

آیا کودکان پیش فعال است؟

گذری بر سیستان و بلوچستان

روایت زندگی مشترک یک «سرباز گمنام»

تهدیدها و فرصت‌های شهروند خبرنگاری

آتش زیر خاکستر

حجاب



شهرضا لک‌زبان افغان

ذهینت تا واقعیت چک و سفته

زیستن به سبک «بهشتی»

آثار روزی حلال در زندگی

مشق عفاف و حجاب ...

توصیه های امام علی (ع) به جوانان



کوچه یکپارچه آواز شده است
و درخت گیلاس
هدیه جشن اقاقی ها را
گل به دامن کرده است



جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۳۱ تیر ماه ۹۵

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

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

دبیر تحریریه: ناصر ملایی
ناظر فنی چاپ: شاپور محمد حسن زاده
مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان

امور فنی: آتلیه شاهد
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

ناشر: انتشارات شاهد
تهران - خیابان طالقانی - خیابان ملک الشعرای
بهار شمالی - شماره ۵
تلفن: ۸۸۸۴۲۲۴۷

آدرس الکترونیکی: Email.javan@shahedmag.com
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

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

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

- حرف اول: ۴ / قداست قلم؛ تعهد و تدین
- یادداشت: ۵ / جنایتی که مدال گرفت
- برداشت آزاد: ۶ / چگونه با تنبلی قهر کنیم
- دخترانه، پسرانه: ۸ / یک "سرباز گمنام"
- مادرانه، پدرانه: ۱۰ / آیا کودکان بیش فعال است؟
- اجتماع: ۱۲ / توصیه مولا امیرالمومنین به جوانان
- حماسه آفرین: ۱۴ / این سطرها بوی "خردل" می دهد
- راه و چاه: ۱۶ / ذهینت تا واقعیت چک و سفته
- مهارت: ۱۸ / تهدیدها و فرصت های شهروند خبرنگاری
- مطبخ: ۱۹ / طرز تهیه گوجه فرنگی کبابی
- لبخند: ۲۰
- جدول: ۲۱ / جدول
- زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / آثار روزی حلال در زندگی
- سرچشمه: ۲۴ / زیستن به سبک "بهشتی"
- عافیت: ۲۶ / پیشگیری، عوارض و درمان کم خونی
- سلامت: ۲۸ / نکته هایی برای تغذیه در ماه رمضان
- خانه دوست: ۳۰ / سیری در استان سیستان و بلوچستان
- نور و نقره: ۳۲ / از جدایی ها شکایت می کنند
- موج سازان: ۳۴ / رسانه؛ دفاع مقدس و صدای آشنای جبهه ها
- نقد و نظر: ۳۶ / سینمای دفاع مقدس و چالش های پیش رو
- علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین
- رو به رو: ۴۰ / یادگاری سید آزادگان به روایت یک همزم
- یک، دو، سه: ۴۲ / یک برنامه غذایی برای ورزش در ماه رمضان
- حرکت: ۴۴ / مجلس دهم و امید ورزش ایران به تدبیر و کلاهی ملت
- بین الملل: ۴۶ / انتفاضه سوم
- دریچه: ۴۸ / رسانه ها و رقیبی به نام شبکه های اجتماعی
- داستان: ۵۰ / داستان کوتاه
- شعر: ۵۲
- بازار کتاب: ۵۳
- باشگاه مهربانی: ۵۴
- تفأل: ۵۶
- انگلیسی: ۵۸



قداست قلم تعهد و تدین

وَالْقَلَمُ وَمَا يَسْطُرُونَ^۲

گاه موجب آزادی اسیران کفار می‌گشت. در صدر اسلام، پس از پایان برخی جنگ‌ها، پیامبر دستور می‌فرمود اسیرانی که به ۱۰ نفر از مسلمانان خواندن و نوشتن بیاموزند، آزاد شوند. این عمل در جامعه محروم از تمدن آن دوره، زیباترین و مؤثرترین پیام برای ارج نهادن به جایگاه قلم و علم بوده و هست.

سوگند خداوند به «قلم» و «نوشته»، قلم را قداست و نوشتن را حرمت بخشیده است. درخت قلم، اگر ریشه در «تعهد» و «تدین» داشته باشد، میوه‌اش شیرین و ماندگار است. ارزش هر قلم، به «پیام» آن است و عظمت نوشته، به محتوایش. قلم‌های شهیدپرور، عشق‌های برتر را بذرافشانی می‌کنند و شور شهادت‌طلبی را در رواق دل‌ها می‌تابانند و شهیدان را در معراج شهادت، از «خاک» تا «خدا» پیش می‌برند. چه دست‌هایی قلم شده تا قلم در دست پاکان قرار گیرد و چه بسیار نویسندگان شجاع که «شهید قلم» شده‌اند. نویسنده متعهد، تک‌تیرانداز میدان نبرد اندیشه هاست و برای پیروزی، نیازمند «مهارت»، «دقت»، «هدف‌گیری»، «لحظه‌شناسی» و «سرعت عمل» است. **سردبیر**

علوم با نوشتن ماندگار می‌شوند. هر کس می‌تواند قلمی را بین انگشتانش بفشارد و فرمانش دهد که بنگارد و هر آنچه را از مخیله صاحب انگشت تراوش می‌کند، بنویسد. قلم، تخریب می‌کند. می‌سازد. واقعیت‌ها را آشکار می‌کند. آشکارها را نهان می‌کند. به واقع قلم، معجزه‌ای جاودان است.

سوگند خداوند در قرآن به نام قلم، گویاترین شاهد بر شرافت و قداست آن است: «ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ؛ سوگند به قلم و آنچه می‌نویسند.» در جایی که خداوند، صاحب هستی به آفریده‌ای از آفریده‌های خود قسم یاد می‌کند، بشر در چه جایگاهی می‌تواند از ارج و منزلت آن سخن براند. در نخستین ارتباط وحیانی رسول خدا صلی الله علیه و آله با مبدأ هستی در غار حرا، سخن از قلم به میان می‌آید، تا جایی که خپاوند خود را این‌گونه معرفی می‌کند: «الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ؛ آن که با قلم آموخت.»

با سیری در زندگی پیامبر (ص) و امامان علیهم السلام می‌توان توجه و اهتمام عملی به نوشتن را از متن سیره آنان دریافت. این قدرشناسی به حدی بود که

توجه به قلم در سرزمین ما پیشینه‌ای دیرینه دارد. سده‌ها پیش در ایران باستان، تیرگان (سیزدهم تیرماه) یکی از مهم‌ترین جشن‌های ایران باستان بوده که آیین‌های مخصوصی داشته و یکی از آن‌ها پاسداشت قلم بوده است. یکی از دلایلی که برای این جشن ذکر شده، این است که در این روز، هوشنگ، پادشاه پیشدادی ایران، نویسندگان و کاتبان را به رسمیت شناخت و آنان را گرامی داشت، مردم جشن گرفتند و آن جشن به یاد ارجمندی قلم بر جای ماند. دلیل دیگری هم که برای این جشن ثبت شده، این است که به نوشته‌ی ابوریحان بیرونی، سیزدهم تیرماه، روز ستاره تیر یا عطارد است و چون عطارد، کاتب ستارگان است، می‌توان سیزدهم تیرماه را روز نویسنده نامید.

قلم، زبان عقل و معرفت و احساس انسان‌ها و بیان‌کننده اندیشه و شخصیت صاحب آن است. قلم، زبان دوم انسان‌هاست. هویت، چپستی و قلمرو قلم بسیار گسترده‌تر از آن است که در بیان بگنجد. هرگونه رشد و پیشرفت، پیروزی و آرامش و معرفت و شناخت، ریشه در قلم دارد. تمدن‌ها، تجربه‌های تلخ و شیرین و

جنایتی که مدال گرفت

حاوی چندین نکته تازه بود، گفت که ناو وینسنس در آبهای فلات قاره ایران بوده است نه در آبهای بین‌المللی و پنتاگون (وزارت دفاع آمریکا) در آن زمان بر این حقیقت سرپوش گذاشته است.

ضمن آنکه هواپیمای مسافربری ایرباس از نظر حجم، شکل، اندازه و توانایی پرواز کاملاً با هواپیمای اف ۱۴ متفاوت است. در همین حال با توجه به ارتباط کلامی و ارتباط ناوبری هر هواپیمای بازرگانی و مسافربری، ناو آمریکایی می‌توانست به راحتی با شنیدن مکالمات خلبان به ماهیت هواپیمای مسافربری پی ببرد.

در هر حال آمریکایی‌ها بعدها به صورت جسارت‌آمیزی دلایل این جنایت خود را بیان و تأکید کردند که هدف آمریکا از ساقط کردن هواپیمای ایرباس ایران، وادار کردن جمهوری اسلامی به پذیرش صلح و پایان جنگ تحمیلی بود، چنان که رونالد ریگان، رئیس‌جمهور وقت آمریکا در این زمینه گفته بود «سقوط هواپیمای مسافربری ایران از سوی آمریکا ضرورت دست‌یابی به برقراری صلح را با حداکثر شتاب، دو چندان ساخته است» این گفته نشان می‌دهد هدف آمریکا رهاندن گریبان صدام جنایتکار از دستان پر قدرت رزمندگان اسلام بود.

مدال شجاعت به ویلیام راجرز فرمانده ناو وینسنس که هواپیمای مسافربری ایران را سرنگون کرده بود نشان داد که آمریکا به زعم خود موفقیت بزرگی به دست آورده است و خوشحال است.

آمریکا بعدها هدف قرار دادن این هواپیما را به دلیل تشخیص اشتباه آن با هواپیمای جنگنده ایرانی اعلام کرد اما شاید خنده‌دارین تحلیلی بود که اعلام می‌شد چون حتی آن زمان ناو وینسنس به پیشرفته‌ترین سامانه‌های ناوبری و راداری مجهز بود، مقامات نظامی آمریکا اعلام کردند که هواپیمای ایرباس در خارج از دالان هوایی پرواز می‌کرده و رزم‌ناو آمریکایی نیز هفت بار اخطار رادیویی برای هواپیمای ایران مخابره کرده ولی جوابی دریافت نکرده است! این ادعا کاملاً غیرقابل قبول بود زیرا قطعات متلاشی شده هواپیما و اجساد سرنشینان آن در سطح وسیعی از آب‌های سواحل جنوبی جزیره هنگام، درست در داخل آب‌های ایران پراکنده شده بودند. این محل درست در زیر مرکز دالان هوایی بین‌المللی بندرعباس دویی (امبر ۵۶) قرار دارد و نشان می‌دهد که هواپیما درست در مسیر پیش‌بینی شده در حال پرواز بوده است. همانطور که چهار سال بعد روزنامه «نیویورک تایمز»، در گزارشی که

دوازدهم تیرماه ۱۳۶۷ از روزهای تلخ مردم ایران در دوران دفاع مقدس و آشکار شدن این واقعیت بود که آمریکا از پیروزی ایران در جنگ تحمیلی به شدت نگران است و آن را در تضاد با منافع خود در منطقه ارزیابی می‌کند. هر چند آمریکا در طول جنگ هشت ساله همواره با اعطای کمک‌های تسلیحاتی و مالی و اطلاعاتی، به عراق کمک کرده بود اما در اواخر جنگ به این نتیجه رسید که رژیم بعث عراق با وجو همه این کمک‌ها نه تنها قادر نیست آرزوی آمریکا و هم پیمانانش را در شکست ایران جامه عمل بپوشاند بلکه هر آن ممکن است معادلات به بدترین شکل به ضرر این کشورها تغییر کند. بنابراین برای اینکه حتی به حداقل که همان شکست نخوردن کامل عراق بود راضی شود به صورت گسترده و تقریباً مستقیم وارد جنگ با ایران شد.

