خوب فقط وقتی معنا می‌یابند که از دل سختی‌ها بیرون آمده باشند، به همین دلیل است که در قرآن آمده است: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» آسانی‌ها همراه سختی‌ها هستند. باور کنیم که زیبایی و شیرینی زندگی در دست و پنجه نرم کردن با مشکلات معنا می‌یابد و زندگی بدون مشکل نه وجود خارجی دارد و نه زیباست.

در قصه‌ای خواندم روزی مرد دانشمندی به دوستانی که مدام غر می‌زدند و از زندگی گلایه می‌کردند و به هر چیزی ایراد می‌گرفتند وعده داد آنها را به جایی خواهد برد که نه دعوایی هست، نه اختلاف نظری، نه فقری و نه هیچ مشکل دیگری. دوستان این مرد که همیشه از او حرف‌های



آش برای عصرهای زمستان



حالا که سردترین فصل سال روزهای آخرش را سپری می کند، دستور پخت آش عصرانه که هم می تواند پیش غذای مناسبی برای شما عزیزان باشد و هم یک میان وعده خوب، که با گرمای این آش به پیشواز بهار بروید.

مواد لازم:

لوبیا چیتی	نصف لیوان
نخود	نصف لیوان
گندم	نصف لیوان
عدس	نصف لیوان
برنج	یک چهارم لیوان
سبزی آش	نیم کیلو
اسفناج	نیم کیلو
پیاز متوسط	۴ عدد
کشک	یک لیوان
روغن سرخ کردنی	به میزان لازم
نعنا خشک، نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم

مطبخ...



طرز تهیه:

ابتدا باید نخود، لوبیا، عدس، برنج و گندم را خیس کرده و آبش را عوض کنید و بعد از چند ساعت روی حرارت بگذارید تا حسابی بجوشد و کاملاً بپزد. البته بعضی ها هم می گویند بهتر است عدس را بعد از نیم پز شدن حبوبات اضافه کنید، زیرا عدس زمان زیادی برای پخت نیاز ندارد. پیازها را هم خالالی کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی شود. حالا نیمی از پیازها را بردارید و نیمی دیگر را درون آش بریزید. وقتی حبوبات کاملاً پخت، سبزی ها را که خوب شسته، خشک و خرد کرده اید داخل آش بریزید. بعد از پخته شدن سبزی، مقدار فلفل اضافه کنید. آش را بپشید، اگر کم نمک بود کمی نمک هم بریزید. در آخر کشک را هم اضافه کرده و آش را در ظرف مناسبی ریخته و با نعنا داغ و کشک تزیینش کنید.

این آش جان می دهد برای یک عصر زمستانی، حتما یک بار امتحانش کنید. البته از قدیم گفته اند نصف لذت خوردن آش به دور هم بودن است.

راه های بالا بردن آستانه تحمل

۱- انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به این معناست که انسان حق انتخاب را در خود افزایش بدهد، چون با این کار آستانه تحمل فرد بالا می رود و برای شرایط سخت آماده می شود. اگر انسان نتواند حق انتخاب خود را در اثر کسب مهارت های کاری بالا ببرد، هنگامی که کاری را از دست می دهد، به کلی فلج می شود و نمی تواند شرایط سخت را تحمل کند.

۲- واقع بینی

مشکلات جزو لاینفک زندگی بشر هستند و به رشد او کمک می کنند. زندگی بدون مشکل مثل تماشای بازی فوتبال است که انسان در آن احساس دودیدن و عرق ریختن و گل زدن را تجربه نمی کند و دلش به گل زدن دیگران خوش است. در میدان مبارزه بودن، دودیدن، عرق ریختن و حتی آسیب دیدن لذتی دارد که هرگز تماشای بازی ندارد. میدان زندگی نیز همین گونه است. باید در آن بود، دودید، تلاش و سختی ها را تحمل کرد تا کسب موفقیت شیرین و دلپذیر باشد.

۳- هدفمندی

زندگی بدون برنامه و هدف گذران کسالت بار لحظه ها و روزهاست. افرادی که در زندگی هدف ارزشمندی ندارند که برای رسیدن به آن تلاش کنند، در واقع نوعی زندگی نباتی و روزمرگی دردناکی را از سر می گذرانند. آنان نه لذت حل مشکل را تجربه می کنند و نه شیرینی موفقیتی به زندگی آنها جلا و طراوت می بخشد.

۴- باور کنیم که این نیز بگذرد

کمی به کودکی خود ببیندیشیم. آیا وقتی عروسکی را از دست ما می گرفتند زار نمی زدیم؟ آیا وقتی مادرمان برای لحظه ای از جلوی چشم ما دور می شد، زمین و آسمان را به هم نمی دوختیم؟ امروز وقتی به این اتفاقات فکر می کنیم، آیا خنده مان نمی گیرد؟ همه رویدادهای خوش و ناخوش زندگی همین گونه اند. زندگی جریان دارد و هیچ لحظه ای با لحظه قبل از خود یکسان نیست و هیچ مصیبت و دردی برای همیشه پایدار نمی ماند، مگر اینکه اصرار داشته باشیم که در آن بمانیم.

هنگامی که دچار مشکل می شویم و احساس می کنیم اوضاع بد است، خوب است به کارهایی که خوب پیش می روند فکر کنیم. گیر کردن در یک موقعیت دشوار بقیه شرایط را هم سخت می کند. به جنبه های مثبت زندگی خود ببیندیشیم تا بتوانیم برای جنبه های منفی راه حل پیدا کنیم. از یاد نبریم حتی در غیر قابل کنترل ترین شرایط هم باز روی مسائل و جنبه هایی از زندگی خود کنترل داریم و این گونه نیست که شیرازه کار یکسره از دستمان خارج شد. مگر اینکه به قدری نازک نارنجی و آسیب پذیر بار آمده باشیم که هر چیزی برای ما تبدیل به معضل و مشکل شود.



بیت المقدس

عملیات بیت المقدس ۷ در پیش بود. ضرب الاجل اعلام کردند برای جبهه نیرو می خواهند. معمولاً در چنین شرایطی که فرصت به اندازه کافی نبود بچه ها را با هواپیما به جبهه می بردند. سریع ثبت نام کردیم و با هواپیما اعزام شدیم. حقیقتاً خیلی خوش گذشت، قابل قیاس با قطار و ماشین نبود. رسیدم آنجا. نه آبی، نه دانه ای، بیابان برهوت. هیچ کس به هیچ کس نبود. همه می گفتند: دیدید، گول هواپیما را خوردیم، عجله کردیم. چه کلاه گشادی سرمان رفت!

کتاب شوخ طبعی ها، نوشته سید مهدی فهیمی

چراغ موشی

ماشاءالله چانه اش که گرم می شد رخسارم به گردش نمی رسید. خیلی خوش صحبت بود. کافی بود کسی یک سؤال خشک و خالی بکند، دل و جگر مسئله را می آورد بیرون. با وسواس جزء جزء قضیه را تجزیه و تحلیل می کرد و به چهار میخ می کشید. حی و حاضر! وقتی حرف به درازا می کشید به تبع بعضی می خواستند بخوابند و چراغ موشی را خاموش می کردند. از آن سر چادر صدا می زد: چراغ را خاموش می کنی، روشن کن، روشن کن، چشممان ببیند چه داریم می گوئیم.

کتاب شوخ طبعی ها، نوشته سید مهدی فهیمی

رسم خاص

وقتی شهید پیدا نمیشد یه رسم خاص داشتیم. یکی از بچه ها رو می گرفتیم و بزور می خوابوندیم تا با بیل مکانیکی رویش خاک بریزن اونم التماس کنه تا شهدا خودشون رو نشون بدهند تا ولش کنیم ...
اون روز هر چه گشتیم شهیدی پیدا نشد، کلافه شده بودیم، دودیم و عباس صابری رو گرفتیم. خوابوندیمش رو زمین و یکی از بچه ها دود و بیل مکانیکی رو روشن کرد، تا ناخن های بیل رو به زمین زد که روی عباس خاک بریزه، استخوانی پیدا شد. دقیقاً همونجایی که می خواستیم خاکش رو روی عباس بریزیم ...
بچه ها در حالیکه از شادی می خندیدند، به عباس گفتند: بیچاره شهید! تا دید می خوایم تو رو کنارش خاک کنیم، خودش رو نشون داد، گفت: دیگه فکجه جای من نیست، برم یه جا دیگه برا خودم پیدا کنم.
چون تو می خواستی کنارش خاک بشی خودش رو نشون داده ها!!!
و کلی خندیدیم ...

خاطره ای از زندگی شهید عباس صابری
راوی: شهید مجید بازوکی "شهدای تفحص"

عجب گلی

حدس زدم که باید ریگی به کفشش باشد. همه مات و مبهوت چشم به دهان راوی دوخته بودیم، از جبهه می گفت: از شب ها و روزهای اوایل جنگ و از خود گذشتگی دوستانش و عسر و حرج خاص آن شرایط.
هر از گاهی حرف که به نقطه حساسش می رسید با قیافه ای ساده لوحانه و مثلاً از باب تعجب و شگفت زدگی می گفت: عجب، عجب! گوینده که جنس بسیجی خودشان را بهتر می شناسخت زیر چشمی نگاهش می کرد و با لبخند حرفش را ادامه می داد. درد سرتان ندهم، در حین صحبت این بنده خدا، یکی از آن طرف گفت: عجب، عجب! و یکی یکی از این طرف دم گرفتند. مجلس یک مرتبه تبدیل به یک دم و نوحه درست و حسابی شد: عجب، عجب بعد بلند شدند سر پا و سینه زدند: عجب گلی، روزگار بقیه اش معلوم بود: ز دست لیلا رفت!

کتاب شوخ طبعی ها، نوشته سید مهدی فهیمی

برنده شماره قبل:
خدیجه سمردی - نجف آباد

جدول...

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

افقی

- فرمانده سپاه مریوان
- سوره ی هفدهم - سیم بدون ولتاژ - ناکامل
- مادر همه - نیکوکاری - درخت کنار
- حالتی از دریا - دانش آموز - ابر پایین - بخشی از دست
- ملحدان - هشتمین
- سرود - نیمه روشن زمین - نظرها
- پسر سیاوش در شاهنامه - جوهر مرد - صحابی با وفا
- پس غذا - واحد مقاومت الکتریکی - ابزار جنگی قدیمی
- سوره احسن القصص - لقب امام چهارم(ع)
- آب شرعی - مدفن حضرت عبدالعظیم حسنی(ع) - پناهگاه - حرکت یک پا
- جمله قرآنی - حالتی بین راه رفتن و دویدن - عدل
- ساکن بودن - بالا - عضو ماهی
- رمز عملیات بیت المقدس پنج

عمودی

- نام پیامبر(ص) در انجیل - از صفات حمیده
- سپاه عرب - پرستار - محبوب گیلانیها
- غار وحی - از خلبانان شهید - گاز تنفسی
- ضمیر جمع - سودمند - طرف - خرس صورت فلکی
- یکایک - همسر فرعون
- محدود - سوره مردان غار - علامت ضمه
- دعای شب چهارشنبه - اهلی - کج
- دوستی - غار زمان هجرت پیامبر(ص) - همیشه با غذا
- نور چشم پیامبر(ص) - مادر امام رضا(ع)
- هرگز عربی - کوشش آشکار - مخترع تلفن
- گل منصوب به حضرت زهرا(س) - کاندیدا - عقاب سیاه
- مقدم تر - مسیر - گل شهید
- عملیات سی و یکم خرداد شصت و شش - فدارسیون جهانی شطرنج

طراح جدول: ابراهیم زارعی

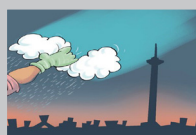
حل جدول شماره گذشته:

	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	غ	ا	ر	ح	ر	ا	خ	ض	ر	ا	ی	ی	ی
۲	ر	م	ض	ا	ن	ب	ب	ی	ا	د	ه	و	و
۳	ب	د	و	ر	ا	ه	ا	ل	ه	ن	ک	ن	ن
۴	ه	ا	ی	م	ی	ا	ن	ه	ک	ی	س	س	س
۵	و	د	ب	ر	و	د	ت	ل	و	ز	و	و	و
۶	ر	ا	ب	ا	د	ا	ر	د	ی	و	ا	ن	ن
۷	ا	ب	ا	د	ا	ن	ف	ل	م	ی	ن	ن	ن
۸	ل	ی	و	ا	ن	م	ی	د	ا	ن	ی	ی	ی
۹	م	ا	م	ا	س	ا	س	ر	ا	ر	س	ا	ا
۱۰	و	ا	ن	ا	ن	ا	ک	ا	ر	ب	ی	ب	ب
۱۱	ی	ر	ح	م	ا	ی	ت	د	ا	ر	ا	ر	ا
۱۲	ز	س	و	ر	ب	ن	ن	و	س	و	د	د	د
۱۳	ه	م	س	ا	ی	ه	ب	ر	و	ن	س	ی	ی



کاریکاتور یست: 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:
علی حاتمی - یزد

رویای ابری آلودگی هوا...

۲۱

شاهد جوان / شماره ۱۲۷

واقعیت این است که در دنیای معاصر نمی‌توان از این ابزارها چشم پوشید، زیرا بسیاری از امور توسط آنها صورت می‌گیرند. از آنجا که این ابزارها امکان شکل‌گیری ساده و سریع روابط بین انسان‌ها را فراهم می‌سازند، چنانچه افراد جامعه قبلاً برای استفاده از آنها آموزش کافی ندیده باشند، به سرعت تحت تأثیر قرار می‌گیرند و تفکر و سبک زندگی آنها دگرگون می‌شود.

سبک زندگی اینترنتی

روزگار آنلاین

مهتا کریم‌پور

آنچه را که ادعا می‌کنند هرگز رنگ واقعیت به خود نخواهد گرفت، باز هم به این بازی خطرناک ادامه می‌دهند. در این فضا هیچ کسی به خاطر آنچه که هست مورد سرزنش قرار نمی‌گیرد، بلکه فقط ارتباط است که معنا پیدا می‌کند. فضای مجازی به دلیل اعتیاد شدیدی که در فرد ایجاد می‌کند، وقت و انرژی انسان‌ها را از بین می‌برد و فرصت زندگی در عالم واقعی با انسان‌های حقیقی را از او می‌گیرد.

در سبک زندگی اینترنتی نوعی از جا کنده‌گی و بی‌هویتی دیده می‌شود، یعنی انسان‌ها به جای خاصی تعلق ندارند و در فضاهایی سیر می‌کنند که با فرهنگ و ارزش‌های هیچ جامعه‌ای تناسب ندارد. بنابراین زندگی در فضای مجازی می‌تواند به نوعی تهدیدی برای سبک زندگی ایرانی - اسلامی باشد.

تفاوت‌های زندگی واقعی و فضای مجازی

در فضای مجازی شخصیت‌ها قابل لمس نیستند و افراد واقعیت فیزیکی ندارند و موجودیت خود را مدیون فناوری ارتباطی هستند. در این فضا اطلاعات به سرعت جابه‌جا می‌شوند و فاصله‌های مکانی و زمانی از بین می‌روند.

سبک زندگی در واقع رفتاری است که زندگی روزمره افراد را از یکدیگر متمایز می‌کند. به عبارت دیگر سبک زندگی بازتابی از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت افراد یک جامعه و ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی است که نهایتاً جامعه‌پذیری را محقق می‌سازد.

در سبک زندگی فعالیت‌ها، افکار و دلبستگی‌های افراد نشان داده می‌شوند. برخی نیز سبک زندگی را با هویت مرتبط می‌دانند و آن را سیستم خاصی تلقی می‌کنند که به فرد، خانواده یا جامعه هویت خاصی می‌بخشد و آنها را از یکدیگر متمایز می‌کند، بنابراین سبک زندگی افراد نشانه هویت و معرف شخصیت آنهاست.

زندگی دوم چیست؟

زندگی دوم جهان اینترنتی خیالی است که کاربران می‌توانند در آن یک «خود دوم» بسازند و زندگی متفاوتی را تجربه کنند. این تصویر الکترونیکی «آواتار»

برجسته‌تری متوجه جامعه خواهد شد. چنانچه زیرساخت‌های لازم فرهنگی برای استفاده از اینترنت، فیس‌بوک و... فراهم نشود و انتقال ارزش‌ها، باورها و هنجارهای ملی و مذهبی و سبک زندگی به صورت متوازن و صحیحی به نسل بعد صورت نگیرد، در عین حال که قصادر نخواهیم بود از مزایای فراوان این ابزارهای کارآمد استفاده کنیم، از آسیب‌های آنها در امان نخواهیم بود.

واقعیت این است که در دنیای معاصر نمی‌توان از این ابزارها چشم پوشید، زیرا بسیاری از امور توسط آنها صورت می‌گیرند. از آنجا که این ابزارها امکان شکل‌گیری ساده و سریع روابط بین انسان‌ها را فراهم می‌سازند، چنانچه افراد جامعه قبلاً برای استفاده از آنها آموزش کافی ندیده باشند، به سرعت تحت تأثیر قرار می‌گیرند و تفکر و سبک زندگی آنها دگرگون می‌شود.

در پی ایجاد شبکه‌های گسترده اجتماعی و فضای مجازی پدیده‌ای به نام زندگی دوم مطرح شده است. زندگی دوم در واقع فضایی است که افراد آن گونه که دوست دارند زندگی و حتی کسب درآمد می‌کنند. شاید در ابتدا باور این قضیه دشوار باشد که مگر می‌توان در دنیایی که هیچ چیز آن واقعیت ندارد زندگی کرد؟ اما واقعیت‌های اجتماعی نشان می‌دهند بسیاری از افرادی که به زندگی در فضای مجازی معتاد می‌شوند، در واقع زندگی اصلی خود را به این فضا منتقل می‌کنند و زندگی در این فضا به قدری برای آنها اهمیت می‌یابد که زندگی واقعی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در فضای مجازی افراد بر اساس رُیاها و آرزوهای خود تعامل برقرار می‌کنند و در حالی که خود می‌دانند

پیشرفت‌های تکنولوژیک، به‌ویژه در سه دهه اخیر در دنیا در تاریخ علم بی‌سابقه است، به خصوص فناوری‌های ارتباطی در قالب اینترنت، ماهواره و تلفن‌های همراه مرزهای جغرافیایی را در نور دیده و به تغییر باورها و ارزش‌ها و سبک زندگی انجامیده است. این فضای جدید به خاطر دسترسی آسان و گسترده، دنیای مبهم و جذابی را فرا روی مخاطبان قرار داده و بخش زیادی از زندگی مردم، خصوصاً نسل جوان را اشغال کرده است. فناوری‌های جدید ارتباطی در عین حال که فرصت‌های شگفت‌انگیز و فراوانی را در اختیار کاربران قرار داده‌اند، چالش‌های فراوانی را هم در جوامع گوناگون پدید آورده‌اند که نگرانی‌هایی را به خصوص در بین متولیان فرهنگی موجب شده است. یکی از این نگرانی‌ها آثار عمیق و گسترده تکنولوژی‌های ارتباطی بر رفتار مردم و سبک زندگی آنهاست که با گسترش سریع و تنوع فراوان، هر روز افق‌های جدیدی را در زمینه ارتباطات و به تبع آن هجوم فرهنگ‌های مخرب به روی جوانان می‌گشاید. یکی از نگران‌کننده‌ترین ابعاد زندگی اینترنتی، زندگی با هویت جعلی است، به گونه‌ای که افراد به هر شکلی که دلخواه آنان است و نه آن گونه که هستند، در این فضا ارتباط برقرار و در واقع زندگی می‌کنند و سبک زندگی آنان تحت تأثیر این هویت‌های جعلی دچار آشفتگی می‌شود.

از جمله چالش‌هایی که فرهنگ دینی و ملی ما با این فناوری‌ها پیدا می‌کند، تضادها و تفاوت‌های بنیادین در نگرش به مسائل اخلاقی، اجتماعی و دینی کاربران ایرانی با صاحبان این فناوری‌هاست. با رشد روزافزون این تکنولوژی‌ها و ورود سریع و بی‌رویه آنها به کشور و عدم برنامه‌ریزی در داخل، آسیب‌های اجتماعی

● شاهد جوان / شماره ۱۲۷



غیرت فاطمی

رزیتا نعمتی

تو را پنهان از چشم‌های بخیل روزگار به خاک سپردم تا حسرت دیدار مزارت تا قیامت، دل‌های گنه‌کارشان را به آتش بکشد. تو را که ناموس حق بوده‌ای، دور از دست‌ها و چشم‌های نامحرم زمین دفن کردم. بگذار همه تا ابد بدانند دختر معصوم رسول خدا (ص) چنان از امت خویش در ستم بود که نخواست هیچ‌کس نشان مزارش را بداند. بگذار این بی‌نشانی، به نشانه اعتراضی ابدی در دل تاریخ جاودانه شود.

اینک من برای روزهای بعد از این غمگینم؛ روزهایی که باید بی‌تو نفس کشید و سکوت کرد و خون دل خورد. من برای این دنیای ستم‌کار و در غفلت غمگینم که از این پس قرار است نشانه‌های خداوند را بر روی زمین، یک به یک بیازارند و بر گمراهی خویش بیفزایند. از این پس اندوه من ابدی است؛ تا آن زمان که به تو بپیوندم.

شانهای که پس از تابوت تو خسته و غمگین به خانه بازمی‌گردد، هیچ آرزویی جز ندیدن دنیا ندارد. دیگر دنیا با تمام فراخ‌اش برای من تنگ است؛ وقتی تو را در هیچ جای زمین نمی‌توان سراغ گرفت.

دیگر هیچ‌کس انگار در دنیا نیست؛ وقتی بین ازدحام مردم، بانوی بهشتی من حضور ندارد.

آه بانو! این کلبه محقر با تو فردوس برین بود برای من... برای من و فرزندانم که دیگر طاقت نگاه‌های سوگوارشان را ندارم.

وقتی که تو بودی، سفره خالی و بی‌رونقمان گوارا بود؛ آنچنان که گویا مانده‌های آسمانی برایمان پهن بود و گرسنگی را کنار این سفره بی‌نان، با شمیم بهشتی تو از یاد می‌پردیم.

بانو! هنوز زمین نیازمندت بود. هنوز گرسنگان مشتاقند که در خانه تو را بکوبند و تو افطار فقیرانه خود و خانواده‌ات را اتفاق کنی و با لپ‌های روزه‌دار، از خداوند بشنوی که: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حَيْثُ مَسْكِنًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا».

تو ستون استحکام عرشی بانو! این‌گونه بر زمین نیفت! برخیز؛ وگرنه آسمان بر زمین سقوط خواهد کرد. برخیز و چنین رنجور به دیوار تکیه نده که تمام عالم به تو اتکا دارد.

برخیز! همه زخم‌هایت را پنهان کن تا دشمن، آرزوی پیروزی را برای خویش به گور ببرد.

هنوز باید باشی. هنوز اسلام نیازمند خطبه‌های توست. هنوز امیرالمؤمنین (علی‌ع) انقلاب و غیرت فاطمی تو را پشتوانه خویش می‌خواهد. برخیز و با همین نیمه‌جان مجروح، با همین پیکر زخم‌خورده در کوچه‌های شهر جاری شو.

در تمام خانه‌های خواب برده را با دست‌های عصمت خویش بکوب تا بیدارشان کنی؛ تا تنها ماندن حجت خداوند را بدانند و به پا خیزند، تا پایمال شدن وصیت و میراث رسول (ص) را سکوت نکنند.

پس از تو غمگین نباید بود.

اکنون که تو رفته‌ای، تمام دردهایت به پایان رسیده‌اند. اینک در جوار پیامبر خاتم نشسته‌ای و بی‌شک، غصه‌هایت را سر بر دامن او از یاد می‌بری. اما اندوه من از بی‌تو ماندن است... از تنها شدن حقیقت بر روی این خاک پرفریب... از درد دل‌های تلنباری که پس از تو تنها قلب پرسکوت چاه، یاری شنیدنش را خواهد داشت.

کوتاه و گویا

پس از تو تمام یاس‌های زمین، کبود می‌رویند.

از خلقت فاطمه زهرا(س) تمام زن‌ها حرمت و آبرو یافتند.

از تو برایمان تسبیحی به یادگار مانده که پس از هر نماز به آسمان می‌بردمان.

چگونه تو را زخم زدند که رخ از تمام اهل زمین پنهان کردی یا فاطمه؟

«خورشید و افسین تو تنها امید ماست

ای دامن تو چشمه آن آفتاب‌ها»

«در بهاری غریبانه هر چند، لاله‌ها بی‌تو در خون نشستند بعد تو یازده سرو سرسبز هفت پشت خزان را شکستند»

چگونه گریه‌های فاطمه(س) عرش را به لرزه می‌انداخت، ولی مردمان غافل شهرش را از خواب بیدار نکرد؟ زخم‌هایی که بر پیکرت زدند، کمترین رنجی بود که در این دنیا کشیدی. درد تو از زخم دیگری بود.

دامنت را رها نمی‌کنم وگرنه سر از دامن گمراهی درمی‌آورم.

شهادت تو آغاز شهادت‌های پی‌درپی تاریخ بود.

فاطمه(س)، رایحه بهشتی است که مشام کفر هرگز او را نخواهد شنید.



چراغ

«آن که بر در می کوبد شباهنگام، به کشتن چراغ آمده است...»
توفان فرا رسید... چه می خواهند از آشیان عاشقانه مهر و ماه؟ تو بنشین بانو!
تو برنخیز به گشودن در؛ تو پشت در نایست! نرو... همین جا بمان. آن که مشقت
بر در خانهات می کوبد، با خداوند در ستیز است.
آن که شعله به دست در کوچه ایستاده، فتنه نابکاری است که قصد برافروختن
آتش ابدی دارد؛ آتش نفاق که تا همیشه تاریخ خواهد سوخت. آن که ناسزا
می گوید و قصد آشیان تو را دارد، کینه کهنه‌ای دارد که امروز سر برآورده و
کمر به نابود کردن حقیقت بسته، غافل از آنکه خداوند هرگز نخواهد گذاشت؛
مگر نه اینکه خداوند «نور خود را در همه جا به ظهور می‌رساند؛ هرچند کافران
را خوش نیاید؟!»
کاش بر نمی‌خاستی!

کاش بر نمی‌خاستی... تو ادامه رسول خدایی... تو آمده‌ای تا اسلام زنده بماند
و حق، سلامت باشد. تو زنده‌ای تا پیش روی آفتاب، سپر شوی و شمشیرهای
برهنه‌ای را که به‌سوی امام نشانه رفته‌اند، حواله جان خویش کنی.
تو باید قیام کنی تا قامت یگانه امامت استوار بماند. تو انقلاب می‌کنی تا مردمان
غفلت‌زده روزگار به خود بیایند و ولایت را تنها نگذارند.
تو پشت در ایستادی و انگار قلب تمام هستی، آنجا پشت در ایستاده بود و
می‌تپید...

در باز شد به روی فتنه‌ای ناگهان.
در باز شد به سوی توفان نخستین ظلم؛ دری که چون خنجر بر جان تو فرود
آمد... دری که راه را برای آغاز همه ستم‌های تاریخ باز کرد، دری که به روی
دشمن حق آغوش گشود و چشم مردمان خواب‌زده را به روی حقیقت بست...

آه از اندوه ریحانه رسول

سودابه مهیجی

فاطمه علی‌ه‌السلام، صبر لایزال نبوی بود که در هیئت عفتی سر به فلک کشیده، چادر به سر می کشید
و در کوچه‌های مدینه، در تمام رهگذرهای هستی، حضور خدا را به کائنات، یادآور می‌شد.
سیلی ستم و تازیانه کینه را به جان خرید تا هجوم تندباد انکار، شمع یک تنه حقیقت را خاموش
نکند.

افسوس از سوره کوثر که در آن خانه گلین، همسایه اهالی غفلت و سنگدلی شد! آه از زمزمه‌های
شرحه شرحه بتول که در نیمه شب سجاده و تسبیح، ارکان عرش را به لرزه می‌افکند! آه از ریحانه
رسول خدا صلی الله علیه و آله که در مشام حسادت زمین، به هدر می‌رفت و چشمان حقیقت ستیز
زمانه، رخساره طهارتش را طاق‌نداشت.



برای از بین بردن لکه‌های روی لوازم پلاستیکی مانند صندلی‌های پی وی سی، آب لیموترش را با کمی نمک مخلوط کنید و لکه را با آن بسابید.
برای از بین بردن لکه‌های چسب کافیس که پارچه یا سطح مورد نظر را با آب گرم خیس کنید

آشنایی با چند شوینده طبیعی

خانه تکانی سالم

به دور از دله‌های مواد شیمیایی

○ بهناز خبیر

لکه برهای طبیعی

وقتی یک لکه‌ای در جایی باقی می‌ماند برای خانم خانه مصیبت عظمی است، و تمام توان خود را برای از بین بردن آن به کار می‌برد و وقتی ناامید می‌شود دست به دامن لکه برهای شیمیایی می‌شود، که ما شما را از این کار نهی می‌کنیم و توصیه می‌کنیم که:

اول لکه‌ها را با صابون بسابید و بعد برای از بین بردن هر لکه‌ای یک ترفند به کار ببرید به طور مثال برای لکه‌ی جوهر از ترکیب شیر و لیموترش استفاده کنید.

از سرکه سیب نیز برای از بین بردن لکه‌ی عرق و غیره و برای از بین بردن لکه‌های زنگ‌زدگی از لیموترش استفاده کنید.

روی لکه‌های لباس مقداری آب لیموترش بریزید و یک نوک انگشت نیز نمک بپاشید. اجازه دهید چند دقیقه بماند و سپس بشویید.

برای از بین بردن لکه‌های روی لوازم پلاستیکی مانند صندلی‌های پی وی سی، آب لیموترش را با کمی نمک مخلوط کنید و لکه را با آن بسابید. برای از بین بردن لکه‌های چسب کافیس که پارچه یا سطح مورد نظر را با آب گرم خیس کنید و سپس با سرکه‌ی گرم بسابید. در نهایت نیز آب بکشید.

شیشه‌های بی‌غبار

اگر می‌خواهید شیشه‌های خانه شما شفاف و براق و حسابی تمیز شوند باور کنید با سرکه نیز می‌توانید بدون آسیب رساندن به خود، شیشه‌هایتان را پاک و تمیز کنید. کافیس که مقداری سرکه را در

پودرهای خانگی و دست ساز خودتان استفاده کنید. چطور؟ ما به شما می‌گوییم.
برای این کار می‌توانید سه لیتر آب را بجوشانید و به آن ۱۵۰ گرم صابون سنتی (مانند صابون مراغه) رنده شده اضافه کنید. ترکیب را هم بزنید تا یک ژل یکدست حاصل شود.

یک لیوان سود و چند قطره عصاره‌ی گیاهی به آن اضافه کنید. اجازه دهید

شما می‌توانید به راحتی با ترکیب دو یا سه ماده‌ی طبیعی مانند سرکه سیب و لیموترش و غیره، شوینده‌های طبیعی درست کنید و بدون آسیب زدن به ریه‌ها و پوستتان، خانه‌ای زیبا و تمیز داشته باشید.

معجزه با سرکه سفید

سرکه سفید یکی از جایگزین‌های فوق‌العاده برای وایتکس است. هم ارزان است و هم به طبیعت آسیب نمی‌رساند و هم کار نظافتش عالی است، این ماده‌ی طبیعی خواص زیادی دارد و می‌توان آن را یک ماده‌ی نگهدارنده، چربی‌زدا، رفع‌کننده‌ی بوهای نامطلوب، ضدعفونی‌کننده، ضدانگل و ضدویروس دانست. توصیه می‌کنیم از سرکه سفید برای جرم‌گیری، تمیز و ضدعفونی کردن یخچال، وان حمام و توالت استفاده کنید.
برای اینکار کافیس که مقداری آب لیموترش نیز به آن اضافه کنید و یک شوینده‌ی طبیعی و موثر داشته باشید.

برای از بین بردن بوهای نامطبوع داخل منزل می‌توانید از روغن گیاهی اوکالیپتوس استفاده کنید.

پودر خانگی

پودرهای رختشویی و نرم‌کننده‌ها حاوی ترکیبات آلاینده و آلرژی‌زا هستند. شما می‌توانید یک پودر مناسب خانگی داشته باشید.

همه می‌دانید که پودرهای رختشویی آلرژی‌زا هستند و سلامت ریه و پوست شما را به خطر می‌اندازند، بنابراین ما به شما توصیه می‌کنیم از



در اسفند از خرید این هفت گیاه چشم‌پوشی کنید

گیاهان ممنوعه

پریسا صالحی‌پور

نقاط دیگر هم پرورش می‌دهند. ارتفاع گیاه گاه تا ۲ متر می‌رسد. در صورتی که برگ‌های آن خورده شود، مخاط دهان و زبان ملتهب و قرمز می‌شود و شروع به سوختن می‌کند که گاهی دردناک است. در موارد شدید مسمومیت، حتی ممکن است

حرف زدن چند روزی دچار اختلال شود. در بیشتر موارد مسمومیت با گیاه شدید نیست مگر اینکه مقدار زیادی از آن خورده شود.

زاتیدشیا

علائم مسمومیت آن به دفین باخیا بسیار شبیه است.

آزالیا

این گیاه با نام عمومی آزالیا از خانواده ERICACEAE است. در گل، میوه، برگ، ساقه، برگ و شهاد گل آن ترکیبی به نام استیل آندرومدول وجود دارد که سمی است.

بنت فتنسول

گیاه آپارتمانی زیبایی که برگ‌های سبز و قرمز دارد. در صورت خوردن چند برگ از این گیاه، علائمی از جمله مشکلات رودهای معده‌ای و تب بالا ظاهر می‌شود.

مثلا در فردی ۶۶ ساله که در گلخانه این گیاه کار می‌کرده، پس از ۱۰ روز سروکار با بنت فتنسول، بالا رفتن درجه حرارت بدن و تورم بازو و سینه دیده شده است که بعد از بررسی مشخص شد این عوارض نوعی حساسیت به گیاه است.

کروتون

این گیاه آپارتمانی می‌تواند در بعضی افراد باعث حساسیت پوستی و اگزما شود. خوردن آن باعث سوختگی در دهان و التهاب مخاط دهان می‌شود.

تولپ

وطن اصلی آن ایران و آسیاست و به دیگر نقاط دنیا گسترش یافته است. گاهی تماس با این گیاه باعث حساسیت پوستی می‌شود.

پریمولا

از خانواده پامچال است. در پرزهای این گیاه موادی وجود دارد که در تماس با پوست باعث التهاب می‌شود.

ما برای زیبایی خانه خود در سال جدید خیلی کارها می‌کنیم از جمله خرید گل و گلدان و گیاهان طبیعی. معمولا همه ما برای زیبایی خانه و آرامش خودمان به گل و گیاه علاقه داریم و خیلی‌ها در خانه گل و گیاه نگهداری می‌کنند و اغلب به یکدیگر توصیه می‌کنیم تا در خانه از گل و گیاه نگهداری کنیم. به گفته روانشناسان و کارشناسان گل و گیاه تاثیر شگفت‌انگیزی بر زندگی ما دارند. از تولید اکسیژن بگیرد تا کاهش استرس و درمان میگرن و سرماخوردگی و...

گیاهان حجم شگفتی از آلودگی‌های شیمیایی که از طریق هوا به ما انتقال پیدا می‌کنند را از بین می‌برند. ما همواره هوایی را استنشاق می‌کنیم که پر است از آلودگی‌های خطرناک؛ آلودگی‌های حقیقتا خطرناکی که در هوای راکد خانه سبب سردرد و حالت تهوع می‌شوند.

گیاهان بهترین مسکن برای سردرد هستند. اگر به دفعات مبتلا به سردرد می‌شوید، پیشنهاد می‌کنیم گوشه و کنار خانه خود را به گیاهان سبز آراسته کنید. این گیاهان ذرات گرد و غباری که از عوامل اصلی آلرژی هستند را تقلیل می‌دهند و به سلامت شما کمک می‌کنند.

گیاهان موجبات شادمانی شما را فراهم می‌آورند. وجود گل‌ها و گیاهان در خانه احساس سرخوشی دلچسب، آرامش بخش و خوش بینانه‌ای به ما می‌بخشد. نتایج به دست آمده از تحقیقات نشان می‌دهد بیماران که پنجره‌شان مشرف به باغ و یا گل و گیاه است زودتر از باقی بیماران سلامت خود را باز می‌یابند.

گیاهان سلامت روان شما را تضمین می‌کنند. تحقیقات ثابت کرده‌اند که مراقبت از موجود زنده‌ای حساس و شکننده همچون گل و گیاه در منزل از بیماری‌هایی همچون افسردگی پیشگیری می‌کند و به افراد منزوی یا حتی تنها، دلیلی موجه برای زندگی می‌بخشد.

اما برخی گیاهان کمی نامهربانی می‌کنند و اگر مراقب نباشیم به سلامت ما آسیب می‌رسانند.

دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، متخصص فارماکوتوژنی، استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران هفت گیاه ممنوعه را اینگونه معرفی می‌کند:

دفین باخیا

این گیاه از خانواده آراسه (ARACEAE) و گیاه آپارتمانی دائمی است. موطن اصلی آن برزیل و هند غربی است ولی آن را در

آب گرم (یک فنجان سرکه برای پنج لیتر آب) حل کرده و از آن برای تمیز کردن شیشه‌ها استفاده کنید.

رایحه‌ای خوش از طبیعت

برای از بین بردن بوهای نامطبوع داخل منزل می‌توانید از روغن گیاهی اوکالپتوس استفاده کنید.

برای این کار چهار تا پنج قطره از این عصاره روغنی را داخل یک نعلبکی بچکانید و روی یک وسیله گرمایشی (مثل کتری در حال جوش) قرار دهید تا بوهای نامطبوع از بین برود.

همچنین می‌توانید از بوی کندر نیز برای خوشبو کردن آشپزخانه و منزل استفاده کنید. توجه داشته باشید که می‌توانید از پوست مرکباتی مانند لیموترش، گریپ فروت، پرتقال و همچنین چوب میخک نیز استفاده کنید. می‌توانید این مواد را داخل کیسه نخی یا توری بریزید و داخل کمد لباس یا گنج‌ها قرار دهید.

برای باز کردن لوله‌ها

اکثر لوله باز کن‌های صنعتی حاوی ترکیبات شیمیایی مانند اسید سولفوریک هستند که خطرناک می‌باشد. به جای این لوله باز کن‌ها از ترکیب آب جوش، بیکربنات سدیم (جوش شیرین) و سرکه استفاده کنید.

خیلی جستجو کردم تا بدانم چطور به سبک مادر بزرگ‌ها سالم خانه تکانی کنم، این محاصل جستجویم بود، خودم به کار بردم و راضی بودم به شما نیز توصیه می‌کنم. اما یادتان باشد که در صرفه‌جویی آب تلاش کنیم و اجازه ندهیم زمین با اهمال ما تشنه بماند.



وسواس هنگامی غیر عادی محسوب می‌شود که شخص مبتلا به آن می‌فهمد که فکری که او را به خود مشغول کرده بسیار قوی است و سعی می‌کند که آنرا از خود دور سازد ولی چون قادر نیست احساس می‌نماید که فکر مذکور بر او مسلط شده است.

آشنایی با بیماری وسواس

تمیزی در حد افراط

○ زینب درگایی

علائم وسواس

- اجتناب؛ تکرار و مداومت؛ تردید؛ شک در عبادت؛ ترس؛ دقت و نظم افراطی؛ اجبار و الزام؛ احساس بن بست؛ عناد و لجاجت.
- ترس‌های آلودگی به میکروب‌ها و چرک
- تردید و شک نسبت به انجام دادن درست یک کار
- افکار مزاحم در خصوص تکرار یا عمل پر خاشگرانه یا جنسی

عوامل موثر بر وسواس

هنوز دانشمندان علم روانشناسی به طور دقیق و مبرهن به شناخت عوامل این بیماری دست پیدا نکرده‌اند، اما بسیاری عوامل زیر را تا حد بالایی در وقوع این بیماری دخیل می‌دانند:
- تغییرات جسمی و بدنی؛
- محیط؛ کمبود سروتونین؛ سابقه خانوادگی؛ زندگی پر از استرس.
اثرات وسواس بر زندگی فرد
- اتلاف وقت، عدم توانایی در تمرکز حواس و ایجاد حواس‌پرتی؛
- بازماندن از کارهای اصلی (از جمله تحصیل علم و مطالعه و درس خواندن و به دنبال آن افت تحصیلی)؛
- خسته شدن ذهن و بی‌حوصله شدن فرد برای فکر کردن درباره موضوعات مهم و اساسی زندگی و تحصیلی؛
- مشکل در برقراری ارتباط و کاهش کیفیت زندگی.

انواع وسواس:

الف: وسواس فکری:

۱- اندیشه درباره بدن ۲- رفتار حال یا گذشته ۳- در رابطه با اعتقادات ۴- اندیشه افراطی

ب: وسواس عملی:

وسواس عملی به شکل‌های گوناگون خود را بروز می‌دهد که علایمی چون شستن مکرر و واریسی، شمارش و... دارد.

ج: وسواس ترس:

صورت‌های ترس وسواسی عبارت است از: ترس از آلودگی - ترس از مرگ - ترس از دفع - ترس از محیط محدود - ترس از امری خلاف اخلاق - ترس از تحقق آرزو.

اولین خانه‌تکانی با همسرش را هیچ وقت از یاد نمی‌برد تازه ازدواج کرده بودند و به زعم خودش که فوق‌العاده شخص تمیز و اهل نظافتی بود، خانه نیاز به خانه‌تکانی نداشت اما وقتی در یکی از روزهای نیمه اسفند پا به خانه گذاشت سبک نظافت همسرش عجیب به نظر می‌رسید او بارها و بارها یک جا را دستمال می‌کشید، ظرف‌های توی کابینت را چند بار شستشو می‌داد و... او پیشتر هم علایم این‌چنینی دیده بود ولی حالا ملموس‌تر بود چندبار به همسرش تذکر داد که: تو داری به خودت آسیب می‌زنی، همه جا تمیز و پاک است و... اما زن نگران بود که جایی کثیف از چشمش پنهان نماند و به این ترتیب مرد متوجه شد باید برای نجات همسرش از بیماری وسواس به روانشناس مراجعه کند. در این شماره با شما از بیماری وسواس خواهیم گفت و راه‌های درمان آن.

وسواس یعنی چه؟

وسواس عبارت است از تکرار بدون اراده افکار ناخوشایند. اگر چه فرد می‌فهمد که این افکار نامناسب و غیر عادی است لیکن قادر به دور کردن آنها نیست. وسواس تا اندازه‌ای در همه افراد بشر وجود دارد و مظاهر آن در شک و تردید، عدم قدرت در تمرکز فکری، فراموشی و گاهی کم‌خوابی دیده می‌شود.
وسواس هنگامی غیر عادی محسوب می‌شود که شخص مبتلا به آن می‌فهمد که فکری که او را به خود مشغول کرده بسیار قوی است و سعی می‌کند که آنرا از خود دور سازد ولی چون قادر نیست احساس می‌نماید که فکر مذکور بر او مسلط شده است.





د- وسواس الزام:

در این نوع وسواس نمی‌تواند خود را از انجام عمل و یا فکری بیرون آورد و در صورت رهایی از آن فکر و خودداری از آن عمل موجبات تنش در او پدید خواهد آمد.

درمان:

اکثر افرادی که مبتلا به OCD می‌شوند، در مراحل اولیه برخی از علائم این بیماری را به‌طور خفیف تجربه می‌کنند و می‌توان از تشدید علائم در برخی از آنها پیش از آن که به‌طور کامل دچار بیماری شوند جلوگیری کرد. درمان اختلال وسواس اجباری از جمله درمان وسواس فکری شامل سه مرحله روان‌درمانی شناختی رفتاری، رفتاردرمانی و دارودرمانی است. درمان‌های رفتاری اختلال وسواس اجباری شامل پیشگیری از عادات و رویارویی است. در مرحله پیشگیری از عادات، یک متخصص به فرد بیمار مبتلا به OCD کمک می‌کند تا در بازه‌های زمانی طولانی و طولانی‌تری از رویارویی با شرایط استرس‌زایی قرار بگیرد که در آن احساس اجبار برای انجام کاری را می‌کند که استرس و اضطراب او را از بین می‌برد. در این شرایط، بیمار اصطلاحاً با خود درگیر می‌شود و هر چقدر که زمان می‌گذرد و او بیشتر به انجام آن کار احساس نیاز می‌کند، او همچنان در مقابل میل وسواسی ایستادگی می‌کند تا مرحله‌ای که دیگر هیچ اجباری برای انجام آن کار خاص احساس نکند.

به گفته پژوهشگران و پزشکان، درمان رویارویی و پیشگیری از پاسخ در یک فرایند ۲۰ تا ۹۰ دقیقه‌ای اتفاق می‌افتد و احساس اجبار برای انجام کاری که از اضطراب جلوگیری می‌کند، حداکثر ۹۰ دقیقه به‌طول می‌انجامد؛ در نتیجه بیمار در صورتی که بتواند ۹۰ دقیقه در برابر فکر وسواسی خود مقاومت کند، بر بخش اعظمی از بیماری خود

غلبه کرده‌است.

درمان دارویی برای اختلال وسواس اجباری نیز یکی از مراحل مهم در فرایند بهبودی بیمار است. برای درمان اختلال وسواس اجباری (از داروهای در گروه Selective Serotonin Reuptake Inhibitor SSRI استفاده می‌شود. این داروها که اصطلاحاً آنها را مهارکننده انتخابی بازجذب سروتونین می‌نامیم، مقدار ترشح سروتونین در مغز را افزایش می‌دهند. در مغز بیماران مبتلا به اختلال وسواس اجباری، سروتونین بسیار کمی ترشح می‌شود و یا مقدار ترشح شده توسط عصب‌های پیش سیناپس جذب و نابود می‌شود. این داروها همان‌طور که از نامشان پیداست، از باز جذب یا دفع سروتونین در مغز جلوگیری می‌کنند. این دفع در محل سیناپس‌ها اتفاق می‌افتد یعنی جایی که سلولهای عصبی (نورون‌ها) به یکدیگر متصل هستند. سروتونین یکی از مواد شیمیایی در مغز است که پیامهای عصبی را از یک نورون به نورون دیگر در طول سیناپس‌ها منتقل می‌کند.

از این داروها در درمان افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات خلقی نیز استفاده می‌شود.

این گروه از داروها معمولاً بازخورد بسیار خوبی در درمان اختلال وسواس اجباری می‌دهند و اثرات جانبی بسیار کمی دارند. سردرد، کم‌خوابی، اسهال و هیجان از جمله اثرات جانبی این داروها هستند.





جنگل حرا



رشته کوه‌های بشاگرد



کشتی شکسته



پوشش مردم جاسک

بندری آباد به نام بادیس

جاسک، یکی از شهرستان‌های استان هرمزگان می‌باشد. این شهرستان در کرانه دریای عمان و شرق تنگه هرمز قرار دارد. از آنجا که سه طرف آن را آب‌های آزاد احاطه کرده‌اند، به صورت یک شبه جزیره درآمدہ است. جاسک آب و هوای گرم و مرطوبی دارد که تحت تاثیر آب و هوای بیابانی و نیمه‌بیابانی است. اغلب ساکنینش به زبان‌های فارسی، بلوچی، عربی و هندی آشنایی دارند. آنها از راه‌های کشاورزی، دامداری، صیادی و تجارت امرار معاش می‌کنند.

نام این بندر به صورت‌های جاشک، کاریل، کفشک و .. نقل شده است. در دوره هخامنشی به آن بدیس یا بادیس گفته می‌شده و بندری آباد و پرجمعیت بوده است. در دوران پارت‌ها و ساسانیان مرکز بازرگانی کالا، داد و ستد و استراحت بازرگانان شناخته می‌شده است. انگلیسی‌ها در سال ۱۶۱۴ میلادی از آن به عنوان بندر تجاری استفاده می‌کردند. اولین تجارت‌خانه شرکت کمپانی هند شرقی در سال ۱۶۱۹ میلادی در جاسک تاسیس شد. در سال ۱۸۶۴ میلادی انگلیس برای گسترش نفوذ و استحکام مواضعش، خطوط تلگراف و کابل زیر دریایی بین ایران و هند را در مسیر گوادر - جاسک - بندرعباس ایجاد کرد. علاوه بر اهمیت این بندر به عنوان یک مرکز بازرگانی دریایی، در دوران بسیار قدیم یکی از کانون‌های معتبر آیین میترا بوده و معبدی به نام آناهیتا در آن باقی مانده است.

صنایع دستی

در گذشته مردم شهرستان جاسک و بخش بشاگرد به صورت خودکفا زندگی خود را می‌گذرانند و در هر منطقه علاوه بر صیادی و دامداری و کشاورزی، در ساخت صنایع دستی مانند: حصیربافی، خرسک‌بافی، چنجه‌بافی مهارت داشتند و از این طریق امرار معاش می‌کردند.