هدف قرار دادن چاه‌های نفت ایران در خلیج فارس، کمک اطلاعاتی و تسلیحاتی به عراق در بازپس گرفتن بندر مهم فاو و از همه مهمتر ساقط کردن هواپیمای مسافربری ایرباس ایران با ۲۹۰ مسافر غیرنظامی که تعدادی از آنان هم زنان و کودکان بودند به معنای اعلام جنگ با ایران ارزیابی شد. از سوی دیگر اعطای



“چگونه با تنبلی قهر کنیم”

چگونه به جنگ تنبل خان برویم؟

تنبلی یکی از عادت‌های زیان‌آور برای خلایق و بهره‌وری است. این عادت در افراد مختلف می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. به هر حال اگر افراد بخواهند کارایی خود را افزایش بدهند باید به هر گونه‌ای با این عادت خود مبارزه کنند. راه‌های آسانی برای شناخت علل تنبلی و غلبه بر آن وجود دارد که در ادامه‌ی مطلب به آنها می‌پردازیم.

برای بسیاری از ما اتفاق افتاده که هدف‌های بلندمدت و کوتاه‌مدت زیادی برای خود تعیین می‌کنیم و بعد از مدتی به دلایل مختلف که یکی از آنها تنبلی است، از رسیدن به آنها باز می‌مانیم. تنبلی در افراد مختلف، علت‌های گوناگون دارد و هر شخص می‌تواند با توجه به روحیه و اخلاقیات خود آن را درمان کند. روش‌هایی عمومی نیز وجود دارند که با توجه به آنها می‌توان بیشترین علل تنبلی و راه‌های مقابله با آنها را شناخت. در ادامه به تعدادی از این روش‌ها اشاره خواهیم کرد.

تنبلی‌ها و افراد منفعل، همواره برای انجام ندادن کارهای خود چنین توجیه می‌کنند: حال و حوصله ندارم، صبر می‌کنم تا حال و حوصله پیدا کنم؛ هیچ چیز برایم جالب نیست و ...

در این جا یک سؤال مطرح است: انگیزه و اقدام، کدام بر یکدیگر مقدم هستند؟ اگر جواب شما انگیزه است، بدانید که جواب تنبلی‌ها را داده‌اید. خیلی‌ها با نظر شما موافقت، ولی با این حال، جواب شما درست نیست. آن‌ها که موفق هستند، خوب می‌دانند که اقدام بر انگیزه مقدم است. مهم نیست که این کار را دوست دارید، یا ندارید! همین حالا دست به کار شوید، وقتی شروع کردید، برداشتن قدم‌های بعدی ساده تر

می‌شود. این جاست که به انجام آن راغب می‌شوید.

تنبلی صفتی است که در دین مبین اسلام بسیار مورد نکوهش قرار گرفته و اسلام به افراد توصیه می‌کند که به شدت از تنبلی دوری گیرند، به‌طوری که کاهلی را به همراه یاس و ناامیدی، کلید تمام بدی‌ها معرفی می‌کند. در قرآن کریم آمده است: "خدا شما را از زمین آفرید و آبادی آن را به شما واگذاشت" (هود/۷۱). پر واضح است که آبادی زمین نیازمند کار و تلاش است و این کار و تلاش به انسان واگذار شده است و با تنبلی و کسالت کاری پیش نمی‌رود. چرا که اگر غیر از این بود، یعنی زمین خدا آباد بود و آنگاه به انسان تفویض می‌شد، کار و تلاش اجر و قربی پیدا نمی‌کرد و اصطلاحاً محلی از اعراب نداشت. به‌هرحال خداوند دوست دارد مومن را در حال امرار معاش و تلاش برای تولید جهت رفع نیازهای مادی خود و دیگر افراد جامعه ببیند، همانگونه که مولای متقیان را عرق ریزان در گرمای سوزان تابستان مشاهده می‌نمود.

مطمئن شوید که خسته نیستید

گاهی اوقات وظایف کاری را بیش از حد توان قبول می‌کنیم و پس از مدتی از انجام کار خسته می‌شویم یا به دلیل داشتن وظایف زیاد، نمی‌دانیم کدام را انجام دهیم و به طور کامل در انجام کارها متوقف می‌شویم. بهتر است ابتدا لیستی از کارهای روزانه و هفتگی تهیه کنید و مطمئن شوید که می‌توانید آنها را در مدت مشخص شده انجام دهید. سپس با اولویت‌بندی برای انجام کارها برنامه‌ریزی کنید.

به



دنبال انگیزه باشید

بی‌انگیزگی می‌تواند بزرگ‌ترین دلیل تنبلی باشد. باید هنگام کار به دنبال مواردی باشید که انگیزه‌ی شما را افزایش دهند. به طور مثال می‌توانید برای اتمام پروژه‌ها برای خودتان جایزه در نظر بگیرید یا پس از اتمام هر هدف کاری، زمانی را برای استراحت و تفریح هرچند کوتاه اختصاص دهید.

تنبلی‌ها بیش تر وقت‌ها در برخورد با مانع‌های پیش روی خود، رفته رفته تحملشان را از دست می‌دهند و آثار ناکامی در چهره‌شان پدیدار می‌گردد، اما پرکارها می‌دانند که زندگی پر از سختی است و می‌دانند که در راه رسیدن به هدف، ممکن است سنگلاخ‌ها و شکست‌های متعددی در انتظارشان باشد. در نتیجه هنگام برخورد با مانع‌های پیش رویشان، خیلی ساده آن‌ها را می‌پذیرند.

جوانی را در نظر بیاورید که به درس فیزیک بی‌علاقه است؛ هر وقت کتاب فیزیک را باز می‌کند، ناراحت و عصبی می‌شود، زیرا بسیاری از مطلب‌ها را نمی‌فهمد. در نتیجه، کتاب را تا شب امتحان کنار می‌گذارد. او گمان می‌کند مواد درسی حتماً باید ساده باشند، تا بتواند آن‌ها را بخواند و بفهمد؛ اما باید به خود جرأت بخشید و به موفقیت خود اعتقاد داشت. شاید در ابتدا، پیشرفت بسیار کند و آهسته باشد، اما باید خواندن را شروع کرد، تا انگیزه لازم برای مطالعه بیش تر شود.

تاثیر محیط را فراموش نکنید

محیط کاری تاثیر بالایی در کارایی افراد دارد. محیط کاری باید به گونه‌ای باشد که تمامی شرایط لازم برای کار اعم از فضا و امکانات را داشته باشد. افراد همکار شما و کسانی که در اطراف شما مشغول کار هستند نیز تاثیر زیادی در تنبلی شما دارند. اگر شما با افرادی کار کنید که همواره در حال شکایت کردن هستند، نمی‌توانید روی کار خود تمرکز کنید و کم‌کم در انجام اهداف خود تنبل می‌شوید.

برای زمان ارزش قائل باشید

لیست کارهای روزانه و هفتگی را فراموش نکنید. این لیست را می‌توانید روی کاغذ، روی کامپیوتر و حتی در ذهن خود ایجاد کنید، سپس با اولویت‌بندی آن را مرتب کنید و همیشه به آن پایبند باشید. در هر مرحله از کار باید بدانید در کجای فعالیت قرار دارید و برنامه‌ریزی زمانی را به گونه‌ای انجام دهید که در پایان وقت، تمامی موارد لیست مورد نظر انجام شده باشند.



تغییرات را اندازه‌گیری کنید

تغییر ناگهانی عادت‌ها برای هیچ فردی آسان نیست و بهتر است به مرور تغییرات را در رفتارهای خود ایجاد کنید و نتایج آنها را نیز اندازه‌گیری کنید. اگر شما نتایج تغییرات کوچک را در کارایی خود احساس کنید، برای ایجاد تغییرات بزرگ، بیشتر ترغیب می‌شوید.

ایجاد تغییرات بزرگ، بیشتر ترغیب می‌شوید.

اهداف خود را به اشتراک بگذارید

با دوستان و آشنایان خود در مورد اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود صحبت کنید و به آنها بگویید که چه برنامه‌هایی در سر دارید. این کار باعث می‌شود که اطرافیان هر از چند گاهی سوالاتی در مورد اهداف شما بپرسند یا شما را برای انجام آنها تشویق کنند که این خود می‌تواند منجر به افزایش انگیزه و بهره‌وری شما شود.

زمانی برای استراحت اختصاص دهید

زمان‌بندی کار و استراحت باید دقیق و منظم باشد. باید زمانی را برای استراحت بین کار اختصاص دهید و البته آن را محدود کنید تا روند کاری را با مشکل مواجه نکند. می‌توانید ۴۵ دقیقه‌ی اول هر ساعت را کار کنید و ۱۵ دقیقه استراحت کنید. اگر زمان استراحت را در بین کار لحاظ نکنید، پس از مدتی انرژی خود را برای ادامه‌ی انجام وظایف از دست می‌دهید.

در طرز تفکر خود تجدید نظر کنید

برخی افراد هنوز در حال و هوای مدرسه هستند و کار کردن را نوعی تنبیه می‌دانند و تنها از بازی و تفریح لذت می‌برند. بهتر است طرز تفکر خود را عوض کنید و به دنبال موارد مثبت و لذت‌بخش در کار باشید. به موارد مثبتی مانند بهبود جایگاه اجتماعی و افزایش درآمد و غیره که می‌توانند انگیزه‌ی شما را برای انجام کار افزایش دهند فکر کنید.

بی‌ارزش دانستن هرکاری، یکی از نشانه‌های تنبلی و مسامحه کاری است. اشخاص موفق، اغلب به خاطر کاری که می‌کنند، به خود امتیاز می‌دهند و احساس هیجان دارند. مسامحه کارها، گاهی اوقات دقیقاً عکس این کار را می‌کند و پیوسته خودشان را دست کم می‌گیرند. (حالت خود کم بینی دارند).

آیا شما معتقد هستید که کارها و تلاش‌هایتان بی‌فایده است؟

شما نیاز به پاداش دارید، همه پاداش‌ها باید از درون خود شما نشأت بگیرد، تنها اندیشه شماسست که می‌تواند شما را خوشحال یا ناراحت کند.

اعتقاد به این که اگر تمام کارها به قصد رضایت خداوند متعال انجام گیرد، در نزد او پاداش دارد، احساس رضایت را در نهاد شما ایجاد خواهد کرد و همین رضایت باطنی، پاداشی درونی برای شماست.

ارزش کار خود را درک کنید

می‌توانید در لیست کارهای روزانه، ارزشی که هر یک از وظایف ایجاد می‌کند را بنویسید. به طور مثال یک وظیفه ممکن است جایگاه شغلی شما را بهبود ببخشد و دیگری ممکن است مطلبی را به شما آموزش دهد. وقتی شما از ارزش بودن کار خود مطمئن شوید، با انگیزه و دقت بیشتری برای آن تلاش می‌کنید.

عادت‌های جدید ایجاد کنید

برخی عادت‌ها ممکن است باعث بهره‌وری و در نتیجه بی‌انگیزگی و تنبلی شوند. به طور مثال برخی افراد عادت دارند وظایف سخت را در انتهای روز انجام می‌دهند که اکثراً نیز این وظایف به خوبی انجام نمی‌شوند. بهتر است تغییری در عادت‌های غیر مفید ایجاد کنید.

به دنبال راه‌های جایگزین باشید

گاهی اوقات برخی کارها و وظایف را می‌توانید به روشی بهتر و آسان‌تر انجام دهید. به دنبال راه‌هایی باشید که بتوانید کارهای تکراری روزانه را بصورت سریع‌تر یا خودکار انجام دهید تا وقت و انرژی خود را برای کارهای جدید و مفیدتر ذخیره کنید.

همین امروز تغییر را شروع کنید

فراموش نکنید که تا تغییری در خودتان ایجاد نکنید، هیچ اتفاقی در دنیای اطراف نمی‌افتد. باید هرچه سریع‌تر برای تغییر عادات و رفتارها اقدام کنید. اگر تمامی مطالب بهره‌وری دنیا را هم بخوانید، تا خودتان شروع به تغییر نکنید اتفاقی نمی‌افتد. پس در اولین فرصت شروع به انجام مهم‌ترین وظیفه‌ی کاری خود کنید. خوب است آنها که می‌خواهند از همین لحظه با تنبلی قهر کنند این سخن از امام حسن مجتبی‌(ع) را هم به یاد داشته باشند: "و اعمل لدنیاک کانک تعیش ابدا و اعمل لآخرتک کانک تموت غدا." (برای دنیایت طوری زندگی کن که انگار تا ابد زنده‌ای و برای آخرت طوری زندگی کن که انگار فردا خواهی مرد!)



پس از عقد به بهشت زهرا (س) رفتیم. در آنجا بر سر مزار شهید بهشتی به من گفت: "لیلا دعا کن که من شهید بشوم."

روایت زندگی مشترک

یک "سرباز گمنام"

○ محمدرضا بختیاری

همسرش یکی از بنیانگذاران سیستم اطلاعاتی جمهوری اسلامی ایران و قائم مقام فرماندهی اطلاعات سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و مسئول "شاخه چپ" در این واحد بود. زندگی مشترک "لیلا" و همسرش فقط چهار سال طول کشید تا اینکه "آقا سید" سحرگاه روز دوم شهریورماه سال ۱۳۶۴ در جریان انجام مأموریتی به شهادت رسید. نوشتن و قلم زدن درباره زندگی انسان‌هایی که از سر تعهد برای برقراری امنیت مردم، سرافرازی میهن‌شان و حفظ دستاوردهای انقلاب اسلامی همه خطر را به جان می‌خرند کاری بسیار دشوار است چرا که ذات فعالیت این عناصر کم‌گویی و عملگرایی است و کینه، عقده و انتقام‌جویی هم از شاخصه‌های رفتاری و مکتبی دشمنانشان است. از سوی دیگر تا سال‌ها و حتی چند دهه جنبه‌های شخصیتی این افراد و اسنادی که به آن‌ها اختصاص دارد در رده‌بندی‌های اطلاعاتی جزو اسناد "سری" و "بسیار محرمانه" به شمار می‌آیند. شهید سید کاظم کاظمی (حاج نذیر) یکی از این افراد است که تا مدت‌ها با اشاره به محدودیت‌هایی که بیان شد شخصیتی ناشناخته برای مردم ایران و جوانان به شمار می‌رفت. اکنون پس از سه دهه زمان آن رسیده است تا به بیان بخش‌هایی از زندگی مشترک او با همسرش "لیلا" بپردازیم. روایت لیلا از حاج نذیر از این رو برای جوانان از اهمیت خاصی برخوردار است که نحوه آشنایی و دغدغه‌هایی که این زوج داشته‌اند می‌تواند الگویی برای جوانان باشد.

آشنایی لیلا

لیلا مصلاهی همسر سیدکاظم کاظمی هستم. ۲۰ ساله بودم که سال ۱۳۶۰ با "آقا سید" آشنا شدم. آن زمان من به جلسه‌های انجمن‌های دفتر تحکیم وحدت اسلامی می‌رفتم. در یکی از جلسه‌ها آقا سید سخنران بود و در دانشگاه تهران رشته جامعه‌شناسی می‌خواند. البته پیش از پیروزی انقلاب اسلامی در آمریکا دانشجوی رشته مهندسی مکانیک بود. در این جلسه‌ها با اندیشه و ایدئولوژی او آشنایی نسبی پیدا کردم و بعد از مدتی به صورت تصادفی به خواستگاری من آمدم. مهمترین موضوعی که می‌توانم از زمان ازدواجم برایتان بگویم، خوابی است که سال ۶۰ دیدم. یک شب در خواب دیدم که امام خمینی برایم هدیه‌ای فرستاده است که درون یک جعبه سبز رنگ بود. وقتی آن را باز کردم یک کتاب اصول کافی که حاشیه‌اش تماماً مطلا بود در آن قرار داشت. من آن زمان یکم خوردم که چرا امام با علمی که دارد برای من اصول کافی فرستاده است چون من در خانه چندین جلد اصول کافی داشتم. زمانی که کتاب را باز کردم متوجه شدم که امام با خودکار سبز رنگ آن را به من هدیه کرده‌اند.

صحبت‌هایی با خط و ربط‌های سیاسی

پس از بیدار شدن این خواب را برای مادرم تعریف کردم که گفت: شاید همسرت "سید" است. پس از آن با دوستم که همسرش از دوستان آقا سید بود تماس گرفتم. حدود چهار ماه بود که میان من و او ارتباطی برقرار نشده بود و بعد او به من گفت که آقا "امیر" می‌خواهد دوستش را با شما آشنا کند و به خواستگاری شما بیاید. من به او گفتم بهتر است پیش از آنکه به خانه ما بیاید و با خانواده‌ام روبه رو بشود چند جلسه با آقا سید

را خوب جذب نکرد و ضوابطی را برایمان قرار داده بود که خوشایند ما نبود. جالب است بدانید که قبل از پیروزی انقلاب جوششی در میان جوان‌ها ایجاد شده بود که دغدغه سرنوشت کشور را داشتند. آن زمان جوان‌ها بسیار مطالعه می‌کردند. من خودم کتاب‌های شهیدان مطهری، شریعتی و بیشتر شهید هاشمی را می‌خواندم. یادم می‌آید پدرم بسیار متعصب بود و من آن زمان به خواسته ایشان چادر سر می‌کردم اما پس از آنکه بیرون می‌آمدم چادر را از سرم برمی‌داشتم اما در دورانی که انقلاب شد بسیار متحول شدم تا جایی که حتی گاهی اوقات ما پدرها و مادرها را نصیحت می‌کردیم. انقلاب باعث شد که ما به ایدئولوژی صحیح و برداشت دقیقی از اسلامی برسیم. حتی بیشتر لباس‌هایم را در میان مستضعفین توزیع کردم و فقط دو دست لباس برای خودم باقی مانده بود. انقلاب تا این حد بر ما اثرگذار بود که به فکر آبادانی کشور و مردم بودیم.

در دوران حضور در تهران که همزمان با انقلاب فرهنگی بود با گروه‌ها و احزاب دیگر آشنا شدم اما بیشترشان که تفکرات چپ داشتند متوسل به خشونت بودند و به هیچ عنوان حرف حق را گوش نمی‌دادند. هر یک از آن‌ها پاتوق و اسلحه داشتند و ما برای آنکه مبادا به دانشگاه آسیب برسانند از دانشگاه حراست می‌کردیم.

انفجار حزب جمهوری و ترک جلسه خواستگاری

پس از آن آقا سید روز هفتم تیرماه سال ۶۰ به همراه دوستش آقا امیر به منزل ما آمدند تا من را از پدرم خواستگاری کند. همراه او بیسیم بود که خبر انفجار حزب جمهوری را دادند. برای همین خواستگاری نیمه تمام ماند و ما نیز شب متوجه شدیم که حزب جمهوری منفجر شده است و آیت‌الله بهشتی در آنجا به شهادت رسیده است. جالب است که در همان جلسه اول پدرم آقا سید را خوب شناخته بود و به من توصیه کرد که سید آدم بسیار خوبی است ولی با توجه به شرایط موجود احتمال شهادتش بسیار بالا است. این بر عهده توست که بخواهی یا او ازدواج کنی یا نه.



یکی از ویژگی‌ها و کارهایی که ما جوانان در دوران انقلاب اسلامی انجام می‌دادیم تشکیل حلقه‌های مطالعاتی بود. هریک از ما کتابخانه‌ای برای خود داشتیم.



با هم زندگی کردیم نیز به دلیل مشغله‌های کاری بسیاری که داشت نامه‌ای بین ما رد و بدل نشد. اما نامه‌ها و دست‌نوشته‌هایی که از سید باقی مانده است برایم بسیار دلنشین هستند. به عنوان مثال در یکی از این دست نوشته‌ها در رابطه با موضوع شناخت آورده است: "و شناخت را باید خودت بدست آوری نه اینکه دیگران با حرف...."

دو سال بعد از ازدواجمان به او مأموریت دادند تا معاون سیاسی استاندار سیستان و بلوچستان بشود. برای همین سال ۱۳۶۲ به زاهدان رفتیم و دو سال در آنجا ماندیم. او را بسیار کم می‌دیدم. اغلب با اشرار منطقه برخورد داشت و مکرر نیز به افغانستان و پاکستان سفر می‌کرد. بعد از شهادتش راننده‌اش می‌گفت گاهی شب‌ها به فقرای منطقه سرکشی می‌کرد.

اعلام خبر شهادت

گمان می‌کنم آن زمان که مشغله کاری‌اش بالا گرفته بود در حال نگارش و تنظیم اساسنامه بخش اطلاعات سپاه بود. وابستگی من به او هر روز بیشتر می‌شد از طرفی زهرا و سارا نیز به دنیا آمده بودند. بیشتر دوست داشتم سید در کنار ما باشد اما سید در خدمت انقلاب و حفظ امنیت مردم کشور بود. سال ۶۳ برایم یک خودرو "رنو" سبز رنگ خرید. سید می‌دانست که من از رنگ سبز و خودرو رنو خوشم می‌آید تا با آن به دانشگاه بروم و در گیابش بچه‌ها را به مهدکودک برسانم. یک روز از سپاه با من تماس گرفتند و خواستند تا با پدرم صحبت کنند. من آن زمان در منزل پدرم به سر می‌بردم. مشکوک شدم و به طبقه دوم رفتم و پنهانی گوشی را برداشتم. در آنجا متوجه شدم که می‌گویند: "جنارزه صبح به تهران می‌رسد." متوجه شدم که آقا سید به شهادت رسیده است. اگرچه بارها سید خودش در مورد شهادت صحبت کرده بود و من آمادگی ذهنی داشتم اما روبرو شدن با واقعیت من را بسیار شوکه کرد و گمان نمی‌کردم که به این زودی بخواهم آن را بپذیرم.