مکان‌های دیدنی جاسک:

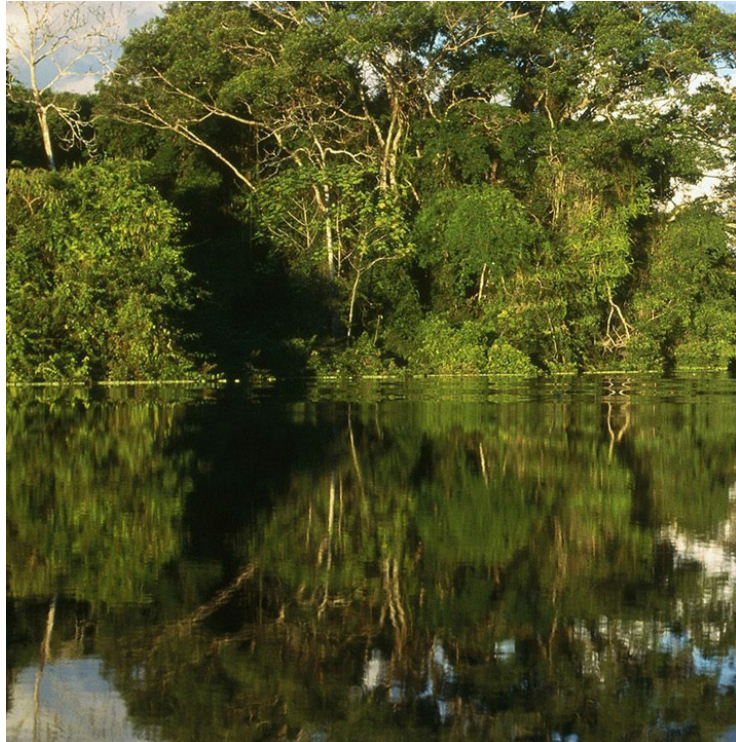
غار سادرمن (سادرمند)، دخمه و گورستان، اتاق‌های ساسانی، تلگراف‌خانه، امامزاده امیردیوان، رودخانه جگین، رشته کوه‌های بشاگرد، خلیج جاسک غربی و شرقی، صخره‌های شنی، جنگل حرا، چشمه‌های آبگرم پوراف، آبگرم سدیح، برج سیاه و سفید، کوه‌های مینیاتوری، کشتی شکسته، سد جگین.



تلگرافخانه



سواحل جاسک



کوه‌های مینیاتوری



امامزاده امیر دیوان



برج سیاه و سفید





گفتگو با مادران شهیدان داود، فرخ و داریوش باقری زند

۳ یاقوت، هدیه امام(ره)

○ سیده زینب اسکندریان

« آغاز راه

تحصیلات مقدماتی را در اصفهان گذراند و بعد از گرفتن دیپلم حسابداری وارد دانشگاه تهران شد. ۳ ماه بعد از شروع کلاس‌هایش به خاطر جنگ تحصیلی دانشگاه تعطیل شد. داود جوانی بسیار مؤمن و معتقد بود، بعد از تعطیلی دانشگاه وارد بسیج و سپس سپاه شد.

« زمزمه‌های رفتن

بعد از رفتن به سپاه، دلش هوای جبهه رفتن کرد. گفت: مادر عراقی‌ها هر روز حمله می‌کنند و در جبهه به نیرو احتیاج دارند. پدرش مخالفت نکرد اما دوست داشت درسش را ادامه دهد که داود گفت همه دانشگاه‌ها تعطیل است. کدام دانشگاه بروم؟ مطمئن باشید اوضاع که آرام شد به دانشگاه برمی‌گردم چون درس خواندن را دوست دارم. داود به جبهه اعزام شد و ۳ سال همپای هم‌زمانش جنگید.

« هدیه امام(ره)

آن زمان محمد سرباز بود. خواب دیدم محمد آمده و گفت مادر مهمان دارم. شما در آشپزخانه بمان و بیرون نیا. مهمان‌ها که رفتند، محمد آمد و گفت: «مادر حالا می‌تونی بیای بیرون». و ادامه داد: «امام (ره) به همراه ۳ نفر به خانه ما آمدند». از محمد ناراحت شدم و گفتم: «محمد چرا از اول نگفتی که من آقام را زیارت کنم». امام (ره) برگشت به من گفت: «دخترم الان هم می‌تونی هر چی می‌خواهی بگو. قبای‌اش را گرفتم و بوسیدم. گفتم: «آقا دعا کن جوان‌ها نجات پیدا کنند و این جنگ تموم بشه. گفت: «تموم میشه دخترم ناراحت نشو». یک دستمال تا شده به من داد و گفت: «مواظب اینها باش». بعد از گفتن این حرف، رفت. دستمال را که باز کردم ۳ یاقوت درشت لای دستمال بود که امام(ره) تاکید کرده بود مواظب این‌ها باش. آن زمان خانه را تعمیر کرده بودیم و دو اتاق در بالا ساخته بودیم. روی پله یک بقیچه ابریشم دیدم که ۳ پرده حریر در آن بود. بقیچه را گرفتم، لبخند زدم و گفتم: «قربان جدت برم آقا، امام (ره) میدانسته

معصومه رجب‌زاده در تبریز به دنیا آمد. پدر ایشان نظامی بود. به دلیل شغل پدر به شهرهای مختلف نقل مکان می‌کردند. یکی از همکاران جوان پدرش به نام عزت‌الله باقری‌زند، که از خانواده متدینی بودند به خواستگاری معصومه آمده و با رضایت خانواده ازدواج به صورت سنتی سرگرفت و در مشهد تشکیل خانواده دادند. بعد از گذشت ۶ سال بخاطر شغل همسر از مشهد به حوالی مرز عراق مهاجرت کردند. معصومه در سن ۲۱ سالگی طعم مادر شدن را چشید. حاصل این ازدواج ۶ فرزند(۵ پسر و ۱ دختر) بود.

« تولد داود

دومین فرزند خانواده باقری‌زند، سال ۱۳۴۰ در شهر پیرانشهر متولد شد. نامش را داود گذاشتند. از همان کودکی پسری آرام و مهربان بود. دوران کودکی‌اش را در اصفهان گذراند و همانجا وارد مدرسه شد. پسر بچه‌ای که بر خلاف همسالانش بسیار منظم و درسخوان بود و شیطنتهای پسرانه نداشت.

« آغاز فعالیت و دعوت به حوزه علمیه

کلاس پنجم ابتدایی بود که بیشتر از همسالانش به مطالعه علاقه داشت، از همان دوران مطالعه کتاب‌های دینی را آغاز کرد. و نامه‌نگاری‌های را نیز انجام می‌داد. یک روز خانه نبود و یک بسته





خانم پرده ندارد برایم پرده آورده.»
از خواب پا شدم و می‌دانستم این سه فرزندم در جبهه هستند و شهید می‌شوند.

شهادت داود

همسرم بعد از آن همه سختی و بزرگ کردن ۶ فرزند در یک خانه ۵۰ متری مریض شد، قبل از زمان مقرر بازنشسته شد. بچه‌ها که رفتن ناراحتیش مضاعف شد، برادرم ما را دعوت کرد به منزلشان در کرج تا روحیه حاج آقا عوض شود. بعد از چند روز برگشتیم.

وارد حیاط شدیم صدای در زدن آمد، بچه‌های سپاه بودند. که گفتند آقای باقری به مسجد بیایید. حاج آقا رو به برادرم کرد و گفت: محمدحسین دیدی آخر چی شد؟ می‌دانم داود شهید شده.

برادرم او را به مسجد برد. من مانده بودم با دنیایی پر از فکر و خیال. بعد از مدت کوتاهی برگشتند، حاج آقا گفت: «دیدید کرم شکست» گفتیم: «چی شده؟» چون حاج آقا مریض بود ما خودمان را کنترل کردیم. و به ایشان دلداری دادیم. و گفتیم: «من خواب دیدم و می‌دانستم شهید می‌شوند.»

داود در تاریخ یازده مرداد ۱۳۶۱ در خرمشهر به شهادت رسید. در قطعه ۲۶ روبه روی مزار سید احمد پلارک دفن شد.

فرخ دومین شهید خانواده، شهید بی‌مزار

فرخ پسر چهارم خانواده بود که در سال ۱۳۴۶ در مشهد به دنیا آمد. با سن کمش روحیه‌ای مردانه داشت. با علاقه درس می‌خواند و در کنار درس خواندن به جبهه می‌رفت. رشته فرخ هم حسابداری بود. پدرش ناراحت شد و گفت: «حداقل تو بمان و درست را بخوان» فرخ قول داد گفت: «بابا به شما قول میدم برگردم جهشی دو مقطع را در ۱ سال به شما تحویل میدم.»

واقعاً همینطور شد. فرخ دوم راهنمایی بود رفت زمانی که برگشت امتحانات سوم راهنمایی و اول نظری را با هم داد. دوباره به جبهه برگشت. در مرخصی بعدی امتحان سال دوم و سوم نظری را با هم داد. در ثلث اول قبول شد و باز به جبهه

رفت. بعد از خودش از طرف دبیرستان به پدرش اطلاع دادند به آنجا مراجعه کند. مدیر از پدرش تشکر کرده بود، کارنامه و لوح تقدیر هم برایش فرستاده بودند. وقتی از جبهه برگشت گفت: «مادر کارنامه‌ام را گرفتی؟» گفتیم: «بله، بهت تبریک میگم.»

پدرش گفت: «مملکت اینجا به شما نیاز دارد. حیف است همین جا بمان و درس بخوان.» گفت: «بابا قول میدم جبهه تموم شد، برمیگردم و درس را ادامه می‌دهم.» فرخ رفت ولی برنگشت. فرخ ۷ ماه بعد از داود شهید شد. سیزدهم فروردین یک نامه از طرف فرخ برای ما آمد. چون سواد نداشتم یکی از همسایه‌ها برایم خواند. آن نامه، وصیتنامه فرخ بود اما همسایه چیزی به من نگفت، فقط گفت: نامه است و گفته که حالم خوب است نگران نباشید. در وصیتنامه‌اش نوشته بود می‌خواهم مثل حضرت زهرا(س) گمنام باشم.

فرخ و داود با هم به خرمشهر رفتند، بعد از آزادسازی خرمشهر در مناطق مرزی بودند که همانجا شهید شد و دیگر از فرخ خبری نیامد. و به آرزوی خودش به عنوان شهید گمنام رسید.

داریوش سومین شهید خانواده.

داریوش(مجتبی) پسر سوم خانواده بود که در سال ۱۳۴۵ در تربت حیدریه به دنیا آمد. دوران کودکی خود را با درست کردن اسباب‌بازی که بهشان می‌گفت کاردستی گذراند. اما وقتی با بسیج و مسجد آشنا شد راه خود را پیدا کرد. اتفاقاً داریوش هم درسش خوب بود تا اول نظری ادامه داد. ولی وقتی می‌دید داود به جبهه می‌رود گفت: «من نمی‌توانم درس بخوانم می‌خواهم به جبهه بروم. پدرش خیلی تلاش کرد که منصرفش کند اما مجتبی مصمم‌تر شد.

به پدرش گفتم:

«بچه‌ها راهشان را

انتخاب کرده‌اند.

سخت‌گیر چون

شاید بی‌خبر بروند.»

داریوش و فرخ یک

سال فاصله سنی

داشتند و رابطه

خوبی بینشان بود.

با هم به جبهه

می‌رفتند. داریوش

هم مثل دو برادرش

با لباس سبز

پاسداری به جبهه

اعزام شد.

آن زمان بچه‌ها در

مظلومیت پدر شهیدا

بعد از شهادت داود و فرخ، بعضی از اطرافیان طعنه می‌زدند و می‌گفتند: «در ازای شهادت فرزندان وضعیتی خوبی پیدا کردید، چه مشکلی دارید.» حاج آقا از این صحبت‌ها خانه‌نشین شد و افسردگی گرفت.

رفته بود امامزاده داود(ع) زیارت، وقتی برگشت لباس‌هایش را عوض کرد قرار بود به خانه برادرش برود، مدارکش در خانه مانده بود.

قبل از سوار شدن، پای اتوبوس سکنه کرد، او را به بیمارستان منتقل کردند. اما چون کارت شناسایی همراهش نبود بعد از مدتی او را در قطعه ۱۰۶ بهشت زهرا(س) دفن کردند. ما فکر می‌کردیم در خانه برادرش مانده. بعد از سه روز به خانه برادرشوهرم زنگ زدیم آنها گفتند اینجا نیامده. خیلی دنبالش گشتیم تا بالاخره فهمیدیم پزشک قانونی او را دفن کرده و پدر شهید در اوج مظلومیت دار فانی را وداع گفت.

- از مسئولین چه کسانی با شما دیدار داشتند؟

حضرت آقا در سال ۱۳۷۳، مسئولین سپاه و آقای رئیس‌جمهور دی ماه سال جاری.

- حرف آخر

امیدوارم مردم حافظ خون شهیدا باشند و بدانند که آسایش امروز مدیون فداکاری دیروز آنها بود.



ما شیعیان به دلیل این که ابوطالب پدر حضرت علی(ع) هستند، حس نزدیکی به ایشان داریم. بنابراین سعی کردم وجوه بارز شخصیت حضرت علی(ع) را در نقش ابوطالب بیاورم.



همراه با مهدی پاکدل از ابوطالب تا پیمان در مسیر درست بازیگری

راوی یک درام عاطفی در بستر تاریخ بودم

● سینا تقوی

مجموعه کیمیا را می‌توان ویتترین بازیگری در تلویزیون ایران نیز هم دانست. حضور بازیگران برجسته سه نسل از دنیای تصویر، در سریالی که مسیر زندگی آدم‌ها را از دهه ۵۰ تا دوران انقلاب و دفاع مقدس ترسیم می‌کند می‌تواند اعتباری بر این اثر باشد. مهدی پاکدل بازیگری است که کوچک‌ترین عضو خانواده «پاکدل»‌ها به‌شمار می‌آید. دو برادر بزرگتر او حسین و مسعود از مجریان و عکاسان موفق تلویزیون و تئاتر هستند. هرچند مهدی پاکدل گرافیک خوانده است اما شاید در دوره‌ای که حسین پاکدل مدیریت تئاتر شهر را برعهده داشت بسیار وسوسه شد که وارد خانواده تئاتر شود پس با شرکت در کلاس‌های پانتومیم سیروس شاملو بازیگری در تئاتر را با نمایش «جنبش انقیه» تجربه کرد. استعداد او در تئاتر و صدا و چهره خوبش باعث شد تا کارگردان‌های سینما و تلویزیون به سراغش بیایند و از اواخر دهه هفتاد بازیگری مقابل دوربین را هم تجربه کند. سریال‌هایی همچون «ستایش»، «بی‌گناهان»، «مروارید سرخ»، «اولین شب آرامش»، «ما چند نفر» و «شب می‌گذرد» و البته از همه مهم‌تر ایفای نقش ابوطالب در فیلم سینمایی «محمد(ص)» او را در مرتبه‌ای بالاتر از یک بازیگر معمولی قرار داد. گفتگوی ما را با او به بهانه نقش پیمان در سریال «کیمیا» که به کارگردانی جواد افشار و تهیه‌کنندگی محمدرضا شفیعی با حمایت انجمن سینمای انقلاب و دفاع مقدس و سفارش گروه فیلم‌های تلویزیونی شبکه دو سیما تولید شده است را می‌خوانید:

زمانی که پیشنهاد بازی به شما می‌شود اولین دلیل برای پذیرش آن چه می‌تواند باشد؟ برای من که با کار صحنه و نمایش هم بیگانه نیستم داستان و گروه سازنده می‌تواند بیشتر اهمیت داشته باشد. چون وقتی داستان خوب نوشته شده باشد نقش من هرچقدر هم کم باشد اما تاثیرگذار است. به نظرم برآیند این‌ها در کنار نقش پیمان این انگیزه را به من داد که بازی در این سریال را بپذیرم.

کمی از «پیمان» بگویید و این که به نظرتان چنین شخصیتی می‌تواند مابه‌ازای بیرونی هم داشته باشد؟

شاید من زمان قبل انقلاب را درک نکرده باشم و تصویر واقعی از آن روزها نداشته باشم اما در اطرافم کسانی بودند که با دیدن عکس‌ها و شنیدن حرف‌هایشان فضای انقلابی بودنشان را درک کنم. نقش یک جوان انقلابی که در آن سال‌ها مشخصات و روحیات خاصی داشت برای نسل ما همان‌قدر غریب است که برای بزرگترهای خانواده‌ام ملموس و واقعی، برای همین به تصاویر و شنیده‌هایم مراجعه کردم. البته برادرم هم کمک زیادی به من کرد. با او درباره جوان‌های آن نسل زیاد حرف زدم و البته فیلم‌هایی هم از آن زمان دیدم تا بتوانم این نسل را از نزدیک بشناسم. همچنین صحبت‌های نویسنده هم بسیار راه‌گشا بود و فضاسازی‌هایی که از میان خاطراتشان به دست می‌آوردم قاب شخصیت پیمان را برای من بست.

شخصیت پیمان نمونه فراوان جوانان انقلابی‌ای است که در امتداد انقلابی که کردند بعدها راهی جبهه شدند و کارهای بزرگتری هم آنجا کردند. فکر می‌کنید این قاب را توانسته‌اید در چهره پیمان جا بدهید؟

شاید برای من در این زمان و با شرایط فعلی جامعه و رفتارهای مردم، این انقلابی‌گری‌ها آن هم در زمانی که دینداری به شکل امروزی قابل نمایش نبوده است کمی عجیب و غریب باشد. اما وقتی به عظمت کاری که این جوانان در دوران بعد از انقلاب در جنگ انجام دادند فکر می‌کنم می‌بینم تمام این رفتارها باورپذیر و قانع‌کننده بوده است و به قول شما این دو حرکت در انقلاب و جنگ در امتداد هم بوده است. در کنار این با صحبت‌هایی که قبل از شروع کار با نویسنده سریال داشتم، تلاش کردم قالب شخصیتی پیمان را پیدا کنم.

سختی این نقش سفیدی آن است. برای تبدیل نشدن به شعار و تیپ چه کار کردید؟ پیمان جوان دهه چهل است که در یک خانواده سنتی بزرگ شده است. در آن زمان خانواده‌ها خیلی پیچیده نبودند. یا متدین بودند یا نبودند. مسلماً وقتی قرار است پیمان در یک خانواده انقلابی و نویسنده بزرگ شود و اطرافش با کتاب پر باشد پس نباید او

«کیمیا» روایت گر درام عاطفی در بستر تاریخ است.



را در شکلی خلاف خانواده‌اش ببینیم. شاید از دید مخاطب امروزی پیمان یک شخصیت همه چیز تمام است و هیچ وجه خاکستری یا سیاهی ندارد، اما می‌بینیم که او هم عاشق می‌شود و رفتارهای مربوط به سن خودش را دارد. هرچند نباید فراموش کرد که اینها همان جوان‌هایی بودند که بعدها به جنگ رفتند و جنگیدند و شهید شدند تا ما امروز به نام ایران افتخار کنیم. به نظرم آن موقع‌ها دیدن این مدل آدم‌ها عجیب و غریب نبوده این اشکال از ماست که از آن آدم‌ها دور شده‌ایم و حالا کمی برایمان غریبه به نظر می‌آیند.

تجربه بازی در سریالی بیش از صد قسمت که البته برای شما هم نقش بلندی داشت و مدت‌ها شما را درگیر خود کرده بود چگونه بود؟

در این مواقع کارگردان مهمترین نقطه ثقل و راهنماست و او می‌تواند بازیگر را به حضور و ماندن و لذت بردن از بازی در سریالش تشویق کند. برای من جواد افشار کارگردان مهربان، حرفه‌ای و کار بلد است و خوشحالم که این اتفاق افتاد؛ او این فضاها را می‌شناخت و دوران انقلاب و دفاع مقدس را درک کرده بود و البته توانست علی‌رغم سختی‌هایی که سر راه یک سریال تاریخی اجتماعی وجود دارد آن را به بهترین نحو روی آنتن ببرد.

پس نقش پیمان را در کارنامه‌تان تحسین می‌کنید؟

بله، چرا نه، چون بازی در این سریال را بسیار دوست دارم و پیمان برایم شخصیت دوست داشتنی و شیرینی بود. «کیمیا» روایت گر درام عاطفی در بستر تاریخ است.

در کنار جذابیت‌های سریال «کیمیا» انتقاداتی هم از جهت طراحی صحنه و... به آن وارد است به نظر تان این مسائل چقدر روی سریال تاثیر می‌گذارد؟

یک سریال نتیجه یک کارگروهی است که اگر عواملی مانند وقت مناسب و پول کافی باشد، می‌توان کار خوبی از آب درآورد. هزینه برای ساخت این گونه سریال‌ها بسیار است. متأسفانه الان ما شهرکی که دوران قبل از انقلاب یا روزهای انقلاب را تداعی کند نداریم. ما یک خیابان پنج متری که با ویژگی‌های دوران انقلاب همخوانی داشته باشد، نداریم. فضا سازی یک اثر مرتبط با دوران انقلاب بسیار سخت و هزینه بر است چون در این چند دهه خیلی چیزها تغییر کرده‌است. در همه جای دنیا کارگردان چنین اثری یا در یک شهرک سینمایی انقلاب مستقر می‌شود که ما آن را نداریم یا آن قدر پول دارد که همه لوکیشن و فضا را از نو می‌سازد که آن هم برای ما مقدور نیست. به نظرم با این شرایط و امکاناتی که ما داشتیم واقعا

را بازآفرینی می‌کند. اما برای اینکه خودم در این فضا غریب نباشم کتاب‌هایی را که توسط علمای شیعه و اهل سنت تالیف شده بود را مطالعه کردم تا بیشتر حضرت ابوطالب را بشناسم. ما شیعیان به دلیل این که ابوطالب پدر حضرت علی (ع) هستند، حس نزدیکی به ایشان داریم. بنابراین سعی کردم وجوه بارز شخصیت حضرت علی (ع) را در نقش ابوطالب بیاورم.

البته شما یک مرجع سینمایی هم در فیلم «الرساله» ساخته مصطفی عقاد هم داشتید. و بازی آندری موریل به جای شخصیت ابوطالب را دیده بودید آن هم به شما کمک کرد؟

این نقش با دوبله زنده‌یاد احمد رسول‌زاده به یادها مانده است اما این نقش در آن فیلم چندان محوری نیست، اما در فیلم مجیدی شخصیت ابوطالب راوی فیلم است و خیلی بیشتر به او پرداخته می‌شود. با این حال در جلسات تمرین محمد (ص) بارها فیلم مصطفی عقاد را دیدیم تا به لحن و شکلی از بیان متمایز و مستقل برسیم.

آیا می‌توان به این نتیجه رسید که موفقیت شما در این نقش و این فیلم باعث پررنگ تر شدن حضور تان در سینما خواهد شد؟

بیش از هر چیز بازی در این نقش برای بازیگر مسئولیتی به همراه می‌آورد که او را در انتخاب‌های بعدی‌اش حساس‌تر می‌کند. هرچند فضای سینما برای ما قابل پیش‌بینی نیست و بستگی به فیلمنامه‌های پیشنهادی و ایده‌های نو کارگردانان دارد اما برای خودم چارچوبی قرار داده‌ام که در انتخاب‌هایم کمتر اشتباه کنم و کارهایم را با فکر انتخاب کنم. فعلا که بیشتر خودم را مشغول تئاتر کرده‌ام.

جواد افشار شاهکار کرد.

اگر دوست دارید کمی هم به نقش خاص شما در فیلم «محمد(ص)» بپردازیم. هیچ وقت فکر می‌کردید در فیلمی درباره پیامبر گرامی اسلام بازی کنید؟

به نظر من این می‌تواند آرزوی هر بازیگری باشد که نقشی هر چند کوتاه در یک اثر سینمایی با عنوان پیامبر اکرم (ص) بازی کند که خوشبختانه این اتفاق افتاد. زمانی که پروژه در حال انتخاب بازیگر و تست گریم بود نزدیک به یک سالی بود که می‌دانستم این پروژه در حال تولید است و مدام می‌شنیدم بازیگران مختلف برای تست گریم به این فیلم دعوت می‌شوند. اردیبهشت ۹۰ بود. با خودم می‌گفتم خدایا یعنی من هیچ شانس ندارم توی این فیلم باشم؟ یعنی کسی هیچ تماسی با من نمی‌گیرد؟ دیگر کاملاً ناامید شده بودم چون از دوستان شنیدم که همه بازیگران فیلم انتخاب شده‌اند و کار آماده فیلمبرداری است. تا اینکه که یک روز وقتی سر یک فیلم کوتاه بودم، پیامکی از دستیار آقای مجیدی دریافت کردم که دعوت شدم بروم دفتر ایشان و در کمال ناباوری متوجه شدم هنوز بازیگر نقش اصلی کار، ابوطالب را پیدا نکرده‌اند و من برای تست گریم دعوت شدم. بعد از یک تست یک ساعته زیر نظر آقای جیانتو دروسی، طراح گریم ایتالیایی و مجید مجیدی (کارگردان) و رضا میرکریمی (مشاور کارگردان) برای نقش ابوطالب انتخاب شدم.

مسئله برای بازی در این نقش مطالعات و تحقیقات خاصی هم داشتید؟

قطعاً. البته قطعی‌ترین چیز برای بازیگر فیلمنامه است. باید دید فیلمنامه چه دوره و مقطع تاریخی

در این میان برخی از کارگردان‌هایی هم که حوصله سر و کله‌زدن با صداوسیما را ندارند و دوست دارند در فضای متفاوتی اثرشان را عرضه کنند هم این مدیوم را فضای امن‌تری نسبت به سینما و تلویزیون می‌دانند و قدم در شبکه نمایش خانگی گذاشته‌اند

نگاهی به چند اثر ارزشمند در نمایش خانگی

سریال سازی با طعم نمایش خانگی

○ نیره رضایی مطلق

عطاران، پژمان بازغی، طنناز طباطبایی، هانیه توسلی و ... در کنار ترانه‌های مازیار فلاحی و محسن یگانه موفقیتی نسبی برای آن رقم زدند اما این تغییرات به دلیل تاخیر هفت ماهه میان فصل یک و دو کمکی به فروش مجموعه نکرد و بدین ترتیب پرونده قلب یخی به عنوان نخستین سریال شبکه نمایش خانگی در ایران با رنگ دادن به حس بی‌اعتمادی مردم نسبت به سریال‌های نمایش خانگی شکل گرفت.

قهوه تلخی که می‌خنداند

سریال قهوه تلخ، نخستین سریال مهران مدیری با فیلمنامه امیر مهدی ژوله و خشایار الوند بود که با تبلیغات فراوان، به صورت هفتگی از ۲۳ شهریور ۱۳۸۹ در بسته‌بندی‌های سه قسمتی وارد شبکه نمایش خانگی شد. مدیری چهره کاملاً شناخته شده تلویزیونی است که در این کمدی تاریخی به گفته خودش می‌خواست بهترین کارش را به نمایش بگذارد. نوع توزیع، محتوای جذاب و شناخته شده بودن کارگردان و بازیگرانش، جمع بازیگران موفقیت این کار را رقم زد. هر چند قرار بود این اثر ابتدا در تلویزیون پخش شود اما صدا و سیما به خاطر برخی محافظه کاری‌ها و خطوط قرمز این رسانه ترجیح داد از پخش آن صرف‌نظر

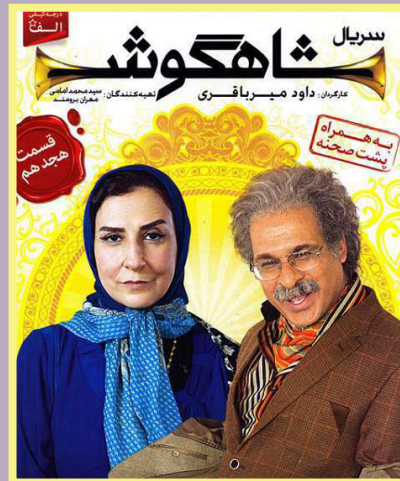
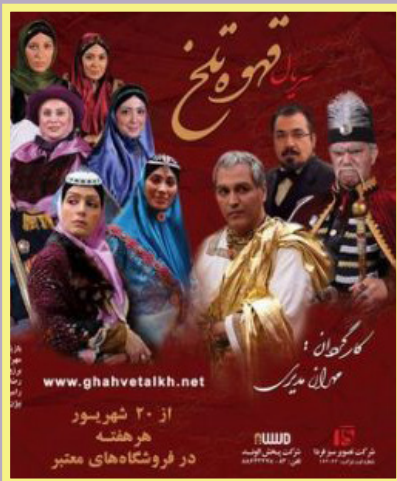
عرضه شد سریال قلب یخی بود. قلب یخی در ۳ فصل توزیع شد که فصل اول آن ۱۱ قسمت، فصل دوم ۱۶ قسمت و فصل سوم ۳۰ قسمت بود. فصل اول و دوم به کارگردانی محمدحسین لطیفی و نویسندگی حامد عنقا و سوم به کارگردانی سامان مقدم توزیع شد. فصل اول این مجموعه از هفته نخست مرداد ۸۹ تا ۷ آذر ۸۹ منتشر شد اما توزیع فصل دوم این مجموعه پس از هفت ماه تاخیر از ۳ مرداد ۹۰ تا اسفند ۹۰ صورت گرفت. این سریال روایت چند داستان مختلف بود. جنازه دختری به نام پیستا (الناز شاکر دوست) دختری

برای آنهایی که فکر می‌کنند پرداخت قیمت بلیت سینما برای یک خانواده گران است، یا سالن سینمای خوب نداریم و یا فرصتی برای سینما رفتن ندارند و حتی از سریال‌های تلویزیون هم خوششان نمی‌آید، شبکه نمایش خانگی یکی از بهترین انتخاب‌هاست. چرا که آنها ترجیح می‌دهند فیلم‌ها و سریال‌های مورد علاقه‌شان را در خانه و با خیال آسوده‌تری ببینند. در این میان برخی از کارگردان‌هایی هم که حوصله سر و کله‌زدن با صداوسیما را ندارند و دوست دارند در فضای متفاوتی اثرشان را عرضه کنند هم این مدیوم را فضای امن‌تری نسبت به سینما و تلویزیون می‌دانند و قدم در شبکه نمایش خانگی گذاشته‌اند.

هر چند شبکه نمایش خانگی عمری در حدود دو دهه در ایران دارد و عرضه فیلم‌های اکران شده بر پرده سینما و سریال‌های تلویزیونی مهمترین کارکرد آن بوده است اما اینکه سریالی فقط برای عرضه در این شبکه ساخته شود اتفاقی است که چند سالی در حال رخ دادن است و شاید اولین بهانه برای این اتفاق توسعه شبکه‌های ماهواره‌ای فارسی زبان بود چرا که این شبکه‌ها برخلاف گذشته که تولیداتشان موسیقی و برنامه‌های خبری سیاسی بود این بار پای سریال‌های کرمای، امریکای لاتین و ترکیه را برای جذب مخاطب باز کرده بودند و بی‌شک تولیدات داخل می‌توانست مخاطب را پای دیدن اثری پاک در کنار خانواده بنشانند. در این مقطع بود که مدیران شبکه نمایش خانگی این ضرورت را احساس کردند که باید وارد رقابتی سالم با سینما و تلویزیون شوند و در کنار عرضه محصولات سینمای ایران و جهان، به طور مستقل تولیداتی را به بازار بفرستند. هر چند باید گفت که شبکه نمایش خانگی هنوز در کشور ما اتفاق پیچیده‌ای است که نیاز به بازنگری و تلاش بیشتر برای سروسامان گرفتن دارد و شاید نبود حق کپی رایست و دانلودهای غیرمجاز اولین عامل برای دلسردی کارگردانان باشد و البته ضرورت وجود مدیریت درست و حرفه‌ای مهم‌ترین عامل موفقیت شبکه نمایش خانگی خواهد شد.

قلب یخی، یک تجربه ناکام در ابتدای راه

نخستین سریالی که در شبکه نمایش خانگی



کند و همین عدم پخش از تلویزیون آمار فروش آن را در شبکه خانگی افزایش داد. با این حال ناتمام ماندن سریال سبب بروز حواشی برای آن شد. سریال در ۳۴ مجموعه که شامل ۱۰۲ قسمت بود پخش شد و دو مجموعه پایانی که حاوی شش قسمت پایانی این سریال می‌باشد به دلایل نامشخصی پخش نشد. ضمن اینکه در پرداخت جوایز نیز مشکلاتی وجود آمد. با این حال قهوه تلخ به عنوان نخستین تجربه سریال‌سازی مدیری در شبکه نمایش خانگی به عنوان تجربه‌ای نسبتاً موفق ثبت شد.

که در مزون ویدا (نسرین مقانلو) کار می‌کرد پیدا می‌شود پسر ویدا در یک درگیری به زندان می‌افتد و شیوا (مهروار شریفی نیا) خواهر ویدا، وکالت فردی را که متهم به قتل همسر و فرزند خود است (حسین یاری) را به عهده می‌گیرد. نوع نگاه متفاوت به جرایم سازمان یافته در این سریال مخاطب را مشتاق پیگیری داستان معمایی جنایی می‌کرد هر چند در فصل سوم با داستانی متفاوت از قبل روبرو می‌شویم که به دلیل حضور بازیگران مطرحی مثل مهران مدیری، هدیه تهرانی، رضا کیانیان، رضا

«شهرزاد» سریال عاشقانه‌ای است که جسارت و تعلق خاطر کارگردانش به تهران قدیم و تاریخ ایران را ره رخ می‌کشد

و البته به دلیل وجود یک فیلمنامه دقیق که تنها گروه کارگردانی جزئیات آن را می‌دانستند و بازیگران تنها از بخشی از قصه مطلع بودند؛ رفتار و نوع برخورد آنها با وقایعی که پیش رو داشتند؛ مسیر قصه را تعیین می‌کرد. در نخستین مسابقه «رالی ایرانی» سه گروه شامل «محمدرضا فروتن و سیروان خسروی»، «الناز شاکردوست و بهنوش بختیاری» و «نیما فلاح و سحر ولدبیگی» از بین ده‌ها بازیگری که مورد گفت و گو و مشورت قرار گرفتند انتخاب شدند و فرزاد حسنی به عنوان مجری داور رقابت آنها را داوری کرد. رالی ایرانی اگر چه مسابقه‌ای جذاب بود اما به دلیل شکل متفاوت آن، انتظار برخی را برآورده نکرد و بیشتر به یک مسابقه تلویزیونی شباهت داشت.

بریدن گوش شاه‌گوش به دست میرباقری

حضور داود میرباقری در شبکه نمایش خانگی ریسک بزرگی بود. مخاطبی که این کارگردان را با سریال‌های مذهبی و تاریخی بزرگی چون «امام علی» و «مختارنامه» می‌شناخت باید شاهد یک اثر کمدی از او می‌شد. با این حال میرباقری روزگاری توانسته بود با تئورهایی چون «معرکه در معرکه» و «دندون طلا» مخاطبان بسیاری را به سالن‌های تئاتر بکشاند و این برای مخاطب امیدوارکننده بود. «شاه‌گوش» پاییز ۹۲ وارد شبکه نمایش خانگی شد. این سریال به دلیل بازیگران مطرح در قسمت‌های مختلف و بویژه گریم متفاوت محسن طنابنده در قسمت‌های ابتدایی و سپس طنزهای جذابی که در موقعیتی همچون کلانتری که پیش از آن امکان شوخی با آن چندان وجود نداشت رخ می‌داد، به سرعت مخاطبان را به خود جلب کرد و پس از مدتی با انجام قرعه‌کشی روزانه بین بینندگان سریال و همچنین نظم دقیق در پخش قسمت‌های مختلف که تا قسمت پانزدهم ادامه داشت، گام‌های اطمینان بخش تری را برای حفظ مخاطبان برداشت.

دقیقا کجایی؟

حسن فتحی، را با سریال‌های مشهور و پرمخاطبی چون «پهلوانان نمی‌میرند»، «میوه ممنوعه» و «مدار صفر درجه» می‌شناسیم. اما شاید محدودیت‌هایی که در تلویزیون برای این کارگردان ترسیم شده بود پای او را هم به بازار نمایش خانگی کشاند. «شهرزاد» سریال عاشقانه‌ای است که جسارت و تعلق خاطر کارگردانش به تهران قدیم و تاریخ ایران را ره رخ می‌کشد. این سریال در ابتدا «روزی روزگاری عاشقی» به قلم فتحی است و داستان آن از کودتای ۲۸ مرداد به بعد اتفاق می‌افتد. سریالی با مضمونی رمانتیک که می‌توان آن را ملو درامی عشقی جنایی تعریف کرد. حضور بازیگران شناخته شده‌ای چون علی نصیریان، شهاب حسینی و ترانه علیدوستی بخش مهمی از جذابیت این سریال را تضمین کرده است. این مجموعه در جال توزیع است و مخاطبان بی‌شماری دارد که محو داستان خاص آن شده‌اند.

ترکی و کردی هم داشت. با زیرنویس انگلیسی، عربی، ترکی و کردی عرضه کرد. ویلای من سریال ۴۰ قسمتی طنزی بود که فیلمنامه آن را امیر مهدی ژوله و خشایار الوند نوشتند و در بسته‌بندی‌های دو قسمتی در ۲۰ مجموعه در شبکه نمایش خانگی توزیع شد. هر چند مخاطبانی که این سریال را دیدند از آن راضی بودند اما آنچه بر قهوه تلخ گذشت موجب شد این مجموعه در جذب مخاطبان نتواند به موفقیت قهوه تلخ دست پیدا کند. داستان ویلای من درباره پیرمردی ۹۰ ساله و پولدار بود که قرار است به زودی فوت کند. وی هرگز ازدواج نکرده و فرزندی ندارد. او فقط چند برادر دارد که همه آنها فوت کرده‌اند. وکیل درستکار وی (نگین معتمدی) به دنبال وراث واقعی اوست که به طور اتفاقی ارسلان (مهران مدیری) و هدایت (سیامک انصاری) که در یک رستوران کار می‌کنند متوجه این ماجرا می‌شوند و تصمیم می‌گیرند که خود را به عنوان برادرزاده مشکلات معرفی کنند. توزیع این سریال اوایل بهمن ماه ۹۱ شروع شد. در واقع مدیری می‌خواست کاری در ویلایی با فضای شیک بسازد که در دیگر کارهایش طنز آپارتمانی نام گرفته بود. هر چند «ویلای من» سریال پرفروشی نشد.



«بازگشت لطیفی با «ساخت ایران»

محمدحسین لطیفی پس از ناکامی قلب یخی که حاصلش جدایی او از این مجموعه و ادامه تولید این سریال توسط سامان مقدم بود، همراه دو ستاره پولساز سینمای ایران یعنی محمدرضا گلزار و امین حیایی و چهره‌های سرشناس دیگری همچون بهاره رهنما، فرهاد اصلانی، بهنام تشکر، گوهر خیراندیش و البته چند بازیکن خارجی سومین مجموعه ویدیویی شبکه نمایش خانگی ایران با نام «ساخت ایران» را از اواخر اسفند سال ۹۰ در ۱۰ بسته دو قسمتی تولید کرد. تیم نویسندگان این مجموعه یعنی خشایار الوند، آرش قادری و پیمان قاسم خانی و جذابیت‌های حضور بازیگران خارجی و انتخاب لوکیشن‌ها در کشورهای لبنان و فرانسه موجب شد توجه مخاطبان به این اثر جلب شود. داستان سریال درباره غلامحسین، دزد خرده پای است که روزی از روزها شاهد تصادف اتومبیل با مردی میانسال می‌شود. وی کیف مرد مجروح را می‌رباید و پاسپورتی در کیف پیدا می‌کند. او سعی دارد که کیف را به فروش برساند. اما به دلیل این که پلیس دنبالش است. او تصمیم می‌گیرد به خارج برود و از ایران فرار کند... اما روند سریال به گونه‌ای بود که بینندگان سریال‌های شبکه نمایش خانگی را راضی نکرد در حقیقت تنها تفاوت



این سریال با سریال‌های تلویزیونی برخی تکیه کلام‌های بازیگران و همچنین استفاده از بازیگران زن خارجی در آن بود که می‌توانستند بدون حجاب در مقابل دوربین حاضر شوند و اینها به خودی خود جذابیت‌های زیادی نبود تا مخاطبانی را که قرار بود برای خرید قسمت‌های مختلف یک سریال پول پرداخت کنند راضی کند...

ویلایی به سه زبان

پس از ماجراهای قهوه تلخ، مهران مدیری این بار سریال «ویلای من» که برای اولین بار دوبله



ساخت ربات طوطی‌نما با قابلیت توانبخشی به مبتلایان اوتیسم

محققان دانشگاه تهران موفق به ساخت رباتی طوطی‌نما با قابلیت کمک به تشخیص و توانبخشی مبتلایان به اوتیسم شدند. دکتر هادی مرادی، مجری پروژه طراحی و ساخت ربات طوطی‌نما برای تعامل با کودکان اوتیستیک جهت توانبخشی درباره این پروژه بیان کرد: این ربات که به شکل طوطی ساخته شده است قابلیت تشخیص رنگ، اشکال مشخص، صدا و اشخاص را دارد و قابل کنترل از راه دور است. وی عنوان کرد: تشخیص اوتیسم (در خود ماندگی) در کودکان اغلب از طریق مصاحبه با والدین و ارزیابی کودک توسط متخصص انجام می‌شود بنابراین با توجه به تفاوت رفتار کودکان مبتلا به اوتیسم و کودکان عادی با ربات طوطی‌نما، می‌توان به تشخیص آنها پرداخت. مرادی با بیان این که قابلیت ربات طوطی در تشخیص بیماری اوتیسم تست شده و مقاله‌های مربوط به آن نیز منتشر شده گفت: هم اکنون در حال تست ربات برای کمک به آموزش نوبت‌گیری در کودکان مبتلا به اوتیسم هستیم.

در این تحقیق، توانبخش ربات را به عنوان نفر دوم در تعامل در نظر گرفته و کودک باید رعایت نوبت ربات را درست انجام دهد و انتظار می‌رود که نتایج استفاده از ربات طوطی‌نما در این نوع توانبخشی تا دو ماه آینده به دست آیند. مرادی گفت: آموزش اشیاء به کودکان مبتلا به اوتیسم و تشخیص احساس از مواردی است که در آینده قصد فعالیت بر روی آن را داریم. دانشیار دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر دانشگاه تهران اظهار کرد: طراحی این ربات در سطح جهان منحصر به فرد است البته نمونه‌هایی در اشکال متفاوت دیده می‌شود اما ربات طوطی‌نما برای تشخیص و درمان اوتیسم برای نخستین بار طراحی و ساخته است. وی تصریح کرد: در حال حاضر برای درمان کودکان مبتلا به اوتیسم از ربات‌های مختلفی همچون ناو، استفاده می‌شود که چند ده میلیون تومان قیمت دارند اما ربات طوطی‌نما قیمتی معادل ۶ میلیون تومان دارد که در صورت وجود سرمایه‌گذار تجاری سازی آن آگار می‌شود. مرادی در عین حال خاطر نشان کرد: این ربات را می‌توان برای مصارف دیگر همچون آموزش در عین تفریح (edutainment)، آموزش زبان و سرگرمی (Entertainment) نیز به کار برد.

دستگاه تست کنتور برقگیر در ایران ساخته شد

ثبت بین‌المللی دستگاه تست کنتور (شمارنده) برق‌گیر توسط صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری (بنیاد ملی علم ایران) خود کفایی صنعتی و ملی در تمامی نیروگاه‌ها و پست‌های توزیع و فوق توزیع و انتقال کل کشور محقق شد. یکی از تجهیزات مهم در شبکه به ویژه در ایستگاه‌های فشار قوی، برق‌گیرها هستند و همان طور که از نام آن مشخص است این تجهیزات به ویژه در ترانسفورماتورهای قدرت، راکتورها در برابر ولتاژهای گذرا که حاصل از صاعقه و کلید زنی است، به کار برده می‌شود. بنابراین اطلاع و اطمینان از سلامت و صحت عملکرد آن از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است البته سرویس، نگهداری و آزمایشات برقگیر به صورت دوره‌ای در طول دوران بهره‌برداری از اهمیت حیاتی برخوردار است به همین منظور یک دستگاه ویژه و خاص توسط پژوهشگر ایرانی ساخته شده است که عملکرد و وضعیت برقگیر را تحت نظارت و کنترل قرار می‌دهد.

طراحی، ساخت و بهره‌برداری از دستگاه تست کنتور (شمارنده) برق‌گیر برای نخستین بار توسط سید حسن یزدی‌نیا مخترع پژوهشگر اصفهانی انجام شد و این اختراع با حمایت صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری (بنیاد ملی علم ایران) امسال ثبت بین‌المللی شد. این دستگاه از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است زیرا مطمئن شدن از سالم بودن میلیون‌ها شمارنده برقگیری که در راس آن نشان‌دهنده سالم بودن برقگیرها است و حفظ و نگهداری از سرمایه‌های ملی که هزینه‌هایی بالغ بر میلیارد دلار خواهد داشت فوق‌العاده ارزشمند است. در خصوص میزان مصرف بازار، این دستگاه در تمامی پست‌های توزیع، فوق توزیع و انتقال و بالاخص در انواع نیروگاه‌های سراسر کشور و هر جایی که شمارنده برقگیر نصب شده باشد مثل تمامی صنایع کوچک و بزرگ کشور قابل استفاده است. یزدی‌نیا مخترع این دستگاه درباره نوآوری موجود در این اختراع گفت: این اختراع خود کفایی صنعتی و ملی در تمامی نیروگاه‌ها و پست‌های توزیع و فوق توزیع و انتقال کل کشور را موجب شد. همچنین سود قابل توجهی را برای صنایع کوچک و بزرگ کشور داشت زیرا به جای ساخت آزمایشگاه با هزینه‌ای بالغ بر میلیارد تومان این دستگاه پرتابل با هزینه‌ای بالغ بر بیست میلیون تومان قابل جایگزینی است.

وی ادامه داد: با ثبت بین‌المللی این اختراع توسط معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری در جهان اولین کشوری هستیم که به علم و تکنولوژی تست شمارنده‌های برقگیر به وسیله دستگاه پرتابل ساخته شده دست یافتیم. بیش از میلیون‌ها شمارنده برقگیر در کل کشور وجود دارد که با ساخت این دستگاه صرفه جویی ارزی ریالی فوق‌العاده زیادی در کل کشور از جهت هزینه تست، از بین رفتن تجهیزات نیروگاهی و خارج نشدن واحدها و خطوط در بر دارد.





تولید پودر ضد یخ جاده و معابر در کشور

است این محصول در حال حاضر با همکاری مرکز شیمی و مهندسی شیمی جهاد دانشگاهی واحد صنعتی اصفهان و شرکت تالیس تولید و تجاری سازی شده و آماده‌ی فروش در داخل کشور و همچنین صادرات به کشورهای همسایه می‌باشد.

ویژگی‌های این دستاورد:

- * عدم آسیب به آسفالت، جداول، کانال‌ها، جوی‌ها، رنگ‌ها، فضای سبز شهری و ضد شوره زدگی
- * پس از جذب آب این محصول به لجن تبدیل نمی‌گردد و به راحتی با ماشین‌های جاروب قابل جمع‌آوری است
- * کاهش شوری پساب‌های فاضلاب و سفره‌های آب زیر زمینی
- * جلوگیری از تبعات زیست محیطی در مقایسه با نمک و شن
- * ۵۰ درصد سبک‌تر از نمک و شن
- * پایین آوردن نقطه انجماد تا ۲۹- درجه سانتی‌گراد
- * قابلیت ضد لغزندگی تا ۵۰- درجه سانتی‌گراد
- * جلوگیری از رواناب و سیل به دلیل قابلیت جذب بالا
- * سرعت عمل در ذوب یخ
- * ایجاد اصطکاک
- * سازگار با محیط زیست، بدون ضرر برای جانداران و مفید برای فضای سبز
- * تا ۹ برابر پوشش بیشتر از نمک و شن (سهولت پخش یکنواخت)
- * عدم وجود یون کلر، عناصر سمی و فلزات سنگین
- * سرعت عمل پاشش و جمع‌آوری به علت جرم حجمی پایین
- * امکان ورود مستقیم به فضای سبز بدون هیچ‌گونه خسارتی

مرکز شیمی و مهندسی شیمی جهاد دانشگاهی واحد صنعتی اصفهان با همکاری شرکت تالیس پس از سه سال انجام تحقیقات، موفق به دستیابی دانش فنی، تولید و تجاری سازی محصول ضد یخ معابر و جاده‌ها گردید. دکتر داریوش حاجی حیدری مدیر مرکز شیمی و مهندسی شیمی این واحد اظهار نمود: با توجه به این که تاکنون استفاده از نمک و شن برای یخ زدایی رایج‌ترین روش می‌باشد و طبق آمار رسمی کشور سالانه میزان بیست میلیون تن نمک برای یخ زدایی معابر و جاده‌ها در کشور استفاده می‌شود، این میزان می‌تواند حدود سی و سه میلیارد مترمکعب آب را در کشور آلوده سازد. لذا جایگزینی نمک با موادی که علاوه بر قدرت یخ زدایی و ایجاد خاصیت ضد لغزندگی بالا با محیط زیست نیز سازگار باشد همواره مورد نیاز و توجه بوده است.