سه بار قایقش را عوض کرد

سید روز دوم شهریورماه سال ۱۳۶۴ برای شرکت در جلسه‌ای به خوزستان رفته بود و پس از آن قرار بود از یک محور عملیاتی که "سپاه بدر" تصمیم داشت در آنجا عملیاتی انجام بدهد بازدید کند. آقای علوی از دوستان سید می‌گوید که سه بار قایق‌شان را عوض می‌کنند اما گویا منافقان و عوامل نفوذی گرای موقعیتی که آقا سید قرار بود به آنجا برود را به عراقی‌ها داده بودند و عراقی‌ها آتش سنگینی بر سر منطقه طلائیه می‌ریختند. در نیم ساعتی که حجم آتش دشمن بالا گرفته بود ترکش خمپاره به پشت سر سید اصابت می‌کند و به شهادت می‌رسد.

آقا سید شخصیت فوق‌العاده مهربانی داشت و پس از شهادتش همه فامیل ناراحت بودند. او برای اقوام بسیار دلسوز بود. پادم می‌آید زن عمویم مریض شده بود که سید به دیدار عمویم می‌رود و

همه آن‌هایی که آن زمان زیر پرچم امام خمینی فعالیت می‌کردند این گمان می‌رفت که توسط منافقان به شهادت برسند. ازدواج ما ۲۴ مردادماه سال ۶۰ انجام شد. پس از عقد به بهشت زهرا (س) رفتیم. در آنجا بر سر مزار شهید بهشتی به من گفت: "لیلا دعا کن که من شهید بشوم." من هم آمین گفتم. چرا که از همان ابتدا به دنبال کسی بودم که به دنبال ولایت و با تمام وجود امام خمینی را دوست داشته باشد، فعالیت سیاسی انجام بدهد و حتی در این راه به شهادت برسد. من خودم را هیچ گاه لایق شهادت نمی‌دیدم و می‌خواستم به واسطه تمسک جستن به یک شهید من هم عاقبت بخیر شوم.

هدیه‌های زمان ازدواج

پس از بهشت زهرا (س) به زیارت شاه‌عبدالعظیم رفتیم. قرار بود مراسمی در مسجد الجواد برگزار کنیم اما به دلیل فوت دایمی‌ام مراسم ازدواج منتفی شد و ما ماه‌عسل به مشهد رفتیم. سید همیشه در روز تولدم برایم انگشتر طلا می‌خرید. در چهار سال زندگی این کار را انجام می‌داد و می‌گفت می‌خواهم به تعداد سال‌هایی که با هم هستیم این انگشترها را نگه داری. حلقه ازدواجمان را ۱۵۰۰ تومان خریدیم و یک انگشتر دیگر را هم که خیلی دوستش داشتم ۳۰۰۰ تومان خریدیم. در روز عید غدیرهم همواره به اطرافیانش عیدی می‌داد.

با آغاز زندگی مشترک بیشتر زمان‌ها تعقیب و گریز داشت و گاهی اوقات ناگهان با من تماس می‌گرفت و می‌گفت که به خانه پدرت برو یا مکانت را تغییر بده. گمان می‌کنم آن زمان منافقان و گروه‌های مخالف انقلاب سید را تهدید می‌کردند. یک شب سید به خانه آمد، ابتدا قرآن خواند، الله اکبر گفت و به من یادآور شد که امشب مأموریتی دارم. رجوعی به قرآن کرد و بعد از آن دلش آرام شد.

بیان خاطرات آمریکا

آقا سید در دوران زندگی‌مان در رابطه با روزهایی که در آمریکا بود تعریف می‌کرد: "به آمریکا که رفتم جذب تشکیلات انجمن‌های اسلامی شدم و در حد معاونت نیز پیش رفتم. در آنجا دکتر ابراهیم یزدی هم حضور داشت و عضو این انجمن‌ها بود. با پولی که پدرم برایم به آمریکا حواله می‌کرد و همچنین کار کردن توانسته بودم یک خودرو تهیه کنم. با این خودرو به تمام ایالت‌های آمریکا سفر می‌کردم و کتاب و نوارهای مورد نیاز را به دست دانشجویان می‌رساندم و از طرفی افرادی که در ایران تحت فشار بودند و به آمریکا که می‌آمدند جذب تشکیلات ما می‌شدند. حتی گاهی چندین بار آن‌ها برای مدتی مهمان خانها بودند و برایشان مباحث ایدئولوژی و انقلابی را تبیین می‌کردم." آقا سید برای بیان حق و باطل زبانی بی‌پروا داشت. در دورانی که در آمریکا تحصیل می‌کرد چندین نامه برای خانواده‌اش ارسال کرد که معمولاً بیشتر در آن‌ها توصیه به اسلام، انجام کارهای انقلابی، مسائل سیاسی تأکید داشت. در دورانی که ما

آن‌ها را به گرگان می‌برد تا حال زن عمویم خوب شود. اگرچه دشمن می‌خواهد از عناصر اطلاعاتی و افرادی که برای امنیت کشور تلاش کنند چهره‌ای نادرست و ترسناک به نمایش بگذارد اما باید بگویم که این افراد در جامعه بسیار متین، پرکار و همچون افراد عادی در خانواده عاشق، دلسوز و مهربان، در انجام مأموریت‌ها تیزهوش، متعهد و فداکار هستند و با دشمن نیز مصداق آیه: "أشدا علی الکفار رحما بینهم" رفتار می‌کنند.

توصیه من به جوانان این است که تاریخ انقلاب و جنگ تحمیلی را مطالعه کنند تا به درک درستی از مباحث آن برسند. محال است کسی دنبال تاریخ برود و بخواهد از انقلاب اسلامی ما دست بکشد. متأسفانه یکی از مشکلات ما این است که نتوانسته‌ایم به خوبی جوانان را جذب کنیم و پیام و هدف شهیدان را آن گونه که برای جوانان جذاب و تأثیرگذار است بیان کنیم. دشمن برای ما بسیار نقشه کشیده است اما مردم ما همواره پشت انقلاب هستند و به برکت رهبری مقام معظم رهبری و از جان گذشتگی فرزندان انقلاب، این انقلاب زنده خواهد ماند.

یکی از ویژگی‌ها و کارهایی که ما جوانان در دوران انقلاب اسلامی انجام می‌دادیم تشکیل حلقه‌های مطالعاتی بود. هریک از ما کتابخانه‌ای برای خود داشتیم. جوانان می‌توانند اکنون از این مدل پیروی کنند تا با اشتراک کتاب‌ها و صحبت کردن در مورد آنچه خوانده‌اند به دانش خود بیفزایند. آقا سید هم یک کتابخانه بزرگ داشت که کتاب‌هایش را تا چندین سال نگه داشتیم و سپس آن‌ها را در راستای ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی به کتابخانه‌ای در زادگاه آقا سید اهدا کردیم تا آن‌ها در روستاهایی که فاقد کتابخانه هستند توزیع کنند.

آیا کودکان بیش فعال است؟



اختلال بیش فعالی با کمبود توجه (ADHD) بیماری مزمنی است که میلیون ها کودک به آن مبتلا هستند و بعضی از اوقات در بزرگسالی هم ادامه دارد. بیماری بیش فعالی شامل ترکیبی از مشکلات از قبیل مشکل در حفظ توجه، فعالیت زیاد و رفتارهای ناگهانی است. کودکانی که دچار بیش فعالی هستند ممکن است دچار ناراحتی هایی از جمله عزت نفس پایین، مشکل در ارتباط برقرار کردن و عملکرد ضعیف در مدرسه بشوند. هرچند راهی برای درمان بیش فعالی وجود ندارد، اما می توان با داروها و مشاوره شدت آن را کم کرد. تشخیص و درمان به موقع بیش فعالی تاثیر زیادی بر نتیجه حاصل شده دارد.

نشانه های بیماری بیش فعالی

پرحرفی، مشکل در توجه کردن، خیال بافی پی در پی، مشکل در دنبال کردن دستورالعمل ها و تظاهر به گوش نکردن، مشکلات پی در پی در انجام وظایف و فعالیت ها، فراموشکار هستند و مواد مورد نیاز خود از جمله کتاب ها، مدادها و اسباب بازی هایشان را گم می کنند، مشکل در اتمام درس و مشق مدرسه، کارهای عادی و سایر وظایف، راحت گیج و پریشان می شوند، بی قراری و بخود پیچیدن، مشکل در نشستن و ثابت ماندن، برهم زدن صحبت و بازی دیگران و مشکل در انتظار برای رسیدن نوبتشان از جمله نشانه های کودکان مبتلا به (ADHD) به شمار می آیند.

بیش فعالی در پسران بیشتر از دختران رخ می دهد و علائم بیش فعالی در بین دو جنس نیز ممکن است متفاوت باشد. در پسران این علائم بیشتر به صورت تحرک و فعالیت زیاد و در دختران بشکل بی توجهی خود را نشان بدهد.

چه چیزهایی بیش فعالی نیست

توجه داشته باشید که تمام علایمی که در بالا ذکر شد اگر در دوره های کوتاه یا غیر پی در پی رخ دهد طبیعی بوده و علامت بیش فعالی نمی باشند.

با تعامل و برقراری ارتباط با همسالان و بزرگسالان. ریسک معتاد با الکلی شدن و یا سایر رفتارهای بزهکارانه در آن ها بیشتر است. هرچند بیش فعالی باعث ابتلا به بیماری های دیگر نمی شوند، اما کودکان بیش فعال بیشتر از سایر کودکان در خطر ابتلاء به مشکلات مانند: ناتوانی در یادگیری، اضطراب، افسردگی، اختلال دو قطبی، سندرم تور (تیک های عصبی و لکنت زبان)، دزدی، دعوا خراب کردن اموال دیگران و مخالفت و گستاخی با بزرگترها هستند.

درمان بیش فعالی

برای درمان بیش فعالی می بایست از برنامه ها و راهکارهای متنوعی استفاده کرد و درمان این بیماری فقط با دارو موثر و مفید نیست، در ادامه به بیان راهها و آموزش هایی که والدین با یادگیری آن می توانند به درمان کودک بپردازند، اشاره می کنیم و شما برای پیدا کردن درمان دارویی مناسب می بایست حتما به پزشک مراجعه کنید. بیاد داشته باشید درمان کودک چه از نوع دارویی و چه از نوع رفتاری می بایست با مشورت با پزشک صورت پذیرد.

از آنجایی که بیش فعالی بیماری پیچیده ای هست و افرادی که به این بیماری دچار می شوند، مانند هم نیستند پس ارائه راهکاری موثر برای همه کودکان سخت است. اما بعضی از راهکارها و نکته های زیر می تواند به ایجاد فضایی مناسب برای درمان کودک موثر باشد.

۱- به کودکان محبت و مهربانی کنید، کودکان به اینکه به آنها توجه و محبت شود و آنها را تحسین کنند، نیاز دارند. این ابراز محبت می تواند هم به شکل بیان زبانی و هم به شکل لیخن، بغل کردن و نوازش محبت آمیز باشد.