وی افزود: ضد یخ معابر و جاده‌ها با انجام تبادلات یونی و ترکیبات ویژه‌ی به کار رفته در آن، با محیط زیست سازگار بوده و بدون تخریب فضای سبز، تأسیسات و ابنیه شهری، علاوه بر صرفه‌ی اقتصادی و ماندگاری بیشتر در محیط و همچنین عدم نیاز به یخ‌زدایی مجدد تا ۲۴ ساعت می‌تواند نقطه‌ی انجماد آب را تا ۳۰- درجه‌ی سانتی‌گراد کاهش داده و تا ۵۰- درجه‌ی سانتی‌گراد از لغزندگی جاده‌ها و پیاده‌روها جلوگیری به عمل آورد. حاجی حیدری تصریح کرد: این محصول تأییدیه‌های فنی و سازگاری با محیط زیست را کسب نموده است و هم‌اکنون در نقاط مختلف کشور مورد استفاده قرار می‌گیرد به طوری که معاون خدمات شهرداری تهران کاهش پانزده درصدی سالیانه‌ی نمک را اعلام و جایگزینی آن را با ضد یخ مذکور به تمامی مناطق ۲۲ گانه‌ی شهر تهران ابلاغ نموده است. شایان ذکر

ساخت پرنده عمود پرواز تک سرنشین در کشور

محققان کشور هواپیمای عمود پروازی را برای انجام مأموریت‌های مرزبانی و شهری عرضه کردند که بی‌نیاز از باند فرود و پرواز است و با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند. فرهاد سبقت الهی مجری طرح گفت: با اجرای این پروژه تحقیقاتی موفق به طراحی و ساخت هواپیمای عمود پرواز شدیم که قادر است به صورت عمودی از زمین پرواز کند. وی با بیان این که این هواپیما با عنوان داکتدفن طراحی و عرضه شده است، اظهار داشت: هواپیمای عمود پرواز عرضه شده، تک سرنشین است. سبقت الهی با اشاره به تفاوت این هواپیما با بالگرد به عنوان پرنده عمود پرواز، خاطرنشان کرد: بالگرد دارای پره‌های بلند است ولی این پرنده، پره‌های کوتاهی دارد؛ از این روست این پرنده تک سرنشین حتی می‌توان در محیط‌های شهری استفاده کرد.

مجری طرح، با اشاره به جزئیات این پرنده تک سرنشین، یادآور شد: موتور این پرنده پیستونی است و انرژی مورد نیاز آن از طریق بنزین معمولی تأمین می‌شود. وی به بیان کاربردهای این عمود پرواز پرداخت و اظهار داشت: از این پرنده می‌توان برای مرزبانی، انجام مأموریت‌های مرتبط با پلیس شهری و همچنین برای جنگل‌بانی استفاده کرد. سبقت الهی عدم نیاز به باند پرواز و فرود را از مزیت‌های این هوانفربر ذکر کرد و ادامه داد: این پرنده می‌تواند با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت و در ارتفاع ۳ هزار متر از سطح دریا پرواز کند. وزن کلی آن نیز ۳۸۰ کیلوگرم است. به گفته وی این پرنده در هر شرایط آب و هوایی قادر به انجام مأموریت‌های مورد نظر است. به گزارش ایران توانا این اختراع با عنوان هوانفربر داکتدفن، تحت مالکیت فرهاد سبقت الهی به شماره ۷۵۳۰۵ در سازمان ثبت اسناد و املاک کشور به ثبت رسیده است.

منبع مطالب: ایران تواناست



خودتان را معرفی کنید؟

فاطمه امینی نجفی فرزند شهید مرتضی امینی نجفی هستیم. ۶ فروردین ۱۳۶۱ در تهران به دنیا آمده‌ام. بعد از گذراندن تحصیلات مقدماتی وارد دانشگاه تهران شدم. مدارک تحصیلی که کسب کردم: لیسانس میکروبیولوژی، دکترای عمومی دامپزشکی و دکترای تخصصی پاتولوژی است.

در حال حاضر مشغول به چه کاری هستید؟
حدود ۵ سال مدیر آزمایشگاه تحقیقاتی پژوهشی انستیتو کانسر امام خمینی (ره) بودم و به خاطر علاقه‌ای که به بنیاد شهید و خدمت در این نهاد داشتم وارد سازمان اقتصادی کوثر شدم. اینجا در حال حاضر معاون بهداشت و درمان گروه کشاورزی کوثر و معاون فنی آزمایشگاه تشخیص دامپزشکی کوثر و عضو موظف هیئت مدیره هلدینگ کشاورزی کوثر هستم.

شما به عنوان یک جوان موفق، این موفقیت‌ها را در چه زمینه‌ای کسب کرده‌اید؟

موفقیت‌های بنده بیشتر در زمینه کارهای تحقیقاتی و پژوهشی است. طرح‌های زیادی در کانسر امام خمینی (ره) انجام دادم که مقالات متعددی از این تحقیقات استخراج شد.

۲۴ مقاله ISI در زمینه کارهای پژوهشی داشتم. ۲ دوره پژوهشگر ایثارگر برتر در دانشگاه تهران، عضو بنیاد ملی نخبگان و عضو نخبگان بنیاد شهید از دیگر افتخاراتی بود که کسب کرده‌ام.

پایان‌نامه‌ام با موضوع تأثیر فومانیزین روی کانسر مری و معده بود. این کار حدود ۴ سال طول کشید تا به نتیجه مطلوب برسم. ویژگی حایز اهمیت این تحقیق این بود که در فضای عمومی صورت گرفت که به حیوان‌های مورد آزمایش فومانیزین داده شد. فومانیزین ماده‌ای است که در شمال کشور در سیلوهای ذرت و گندم به فراوانی دیده می‌شود. بعد از مرحله حیوانی وارد مرحله بعدی شدیم که آن را به انسان تعمیم دادیم. از نتایج به دست آمده از این تحقیق می‌توان به این اشاره کرد که: یکی از علت‌های بالا بودن کانسر مری و معده در ساکنین شمال کشور می‌تواند وجود توکسین قارچی در فراورده‌های خوراکی این افراد باشد. حاصل این تحقیق ۴ مقاله ISI و ۲ مقاله علمی پژوهشی بود.

رسالت جوانان در جامعه امروزی را چه می‌دانید؟

جوانان باید کمر همت ببندند. شاید اول کار دشوار باشد، چون هنوز افرادی هستند که فاقد دید جوانگرایی هستند و کار را به جوانان نمی‌سپارند، اما جوانان باید خود را در همه عرصه‌ها ثابت کنند. با توجه به فرموده مقام معظم رهبری (مدظله العالی): «باید کار را به جوانان سپرد».

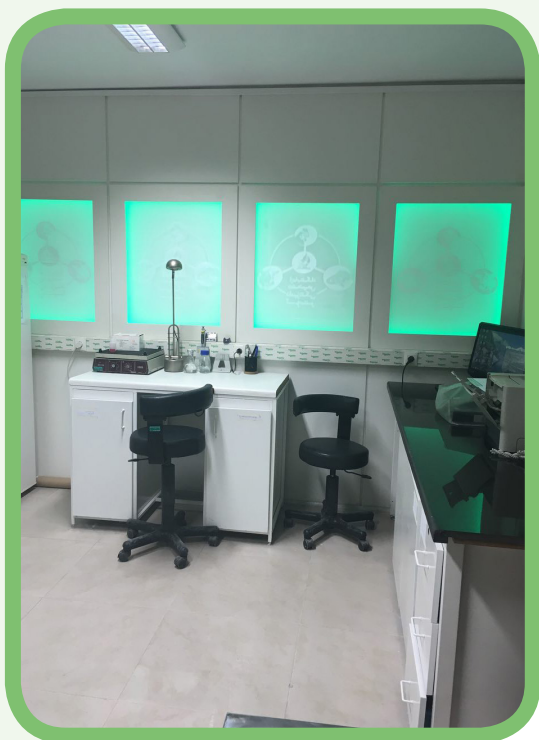
البته باید گفت که اگر هر کسی در هر جایگاهی که هست کار خود را به درستی انجام دهد کشور می‌تواند به بالندگی و شکوفایی برسد.

گفتگو با جوان نخبه شامده در عرصه علمی و اقتصادی

از علامه امینی تا دکتر امینی

○ سیده زینب اسکندریان

مرتضی امینی نجفی، نوه پسری علامه بزرگوار امینی صاحب کتاب الغدیر، سال ۱۳۳۹ در نجف در یک خانواده روحانی به دنیا آمد. سال‌های اولیه زندگی را در کربلا و نجف گذراند، سپس به همراه خانواده به ایران بازگشت. ایشان با توجه به علاقه زیادی که در زمینه الکترونیک داشت وارد دانشگاه تهران شد اما با آغاز جنگ بعد از عضویت در سپاه پاسداران برای مبارزه با اغتشاشات به منطقه کردستان اعزام شد. در همان درگیری‌ها از ناحیه پا مجروح شد. شدت این جراحت باعث قطع شدن پایش شد. شهید امینی در ۲۰ اسفند ۱۳۵۹ با خانم سودابه اخلاقی که خود خواهر شهید نیز بود ازدواج کردند. این شهید بزرگوار در ۱۸ شهریور ۱۳۶۰ به دست منافقین کور دل به مقام رفیع شهادت نایل آمد. ثمره زندگی مشترک شهید امینی و دکتر اخلاقی، دکتر فاطمه امینی نجفی است که در ۶ فروردین ۱۳۶۱، ۶ ماه بعد از شهادت پدر به دنیا آمد.



در مسیر پیشرفت حامیان شما چه کسانی بودند؟

مسلماً مادرم در همه مراحل زندگی حامی اصلی زندگی‌ام بودند. ایشان علاوه بر اینکه همسر شهید هستند خواهر شهید هم بودند. مادرم بر نیازهای من کاملاً واقفاند و همه‌جوره من را حمایت کردند هم از لحاظ معنوی و هم مادی. البته در زمینه‌ی کاری، حمایت‌های مهندس اسکندری مسئول محترم سازمان اقتصادی کوثر و مدیر عامل هلدینگ کوثر جناب آقای دکتر نوروزی، قابل ذکر است. چون دیدم این بزرگواران جوان گرایی است و با بکارگیری جوانان متخصص، به ما فرصت دادند که قابلیت‌های خودمان را نشان دهیم.

البته تمام موفقیت‌های کسب شده حاصل تلاش‌های شبانه‌روزی تیم مجرب آزمایشگاهی کوثر است که در پشت صحنه زحمت می‌کنند.

از شهید امینی نجفی برایمان بگویید؟

خیلی سخت است که یک دختر از پدرش هیچ خاطره‌ای نداشته باشه ولی بارها و بارها یک خواب عادی ولی متداول می‌بینم که پدرم در تاریکی نشسته و در حال قرآن خواندن است. با اینکه هیچ وقت ایشان را ندیدم. هر وقت مشکلی برایم پیش آمده و در سخت‌ترین شرایط زندگی سر مزار ایشان می‌روم و از او می‌خواهم برایم دعا کند که بتوانم از شرایط سخت خارج بشوم. همیشه احساس کردم قدرت طوفان در قلبم دارم و بعد از آن مشکلاتم حل شده و آرامش را به دست می‌آورم. البته همه شهدا حاضر و ناظر هستند فقط کافی است که ما بخواهیم و ازشان تقاضای کمک کنیم مسلماً دست کمک ما را رد نمی‌کنند. ایشان در قطعه ۲۴ دفن هستند.

مولکولی بنده در آزمایشگاه سیناژن، قسمت مولکولی آزمایشگاه را نیز فعال کردم. با تجهیز آزمایشگاه به دستگاه‌های پیشرفته، به جرات می‌توان گفت یکی از کامل‌ترین آزمایشگاه‌های دامپزشکی کشور است هم از نظر حجم نمونه (در سال ۵۰۰ هزار نمونه داریم) و هم از لحاظ ارجاعات.

هلدینگ کوثر ۲۶ شرکت زیر مجموعه دارد که کارهای کشاورزی، دام و طیور انجام می‌دهند. به غیر از شرکت‌های زیر مجموعه حدود یک سال است که نمونه‌های خارج از سازمان را می‌گیریم و به این روش درآمدزایی می‌کنیم. تجاری کردن علم در آزمایشگاه ما صورت گرفته است. ارتباط‌های خارج از سازمان که با اجازه مدیریت سازمان صورت گرفته باعث مطرح شدن آزمایشگاه سازمان در کشور شد و در حال حاضر پایان نامه‌های زیادی در حال انجام داریم. تقریباً در حال حاضر می‌توانیم همه آزمایش‌ها را از صفر تا صد در آزمایشگاه خودمان انجام دهیم.

توصیه شما به جوانان؟

فقط و فقط توکل به خدا و تلاش خودشان باعث پیشرفت می‌شود. شاید اگر کسی این حرف را بشنود فکر کند شعار است، ولی من تمام زندگی‌ام را بر اساس توکل به خدا بنا کردم و اعتقاد دارم به اینکه اگر خدا بخواهد کسی را عزت دهد، می‌دهد و برعکس. برای همین باید تمام تلاش را بکنیم و بقیه جوانب کار را به خدا بسپاریم.

چرا خانواده‌های ایثارگر در قبال جامعه مسئولیت بیشتری دارند؟

خانواده‌های ایثارگر نماد شهیدی هستند که در راه اسلام خون و جان پاکشان را هدیه کرده تا جامعه در امنیت و آسایش باشد. رسالت ما این است که به جامعه توانایی خود را نشان دهیم و ثابت کنیم که ما هم می‌توانیم آبروی شهدا را حفظ کنیم، هر چند نمی‌توانیم جایشان را بگیریم ولی می‌توانیم با کار و تلاش و کمک خداوند خودمان را ثابت کنیم و نشان بدهیم ثمره آن شهید هستیم و باعث افتخار شهدا باشیم.

از دستاوردهای تان در عرصه جهاد اقتصادی بفرمایید؟

تا قبل از ورود به سازمان اقتصادی کوثر بیشتر کارهایم پژوهشی بود اما با ورود به سازمان وارد کار اجرایی و مدیریتی شدم و در این مرحله به لطف خدا توانستیم خیلی پیشرفت کنیم. آزمایشگاه تشخیص دامپزشکی کوثر حدود ۱۸ سال است در زمینه طیور و آزمایش‌های سروولوژی طیور فعالیت می‌کند، در زمان ۲ سالی که مسئول فنی آزمایشگاه شدم آزمایش‌ها را به سمت دام ارتقا دادیم. بعد از انجام یک سری تغییرات آزمایشگاه، آنالیز مواد غذایی را شروع کردیم. با تجهیز آزمایشگاه به دستگاه NRI و سابقه کارهای



با انجام فعالیت‌های بدنی و بالطبع بالا رفتن آمادگی جسمانی، بسیاری از ناراحتی‌های رایج در دوره بارداری مثل واریس، کمردردها و دردهای عضلانی می‌تواند کاهش پیدا کند. این امر باعث بالا رفتن توان مادر شده و زایمان آسان‌تری را در پی خواهد داشت

ورزش‌های مناسب برای زنان بردار

ورزش در روزهای سرد

پیاده‌روی

بسیاری این ورزش را مناسب می‌دانند و برای زنانی توصیه می‌شود که قبل از بارداری جزو افراد بی‌تحرك بوده‌اند.

جاگینگ (نرم دویدن - تند راه رفتن)

بیشتر پزشکان توصیه می‌کنند کسانی این ورزش را انجام دهند که پیش از دوران بارداری نیز این کار را انجام می‌دادند.

تمرینات قدرتی

تمرین با وزنه‌های سبک مناسب شما است؛ این تمرینات راه مناسبی برای تقویت عضلات و مفاصل است.

حرکات کششی

این ورزش می‌تواند به سفت شدن ماهیچه‌ها کمک کرده و در صورت وجود هرگونه فشار روی مفاصل، شما را انعطاف‌پذیر نگاه دارد.



زندگی زنان دوره‌های متفاوت و گوناگونی دارد. مهمترین مرحله زندگی زنان، مادر شدن است. و زمانی که خبر باردار شدن یک خانم را اطرافیان می‌شنوند مهمترین توصیه به این مادر استراحت کردن است. گاهی تصور می‌شود که زن باردار باید استراحت مطلق باشد و بعد از گذراندن دوره بارداری، زنان با اضافه وزن و کسالت روحی مواجه می‌شوند. پس باید بدانیم دوران بارداری استراحت آن هم به صورت مطلق برای مادر و فرزند مضر می‌باشد. در این شماره به فواید ورزش برای زنان باردار و نیز ورزش‌های مناسب برای این مادران پرداخته‌ایم.

- قوی شدن عضلات شکم؛
- آسان‌سازی دوره بازیافت پس از زایمان.
با انجام فعالیت‌های بدنی و بالطبع بالا رفتن آمادگی جسمانی، بسیاری از ناراحتی‌های رایج در دوره بارداری مثل واریس، کمردردها و دردهای عضلانی می‌تواند کاهش پیدا کند. این امر باعث بالا رفتن توان مادر شده و زایمان آسان‌تری را در پی خواهد داشت. اگر می‌خواهید قبل از زایمان شرایط بدنی خوبی داشته باشید با مشورت پزشک خود یک برنامه ورزشی را در این دوران شروع کنید. به عنوان مثال برنامه‌ای منظم از تمرینات هوازی (تا شش ماهگی) و پس از آن شدت آن را کم کنید. یک برنامه پیاده‌روی ساده در سه ماه آخر بارداری نیز گزینه مناسبی برای شماست.

ورزش‌های بدون خطر در دوران بارداری

شنا

به دلیل اینکه وزن بدن در آب حمل می‌شود و حرکات بالستیک یا چرخش‌های خطرناک ندارد، فعالیت مناسب برای شماست. شنا کمک می‌کند تا استقامت بدن افزایش یافته و عضلات شما آماده‌تر باشد. توصیه می‌شود در آب سرد شنا نکنید؛ به‌خصوص کسانی که استعداد ابتلا به گرفتگی عضلات را دارند.

لازم به ذکر است در هفته‌های آخر دوران حاملگی فقط حرکات مخصوص برای تسهیل زایمان و تحت‌نظر یک مربی، بایستی صورت پذیرد.

اثر فعالیت ورزش بر مدت بارداری و زایمان - کاهش عوارض بارداری و زایمان؛



چنانچه هر کدام از این علائم برای شما پیش آمد برنامه ورزشی خود را قطع و با پزشک مشورت کنید؛ احساس درد در ناحیه شکم و سینه؛ ورم ناگهانی در دست‌ها، پاها یا صورت؛ سردرد شدید و پایدار؛ سرگیجه؛ گاهش چشمگیر فعالیت جنین؛ درد شدید در ناحیه لگن و ران؛ حالت تهوع؛ انقباضات رحمی؛ خونریزی؛ تپش قلب و تندشدن نفس‌ها.

حالت شکم را سفت کنید. اجازه ندهید شکم شما آویزان شود. پای راست را در امتداد کمر قرار دهید. حرکت را برای پای مقابل تکرار کنید.

حرکت لنگ روی چهار دست و پا

روی دست و پا به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید. به آرامی کمر و شکم خود را بلند کنید؛ ستون فقرات شما باید در این حرکت بلند شود. در این حالت تا ۴ شماره بمانید؛ به آرامی به موقعیت اول برگردید. این حرکت نیز به مرور بین ۵ تا ۲۰ بار تکرار شود.

حرکت لیفت ران داخلی

به پهلوی چپ بخوابید. پای راست را در حالی که زانو را خم کرده‌اید نزدیک زانوی چپ قرار دهید. پای سمت چپ را در حالی که از دستتان کمک گرفته‌اید چند سانت بالا بیاورید؛ تا جایی که به شما فشار وارد نشود. سپس حرکت را از پایین به بالا تکرار کنید. جهت را عوض و حرکت را تکرار کنید.

تقویت عضلات شکم

به پشت روی زمین دراز بکشید. دست‌ها را در پشت سر خود قرار دهید؛ زانوهای خم و کف پا روی زمین باشد. زانوی راست را به حالت مورب بلند کنید؛ (مورب به طرف چپ) سپس بالاتنه خود را (سمت چپ) به طرف زانوی راست حرکت دهید؛ به طوری که آرنج دست چپ به زانو راست نزدیک شود. سپس به موقعیت اول برگشته و همین حرکت را برای دست و پای دیگر تکرار کنید؛ هدف این حرکت تقویت عضلات شکم؛ خصوصاً عضلات پهلوی است. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. همچنین توجه داشته باشید که این حرکت صرفاً برای سه ماهه اول بارداری توصیه می‌شود.

حرکت پلیس

در حالت ایستاده قرار بگیرید و پاها را حدوداً ۵۰ تا ۶۰ سانتیمتر از هم دور کنید؛ بالاتنه خود را صاف نگه داشته و زانو را اندکی خم کنید؛ سپس در همین وضعیت، باسن را رو به پایین حرکت دهید تا زانوهایتان خم و از هم دور شود. دقت کنید بالاتنه خود را خم کنید و تا آخر حرکت صاف نگه دارید؛ تمرکز شما روی عضلات پا باشد. در این وضعیت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه بمانید، سپس به آرامی به وضعیت اول برگردید. لازم به ذکر است تمرینات ارائه شده صرفاً برای مقاصد اطلاعاتی و آگاهی شما از چگونگی ورزش در دوران بارداری است و بهتر است قبل از انجام هر فعالیتی با پزشک خود نیز مشورت کنید.

تقویت عضلات سینه و پشت

دست‌های خود را در مقابل سینه قفل کنید. سپس کف دست‌هایتان را رو به هم فشار دهید و تا ۵

- اضافه وزن کمتر در حین بارداری؛
- افزایش کار قلبی تنفسی مادر.

توصیه‌های ورزشی ویژه زنان باردار

- دسته کم سه بار در هفته ورزش کنید؛
- از انجام ورزش روی زمین‌های سفت و سخت خوداری کنید؛
- اگر پیش از بارداری جزو افراد کم تحرک بودید، برنامه ورزشی خود را به آرامی شروع کنید و به صورت تدریجی ادامه دهید.

چه زمانی باید فعالیت ورزشی را قطع کرد؟

چنانچه هر کدام از این علائم برای شما پیش آمد برنامه ورزشی خود را قطع و با پزشک مشورت کنید؛ احساس درد در ناحیه شکم و سینه؛ ورم ناگهانی در دست‌ها، پاها یا صورت؛ سردرد شدید و پایدار؛ سرگیجه؛ گاهش چشمگیر فعالیت جنین؛ درد شدید در ناحیه لگن و ران؛ حالت تهوع؛ انقباضات رحمی؛ خونریزی؛ تپش قلب و تندشدن نفس‌ها.

نمونه‌ای از تمرینات ورزشی در دوران بارداری

این تمرینات را حداقل ۳ بار در هفته انجام دهید؛ به صورت متناوب و یک روز در میان، با سطح شدت متوسط. عمل دم و باز دم را به خوبی در طی انجام تمرینات رعایت کنید. قبل از انجام تمرینات بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

حرکت نشستن به پشت

در حالت نشسته کف پاهایتان را به هم بچسبانید و از بدن دور کنید، در این حالت بالاتنه خود را صاف کنید و هر دو دست را به موازات هم، رو به جلو قرار دهید. به آرامی بدن خود را رو به عقب ببرید و چانه را به قفسه سینه نزدیک کنید؛ دقت کنید که حتماً بدن شما رو به عقب قوس بگیرد؛ سپس دست‌ها را روی سینه بگذارید و چانه را بیشتر به قفسه سینه نزدیک کنید. این حرکت را ۵ تا ۲۰ بار به مرور تکرار کنید. لازم به ذکر است که این تمرین تا ۳ ماهه اول بارداری باید صورت بگیرد.

حرکت پوش آپ روی دیوار

در مقابل دیوار با فاصله یک متر بایستید و دست‌ها را به دیوار تکیه دهید. با کمک دست به دیوار نزدیک شده و اجازه دهید گونه سمت چپ یا راست با دیوار تماس پیدا کند. سپس دور شوید. این حرکت را نیز از ۵ بار شروع کرده و به مرور به ۲۰ بار افزایش دهید.

حرکت لیفت همسترینگ

به صورت چهار دست و پا قرار بگیرید و در این

پنجمین توپ طلا:

برای آقای افسانه‌ای

نیمار ۴۱ بار دروازه حریفان را باز کرد. با این وجود رونالدو هم پیش از اهدای مراسم قبول کرده بود که مسی برنده است و اینگونه اظهار نظر کرده بود: "برایم عجیب نیست که مسی بخت بیشتری برای بردن توپ طلا داشته باشد، اما خب من هم به یک دلیلی این جا هستم و همین طور هم نیمار."