۲- در روز وقتی را برای آشنایی و صحبت با کودکان بگذارید. سعی کنید این مدت فقط شما پیش او باشید و کودکان دیگر یا افراد دیگر مزاحم شما نشوند. در این مدت سعی به درک و تمرکز بر روی نقاط مثبت کودکان کنید.

۳- راه های برای افزایش عزت نفس کودکان بیابید. کودکانی که دچار بیش فعالی هستند، معمولاً در کارهای هنری و رزمی بهتر عمل می کنند. سعی کنید آنها را در کلاس هایی که دوست دارند ثبت نام کنید. توجه داشته باشید که بیشتر از حد توان فرزندان از او انتظار نداشته باشید.

۴- برای وی محیطی مربوط و مختص خودش بسازید و آنجا را به شکلی خاص و قابل تشخیص برای کودک سازماندهی کنید.

۵- موقع حرف زدن با فرزندان آرام و شمرده صحبت کنید و هنگام صحبت با وی ارتباط چشمی برقرار کنید.

۶- برنامه منظمی برای خواب، استراحت و غذا خوردن کودکان تنظیم کنید. کودکانی که دچار بیش فعالی هستند، به سختی می توانند خود را با تغییرات تطبیق دهند. اگر مجبورید تغییری ناگهانی در زندگی بدهید، حتما از قبل کودکان

همچنین کودکان در بعضی از موقعیت ها و بیماری های زیر علایمی همچون بیش فعالی از خود نشان می دهند که از جمله آن ها می توان به تغییرات ناگهانی زندگی مانند طلاق، مرگ اعضای خانواده و یا تغییر منزل، تشنجهای کشف نشده، اضطراب، افسردگی و بیماری هایی که بر روی مغز تاثیر می گذارند اشاره کرد.

دلایل بیش فعالی

هرچند دلیل قطعی بیش فعالی هنوز ناشناخته است اما بعضی از عوامل موثر عبارتند از: افرادی که والدین یا برادران و خواهرانشان دچار بیش فعالی یا بیماری ها روانی دیگر هستند (رابطه خونی)، آلودگی های محیطی، مانند سرب که در همه جا یافت می شود، مادران معتاد، الکلی و یا سیگاری، مسمومیت جنین در دوران بارداری، نوزادهای نارس و زودرس.

عوارض و خطرات بیش فعالی

بیش فعالی می تواند زندگی را برای کودکان سخت کند، کودکانی که بیش فعالی دارند معمولاً در مدرسه و کلاس با دیگر کودکان مشاجره و درگیری دارند. صدمات و اتفاقات دیگری نسبت به سایر کودکان برای آن ها پیش می آید. عزت نفس پایینی دارند. مشکل

منیزیم

برخی بررسی‌ها نشان داده‌اند که کمبود منیزیم اغلب در ADHD دیده می‌شود و با دریافت منیزیم، بیش فعالی به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش خواهد یافت.

روی

چندین مطالعه نشان داده است که این ماده معدنی در سرم افراد مبتلا به بیش فعالی کم است که می‌تواند ناشی از کاهش دریافت یا جذب آن باشد. بر طبق دیگر مطالعات دریافت روی از طریق تغذیه ممکن است در پاسخ این کودکان به دکستروآمفتامین موثر باشد.

برخی داروهای گیاهی، به دلیل خواص آرام بخش و ضد اضطراب در درمان این کودکان بسیار رایج است. زیرا کودکان بیش فعال، مکرراً دچار مشکلات خواب می‌شوند. از جمله رایج‌ترین این گیاهان آرام بخش می‌توان به "سنبل الطیب" و گل ساعتی اشاره کرد.

غذاهایی که باید از خوردن آن‌ها اجتناب کنند

شکر و غذاهای حاوی آن مانند: بیسکویت، کیک، شیرینی، شکلات و نوشابه‌های شیرین.

اگرچه اغلب شکر به عنوان علتی برای بیش فعالی ذکر می‌شود، اما مطالعات کنترل شده، تاثیرات منفی آن را بر روی رفتار اثبات نکرده‌اند. گرچه شواهد اندکی مویید تاثیر شکر بر روی رفتار است، اما باید فواید کاهش مصرف شکر را مد نظر داشت.

رنگ‌ها مانند تارترازین (نوعی رنگ غذایی به رنگ نارنجی) که در غذاهای آماده بسته بندی شده، آدامس، شکلات، آب لیمو، سس‌ها، کمپوت‌ها، کنسرو نخودفرنگی، نوشابه‌های گازدار وجود دارد.

اسید بنزوئیک (نوعی نگهدارنده مواد غذایی)، در مرباها، پوره میوه‌ها، آب میوه‌ها، ترشی‌ها و سس‌های سالاد استفاده می‌شود.

نوشابه‌های گازدار که به دلیل محتوای بالای فسفر آن‌ها و برهم زدن تعادل کلسیم و فسفر بدن می‌توانند منجر به بیش فعالی شوند.

قهوه، چای، کولا و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌توانند علائم بیماری را تشدید کنند.

۲- داروهای غیر محرک

• استراترا

• اینتونو

• کاپ وای

توجه داشته باشید که این قسمت فقط برای اطلاعات عمومی بوده و استفاده این داروها بدون تجویز پزشک خطرناک است.

تاثیر رژیم‌های غذایی بر کودکان بیش فعال

با توجه به تحقیقات انجام شده می‌توان گفت برای کاهش شیونت کودکان بیش فعال (ADHD) که خیلی پُر جنب و جوش هستند، و به اصطلاح خیلی شلوغ می‌کنند، مصرف مواد مغذی زیر مفید است.

اسیدهای چرب ضروری

تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که غلظت اسیدهای چرب "امگا-۳" و "امگا-۶" در این افراد به مقدار زیادی پایین‌تر است و این کودکان، علائم کمبود اسیدهای چرب ضروری مانند تشنگی زیاد را نشان می‌دهند.

کنجد، تخمه کدو تنبل و تخمه آفتابگردان منابع خوبی از اسیدهای چرب امگا-۶ و ماهی آزاد و ساردین، از منابع خوب اسیدهای چرب امگا-۳ هستند.

ویتامین B۶

ویتامین B۶ یک فاکتور ضروری برای اغلب مسیرهای متابولیکی اسیدهای آمینه، شامل مسیرهای دکربوکسیلاسیون برای دوپامین، آدرنالین، و سروتونین می‌باشد. از این طریق، ویتامین‌های گروه B سبب بهبود رفتار در برخی کودکان مبتلا به ADHD شده است. در برخی کودکان بیش فعال، سطح سروتونین خون پایین است، در نتیجه دوز بالای ویتامین B۶ با افزایش میزان سروتونین خون سبب بهبود علائم می‌شود.

آهن

کمبود آهن، دقت و توجه را به میزان قابل توجهی کاهش داده و به مکمل یاری پاسخ مثبت می‌دهد. برخی مطالعات نشان داده که با مکمل یاری آهن، ۳۰ درصد بهبود در این کودکان مشاهده شده است.

را برای آن آماده کنید و درباره ای تغییر از قبل به او اطلاع دهید.

۷- از استراحت کافی کودکان مطمئن شوید، خستگی علائم بیش فعالی را بدتر می‌کند.

۸- از موقعیت‌های ناراحت کننده برای کودکان تا آنجا که می‌توانید دوری کنید. نشستن در سخنرانی‌های طولانی یا خرید در فروشگاه‌های بزرگ و گیج کننده برای کودک، بعضی از انواع این موقعیت‌هاست.

۹- از تنبیه‌ها و دعوای آرام، کوتاه و تاثیر گذار استفاده کنید. مانند قهقری کوتاه مدت (البته اینقدر که کودک متوجه کارش بشود).

۱۰- صبور باشید. زمانیکه با کودکان برخورد می‌کنید، حتی زمانیکه وی خارج از کنترل است، صبور باشید. صبر و آرامش شما می‌تواند به کودکان هم در آرام شدن کمک کند.

۱۱- در درمان کودک واقع بین باشید و انتظار درمان یک شبه را نداشته باشید. برای درمان کودکان برنامه طولانی مدت بریزید.

۱۳- به خودتان استراحت بدهید، اگر شما خسته و تحت فشار باشید، تاثیر کمتری در درمان کودک دارید.

کودکان دچار بیش فعالی در مدرسه

از مسئولین مدرسه در مورد برنامه‌هایی که آنها برای کمک به کودکان بیش فعال دارند، سوال کنید. این برنامه‌ها شامل، سنجش کودک، تنظیم برنامه درسی برای کودک دچار بیش فعالی، تغییر در ظاهر کلاس، تکنیک‌های آموزشی مناسب کودکان بیش فعال و همکاری بین والدین و معلمان می‌شود.

همچنین با معلمان کودکان صحبت کنید و از کارهایی که آنها برای کمک به کودکان در کلاس انجام می‌دهند، حمایت کنید. مطمئن شوید که معلم کودکان را از نزدیک بررسی می‌کند و منعطف و صبور است. علاوه بر این داشتن رایانه در کلاس هم می‌تواند به کودک کمک کند، چراکه کودکانی بیش فعال ممکن است در نوشتن با دست مشکل داشته باشند.

داروهای درمان بیش فعالی

قبلاً توضیح دادیم که تجویز دارو باید زیر نظر پزشک باشد و نام این داروها را فقط برای اطلاعات عمومی شما بیان می‌کنیم، این داروها به دو دسته محرک و غیر محرک تقسیم می‌شود.

۱- داروهای محرک

• آدرال و آدرال ایکس آر

• کنسترا

• دکسدرین (Dexedrine)

• فوکالین و فوکالین ایکس آر (Focalin)

• Metadate CD and Metadate ER

• متیلین و متیلین ای آر

• ریتالین، ریتالین اس آر و ریتالین ال ای

• ویوانسه

• کوپیلیوانت ایکس آر



توصیہ مولا امیر المومنین بہ جوانان

سؤال از جوانی

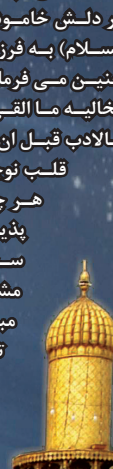
جوانی و نشاط و بالندگی، نعمت بزرگی است که در روز قیامت از آن سؤال می شود. امام علی(علیه السلام) می فرمایند:

«شینان لایعرف فضلهم الا من فقدهما؛ الشباب والعافیه^۱؛ دو چیز است که قدر و قیمتشان را نمی شناسد مگر کسی که آن دو را از دست داده باشد: یکی جوانی و دیگری تندرستی.

خودسازی

بهرترین زمان برای تربیت و خودسازی، دوره جوانی است، زیرا صفحه دل جوان با زشتی ها و خصلت های ناپسند شکل نگرفته و چراغ فطرت در دلش خاموش نگشته است. امام علی (علیه السلام) به فرزندش امام حسن (علیه السلام) چنین می فرماید: "انما قلب الحدث كالارض الخاليه ما القى فيها من شيء قبله فبادرتك بالادب قبل ان يقسا قلبك ويشغل لبتك"؛ قلب نوجوان مانند زمین خالی است که هر چیزی در آن پیش از آن رسد، پیش از آن که قلبت سخت شود و فکرت به امور دیگر مشغول گردد، به تعلیم و تربیت تو مبادرت کردم و همت خود را بر تربیت تو گذاشتم.