مسی در عین حال اعلام کرده که بیشتر دوست دارد جام جهانی را به دست بیاورد تا توپ طلای بهترین بازیکن سال را. لیونل مسی متنی طولانی اما خواندنی را هم از طریق صفحه رسمی خود منتشر کرد:

«از همه اهالی فوتبال ممنونم، از فوتبالی که به من زندگی داد، فوتبالی که در کودکی عاشقش شدم و سپس در این جنون رشد کردم و همیشه مدیونش هستم. از فوتبال ممنونم بابت همه روزهای خوبی که در کنارم بود و در کنارش بودم. از همه گل‌هایش از همه قهرمانی‌هایش و از همه زیبایی‌هایش ممنونم. از طرفی بابت همه سختی‌ها، مصدومیت‌ها، ناکامی‌ها و تلخی‌هایش نیز از فوتبال ممنونم. از فوتبال به خاطر شکست‌هایی که به من تحمیل کرد ممنونم، این فوتبال بود که به من یاد داد قدر لحظه‌های خوب زندگی خود را بدانم. از فوتبال ممنونم و از همه مردمی که مرا حمایت کردند، از خانواده‌ام، از دوستانم، همبازی‌هایی که همیشه در کنارم بوده‌اند، بدون کار گروهی و کمک‌های تیمی هرگز به این افتخار بزرگ جهانی دست پیدا نمی‌کردم. دوست دارم این هدیه را به تعداد

دیگر هم وجود داشتند اما جایزه توپ طلایی مهمترین عنوانی است که چشم همه به آن دوخته شده است و در نهایت این لیونل مسی بود که پنجمین توپ طلا را ربود تا به نوعی در تاریخ دست نیافتنی شود. او پس از سه سال این جایزه را برد. مسی در اتفاقی غیرمعمول ترجیح داد به زبان اسپانیایی صحبت کند. این بازیکن پس از شکست دادن رونالدو و نیمار، از خانواده و هم تیمی‌هایش تشکر کرد. مسی ۴۱.۳۳ درصد آرا را بدست آورد، رونالدو ۲۷.۷۶ درصد و نیمار ۷.۸۶ درصد.

مسی پس از تصاحب این عنوان گفت: "بردن یک توپ طلای دیگر لحظه خاصی برایم بود به خصوص که در دو سال گذشته شاهد برنده شدن کریستیانو رونالدو بودم. می‌خواهم از کسانی که به من رای دادند تشکر کنم و همین‌طور از هم تیمی‌هایم که بدون کمک آن‌ها نمی‌توانستم برنده شوم. باورکردنی نیست، این پنجمین توپ طلای من بود، چیزی که حتی فراتر از رویاهایی است که آدم در بچگی می‌بیند."

لیونل مسی امسال به لوئیس سوارز، نیمار و آندرس اینیستا، بازیکنان بارسلونا رای داد و رونالدو نیز به سه هم تیمی‌اش در رئال مادرید خامس رودریگز، کریم بنزما و گرث بیل رای داد.

کریستیانو رونالدو که سال گذشته برنده توپ طلا شد، امسال هم نمایش خوبی داشت. او در سال ۲۰۱۵ در ۵۲ بازی ۵۴ گل زد، در حالی که در سال گذشته میلادی مسی ۴۸ گل زد و

هر سال از ابتدای هر سال جدید میلادی دنیای ورزش و خصوصاً ورزش فوتبال منتظر مشخص شدن یک اتفاق است. آن هم اهدای توپ طلا به بهترین فوتبالیست سال. در هشت سال گذشته توپ طلا میان دو بازیکن دست به دست شده که سهم کریستین رونالدو فوتبالیست پرتغالی رئال مادرید ۳ توپ طلا در سال‌های ۲۰۰۸، ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ بوده و در برابر لیونل مسی فوتبالیست آرژانتینی باشگاه بارسلونا چهار توپ طلا را در فاصله‌ای پیاپی از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۲ تصاحب کرد.

رقابت این دو هیچ مجالی برای بهترین بازیکنان چند سال اخیر مانند زلاتان ابراهیموویچ، لوئیز سوارز، نیمار و ده‌ها نام دیگر باقی نگذاشت و از ابتدای هر دیماه گمانه‌زنی‌ها در مورد مرد سال فوتبال دنیا به دو نام محدود می‌شد: مسی و رونالدو.

۲۵ هزار فوتبالیست از جمله مربیان و کاپیتان‌های تیم‌های ملی کشورهای عضو فیفا برای انتخاب بهترین فوتبالیست سال ۲۰۱۵ هم تنها سه اسم پیش‌رو داشتند که به دور نهایی انتخاب بازیکن سال راه یافته بودند و عبارت بودند از مسی، رونالدو و برای اولین بار نیمار که فصلی رویایی را پشت‌سر گذاشته بود اما همچنان هیچ آمیدی برای او وجود نداشت.

هر چند در کنار بهترین فوتبالیست مرد بسیاری عناوین دیگر مانند بهترین مربی سال، بهترین فوتبالیست زن و عناوینی

سرمربی آلمانی و راننده تاکسی

رفته بودم و می‌دانید ترافیک تهران چه وضعیتی دارد و قاعدتا گم شدم. بنزین هم تمام کرده بودم. تلفن هم نداشتم و خیلی دردسر داشتم. رانندگی می‌کردم و از خدا می‌خواستم

مدتی بود تیم ملی بسکتبال کشورمان در انتظار مشخص شدن سرمربی‌اش بود. این اتفاق در نهایت با امضای قرارداد با یک مربی آلمانی به نتیجه و سرانجام رسید. درک باثرمن بعد از



همه دوستانم تکه تکه کنم و به همه تقدیمش کنم، اسم این دوست بزرگ که همه ما را در کنار هم و برای رسیدن به یک هدف نگه داشته، فوتبال است.»

این در حالی است که مسی در کودکی با مشکلات جسمی مواجه بود و پیوستنش به باشگاه بارسلونا، به دلیل موافقت این باشگاه برای پرداخت هزینه‌های درمان او صورت گرفت. کودکی که شاید ۱۰ سال پیش کمتر کسی فکر می‌کرد که به چنین جایگاهی افسانه‌ای برسد که به نظر نمی‌رسد به زودی کسی به آن دست پیدا کند. در نامه‌ای از خورخه مسی پدر این بازیکن که در نشریه مارکا منتشر شد، آمده است: "ما آرژانتین را با سرمایه رویا و آرزوهای مان ترک کردیم و البته با ترس‌های بسیار. لیونل از این سفر بسیار لذت برد. فکر می‌کنم او فهمید که برای موفقیت باید به دنیای چیزی برود که عاشق آن است: فوتبال."

امروز او در جایی قرار دارد که هرگز نمی‌توانست رویای آن را در ذهن داشته باشد؛ یک جایگاه جادویی که از سال ۲۰۰۷ آغاز کرد. دنیای فوتبال او را ۵ بار به عنوان بهترین بازیکن دنیای انتخاب کرد. همه ما به او افتخار می‌کنیم زیرا هر چیزی که او به دست آورد، با سختکوشی زیاد بود.

روحیه لیونل، توانایی‌اش در غلبه بر مشکلات، اشتیاقش برای پیشرفت هر روزه، برای کسانی که به او نزدیک هستند، الهام بخش است."

جالب است بدانید که انتخاب سرمربی و کاپیتان تیم ملی فوتبال کشورمان هم مسی بوده است. کی‌روش و تیموریان که به نمایندگی از فوتبال کشورمان در این رای‌گیری شرکت کرده بودند. کی‌روش برخلاف تصور که باید به هموطنش رای می‌داد ترجیح داد تا گزینه‌ای را انتخاب کند که اکثر فوتبالی‌ها هم به او رای داده بودند. شیوه کاری کی‌روش این است که بعد از دریافت فرم، از فدراسیون فوتبال می‌خواهد که نظر سرمربیان باشگاه‌های لیگ برتری را درباره بهترین بازیکن سال دنیا دریافت کند و بعد از جمع‌بندی این نظرها، رای ایران به فیفا ارسال می‌شود.

نکته جالب دیگر این است که برخلاف این ادعا که کی‌روش به خاطر اختلاف شخصی‌اش به رونالدو رای نداده، سرمربی تیم ملی سال قبل پس از دریافت نظر سرمربیان لیگ برتری به رونالدو رای داد. کی‌روش به این دلیل نظر سرمربیان ایرانی حاضر در لیگ برتر را درباره بهترین بازیکن دنیا می‌گیرد که معتقد است این رای متعلق به فوتبال ایران است نه یک شخص.

۴۵

شاهد جوان / شماره ۱۲۷

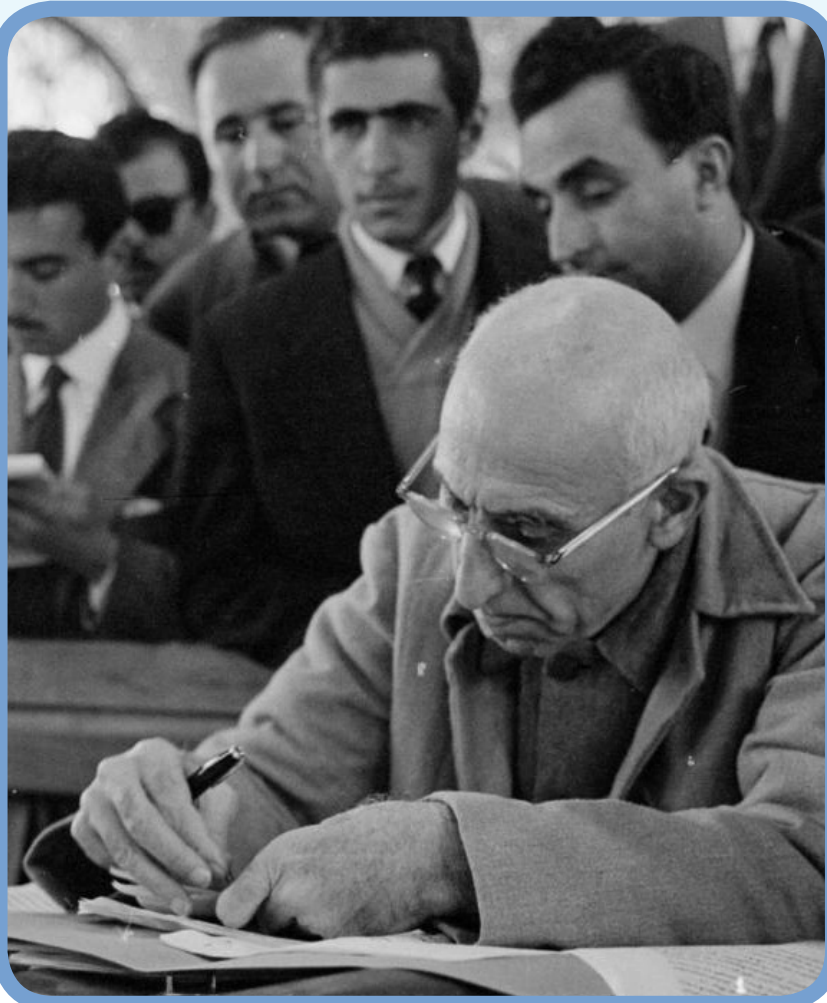
کمکم کند. تابلویی دیدم که نوشته بود میدان المپیک. فکر کردم که باید نزدیک به هتل باشم. برنامه ریزی کردم که تاکسی بگیرم و از او بخواهم به هتل برود و من دنبالش بروم. سعی کردم تاکسی بگیرم یعنی با دستهایم به او تفهیم کنم که من را به هتل راهنمایی کند. مسلماً وقتی برمیگشتم پولش را هم می‌دادم. من دنبالش تا هتل رانندگی کردم. پیاده شدم تا تشکر کنم و به او پول بدهم ولی او پول را قبول نکرد. از صمیم قلبش گفت که پول را نمی‌خواهد. این داستان به من نشان می‌دهد مردم ایران چطور مردمی هستند. اینجا دیگر فقط آدمهایی که با آنها کار می‌کنید مهم نیستند یعنی آدمهایی که می‌خواهید با آنها بیزنس کنید؛ آدمهایی که می‌خواهید با آنها زندگی کنید هم مهم هستند. الان برای من مهم است که بهترین سرویس را به مردم ایران بدهم و کاری کنم آنها به تیم‌شان افتخار کنند.

حالا باید دید این مربی با کارنامه مربی‌گری در NBA، یورولیگ، جام جهانی، المپیک و قهرمانی اروپا تا چه حد روی ورزش بسکتبال کشورمان تاثیر خواهد گذاشت. مربی‌ای که قرار است در یک دوره چهار ساله با فدراسیون بسکتبال همکاری کند.

چند روز مذاکره با فدراسیون بسکتبال ایران قراردادش را امضا کرد. سرمربی آلمانی ۴ سال دیگر هم سرمربی ایران خواهد بود.

اما اتفاقی جالب باعث شد تا این مربی آلمانی در کنفرانس خبری‌اش از موضوعی که ناشی از نوع برخورد و رفتار ایرانیان بود، یاد کند و آن را به عنوان یکی از موارد تاثیرگذار برای ترغیب به همکاری با بسکتبال ایران بداند.

سرمربی تیم ملی در کنفرانس خبری پس از عقد قراردادش گفت: اول از همه می‌خواهم از رئیس فدراسیون تشکر کنم. وقتی اولین بار اینجا اومدم، گفتم که برای قبول هدایت تیم ملی این کشور برنامه دارم نه تنها برای فقط سه ماه و حالا من اینجا هستم تا به قولم عمل کنم. چند پیشنهاد از آلمان و اروپا داشتم که تصمیم گرفتن را سخت می‌کرد. چرا؟ یک جواب ساده دارد. این تصمیم به کسانی که با آنها کار می‌کنی مربوط است. ما بین خودمان اعتماد ایجاد کردیم. با اعضای فدراسیون و به خصوص بین بازیکنان. این دلیل اصلی بود که من پیشنهاد ایران را قبول کردم و بابت اینکه این تصمیم را گرفته‌ام خیلی خوشحالم. این تصمیم به مردم ایران هم بستگی داشت. یک داستان خیلی کوتاه از چند روز پیش برایتان می‌گویم: برای یک رانندگی کوتاه با ماشینم



۶۵ سال پس از آن روز بزرگ

نفتی که ملی شد

در تقویم کشورمان، آخرین روز تقویم شاید در هیاهوی عید در پیش چندان به چشم نیاید اما امسال شصت و پنجمین سالگرد اتفاقی است که منجر به ملی شدن صنعت نفت ایران شد. ۴۲ سال پیش از این تاریخ اولین چاه نفت در ایران در منطقه مسجد سلیمان در استان خوزستان توسط یک شرکت انگلیسی کشف شد، دولت وقت ایران هیچ آگاهی و درکی از این اتفاق مهم نداشت. اما کاشفان آن به خوبی می‌دانستند به چه ثروتی در ایران دست یافته‌اند و پایه‌های استعمار خود در ایران را با قراردادهای استثماری استخراج، تولید و فروش نفت خام ایران بنا نهادند. شرکت‌های خارجی سال‌ها سرمایه مردم ایران را به تاراج بردند و دولت‌های وقت ایران هیچ گونه تلاش و توجهی برای احقاق حقوق مردم انجام ندادند.

ویژه روسیه، انگلیس و آمریکا با پیشنهادهایی به دولت ایران، خواستار کسب امتیاز نفتی بودند و از آنجا که انگلیس، امتیاز بهره‌برداری از منابع نفت جنوب کشور را در اختیار داشت، روس‌ها درصدد کسب امتیاز منابع نفتی شمال و آمریکایی‌ها نیز به دنبال امتیاز نفت، در ایران بودند.

دکتر "محمد مصدق و آیت‌الله کاشانی" حرکت بزرگی را در کشور آغاز کردند که سنگ بنای تفکر اقتصاد "بدون نفت" بود. دکتر مصدق در شهریورماه ۱۳۲۰ و سقوط رضاخان، در انتخابات دوره چهاردهم مجلس وقت، بار دیگر به مجلس راه یافت. شرایط بین‌المللی در این دوره، به نحوی بود که کشورهای مختلف به

دکتر مصدق که رهبری گروهی متشکل از ۱۶ تن از نمایندگان مجلس چهاردهم را برعهده داشت، در خصوص واگذاری امتیاز نفت به خارجی‌ها گفت: "به بهانه اینکه به یک کشور نفت داده شده است، نباید به هیچ کشور دیگری امتیاز داد چرا که این دور باطل تمامی نخواهد داشت."

مصدق در دوران مبارزات خود برای ملی کردن صنعت نفت، بارها بر این نکته تأکید داشت که ایرانیان باید خود منابع نفتی کشورشان را اداره و بهره‌برداری کنند. دکتر مصدق برای مقابله با فشار شوروی برای گرفتن امتیاز نفت شمال ایران، قانونی را در این دوره مجلس به تصویب رساند که دولت از مذاکره در مورد امتیاز نفت تا زمانی که نیروهای خارجی در ایران هستند، منع می‌شد.

حرکت ملی شدن صنعت نفت در شرایطی شکل گرفت که ایران بزرگترین تولیدکننده نفت خام خاورمیانه بود و پس از آمریکا، ونزوئلا و شوروی سابق؛ چهارمین تولیدکننده معتبر نفت خام دنیا محسوب می‌شد. در آن دوران، کل تولید نفت خام ایران، ۳۲ میلیون تن در سال معادل بیش از یک سوم مجموع تولید نفت خام خاورمیانه ۹۰ میلیون تن در سال بود. از سوی دیگر، ایران ۹۰ درصد نفت خام مورد نیاز اروپای غربی را در آن دوران تأمین می‌کرد.

بدنبال تلاش‌های دکتر مصدق برای نجات سرمایه‌های کشور از دست بیگانگان، درباره پهلوی اجازه نداد وی در دوره پانزدهم مجلس، به مجلس راه یابد. در این دوره هدف عوامل وابسته به انگلیس این بود که قرارداد سال ۱۹۳۳ دوره رضاشاه را به دست دولت ساعد مراغه‌ای و با تصویب مجلس تنفیذ کنند. اما بر اثر فشار افکار عمومی مقصود انگلیسی‌ها تأمین نشد و عمر مجلس پانزدهم به سر رسید.

نارضایتی انگلیس از حرکت ملی شدن صنعت نفت و تلاش برای برهم زدن این حق خواهی ملت ایران، امری کاملاً طبیعی بود. شرکت نفت انگلیس که به دلیل تاراج منابع نفتی ایران، دارای سرمایه هنگفتی شده بود اکنون منافع خود را در خطر می‌دید. گسترش فعالیت‌های سیاسی پس از شهریور ۱۳۲۰ سبب گسترش مبارزات مردم و به ویژه توجه آنان به وضع قرارداد نفت شده بود. دکتر مصدق در مجلس و بیرون از آن این جنبش را که به «نهضت ملی شدن نفت» معروف شد، هدایت می‌کرد.

در انتخابات مجلس شانزدهم با همه تقلبات و مداخلات شاه و درباره، مصدق و کاشانی در دور دوم انتخابات، به مجلس راه یافتند و در این دوره طرح "ملی شدن صنعت نفت" به رهبری این دو در مجلس تصویب شد. قانون ملی شدن صنعت نفت در واقع پیشنهادی بود که به امضای همه اعضای کمیسیون نفت در مجلس شورای ملی ایران در ۱۷ اسفند ۱۳۲۹ نفت در مجلس ارائه شد. در مجلس شانزدهم زمانی که قرارداد "گس-گلشائیان" در مجلس در حال بررسی بود آیت‌الله کاشانی به عنوان نماینده مجلس پیامی درباره این قرارداد صادر کرد که توسط دکتر مصدق در مجلس قرائت شده. در این پیام آمده است، «نفت ایران متعلق به ملت ایران است و به هر ترتیبی که



بخواهند با آن رفتار می‌نمایند.»

کمیسیون نفت، کمیسیونی بود که در اول تیرماه ۱۳۲۹ در دوره شانزدهم مجلس شورای ملی ایران برای رسیدگی به لایحه نفت (معروف به لایحه گس-گلشایان) تشکیل شد. همین کمیسیون پیشنهاد ملی شدن صنعت نفت را در اسفند ۱۳۲۹ به مجلس ارائه داد.

سرانجام با تلاش‌های دکتر مصدق و آیت‌الله کاشانی همراهان آنها، ماده واحده ملی شدن صنعت نفت در روز ۲۴ اسفند ماه سال ۱۳۲۹ در مجلس شورای ملی مطرح و در روز ۲۹ اسفندماه همان سال به تصویب رسید.

در متن پیشنهاد تصویب شده، آمده بود:

«به نام سعادت ملت ایران و به منظور کمک به تأمین صلح جهانی، امضاکنندگان ذیل پیشنهاد می‌نماییم که صنعت نفت ایران در تمام مناطق کشور بدون استثناء ملی اعلام شود یعنی تمام عملیات اکتشاف، استخراج و بهره‌برداری در دست دولت قرارگیرد.»

مجلس سنا نیز این پیشنهاد را در ۲۹ اسفند ۱۳۲۹ تصویب کرد و پیشنهاد به قانون تبدیل شد.

رویکرد انگلیس در قبال ملی شدن صنعت نفت

پس از ملی شدن صنعت نفت، انگلیس که با تصویب این قانون منافع خود را در خطر می‌دید، برای جلوگیری از به ثمر نشستن حرکت ملی شدن صنعت نفت، از تمامی شگردهای ممکن استفاده کرد. یکی از این شگردها، تحریم نفت ایران در نیمه اول سال ۱۳۳۰ با هدف به خطر انداختن ثبات سیاسی و اقتصادی کشور بود. انگلیس به تمام خریداران نفت خام ایران هشدار داده بود که نفت ایران را خریداری نکنند.

اما دولتمردان وقت ایران در ادامه مبارزات خود با تلاش زیاد توانستند بر این حرکت استعمارگر پیر فایق آیند. دکتر مصدق نخست وزیر وقت، برای خنثی کردن توطئه انگلیس و کسب درآمد برای کشور، ترجیح داد نفت خام را با تخفیف به مشتریان بفروشد. نکته قابل توجه آن است که درآمدی که دولت مصدق با فروش تخفیفی نفت خام و فرآورده



نفتی برای کشور کسب کرد دو برابر رقمی بود که «شرکت نفت انگلیس و ایران» بابت فروش سالانه ۳۱ میلیون تن نفت خام به ایران پرداخت می‌کرد. با ملی شدن نفت، هیات خلع ید به جنوب عزیمت نموده و تابلوی «ریاست شرکت» از سر در دفتر مرکزی خرمشهر کنده شد و به جای آن «هیات مدیره موقت» نصب شد. از آن پس کلیه تاسیسات و ادارات شرکت زیر نظر هیات مدیره جدید بود؛ کارکنان خارجی که از این رویداد ناراضی بودند، در تاریخ دهم مهرماه ۱۳۳۰ همگی ایران را ترک کردند.

بازگشت مجدد اروپایی‌ها به صنعت نفت ایران

بعد از این واقعه، اما باز هم حضور خارجی‌ان را در صنعت نفت ایران شاهد هستیم چرا که در تاریخ هفتم آبان ماه ۱۳۳۳ قراردادی بین دولت ایران از یک سو و کنسرسیومی از شرکت‌های صاحب نام نفتی منعقد شد. شرکت‌های عضو کنسرسیوم نفت ایران دو شرکت به نام‌های «شرکت سهامی اکتشاف و تولید نفت ایران» و «شرکت سهامی تصفیه نفت ایران» تشکیل دادند که روی هم «شرکت‌های عامل نفت ایران» نامیده می‌شد.

این دو شرکت به ترتیب اختیار اکتشاف و تولید نفت خام و گاز طبیعی در حوزه معینی در جنوب ایران به نام «حوزه قرارداد» و تصفیه نفت خام و گاز حاصله را عهده دار بودند. شرکت‌های عامل نفت ایران طبق قوانین کشور هلند تشکیل شده و در ایران به ثبت رسیده بودند. هریک از شرکت‌های عضو کنسرسیوم نفت ایران یک شرکت بازرگانی تاسیس کرده و در ایران به ثبت رسانده بودند که منفرد و مجزا از یکدیگر عمل کرده و نفت خام و گاز طبیعی حاصل از حوزه قرارداد را از شرکت ملی نفت ایران خریداری کرده و به خارج از کشور صادر می‌کردند.

این شرکت‌های بازرگانی همچنین بخشی از نفت خام خریداری شده را پالایش کرده و به صورت فرآورده به خارج صادر می‌کردند. تعهدات مالی شرکت‌های بازرگانی تاسیس شده در دل

شرکت‌های عضو کنسرسیوم، عبارت بود از یک پرداخت مشخص تحت عنوان حق الارض که شامل کلیه نفت خام صادراتی می‌شد و مالیات بر درآمدی بود که به نسبت درصدی از منافع حاصل از صدور نفت بر اساس بهای اعلان شده نفت خام به دولت ایران می‌پرداختند؛ این درصد از ۲۳ آبان ماه ۱۳۴۹ به ۵۵ درصد افزایش یافت.

سرنوشت نفت بعد از پیروزی انقلاب

تا قبل از پیروزی انقلاب اسلامی شرکت ملی نفت ایران کار توزیع و فروش فرآورده‌های نفتی و گاز طبیعی جهت مصارف داخلی را به عهده داشت. شرکت‌های عامل نفت ایران فرآورده‌های نفتی، گاز طبیعی و نفت خام مورد نیاز برای مصارف داخلی را به شرکت ملی نفت ایران تحویل می‌دادند.

شرکت ملی نفت ایران همچنین مسئولیت تأمین، نگهداری و اداره خدمات پشتیبانی تولید را تحت عنوان «خدمات غیرصنعتی» به عهده داشت که در مقابل «عملیات صنعتی» قرار می‌گرفت که انحصاراً در اختیار خارجی‌ها بود. تاسیسات ثابت صنعت نفت ایران در این دوره اگرچه متعلق به شرکت ملی نفت ایران بود، اما بر اساس قرارداد، شرکت‌های عضو کنسرسیوم حق استفاده انحصاری از آنها را در طول مدت قرارداد داشتند. با آغاز فعالیت کنسرسیوم اگر چه قرار بود قانون ملی شدن نفت اجرا شود اما در عمل دولت ایران و شرکت ملی نفت اختیارات بسیار محدودی داشتند؛ تا مهرماه ۱۳۵۳ اعضای کنسرسیوم بدون دخالت دولت ایران برای تعیین میزان تولید و قیمت نفت که عوامل اصلی و تعیین کننده درآمد کشور بودند، تصمیم می‌گرفتند و دولت ایران در این خصوص هیچ اختیاری نداشت.

از سال ۱۳۵۳ و تشکیل شرکت سهامی خاص خدمات نفت ایران (OSCO) تغییرات عمیق و عمده‌ای در ارتباط با نحوه نظارت و دخالت دولت در کار کنسرسیوم به وجود آمد اما واقعیت این است که تا وقوع انقلاب اسلامی، مالکیت ایران بر منابع نفتی خود به طور کامل تحقق نیافته بود.

افراد با درج اطلاعات، افکار و عقاید و برنامه‌های روزانه خود از طریق شبکه‌های اجتماعی، به دستگاه جاسوسی آمریکا امکان پایش آنی تمامی جنبه‌های زندگی شخصی افراد را می‌دهند



در تلفن‌های همراه هوشمند می‌توان دقیق‌ترین موقعیت مکانی افراد را با اختلاف چند سانتیمتر تعیین کرد.

اگرچه این فناوری برای مکان‌یابی در هنگام رانندگی امکانات بسیار با ارزشی را به افراد می‌دهد اما در واقع این تکنولوژی بیشتر برای سازمان‌های اطلاعاتی و جاسوسی آمریکا کاربرد خواهد داشت تا اطلاعات دقیق‌تری از آمریکایی‌ها داشته باشند. نمونه‌ای از این پایش‌ها افشای ثبت پنهانی موقعیت مکانی تمامی کاربران «آیفون» در گوشی و پایگاه‌های داده‌ای شرکت «اپل» بود که با رسوایی آن نگرانی‌های عمیقی را در سراسر جهان و کارشناسان به همراه داشت.

شبکه‌های اجتماعی؛ تکمیل فرم‌های جاسوسی

زیر نگاه دنیا

نرم افزارهای جاسوسی و پایش

با فراگیر شدن رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی نظیر فیسبوک، تلگرام، وایبر و نرم افزارهای این سرویس‌ها نیز به تلفن‌های هوشمند سرازیر شده‌اند. افراد با درج اطلاعات، افکار و عقاید و برنامه‌های روزانه خود از طریق شبکه‌های اجتماعی، به دستگاه جاسوسی آمریکا امکان پایش آنی تمامی جنبه‌های زندگی شخصی افراد را می‌دهند. از موقعیت مکانی گرفته تا مکالمات و ارتباطات و افکار و عقاید و فعالیت‌هایی که قرار است در آن لحظه انجام دهند. از این رو تلفن‌های هوشمند به بزرگ‌ترین دام شبکه جاسوسی آمریکا تبدیل شده‌اند که به سادگی همگان را به کام خود فرو می‌کشند.

آمریکا چگونه جاسوسی سایبری انجام می‌دهد؟

مطالعه جدید "شورای مطالعات اطلاعاتی مدیترانه" در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی به مثابه ابزاری پیشرو و جدید در جمع‌آوری اطلاعات تاکتیکی از منابع آشکار است.

یکی از محققان این تحقیق به نام "جوزف فیتساناکیس" ابراز می‌دارد: در این مطالعه ما نشان می‌دهیم که فیس‌بوک، توییتر، یوتیوب و دیگر شبکه‌های اجتماعی از دید سازمان‌های اطلاعاتی به عنوان کانال‌های شدیداً باارزشی برای کسب اطلاعات به حساب می‌آیند. ما یافته‌های خود را بر اساس سه مطالعه موردی اخیر بنا می‌کنیم که به عقیده ما عملکرد اطلاعاتی شبکه‌های اجتماعی را نشان می‌دهند. البته آنچه در این مطالعه بدان اشاره نمی‌شود، استفاده سازمان‌های جاسوسی از شبکه‌های اجتماعی برای اهداف دیگر است. این مطالعه مخاطب را به بساور این تفکر سوق می‌دهد که شبکه اجتماعی تنها یک ابزار جمع‌آوری اطلاعات هستند.

ارتباط با فضای مجازی و سایبری را دارند از این جهت رو به گسترش است که علاوه بر اینکه هویت فرد وارد شده به فضای مجازی مشخص می‌شود بلکه با استفاده از سیستم موقعیت‌یاب جهانی، GPS، موقعیت مکانی فرد نیز مشخص می‌شود. در ادامه این گزارش به بررسی ابزارهای نوین جاسوسی و پایشی که با ترکیبی از لوازم الکترونیکی هوشمند و اینترنت و نرم افزارهای اینترنتی در زندگی روزمره از آنها استفاده می‌شود، پرداخته خواهد شد.

تلفن‌های همراه هوشمند

تلفن‌های همراه هوشمند در چند سال اخیر جهش چشمگیری از نظر فناوری و امکانات داشته‌اند و همین امر آنها را به یکی از مجهزترین و پیشرفته‌ترین ابزار جاسوسی و پایشی تبدیل کرده است. ابزار جاسوسی چند کاره‌ای که همه نیازهای جاسوسی و پایشی را فراهم می‌آورد. یک تلفن همراه هوشمند معمولاً دارای دوربین پیشرفته، مکان‌یاب جغرافیایی، ضبط کننده صدا، سیستم عاملی با قابلیت نصب انواع نرم افزارهای آفلاین و آن‌لاین و اتصال به اینترنت به روش‌های مختلف است. این امکانات امکان پایش مکانی و ارتباطی و مکالمات را در اختیار سازمان‌های اطلاعاتی و جاسوسی می‌گذارد.

مکان‌یاب یا جی‌پی‌اس

یکی از این موارد ریزتراشه‌ای است که شرکت برادکام کورپوریشن (Broadcom Corp) برای گوشی‌های هوشمند تولید کرده که با تعبیه آن

با ظهور رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی و یکپارچگی سرویس‌های ارائه دهنده ایمیل و فضاهای مجازی و چت روم‌ها، جاسوسی آمریکا وارد فاز پیشرفته‌تر و مراحل پایانی خود شد. با توسعه لوازم الکترونیکی هوشمند نظیر تلفن‌های همراه، تبلت‌ها و لوازم خانگی هوشمند همچون تلویزیون، کنسول‌های بازی و غیره که همگی امکان ارتباط با اینترنت را دارند، مرحله جدیدی در جاسوسی سایبری آغاز شد و آن تلفیق و یکپارچگی انواع رسانه‌های اجتماعی و سرویس‌های ایمیل در چنین دستگاه‌هایی است که چرخه جاسوسی را به طور چشمگیری کامل می‌کند.

برای مثال تلفن‌های همراه هوشمند بهترین ابزار برای جاسوسی سایبری شده‌اند. چرا که شما تنها با یک تلفن هوشمند که قابلیت اتصال به اینترنت را دارد، می‌توانید وارد شبکه‌های اجتماعی و ایمیل‌های خود شوید و به فعالیت بپردازید. این مسئله شنود و پایش را بسیار راحت می‌کند.

چرا که:

۱. به راحتی مکالمات و ارتباط تلفنی شنود می‌شوند.
 ۲. از طریق جی‌پی‌اس موقعیت مکانی و جغرافیایی شناسایی می‌شود.
 ۳. از طریق فعالیت‌های اینترنتی متوجه افکار و احساسات و برنامه‌ها و کارهایی که انجام می‌دهید، می‌شوند.
- استفاده از اینترنت روز به روز در حال گسترش است، توسعه تلفن‌های همراه هوشمندی که قابلیت



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

سرباز امام (ره)

ابوالفضل رفیعی، فرزند علی اصغر و زلیخا بهرامی، در سال ۱۳۳۴، در یکی از روستاهای اطراف مشهد بخش کلات متولد شد. تولدش یک هفته بعد از ماه مبارک رمضان بود.

مادر شهید، می گوید: «قبل از تولد ابوالفضل، خداوند هفت پسر به ما داد، که همگی در کودکی از دنیا رفتند. وقتی دوباره باردار شدم، شبی در حال خواب و بیداری ندایی شنیدم که گفت: پسر تو را ابوالفضل نام بگذار، زنده می ماند. بعد از تولد ابوالفضل، همسرم گفت: این کودک را به یار جواد، آخرین فرزند از دست رفته مان جواد نامگذاری کنیم. اندک زمانی نگذشته بود که او به شدت مریض شد. به یاد ندایی که در زمان بارداری شنیده بودم افتادم. موضوع را به یکی از اقوام که اهل علم بود در میان گذاشتیم. او تاکید کرد که نام فرزند بیمارمان را به ابوالفضل تغییر دهیم. با تغییر نام او بیماری اش نیز بهبود یافت.» ابوالفضل در شش سالگی به مکتب رفت و قرآن را فراگرفت. بعد از پایان دوره ابتدایی با کمک عمویش به مدرسه خیرات خان، که از مدارس علوم دینی مشهد است، راه یافت و به فراگیری علوم دینی پرداخت. همزمان با تحصیل در حوزه، شبانه به ادامه تحصیل پرداخت و تا مقطع سیکل درس خواند. او هفت سال در حوزه علمی درس خواند.



۴۹

شاهد جوان / شماره ۱۲۷

ابوالفضل رفیعی در سال ۱۳۵۰ با خانم فاطمه دهقان فیروزآبادی، ازدواج کرد. ثمره این ازدواج چهار فرزند به نام های علی اصغر، جعفر، صادق و نکتتم. روحانی شهید؛ ابوالفضل رفیعی در کنار تحصیل علوم دینی، با مسایل سیاسی روز آشنا شد و به مبارزه با رژیم پهلوی پرداخت. در تظاهرات و راهپیمایی ها شرکت می کرد. در ارشاد مردم می کوشید. چندین بار از طرف ماموران رژیم تحت تعقیب قرار گرفت، که هر بار با زیرکی تمام از مهلکه می گریخت. به علت علاقه زیادی که به حضرت امام داشت، عضو سپاه قم شد، و به حفاظت از امام پرداخت. خود را سرباز امام می دانست و تمام مواضعش در جهت پشتیبانی از ولایت بود. وی بعد از انتقال امام از قم به تهران، به سپاه مشهد منتقل شد، و مسئول گشت شبانه سپاه شد. با شروع غائله کردستان، مسئولیت فرماندهی عملیات سپاه سقز را به عهده گرفت. با شروع جنگ تحمیلی، از کردستان به مشهد مراجعت کرد. و در ۱۰ دی ۱۳۶۱ که سمت فرماندهی تیپ شهید رجایی را بر عهده داشت، عازم جبهه های جنوب شد. و در جبهه های شوش مستقر گشت. در عملیات فتح المبین، مشاور نظامی تیپ ۲۱ امام رضا (ع) و مسئول محور یکی از خط های تنگه ی چابیه بود. فرماندهی تیپ امام صادق (ع) را بر عهده داشت. بعد از عملیات والفجر ۴، به عنوان معاون لشکر ۵ نصر برگزیده شد.

در عملیات خیبر و در عملیات های والفجر مقدماتی تا والفجر ۳ شرکت داشت. در عملیات فتح المبین مجروح شد. همچنین در عملیات چریکی از ناحیه ی دست راست مجروح گشت. در عملیات کله قندی برای سومین بار مجروح شد و هنوز بهبودی کامل نیافته بود که مجدداً به جبهه اعزام شد. مدتی بعد دوباره پای او مورد اصابت ترکش قرار گرفت. پزشکان نتوانستند او را معالجه کنند. او با همان پای مجروح به منطقه رفت. در آنجا ترکش خود بخود از پایش خارج شد، به زمین افتاد. او ترکش را برداشته و به همزمانش نشان داده و گفته بود: ببینید کسی که برای خدا کار کند، خداوند نیز اینگونه او را همراهی می کند.» در بین برادران، معروف به ابوفاضل بود. آرزوی او این بود که مثل مولایش قمر بنی هاشم، روزی در نهر علقمه باشد. ابوالفضل رفیعی در ۱۲ اسفند ۱۳۶۲ مفقودالثر گشت.

چرا شبکه های اجتماعی اعتیاد آورند؟

اعتیاد از نوع مجازی

محمد رضا حیدریان

چند سالی است که شبکه های اجتماعی در فهرست محبوب ترین سایت های اینترنتی قرار گرفته اند. میلیون ها نفر در سراسر جهان از هر فرصتی برای به اشتراک گذاری اطلاعات مختلفی همچون متن، تصویر یا فیلم در این شبکه ها استفاده می کنند.

در این میان تلفن های هوشمند هم زمینه را برای دسترسی راحت تر از هر نقطه از دنیا به این شبکه ها فراهم کرده اند. اما به راستی چرا شبکه های اجتماعی این قدر محبوبیت یافته اند و چرا برخی افراد نمی توانند بدون حضور در این سایت ها، روز خود را به شب برسانند؟

تحقیق دانشمندان

دانشمندان دانشگاه هاروارد در پژوهشی به بررسی ابعاد فیزیولوژیک به اشتراک گذاری اطلاعات پرداختند. در این پژوهش دو گروه از داوطلبان در دستگاه MRI قرار گرفتند تا فعالیت بخش های مختلف مغز آن ها مورد بررسی قرار گیرد. داوطلبان شرکت در این آزمایش به دو گروه تقسیم شدند. از گروه اول خواسته شد در مورد زندگی فردی خودشان حرف بزنند. همچنین از گروه دوم خواسته شد به داستان زندگی فردی دیگر گوش داده و در مورد آن صحبت کنند.

بررسی تصاویر گرفته شده نشان داد بخش هایی از مغز افراد که به «ناحیه پاداش» معروف است در گروه اول به شدت فعال شده بود. این ناحیه همان بخشی است که در صورت انجام کارهای لذت بخش نظیر خوردن یک غذای خوشمزه یا دریافت پول فعال می شود.

در واقع می توان این گونه نتیجه گیری کرد که به اشتراک گذاری محتوای فردی در این شبکه ها موجب ایجاد حس لذت در کاربران می شود و به همین دلیل، بسیاری از افراد هر روز ساعت ها از وقت خود را در این شبکه ها می گذرانند. رابطه بین تعداد مخاطبان در شبکه های اجتماعی و لذت این دانشمندان برای درک هر چه بهتر این ساز و کار، به بررسی فعالیت مغزی گروهی از داوطلبان که قرار بود مطالبی را با دوستان و اعضای خانواده در میان بگذارند با گروهی دیگر که از آن ها خواسته شده بود آن مطالب را پیش کسی بازگو نکنند پرداختند. نتیجه این شد که در میان نهادن اطلاعات با خانواده و دوستان، سبب تحریک بخش های پاداش در مغز و در نتیجه لذت بیشتر می شود. به کلامی دیگر می توان اینگونه نتیجه گیری کرد که گستره دوستان (یا همفکران) در شبکه های اجتماعی سبب ایجاد فرصت بیشتری برای لذت بردن از به اشتراک گذاری اطلاعات مختلف می گردد.



تنها فمپاره سفید دنیا!

فروس فوان صبح، مش رجب، مسئول تدارکات گردان هی می‌رود و هی می‌آید و با دُمَش گردو می‌شکند: «آهای ایها الناس... از امروز سلاح مافوق سری داریم!»

می‌گویم: «آقای که شما باشی، منظور غذای فوق سریه؟»

نه فنگ فدا! سلاح مافوق سری...!

قربون، اینی که می‌گی، مالا کجاس؟

فضولی قدغن! ظهر پرده‌برداری می‌شه!

نگاهم به کف دستان زمفت مش رجب می‌افتد که لای ترک‌هایش رنگ سفید نفوذ کرده. می‌گویم: «مشتی، چرا دستت سفیده؟»

اینم سریه!

اینی که می‌گی سریه، یه وقت، اسراف نمی‌شه!

نَسْناَس دارعلی! برو تا اون روی سگی منو بالا نیوردی...!

توی بی‌قوتی مهمات و کمبود متی تفنگ یک، سلاح مافوق سری اگر راست باشد، بایدم نوبر باشد! تا ظهر می‌آید، نصف جان می‌شوم. با شاپور و مراد و یکی، دو نفر دیگر به پیشواز مش رجب می‌روم. دهان بزرگ مراد که انگار همیشه لبفند دارد می‌چنبد.

کمک نمی‌فویا مشتت؟

مش رجب، با انگشت، فط و نشان می‌کشد برای مراد.

کارد تو شیکمت بفوره...! بویی که می‌شنوی، فر داغ می‌کنن!

مشتی، داغ شکم سفته، فدا برای هیشکس نیاره!

با آمدن فرمانده گردان، وقتی مش رجب با سلام و صلوات از زاغی مهمات، فمپاره‌ی ۶۰ سفیدی بیرون می‌آورد، انگشت به دهان می‌شوم و پشمانم پشت کلاه می‌رود! توی آشفته بازار ماه‌های اول جنگ، وجود فمپاره‌ی ۶۰، یقین، سلاح مافوق سری به مساب می‌آمد! مش رجب باد می‌کند: «بفرمایید آمرتضی... اینم سلاح مافوق سری... نشناختین هنو منو!»

چیزی که بیشتر هشت و میرانم می‌کند، رنگ روغن سفید فمپاره است که آن را گاو پیشانی سفید کرده. شاپور می‌گوید: «با ماسابه‌ی من، این تنها فمپاره انداز سفید جهان!»

کنار گوش مش رجب، ویز ویز می‌کنم: «قربون، رنگ خودش عیبی داشت!»

تجربه ندارین!

مکت می‌کند و سه انگشتی می‌کوبد روی شانها و انگار خارپشت، تیغ پرتاب می‌کند: «به گوسفند و الاغ هم رنگ می‌زنن تا یه وقت گم نشه!»

می‌گویم: «آقای که شما باشی، گوسفند و خر چه ربطی داره به فمپاره!»

انگشت اشاره را به سمت آسمان می‌گیرد و شمرده می‌گوید:

«یه مشت جوان کم سن و سال با دو روز آموزش، اومدین جنگ و از هیچی خبر ندارین. یه هفته پیش وقتی خواستم از زاغ ارتش مهمات بگیرم، دستور مستقیم رئیس جمهور بنی‌صدر رو پس‌بونده بودن به دیوار که: از امروز یه فشنگ هم به سپاه و بسیج ندین! تو این اوضاع شیر تو شیر، فمپاره برامون اندازه‌ی یه توپفونه ارزش داره...!»

مرتضی، می‌پرسد: «مشتی! فمپاره رو از کجا گیر آوردی!»

فرمانده غنیمتیه... اونم چه غنیمتی؟!

توی هوای فشک و داغ ظهر، بسیج می‌شویم و گونی‌ها را با شن پر می‌کنیم. به کول می‌کشیم و انگار می‌فواهیم از همه‌ی میثیت‌مان توی جنگ محافظت کنیم، سنگری فوشگل، نعلی شکل و رو بازی را برای تنها فمپاره‌ی سفید دنیا، می‌سازیم. زیر تابش آفتاب جنوب، عرق ریزان، دستانمان را می‌تکانیم. مش

رمب فانوسقه دور کمر لاغر و باریکش را سفت تر می‌کند و می‌گوید: «کاش به سقف محکم می‌زدیم رو سرش! این جوری فیالم رامت‌تره!»

مراد می‌گوید: «مطوره ببریش کنار خور و فوراکیا و مومیای‌اش کنی!»

- مُفت فور، خوردنی بود، از دست تو، باید تو هفت صندوق قایمش می‌کردم!

روی پاشنه پا می‌چرخم، جا تر است و بچه نیست و مش رجب در رفته! مرتضی کلاه کاموایی زیتونی روی سر را برمی‌دارد و طرف گروهیان می‌رود.

- خدا قوت برادر! قضیه فمپاره چیه؟ گروهیان که شستش خبردار می‌شود مرتضی باید فرمانده باشد، پا به هم می‌چسباند و انگار به مافوقش گزارش می‌دهد، نطق می‌کند: «قربان.....دیشب یکی از فمپاره‌های گردان ما مفقود شده...»

- برادر، چرا این جا دنبالش می‌گردی؟
- قربان، نشانه‌ی اون رو تا این جا گرفتیم!
- شاید دشمن اونو برده باشه!

- قربان، مستمضیرید عراقیا خودشون کوه مهمات و تجهیزات دارن! برای یک فمپاره، خودشان رو به قطر نمی‌اندازن!
- چه فمپاره‌ای؟ نشونه‌ای...چیزی.
- قربان، ۶۰...به رنگ سبز لینی!
مرتضی ریش خاکی و بلندش را می‌فاراند.
- سبز لینی...! سبز لینی...ندیدیم برادر!
- قربان! اگر مسارت نباشه، ماموریت دارم تمقیق کنم و گزارش بدهم!

- برادر به این می‌گن شک و ظن! البته از نظر من مانعی نداره!

سنگر نعل شکل فمپاره ۶۰ به قدری با دقت و زیبا پییده شده که توی بررسی اول، گروهیان تنومند و دو سرباز صاف بالای سر سنگر نعل شکل فمپاره می‌روند که تا سینه گونی شنی پییده‌ایم. پشت سر گروهیان، همه سنگر نعلی را دور می‌زنیم و داخل می‌شویم. تا پیشم گروهیان به فمپاره سفید می‌افتد، قد فیل و صورت گردش، کش می‌آید. با پشمان گشاد و درشت سر تا پای فمپاره را دقیق کند و کاوش می‌کند. دستی به سبیل پُر پشت سیاه‌اش می‌کشد.
- قُ قربان...! این دیگه چیه؟! جل الفالقی!
می‌زنم روی شانه گروهیانو می‌گویم: آقای که شما باشی، مشکلی پیش اومده قربون!

- فمپاره انداز ۶۰ سفید، نوبره!

- نه قربون! ابتکاره!

گروهیان انگار کشف مهم و عجیبی کرده باشد، زانو می‌زنند پای قبضه و از نو، سر تا پای فمپاره را برانداز می‌کند. انگشت به لوله‌ی سفید قبضه می‌کشد. مثل آب نبات کشی، روی سر گروهیان، کش می‌آیم. با خودم زمزمه می‌کنم: خر بیار و باقلا بار کن. خدا ففت کنه مش رجب...رنگ قمطی بود...! اونم با این ناشی‌گری! حالا گروهیان، همه‌ی عالم و آدم رو می‌کشونه این جا ... آبرو میثیت گردان... مرتضی... تا کار از کار نگذشته، باید یه جور دم و دودش رو دیدا گروهیان بلند می‌شود. از سنگر نعلی بیرون می‌آید و می‌رود طرف مرتضی. به پشمان آرام فرمانده نگاه می‌کند. مرتضی می‌گوید: فمپاره‌تون رو پیدا کردی؟ گروهیان پا می‌چسباند و احترام می‌گذارد.

- نه برادر...! فمپاره‌ی ما، سبز لینی بود...! این سفیده!

مراد دست‌ها را از هم باز و دهانش را تا آخر باز می‌کند.

- خدا از این که مرا آفریدی، مرسی!

بسج می‌شویم و هفت - هشت گلوله‌های فمپاره منفجر نشده‌ی دشمن را می‌آوریم که شاپور با ابتکاری و کار روی آن‌ها، دوباره راهشان انداخت بود. آماده می‌شویم تا اولین شلیک را به سمت دشمن می‌شن بگیریم. تا مش رجب، می‌فواهد گلوله‌ی فمپاره را توی لوله‌ی قبضه رها کند، گروهیان همسایه‌ی فاکریز به فاکریز ما با کلاه‌خود، لباس تمیز نظامی و پوتین واکس زده به همراه دو سرباز لاغر و بلند بالا، شق و رق، از گرد راه می‌رسند. گروهیان نگاهی به لباس‌های خاکی بدون درجه و کفش کتانی بچه‌ها می‌اندازد و بعد احترام نظامی می‌گذارد: «برادرا...یه فمپاره کم کردیم! شما ندیدن...؟»



ما را کبوترانه وفادار کرده است

ما را کبوترانه وفادار کرده است
آزاد کرده است و گرفتار کرده است
بامت بلند باد که دلتنگیت مرا
از هر چه هست غیر تو بیزار کرده است
خوشبخت آن دلی که گناه نکرده را
در پیشگاه لطف تو اقرار کرده است
تنها گناه ما طمع بخشش تو بود
ما را کرامت تو گنه کار کرده است
چون سرو سرفرازم و نزد تو سر به زیر
قربان آن گلی که مرا خوار کرده است

فاضل نظری

قراوهستی ما..