عادات ناپسند در دوران جوانی ریشه دار نشده است، از این رو مبارزه با آن سهل و آسان است. جوانان باید از این امتیاز بزرگ به شایستگی استفاده کنند.



○ محمد دهقان

این روزها، ایام شهادت حضرت علی (ع) است و با توجه به ضرورت بازخوانی فرمایشات بزرگان دینی تشیع در مورد مسائل مختلف برای دستیابی به مولفه‌های حقیقی در زندگی، مروری داریم بر توصیه مولا امیرالمومنین به جوانان.

تقوا و پاک دامنی

اهمیت و جایگاه تقوا برای جوانان آن وقت معلوم می شود که تمایلات و احساسات دوره جوانی مد نظر قرار گیرد. برای جوانی که در معرض طغیان غریز و احساسات تند و شکوفایی خواهش های نفسانی و غریزه جنسی و تخیلات موهوم به سر می برد، تقوا به منزله قلعه و حصار مستحکمی است که او را از تاخت و تاز دشمنان مصون می دارد و مانند سپری است که از اصابت تیرهای زهرآگین شیاطین باز می دارد.

امام علی(علیه السلام) می فرماید: "اعلموا عبدالله ان التقوى دار حصن عزیز!" بداند ای بندگان خدا، تقوا دژی مستحکم و غیرقابل نفوذ است.

استاد مظهری (ره) در این خصوص می گوید:
نیاید تصور کرد که تقوا از مختصات دین داری
است، از قبیل نماز و روزه، بلکه تقوا لازمه
انسانیت است. انسان اگر بخواهد از طرز زندگی
حیوانی و جنگلی خارج شود ناچار است که تقوا
داشته باشد.^۲

جوان همواره بین دو راهی قرار دارد و به سوی دو نقطه متضاد کشیده می شود. از یک طرف، ندای وجدان اخلاقی و الهام الهی او را به سوی خوبی ها سوق می دهد و از طرف دیگر گرایز درونی و نفس اماره و وسوسه های شیطنی او را به ارضای خواهش های نفسانی فرمان می دهد. در این جنگ و گریز تنها جوانی می تواند از این صحنه کشمکش و نزاع بین عقل و شهوت، خیر و فساد و پاکی و آلودگی به سلامت خارج شود که خود را به سلاح ایمان و تقوا مجهز کرده و از ابتدای جوانی به خودسازی و جهاد با نفس بپردازد.

حضرت یوسف (علیه السلام) در سایه همین تقوا بود که توانست با اراده ای قوی از آزمون سخت الهی سربلند بیرون آید و به اوج عزت نایل شود.

تقویت اراده

بسیاری از جوانان از ضعف اراده و فقدان قدرت تصمیم گیری شکایت می کنند و برای درمان آن چاره جویی می کنند. آنان می گویند:

برای ترک عادات زشت و ناپسند بارها تصمیم گرفته ایم اما کم تر موفق شده ایم.

امام علی (علیه السلام) از تقوا به عنوان عامل تقویت اراده و مالکیت نفسی که نقش عمده ای

فرصت جوانی

در ترک گناه و عادات ناپسند دارد، یادی می کند و می فرماید: آگاه باشید! خطاها و گناهان مانند اسب های سرکش و لجام گسیخته ای هستند که گناه کاران بر آن ها سوارند و آنان را در قعر دوزخ سرنگون خواهند ساخت و تقوا همانند مرکب های راهوار و آرامی است که صاحبانشان بر آن ها سوارند و زمامشان را به دست دارند و آنان را تا بهشت پیش می برند.^۲

باید در نظر داشت که این کار شدنی است. افرادی که در این وادی قدم بنهند، مشمول الطاف خفیه الهی خواهند بود. چنان که قرآن کریم می فرماید: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا»^۲ آنان که در راه ما جهاد و کوشش می کنند، راه های خود را به آن ها نشان می دهیم.

بدون تردید یکی از عوامل مهم موفقیت و کامیابی، بهره برداری صحیح و اصولی از شرایط و فرصت های مناسب است، که فرصت جوانی از اساسی ترین آن ها به شمار می رود.

نیروی معنوی و قوای جسمانی، کوهر گران
سنگی است که خداوند متعال در اختیار نسل
جوان قرار داده است. بر این اساس پیشوایان
دین همواره بر اغتنام فرصت جوانی تأکید
کرده اند. امام علی (علیه السلام) در این باره
می فرماید: بادر الفرصه قبل ان تكون غصه^۵
پیش از آن که فرصت از دست رود و مایه اندوهت
گردد، آن را غنیمت شمار.

سعدی با الهام از سخنان بزرگان می گوید:
جوانا ره طاعت امروز گیر که فردا جوانی نیاید

قضا روزگاری زمین در ربود که هر روزش از پی
شب قدر بود

من آن روز را قدر نشناختم بدانستم اکنون که
در باختم

امام علی (علیه السلام) می فرمودند: «لا تنس صحیحک و قویک و غایتک و شبایتک و نشاطک ای طالب دنیا الا آخره» سلامتی و قدرت و فراغ دال و چوگانی و نشاط خود را فراموش مکن، از آن ها در راه آخرت استفاده کن.

آقای حضرت دربارن کسانی که از نعمت چرانی بهره
 صحیح و کائی نبرده اند می فرمایند: آه هادر
 ایام سلامت بدن سرمایه ای میباشد که در
 اولین فرصت های زندگی درین صیرورتی تکرر
 آنا کسی که جامع است جز بدی زینهار ندارد^۷

باید جوانان عزیز این هشدار امام علی (علیه السلام) را جدی بگیرند که می فرمایند: "غالب الشهوة قبل قوه ضراوتها فانها ان قویت ملکتک واستفادتک ولم تقدر علی مقاومتها" پیش از آن که تمایلات نفسانی به تجرى و تندروی عادت کنند با آن ها مقابله کن، زیرا اگر تمایلات در تجاوز و خودسرى نیرومند شوند، فرمانروای تو خواهند شد و تو را به هرسو که بخواهند می برند و قدرت مقاومت در برابر آن ها را از دست خواهی داد. مولوی می گوید:

زان که خوی بد بگشته ست استوار
مور شهوت شد ز عادت هم چو مار

مار شهوت را بکش در ابتدا
ورنه اینک گشت مارت ازدها

بزرگ منشی

یکی دیگر از وصایای امام علی (علیه السلام) به جوانان، پرورش عزت نفس و بزرگ منشی است، آن جا که می فرمایند: "اکرم نفسک عن کل

دئیة وإن ساقطک الی الرغائب فانک لن تتعاض بها تبذل من نفسک موصا ولاتکن عهده غیرک وقد جعلک الله حراً" بزرگوارتر از آن باش که به پستی تن دهی هرچند تو را به مقصود رساند، زیرا نانی توانی در برابر آن چه از آبرو و شخصیت در این راه از دست می دهی بهایی به دست آوری، و پندیده دیگری مپاش که خداوند تو را آزاد آفریده است.

حس عزت طلبی یکی از نیازهای اساسی انسان است که خوش بختانه دست آفرینش پدر آن را در نهاد آدمی افشاند است. بدیهی است که این پدر نیاز به مراقبت و رشد و شکوفایی دارد. عزت نفس موجب بهره وری فرد از نیروی خرد و به کارگیری آن در امور زندگی و منشأ تکوین شخصیت در انسان است. پی دلیل نیست که نظام سلطه فرعونى در طول تاریخ برای استثمار دیگران، در گام نخست روح مکروب انسانی را نشانه گرفته و شخصیت آنان را تحقیر می کند.

وجدان اخلاقی

امام علی (علیه السلام) به جوانان توصیه نموده که "میثاق قرار دادن وجدان اخلاقی در معاشرت اجتماعی است. آن حضرت خطاب به فرزندان چنین می فرمایند: "یا بنی اجعل نفسك میثاقاً فیما بینک و بین غیرک" پسرم، خود را معیار و مبنای قضاوت بین خود و دیگران قرار ده.

نایدیده گرفتار این اصل مهم اخلاقی نشیجه ای جز تیرگی روابط دوستانه نخواهد داشت.

تجربه اندوزی

استفاده از تجارب دیگران از جمله مواردی است که در وصایای امام علی (علیه السلام) دیده می شود. آن حضرت می فرمایند: "اعرض علیہ اخبار

الماضین و ذکره بما اصاب من کان قبلک من الاولین و سر فی دیارهم و آثارهم فانظر فیما فعلوا و عما اتفعلوا و لیع حلاً و نفعاً" اخبار گذشتگان را بر قلبت عرضه کن و آن چه را که به پیشینیان رسیده به یاد آو در دیار و آثار مغروبه آن ها گردش کن و درست بنگر آن ها چه کرده اند. پیچ از کجا مشتعل شده اند و در کجا فرو آمده اند.

رعایت آداب معاشرت و دوستی

شکی نیست که پنا و دوام دوستی مشروط به رعایت حدود دوستی و آداب معاشرت است. دوست گرفتار انسان است اما نگه داری آن مشکل تر است. امام علی (علیه السلام) در قسمتی دیگر از نامه مبارک خود به نکات ظریفی که موجب پایداری پیوند دوستی است، اشاره می کند و می فرماید: "فاتقوا تریح مردم کسی است که از دوست گرفتار عاجز باشد و فاتقوا تر از او فردی است که دوست را از دست بدهد."

پیشی جوانان از عدم ثبات و ناپایداری روابط دوستانه شکایت می کنند که دلیل عمده آن رعایت نکردن حدود دوستی و انحراف و تفریط در رفاقت است. به طور دقیق عمل به دستورات و تصایح سودهشده امام علی (علیه السلام) می تواند در حل این مشکل کارساز باشد.

پی نوشت ها

- ۱- نهج البلاغه، خطبه ۱۵۶.
- ۲- ده گفتار، استاد مطهری ص ۱۴.
- ۳- نهج البلاغه، خطبه ۱۶.
- ۴- عنکبوت، آیه ۶۹.
- ۵- نهج البلاغه، نامه ۳۱.
- ۶- بحار الانوار (جاب بیروت) ج ۶۸، ص ۱۷۷.
- ۷- نهج البلاغه، خطبه ۸۲.
- ۸- غرر الحکم و درر الکلم، ج ۴، ص ۱۸۳.
- ۹- نهج البلاغه، نامه ۳۱.
- ۱۰- غرر الحکم و درر الکلم، همان، ص ۳۹۲.
- ۱۱- نهج البلاغه، نامه ۳۱.
- ۱۲- نهج البلاغه، همان.
- ۱۳- نهج البلاغه، همان.
- ۱۴- بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۲۷۸.

جوان همواره بین دو راهی قرار دارد و به سوی دو نقطه متضاد کشیده می شود. از یک طرف، ندای وجدان اخلاقی و الهام الهی او را به سوی خوبی ها سوق می دهد و از طرف دیگر غرایز درونی و نفس اماره و وسوسه های شیطانی او را به ارضای خواهش های نفسانی فرمان می دهد نیروی معنوی و قوای جسمانی، گوهر گران سنگی است که خداوند متعال در اختیار نسل جوان قرار داده است. بر این اساس پیشوایان دین همواره بر اغتنام فرصت جوانی تاکید کرده اند. حس عزت طلبی یکی از نیازهای اساسی انسان است که خوش بختانه دست آفرینش پدر آن را در نهاد آدمی افشاند است. بدیهی است که این پدر نیاز به مراقبت و رشد و شکوفایی دارد. عزت نفس موجب بهره وری فرد از نیروی خرد و به کارگیری آن در امور زندگی و منشأ تکوین شخصیت در انسان است.