دهید مژده به یاران که یار می آید
قرار گیتی چشم انتظار می آید
کلید صبح به دست و سرود عشق به لب
ز انتهای شب آن شهسوار می آید
ز تنگنای خیالم گذشته است و کنون
به پهنشدت دلم آشکار می آید
طلسم کین به سرانگشت مهر می شکند
بشیر دوستی پایدار می آید
سختی اوست که از چشمه زار می جوشد
شمیم اوست که از لاله زار می آید
به جلوه ای که از او دیده آفتاب، چنین
به جیب برده سر و شرمسا می آید
جهان برای تماشای پای می خیزد
به پایبوسی او روزگار می آید
دریغ! کز غم خوبان گرفته است دلش
چو لاله ملتهب و داغدار می آید

فاطمه راکعی

کلنا عاسک یازینب

ما را ز خاندان کرم آفریده اند
یک موج از تلاطم آفریده اند

ما را فدائیان پسرهای فاطمه
ما را شهید میر و علم آفریده اند
ما را به اعتبار عنایات فاطمه
گریه کنان حضرت غم آفریده اند
بهر بریدن سر اولاد عمروعاص
در جان ما غرور و غم آفریده اند
هر یک ز ما حریف دو صد لشکر یزید!
زین روز شیعه عده کم آفریده اند
دجال ها و حمله ها را مهاجم و ...
... ما را مدافعان حرم آفریده اند
...

سیدعلی خامنه ای پیر عشق گفت:
فریاد را علیه ستم آفریده اند

سجاد شاکری

مادر امرای بخش اگر دیر آمدم

مادر سلام! آمده ام بعد سال ها
انگار انتظار تو را پیر کرده است
زود است باز این همه پیری برای تو
شاید منم که آمدنم دیر کرده است
مادر مرا ببخش اگر دیر آمدم
جایی که بودم از نفس جاده دور بود
آماج سنگ حادثه بودم ولی شگفت
آیینی شکسته من پرغرور بود
دیرینه سال بود که در دور دست ها
یک سرزمین به گردهای من بار درد بود
در من کسی شبیه یلان حماسه ساز
بی وقفه با زمین و زمان در نبرد بود
دیرینه سال بود که سرپنجه های من
چنگال بسته بود به حلقوم خاک سرد
تا مغز استخوان مرا خورده بود خاک
تا مغز استخوان مرا خورده بود درد
قصد تو را زمین و زمان کرده بود و من
تنها برای خاطر تو این چنین شدم -
که چنگ بر گلی زمین و زمان زدم
یک عمر استخوان گلی زمین شدم
مادر! مرا ببخش اگر دیر آمدم
یک مشت استخوان شدنم طول می کشید
تا ارتفاع شانه مردان شهرمان

از دست خاک پر زدنم طول می کشید
مادر نمیر! زندگی من از آن تو!
مادر نمیر! زندگی از آن میهن است
بعد از من آفتاب تو هرگز مباد سرد!
بعد از من آسمان تو هرگز مباد پست!

رضا شیبانی

گرفتند انتقام کوچه ها را

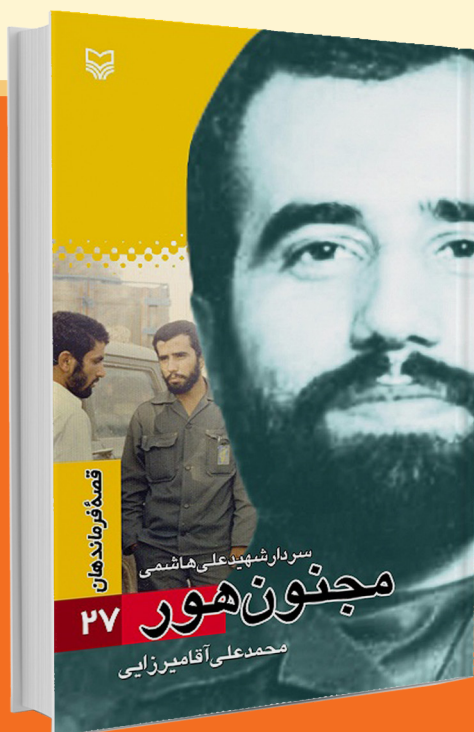
گرفتند انتقام کوچه ها را
شکستند ازدحام کوچه ها را
سفر کردند و ما با نیشخندی
عوض کردیم نام کوچه ها را

سید حبیب نظاری

ادبیات پایداری

دور تا دور حوض خانه ی ما
پوکه های گلوله گل داده است
پوکه های گلوله را آری
پدر از آسمان فرستاده است
عید آن سال، حوض خانه ی ما
گل نداد و گلوله باران شد
پدرم رفت و بعد هشت بهار
پوکه های گلوله گلدان شد
پدرم تکه تکه هر چه که داشت
رفت همراه با عصاهایش
سال پنجاه و هفت چشمانش
سال هفتاد و پنج پاهایش
پدرم کنج جانماز خودش
بی نیاز از تمام خواهش ها
سندی بود و بایگانی شد
کنج بنیاد حفظ ارزش ها
روی این تخت رنگ و رو رفته
پدرم کوه بردباری بود
پدر مرد من به تنهایی
ادبیات پایداری بود ...

سعید بیابانکی



مجنون هور

مؤلف: محمد علی آقامیرزایی
ناشر: سوره مهر

کتاب «مجنون هور»، زندگی داستانی سردار شهید علی هاشمی است. این کتاب به قلم محمد علی آقامیرزایی در ده فصل نگاشته شده است.

محمد علی آقامیرزایی درباره این کتاب گفت: «مجنون هور ده فراز داستانی از زندگی شهید علی هاشمی فرمانده قرارگاه سری نصرت از فرماندهان خوش نام و دلیر دوران جنگ تحمیلی است که به عنوان یکی دیگر از مجموعه «قصه فرماندهان» از سوی سوره مهر منتشر می‌شود.»

وی گفت: «سعی کردم در ده فصل، برشهایی از زندگی علی هاشمی از کودکی تا مفقودالاثر شدن و سپس پیدا شدن او بعد از بیست سال را انتخاب و در قالب داستان برای مخاطبان نوجوان و جوان به تصویر بکشم.»

این نویسنده ادامه داد: «تمام سعی‌ام این بود که بتوانم کار جوری باشد که مخاطب با خواندن این اثر همدات پنداری خوبی با شخصیت داستان کند.»

سردار علی هاشمی سال ۱۳۴۰ در اهواز متولد شد. با شروع جنگ تحمیلی ارتش متجاوز صدام علیه ایران، تیپ ۳۷ نور را در جنوب کشور تشکیل داد و پس از عملیات بیت‌المقدس، سپاه بستان و هویزه را تأسیس کرد. وی پس از تشکیل قرارگاه سری «نصرت» و با آرایه طرح کلی عملیات‌های خیبر و بدر، مسئولیت سپاه ششم امام جعفر صادق (علیه السلام) را عهده‌دار شد که حاصل آن سازماندهی ۱۳ یگان رزمی و پشتیبانی در استان خوزستان بود. سردار علی هاشمی، تیرماه سال ۱۳۶۷ در جزیره مجنون به شهادت رسید.

زندان موصل

مؤلف: جواد کامور بخشایش
ناشر: سوره مهر

کتاب زندان موصل، مجموعه خاطرات زندگی پرفراز و نشیب از تولد تا آزادی علی‌اصغر رباط جزی است که به همت جواد کامور بخشایش نگاشته شده است. کامور بخشایش در مورد این کتاب توضیح داد: علی‌اصغر رباط جزی شخصیت ویژه‌ای دارد. وی قبل از انقلاب اسلامی با راهنمایی «محمود ضیاء بشر حق» از گروه منصورون وارد مبارزات سیاسی شد و به زندان افتاد. پس از آزادی از زندان ساواک دوباره فعالیت‌های سیاسی را ادامه داد و اوایل سال ۵۷ در حین مبارزات سیاسی مجروح شد. پس از پیروزی انقلاب اسلامی به عنوان فعال عقیدتی به فعالیت‌های مذهبی ادامه داد و با شروع جنگ تحمیلی در حالی که فقط سه ماه از ازدواجش گذشته بود، عازم میدان نبرد شد و در اولین اعزام در عملیات محرم به اسارت درآمد تا اینکه ۲۶ مرداد ۶۹ به میهن اسلامی بازگشت.

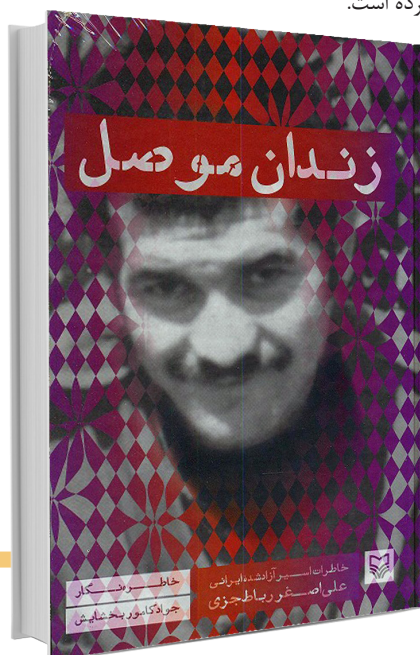
معلمی دلسوز در دوران اسارت

نویسنده کتاب «زندان موصل» افزود: رباط جزی در اسارت نیز شخصیتی فرهنگی و معلمی دلسوز برای سایر اسرا بود و زیر شکنجه و عذاب بعی‌ها نیز به مبارزات فرهنگی خود ادامه می‌داد.

وی در بیان ویژگی‌های اصلی این کتاب عنوان کرد: حواشی این کتاب به نوعی دایره‌المعارف اسارت است و اطلاعات جامعی را از زندان، اردوگاه‌های موصل و شخصیت‌های دوران اسارت بیان می‌کند. به عبارت دیگر حواشی این اثر منبعی برای شناسایی تاریخ دوران اسارت محسوب می‌شود.

کامور بخشایش تاریخ برای نگارش «زندان موصل» ۵۰ جلسه مستمر مصاحبه با شخصیت اصلی کتاب داشته است، گفت: همراه با رباط جزی به روستای دوران کودکی و زادگاه وی رفتم که روستای دورافتاده‌ای در سبزوار است. روستای رباط جزی ۴۷ شهید را تقدیم ارزش‌های دفاع مقدس کرده که در این کتاب تلاش شده این شهدا نیز معرفی شوند.

۸۰ درصد شخصیت‌های این اثر گمنام بوده و برای اولین بار معرفی شده‌اند نویسنده کتاب «زندان موصل» با اشاره به اینکه ۸۰ درصد شخصیت‌های این کتاب گمنام بوده و نخستین بار در این کتاب معرفی شده‌اند، افزود: یکی دیگر از منابع اصلی کتاب مصاحبه با همسر رباط جزی است که از بخش‌های خواندنی کتاب به شمار می‌رود و اطلاعات جالبی را از نحوه ازدواج آنها و سختی‌های انتظار ارائه می‌دهد. نامه‌های رد و بدل شده میان این زن و شوهر در ایجاد انگیزه مقاومت در هر دو موثر بوده و حتی یکی از این نامه‌ها را یکی از ائمه جماعات در منبر قرائت کرده است.



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

گلناز کریمی - بابل

- سلام وقتتون بخیر از مجله شاهد جوان با شما تماس می‌گیریم. بله، بفرمایید.

- نظر تان در مورد مجله‌ی شاهد جوان چیست؟
مجله خوبی است.

- کدام صفحه را می‌پسندید؟
مطالب مرتبط به شهدا را دوست دارم.

- سال ۹۴ چطور گذشت؟
خدا را شکر خوب بود. ان شاء الله سال خوبی پیش رو داشته باشیم.

رضا امینی - تیران

- نظر تان در مورد رویکرد شاهد جوان در سال ۹۴؟
عملکرد شاهد جوان در سال ۹۴ نسبت به سال ۹۳ خیلی بهتر بود.

- و پیشنهاد شما برای سال ۹۵؟
تعریف صفحات ویژه با محوریت شهدا.

کامران کیانجفی - یاسوج

- نظر تان در مورد مجله‌ی شاهد جوان در سال ۹۴ چیست؟
خوب‌تر از همیشه.

- صفحات مورد علاقه شما؟
موج‌سازان.

- برای سال آینده برنامه‌ای دارید؟

همیشه برنامه دارم ولی امیدوارم بتوانم همه برنامه‌هایم را عملی کنم. البته مثل هر سال قصد داریم که سال جدید را در کنار شهدا باشیم و ایام نوروز به مناطق جنگی سفری داشته باشیم.

- پیشنهادی خاصی برای بهتر شدن مجله ندارید؟
به شهدای حرم بیشتر بپردازید.

مینا صالحی - سمیرم

- شما مجله‌ی شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله، ولی چند شماره پیش اشتراکمان تمام شده است.

- مجله شاهد جوان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
من یک مخاطب معمولی هستم و ارزیابی کردن این مجله کار سختی است. ولی از نگاه من به عنوان یک مخاطب مجله عالی است.

زهرا شکرزاده - تهران

- نظر تان در مورد شاهد جوان چیست؟
متأسفانه سال‌های زیادی از آن زمان گذشته و چیزی در ذهنم نیست.

رضا کاظمی - سمنان

- نظر تان در مورد مجله شاهد جوان چیست؟
بهتر است ما نظر ندهیم چون کار این مجله بسیار بزرگ است و امیدوارم پاداش شما را شهدا بدهند.

- کدام صفحه را بیشتر دوست دارید؟
تمام مطالب را دوست دارم.

- سال ۹۴ برای شما چطور بود؟
کم کم که به انتهای سال نزدیک می‌شویم و باید دفتر سال ۹۴ را ببندیم خوش به حال کسانی که دفتر سالشان پر از یاد خدا باشد. خدا را شکر با خوبی و خوشی این سال را داریم به پایان می‌رسانیم.

- نظر تان جهت بهتر شدن مجله شاهد جوان چیست؟
با همسران شهدا مصاحبه‌های بیشتری انجام دهید.



مرتضی ریسی زاده - مریوان

- شاهد جوان را در سال ۹۴ چگونه ارزیابی می‌کنید؟

تقریباً ۱۰ سال است که این مجله را مطالعه می‌کنم. گاهی فراز و فرودهای داشته اما معمولاً کارش را به طرز صحیحی انجام داده است.

- کدام صفحه را بیشتر دوست دارید؟ صفحات گفتگو را بیشتر دوست دارم.

محراب سبحانی - کرمان

- مجله شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟ بله. چند سال است.

- به کدام صفحه علاقمندی؟ صفحات آموزش را دوست دارم. و جا دارد بخاطر زحماتشان تشکر کنم.

گیتی راد - تهران

- شما چند سالتان است و چند وقت مشترک مجله هستید؟ ۲۸ سال دارم، ۴ سال مجله را دریافت می‌کنیم.

- به نظر شما مجله شاهد چقدر توانسته در زمینه ترویج فرهنگ ایثار و شهادت موفق باشد؟

گاهی یک جمله می‌تواند انقلاب به پا کند، مطمئن هستم این مجله توانسته با مطالب خوب و غنی خود در این عرصه فعالیت چشمگیر داشته باشد.

مینا احدی - آمل

- نحوه آشنایی شما با مجله شاهد؟ توسط یکی از دوستانم با این مجله خوب آشنا شدم و بعد از مطالعه چند شماره علاقمند شدم جز مشترکین این مجله باشم.

- پیشنهاد خاصی برای پیشرفت مجله ندارید؟

کاش این مجله در دسترس عموم جامعه باشد که همه می‌توانستند با این مجله آشنا شوند و مطالب خوبش را مطالعه کنند.

محمدرضا شاهپوری - نمین

- نظرتان در مورد شاهد جوان؟ عالی.

- کدام صفحه را بیشتر دوست دارید؟ معمولاً همه صفحات را با عشق و علاقه می‌خوانم.

- نظر شما در مورد سال ۹۴؟ سال ۹۴ پر از اتفاقات خوب و بد بود. امیدوارم ایام باقی مانده عالی سپری شود.

عباس تهامی - زنجان

- شاهد جوان را در سال ۹۴ چگونه ارزیابی کردید؟

مجله شاهد جوان با اینکه روند رو به رشد دارد اما به کندی به جلو می‌رود.

- پیشنهادی خاصی برای شاهد جوان دارید؟ موضوعات آزاد را حذف کنید و تمام صفحات را با موضوع دفاع مقدس کار کنید. موضوعات آزاد، مجله را به سوی کلیشه‌ای شدن سوق می‌دهد و ارزش کار را پایین می‌آورد.

- ممنون از وقتی که در اختیار ما گذاشتید.

- با این عزیزان تماس گرفتیم ولی متأسفانه امکان صحبت با این بزرگواران نبود.

حسن عسگری - بابل

راضیه تاجری - جاجر

محسن یآوری - گلپایگان

مجتبی کاظم‌نژاد - صومعه سرا

سجاد روحانی - جاجر

محمدحسین عظیمی - سقز

ناصر شاهپوری - تیران

آذر قدمگاهی - نیشابور

مهناب مرتضایی - اسدآباد

حمیدرضا خدایی - تیران

علیرضا امینی - گلپایگان

سیدخالد کریمی - سقز

فراسط امینی - مریوان

نامه‌های رسیده

سیدمجید روشنایی، تهران - فاطمه عبداللہ قاضی، اصفهان - علی حاتمی، یزد - هادی کریم‌زاده، تبریز - خدیجه سرمدی، نجف‌آباد - مریم سلمانی، کرمانشاه - فریبا مینایی، اهواز - اعظم خادمیان‌زاده، ایذه - مژگان طهماسبی، کرج - زهره جویباریان، رامهرمز - مریم نیسی، سعیدی، شادگان - الهام سینیایی، سنندج - علی‌اکبر مهاجر، بوشهر - مجتبی خفربان، خرمشهر.



فروردین

«ملت عزیز بدانند که تنها راهی که شما را از سقوط حفظ می‌کند و باعث عزت شما در سراسر جهان است بودن در خط ولایت فقیه و اطاعت از امام است، چرا که هر چه تا بحال شکست به ظاهر داشته‌ایم هم‌اکنون از این خود محوری‌ها سرچشمه گرفته است.
شهید حسین صابری حسین آباد

تیر

«ای مردم، خوشی‌های دنیوی زودگذر است. خود را به مال و ثروت آغشته نکنید. فکر قیامت هم باشید که در راه نیکوکاران، پاداش بهشتی است و ظالمین و کفار، به کیفر اعمال خود می‌رسند.
شهید علیرضا فراست

مرداد

«امام اول شیعیان می‌فرماید زبان گزنده است اگر به حال خود بگذارید نیش می‌زند
شهید حبیب گرم‌رودی

شهریور

«تنها راه پیروی اسلام و مستضعفین بر مستکبرین در این زمان اطاعت آگاهانه از امام وحدت و آگاهی و هوشیاری شماست. فرصت را غنیمت بشمارید و در هر زمینه‌ای که خارج از موازین اسلام نباشد فعالیت و کوشش نمائید و بر تولیدات بیفزائید.
شهید محمد رزاقی اردستانی

مهر

«خداوند می‌فرماید: و بعضی از مردانند که از جان خود در راه رضای خدا درگذرند و خدا دوستدار چنین بندگان است.
شهید محمدعلی لباف قاسمی زواره

آبان

«شما را به صبر و استقامت در برابر مشکلات و پیروی از احکام الهی و رهنمودهای رهبر عزیزتر از جانم، امام خمینی و

اردیبهشت

«و اما ای ملت شریف ایران، شما را به خدا قسم می‌دهم که خون پاک شهدا و آرمان آنها را زنده نگاه دارید.
شهید شمس‌علی رضانی

خرداد

«این نماز جماعت است که ما را در سنگر و مسجد نگه می‌دارد، تا می‌توانید در نماز جماعت شرکت کنید و مساجد را پر کنید چون این‌ها از مسجد می‌ترسند. نماز جماعت را هیچ‌وقت ترک نکنید که این نماز جماعت دشمن شکن است.
شهید سید هادی ایران محبوب

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

وفاداری به انقلاب اسلامی وصیت می‌کنم و امیدوارم نمازهایتان را در اول وقت بپادارید و در نمازها امام عزیز را دعا کنید. و در آخر نمازها حتی المقدور دعای فرج بخوانید تا خدای متعال در حضور حضرتش تعجیل فرماید.
شهید علی اکبر عباسی

آذر

«آیا مردم حساب کردند که واگذارده می‌شوند بعد از اینکه گفتند ایمان آورده‌ایم و امتحان هم نمی‌شوند و هرآینه به تحقیق که آزمایش کردیم کسانی را که قبل از شما بودند (که می‌گفتند ایمان آورده‌ایم) پس معلوم خواهد کرد خدا آنان را که راست می‌گفتند و البته معلوم خواهد کرد خدا دروغ گویان را.
شهید محمود عینی

دی

«حضرت علی (ع) در جایی فرموده است: ذکرالله سبحانه مجالسسه. یادکننده خداهمنشین خداست.
شهید محمدرضا ربیعی

بهمن

«برادران و خواهران: امروز همه جمع شدند تا خورشید جهان تاب اسلام را خاموش کنند، امروز همه قدرت‌های استکبار هم قسم شده‌اند تا انقلاب کفر سستیز را و مستکبرشکن اسلامی ایران را شکست بدهند تا بتوانند دوباره به غارت و چپاول مستضعفین بپردازند.
نجف‌قلی رضایی‌نژاد

اسفند

«قال علی (ع): من الرائح الی الله كالظمان يرد الماء: نهج البلاغه ۱۲۴.
رونده بسوی خدا همچون انسان تشنه‌ای است که به آب می‌رسد.
شهید غلامرضا صالحی سده



The weather was extremely warm as if the fire was raining. I told Martyr Gholami: "It is better to furlough the group to go to their home and return in Autumn that the air is cooler."

He said: "You are not amorous."

I answered: "Dear Ali. The weather is too warm to work."

He Said : "when the weather is so warm and you are sun burning, a disconsolate Martyr's mother whose dear son's body is lost in this desert is whining and looking forward to know where is her loved son. This heartbreaking helps you to find Martyr's body."

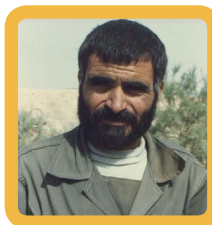
I could not say anything, hung up the phone and told the group : "Brethren! We should continue our search even if we die from the heat."

After morning prayers, we begun the work. In 9 Am, we run out of water. On the height of Sharhani 175, when because of intense heat we could not see anything, we sincerely asked God : "for the heart broken Martyrs' mothers, please show us something..."

Suddenly on the bottom of furrow, something sparkled.

It was a Plaque!

ترجمه‌ی شماره قبل
صورتش را که دیدم جا خوردم. اندازه چند سال پیر شده بود. ساواکی‌ها یک دندان سالم هم توی دهانش باقی نگذاشته بودند؛ چند وقت مجبور شد دندان مصنوعی بگذارد. آن روز هر چه اصرار کردم برایم بگوید چه بلایایی سرش در آورده‌اند، فقط گفت: چیز خاصی نبوده.
یک بار که داشت برای چند تا از دوستانش تعریف می‌کرد، اتفاقی حرف‌هایش را شنیدم. شکنجه‌های وحشیانه‌ای داده بودندش؛ شکنجه‌هایی که زبان آدم از گفتنش شرم دارد و قلم از نوشتنش عاجز است. او می‌خندید و می‌گفت، من گریه می‌کردم و می‌شنیدم.
همسر شهید برونسی



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

برنده ترجمه‌ی شماره گذشته:

هادی کریم‌زاده - تبریز



کتاب خوان عنوان نشست هایی است که به منظور به اشتراک گذاری کتاب های خوانده شده و با هدف ترویج و تبلیغ مطالعه در قالب معرفی کتاب برگزار می گردد.

این جلسه در فضایی صمیمی تلاش دارد تجربیات مطالعاتی افراد کتابخوان را برای سایر علاقمندان کتاب و کتابخوانی به اشتراک گذارد. این نشست ها در سطوح استان و شهرستان برگزار می گردد.

افرادی که در این نشست ها به ارائه و معرفی کتاب ها می پردازند کلیه اقشار جامعه اعم از کتابداران، نویسندگان، فعالین رسانه حوزه کتاب، اعضای کتابخانه های عمومی و سایر علاقمندان خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر به پورتال نهاد کتابخانه های عمومی کشور مراجعه فرمایید.

www.iranpl.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



نشر شاهد منتشر کرد