نامه‌های زیادی در مورد حملات شیمیایی عراق، متجاوز از ۲۶ نامه از طریق وزارت خارجه ایران و نماینده دائمی ایران در سازمان ملل به این سازمان تحویل داده می‌شد. بعد از چهارماه نامه‌نگاری، شخص دبیرکل فقط یکبار در روز ۱۶ دی‌ماه سال ۱۳۶۵ حملات شیمیایی عراق را محکوم کرد. عراق روز هفتم تیرماه سال ۱۳۶۶ "یک‌شنبه سیاه" را در شهر سردشت و "جمعه سیاه" را در روز ۲۸ اسفند ۶۶ در حلبچه (عراق) رقم زد.

○ محمدرضا بختیاری

این سطرهابوی "خردل" می‌دهد

رژیم بعثی عراق در طول هشت سال جنگ تحمیلی به سه روش با ما جنگید و در هر یک از آن‌ها روش‌های خاصی را اتخاذ کرد. روش اول را می‌توان به کاربرد سلاح‌های متعارف در مناطق نظامی، روش دوم عبارت از جنگ شهرها، حمله به مناطق مسکونی، سکوها‌های نفتی و بنادر ایران و روش سوم به جنگ شیمیایی اشاره کرد. این شیوه‌ها را می‌توان جنگ متعارف، رو علیه غیرنظامیان و جنگ‌های غیرمتعارف نامید. جنگ غیرمتعارف به نام‌های جنگ نوین یا استفاده از سلاح‌های کشتار جمعی شناخته می‌شود.

در همین رابطه به مناسبت هشتم تیرماه؛ سالروز "مبارزه با سلاح‌های شیمیایی و میکروبی" با محمدباقر نیکخواه بهرامی فرمانده "جنگ‌های نوین و یگان‌های مستقل پدافند شیمیایی" در دوران دفاع مقدس و نویسنده کتاب‌های "جنایت جنگی؛ حملات شیمیایی عراق در جنگ با ایران" و "ماشین روحیه" گفت وگویی انجام داده‌ایم. این محقق و پژوهشگر در ابتدای سخنانش مروری بر سیر تحول استفاده رژیم بعث عراق از سلاح‌های شیمیایی در جنگ تحمیلی هشت ساله علیه ایران و برخورد دوگانه سازمان ملل و شورای امنیت در این باره می‌پردازد و توضیح می‌دهد

عراق از همان صبح روز ۱۹ دی (عملیات کربلای ۵) در شرق بصره و منطقه عمومی شلمچه با بیش از ۳۰ فروند هواپیما مناطق عملیاتی را بمباران شیمیایی کرد. از این نظر می‌گوییم اولین بار که عراق مناطق عملیاتی خیبر، بدر و فاو را بعد از گذشت سه روز از آغاز عملیات‌ها بمباران می‌کرد. بنابراین با آمادگی‌هایی که در این عملیات‌ها کسب کرده بود در صبح روز ۱۹ دی‌ماه سال ۱۳۶۵ محوره‌های عملیاتی پنج‌ضلعی، آبگرفتگی منطقه شلمچه تا کانال زوجی یا ماهی‌گیری، دوسوی نهر جاسم، شهرک دوعیچی، جزیره‌های ماهی، تویله، ام‌الرصاص، شهرک ولیعصر و پایگاه‌های کوت‌سواری، بوارین، مؤمنی و نهر خین، نهرعریض، حاشیه‌های اروندرود، شهرک پیش‌ساخته خرمشهر و جاده‌های منتهی به عملیات کربلای ۵، از جمله شهید ذولفقاری، صفوی، امانی، گلزار امام‌رضاع) و طول جاده خرمشهر و اهواز تا پادگان حمید، بخشی از شهر آبادان، بیمارستان‌های طالقانی، امام‌حسین (ع)، رمضان و امام علی (ع) و کمپ اسرای عراقی، اورژانس‌ها و تمامی مواضع توپخانه، پدافند و جنگ‌های شیمیایی، میکروبی و رادیواکتیو (ش.م.ر) اشاره کرد.

در این میان، منطقه پنج‌ضلعی که یک عارضه خاص بود عراق با حجم بسیار زیادی از بمب‌ها آنجا را هدف گرفت. بر اثر آلودگی بسیار در روز اول و دوم عملیات حدود ۳۲۵ شهید و ۱۲۰۰ مصدوم و مجروح داشت. به این صورت که هر روز صبح و عصر با ده‌ها فروند هواپیما هر یک دو یا چهار بمب و راکت را پرتاب می‌کردند؛ علاوه بر این، با ۱۰۰ عراده توپ نیز غلظت گازها و عوامل شیمیایی را بالا برده و آن‌ها را حفظ می‌کردند. حتی به دلیل حجم بالای آتش، عراق بعضاً اشتباهات مواضع خود را مورد هدف قرار می‌داد چرا که زنده‌هایی‌های ما آن‌ها را مورد هدف قرار می‌دادند. در جریان عملیات، ایران با هواپیما و توپخانه زاغه‌های مهمات شیمیایی عراق را منهدم کرد. عوامل شیمیایی‌ای که عراق استفاده می‌کرد شامل خردل (موستارد سولفور یا ایپریت)، سارین، تابون و وی‌ایکس که عامل ناشناخته است و همچنین عامل خفه‌کننده.

اوج حملات شیمیایی عراق

از نوزدهم دی‌ماه سال ۱۳۶۵ به مدت یک هفته انجام شد. این حملات بی‌وقفه تا ۱۷ بهمن همان سال ادامه داشت. موج دوم حملات شیمیایی عراق علیه ایران که با شدت و گستردگی بیشتری آغاز شد به روزهای ۲۳ و ۲۴ بهمن‌ماه همان سال مربوط می‌شود که با ۴۴ فروند هواپیما و ۱۰۰ قبضه توپ بیش از ۱۵۰ بمب و راکت و ۱۵۰۰ گلوله شیمیایی به مناطق عملیاتی شلیک کرد. در جریان این عملیات ۱۹۵ تن شهید و ۱۴۷۰ تن مصدوم شدند.

موج سوم این حملات را که جزو بی‌نظیرترین حملات در جنگ تحمیلی محسوب می‌شود به روزهای ۲۳ و ۲۵ اسفند ۱۳۶۵ اشاره کرد چرا که دشمن از باز پس‌گیری منطقه ناامید شده بود. برای انتقام‌گیری مواد شیمیایی را به سمت نیروهای ایرانی شلیک کرد. در این عملیات کل مناطق عملیاتی استان خوزستان شامل عملیات‌های خیبر، بدر، الی‌بیت‌المقدس، فتح‌المبین و مناطق فتح شده "فاو" را تقریباً به طور کامل مورد حملات صبح و عصر خود قرار داد. موج سوم حملات شیمیایی عراق علیه ایران ۵۵۵ شهید و ۳۶۳۵ مصدوم برجای گذاشت.

عراق در ادامه جنایاتش روزهای ۲۱ و ۲۲ فروردین سال ۶۶ شبانه با بالگرد، کاتیوشا و "آر.بی.جی ۱۱" شهر خرمشهر و سازمان آب، فرمانداری، آتش‌نشانی و شهرداری این شهر را به صورت غافل‌گیرانه مورد هدف عوامل شیمیایی خود قرار داد. در این حملات حدود ۱۰۰ نفر شهید و ۱۰۰۰ نفر مجروح شدند که از جمله شهدا می‌توان به حبیب‌الله کریمی فرمانده توپخانه ۶۳ خاتم‌الانبیا اشاره کرد.

عراق همزمان بمباران‌ها و پاتک‌های (ضدحمله برای بازپس‌گیری مناطق از دست رفته) خود را هم انجام می‌داد و با سلاح‌های غیر متعارف تعداد زیادی از رزمندگان ما را نیز مجروح می‌کرد کشور عراق بر خلاف مفاد پروتکل ۱۷ ژوئن ۱۹۲۵ ژنو از این سلاح‌ها استفاده می‌کرد. این سلاح‌ها جزو سلاح‌های کشتار جمعی و ممنوعه به حساب می‌آیند.

در جریان این حملات و سایر عملیات‌هایی که عراق علیه ایران انجام می‌داد ایران دست به اقدام‌هایی در سطح بین‌المللی می‌زد و بلافاصله با شروع این حملات دبیرکل سازمان ملل متحد مکاتبه و اطلاعات جنگی عراق و حملات ناجوانمردانه آن کشور را به اطلاع دبیرکل سازمان ملل می‌رساند. در این بین نامه‌های زیادی متجاوز از ۲۶ نامه از





چراغ سبز آمریکا به عراق

می‌توان گفت که عراق در این شهرها با حملات شیمیایی، نسل‌کشی کرد و عامل اصلی این جنایت‌های را باید شورای امنیت دانست. دلیل اینکه شورای امنیت برخورد قاطعانه‌ای با عراق نکرد این بود که کشورهای آمریکا، شوروی سابق، انگلیس، فرانسه و چین که عضو ثابت آن را تشکیل می‌دادند حامیان عراق در تهیه تجهیزات و فناوری در حوزه حملات شیمیایی عراق بودند و هدف آن‌ها این بود که جمهوری اسلامی ایران یک کشور مستقل نباشد و در چارچوب خواسته‌های آن‌ها حرکت کند. اما این رفتار متناقض آن‌ها به عنوان اعضای شورای امنیت سازمان ملل متحد نتیجه‌ای جز نسل‌کشی و مصدومیت انسان‌ها در بر نداشت. نیکخواه‌به‌رامی در ادامه سخنانش یادآور می‌شود که برخی استادان رشته‌های شیمی و حقوق، خواهان معرفی کتاب "جنایات جنگی" به دانشجویان خود هستند که امیدواریم با حمایت متولیان، این امر محقق شود.

وی با اشاره به نامگذاری هشتم تیر به نام "روز مبارزه با سلاح‌های شیمیایی و میکروبی" مورد حمله ایران حدود ۶۰۰ بار توسط عراق، مورد حمله شیمیایی قرار گرفت که ۵۸۲ نوبت آن را در کتاب "جنایت جنگی: حملات شیمیایی عراق در جنگ با ایران" تبیین کرده‌ام. البته به دلیل محدود بودن اسناد درباره ۱۸ نوبت باقی مانده، از تشریح آن‌ها در کتاب گذشتم.

بیش از ۱۰ هزار شهید و ۱۰۰ هزار مصدوم شیمیایی از دوران جنگ تحمیلی برجای مانده که ترجمه آثاری همچون "جنایت جنگی؛ حملات شیمیایی عراق در جنگ با ایران" و ورود آن‌ها به مجامع بین‌المللی، در اثبات حقانیت ایران در جنگ تحمیلی موثر خواهد بود.

افکار عمومی جهان در پی عدالت است

افکار عمومی جهان، بر اساس اطلاعاتی که در دسترس‌شان قرار می‌گیرد، درباره وقایع مختلف، قضاوت می‌کنند و این در حالی است که بسیاری از مردم، خبر ندارند که ۴۵۰ شرکت خارجی در تجهیز عراق به سلاح‌های شیمیایی نقش داشته‌اند. اطلاع‌رسانی مناسب درباره جنگ شیمیایی عراق علیه ایران، به نفع ما خواهد بود.

مصاحبه و نمونه‌گیری به عمل آوردند و سپس به خوزستان رفتند. با وجود گذشت بیش از دو هفته از آخرین حمله شیمیایی عراق، خاک منطقه و آثار به جا مانده را با دستگاه نمایش دهنده عوامل شیمیایی موسوم به کم (CAM) تشخیص دادند. آن‌ها نمونه‌هایی از بمب‌ها و خاک مناطق آلوده را گرفتند

و در لوله‌های آزمایش جمع‌آوری کردند و برای آزمایش دقیق این نمونه‌ها را به آزمایشگاه‌های شیمی در کشورهای سوئد و سوئیس و اسپانیا ارسال کردند. آن‌ها همچنین با مجروحان عملیات کربلای ۶ در سوسمار در تهران بستری شده بودند دیدار و نمونه‌برداری کردند.

آن‌ها همچنین به همراه دکتر کمال خرازی رئیس ستاد تبلیغات شورای عالی دفاع به بانه رفتند که به دلیل حملات عراقی‌ها بالگرد حامل آن‌ها نتوانست در شهر بانه بنشیند لذا به شهر کرمانشاه برگشتند و در بیمارستان ۲۲ بهمن کرمانشاه با مصدومان بستری شده در آنجا ملاقات کردند. همچنین روز بعد به همان دلیل در سسندج با مصدومان کرد عراقی و شهرهای بانه و سردشت دیدار کردند.

این گروه در مرحله آخر حضورشان به یک پایگاه نظامی در "آبعلی" تهران رفتند. در این پایگاه تعدادی گلوله و راکت عمل نکرده وجود داشت. آن‌ها را هم مورد آزمایش قرار دادند. در روز ۱۶ اردیبهشت‌ماه سال ۶۶ آن‌ها گزارشی با شماره سریال "۱۸۸۵۲/س" به دبیرکل سازمان ملل ارائه کردند. در این گزارش آمده بود که عراق علیه ایران از سلاح شیمیایی استفاده کرده و نوع گاز مورد استفاده نیز "خردل" و عامل اعصاب بوده است.

از یکشنبه تا جمعه سیاه

دبیرکل سازمان ملل دو روز بعد از دریافت این گزارش آن را تحویل شورای امنیت سازمان ملل داد. با توجه به مستندات که این گروه پنج نفره ارائه کرده بودند دبیرکل سازمان ملل هیچ موضع‌گیری خاصی علیه عراق نکرد و تنها به محکومیت بسنده کرد و شورای امنیت سازمان ملل نیز روز ۲۴ اردیبهشت سال ۶۶ با صدور بیانی‌ای به شماره "۱۸۸۶۳/س" مبادرت ورزید و این شورا نیز همچون سازمان ملل تنها بدون نام بردن از عراق، استفاده از سلاح‌های شیمیایی را محکوم کرد. قطعا اگر برخورد شدیدتری انجام می‌داد و بند هفتم خواسته‌های ما را که در بالا به آن اشاره شد، عملی می‌شد، هیچگاه عراق این گستاخی را نمی‌کرد که در روز هفتم تیرماه سال ۱۳۶۶ "یکشنبه سیاه" را در شهر سردشت و "جمعه سیاه" را در روز ۲۸ اسفند ۶۶ در حلبچه (عراق) رقم بزند.

طریق وزارت خارجه ایران و نماینده دائمی ایران در سازمان ملل به این سازمان تحویل داده می‌شد. در این نامه‌ها ایران تحقق هفت مورد زیر را از دبیرکل خواستار می‌شد:

۱- اطلاع‌رسانی حملات شیمیایی عراق علیه کشورمان و اینکه هر روز شدت آن افزایش می‌یابد.
۲- دبیر کل و شورای امنیت، عملیات و جنگ شیمیایی عراق را محکوم کند.

۳- اعزام کارشناسان سازمان ملل به محل جنایات برای تهیه گزارش.

۴- براساس بند دوم و سوم این خواسته‌ها، متجاوز تنبیه شود چرا که در منشور سازمان ملل کشوری که صلح و آرامش جهانی را به هم زند باید تنبیه شود.

۵- سازمان ملل سازوکاری برای جلوگیری از تکرار حملات شیمیایی عراق در نظر بگیرد.

۶- از کشورهای جهان بخواهد از صدور مواد اولیه، تجهیزات، مشاوه و فناوری به کشور عراق توسط سایر کشورها جلوگیری کند.

۷- قطعنامه‌ای مبنی بر لازم‌الاجرا بودن این موارد صادر کند.

برخورد دوگانه سازمان ملل

بعد از چهارماه نامه‌نگاری، شخص دبیرکل فقط یکبار در روز ۱۶ دی‌ماه سال ۱۳۶۵ حملات شیمیایی عراق را محکوم کرد و به طور کلی شورای امنیت سازمان ملل نیز یکبار در روز ۲۶ دی‌ماه سال ۶۵ یعنی ۱۰ روز بعد از موضع‌گیری دبیرکل سازمان ملل نگرانی خود را نسبت به شدت یافتن محاصره عراق علیه ایران عنوان کرد اما هیچ یک از این موضع تأثیرگذار نبود و از حملات عراق پیشگیری نکرد.

سرانجام با پیگیری‌های مستمر ایران، یک گروه از کارشناسان سازمان ملل در روز دوم اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۶۶ برابر با ۲۲ آوریل ۱۹۸۷ متشکل از سرهنگ پروفیسور "گوستاور اندرسون" رئیس بخش شیمی انستیتوی پژوهشی‌های دفاع ملی سوئد، دکتر "مانوئل دومینگوز" سرهنگ بهداری و متخصص جراحات شیمیایی، بیولوژی و هسته‌ای دانشگاه "کمپلوتنس" مادرید اسپانیا، ۲- دکتر "پیتردان" سرپرست هیأت علمی آزمایشگاه پژوهش‌های علوم و تکنولوژی دفاعی وزارت دفاع استرالیا، سرهنگ دکتر "اوبرست اولریش ایمپورستگ" رئیس سابق بخش دفاع شیمیایی، میکروبی و هسته‌ای وزارت دفاع سوئیس در شهر برن و دکتر "اقبال رضا" نماینده سازمان ملل با تابعیت پاکستانی وارد ایران شدند. آن‌ها یک هفته در ایران مأموریت داشتند.

گزارشی به دبیرکل سازمان ملل

اعضای هیأت در طول حضورشان از مجروحان و مصدومان شیمیایی در بیمارستان‌های تهران

قانونگذار برای سفته‌ای که وصول نشود جرمی شناسایی نکرده اما برای چک پرداخت نشدنی جرم صدور چک بلا محل را پیش‌بینی و برای آن مجازات در نظر گرفته است.

○ حجت‌اسلام سیدمحمدحسن مصطفوی
کارشناس ارشد حقوق خصوصی

ذهینت تا واقعیت چک و سفته

● راه و چاه...

جوانان بسیاری هستند که در مراحل مختلف زندگی‌شان به دنبال کارآفرینی و ایجاد کسب و کار جدیداند. معمولاً این گروه سنی به دلیل تجربه کمی که دارند برای آنکه بتوانند معامله و مراد مالی داشته باشند با بزرگترها و افراد بازاری مشورت می‌کنند تا کسب و کارشان رونق بگیرد و با چم و خم بازار کار آشنا شوند. در این میان یکی از چالش‌هایی که جوانان با آن مواجه می‌شوند نوع دریافت و پرداخت هزینه و تعامل با بازار و مشتریان است. از آنجا که شاید نتوانند وجه نقدی در اختیار داشته باشند برای آنکه معامله‌ای تضمین شده انجام بدهند روی به چک و سفته می‌آورند. اینک برای اینکه با قانون و مقررات چک و سفته آشنایی پیدا کنیم ابتدا داستانی را با هم مرور می‌کنیم تا ذهنیتمان نسبت موضوع حقوقی چک و سفته عینی‌تر باشد.

- ارباب رجوع: سلام

مشاور حقوقی: علیک سلام

- می‌بخشید از اینکه وقتتون رو می‌گیرم یک مشکلی دارم که فقط یک حقوق‌دان توانایی راهنمایی داره.

-فرمایید.

- چند وقتی که من کار راه انداختم؛ بالاخره هر جوونی بعد از اتمام تحصیلات، برای گذران زندگی باید تلاش کنه تا بتونه تشکیل خانواده بده.

پولم رو بگیرم، به همین دلیل درخواست توقیف ماشینش رو دادم اما بعد از یکی دو هفته برای من ابلاغ اومد که درخواستم رد شده.

- صادرکننده سفته خودش بود یا اینکه سفته شخص دیگه‌ای رو بهت داده بود؟
- نه! خودش صادر کرده بود.
- حالا چرا درخواست رد شد؟

- من اومدم از شما بپرسم! اما مثل اینکه نوشته بود سفته‌ها وخواست نشده، وخواست یعنی چی؟ بعدش هم مگه سفته‌هایی رو که امضاء کرده و به من داده ثابت نمی‌کنه که به من بدهکاره؟ پس چرا درخواست من باید رد بشه؟

- آهان! تازه فهمیدم مشکل کجاست. تا حالا شده بری بانک چک وصول کنی و حساب پول نداشته باشه؟

- خیلی.
- خب در این صورت چی کار می‌کردی؟
- برگشت می‌زد.

- پس چک رو برگشت می‌زنی؛ حالا فکر کن صادر کننده سفته به طلبکار پول نمیده، طلبکار باید چیکار کنه؟
- نمی‌دونم، آخه... آخه سفته رو ببری بگی پول بده و طرف پول نده پیش خودش که نمی‌تونی برگشت بزنی!

- درست. وخواست در واقع برگشت زدن سفته است.

- حالا این وخواست به چه دردی می‌خوره؟ اگر نباشه نمی‌شه سفته رو پول کرد؟
- ببین تو میری دادگاه درخواست میدی به طرفیت بدهکار سفته، دادگاه از کجا می‌فهمه که تو رفتی وجه سفته رو از بدهکار بگیری و او نداده؟ شاید تو می‌خوای مردم رو اذیت کنی.

- نمی‌دونم.
- دادگاه از وخواست می‌فهمه که مراجعه کردی و بدهکار پول رو نداده.

- حالا این وخواست رو از کجا باید بگیرم؟
- وخواست در دو جا انجام می‌شه، یکی دایره وخواست بانک ملی و یکی هم دایره وخواست دادگستری.

- رفتم اونجا چیکار کنم؟
- دو درصد مبلغ وخواست رو به عنوان هزینه وخواست پرداخت می‌کنی تا مراحلش طی بشه.

- یعنی ۴۰۰ هزار تومان باید پول بدم؟
- تقریباً همین مبلغ میشه البته بعداً می‌تونی این هزینه رو از صادرکننده سفته بگیری.
- آخه چک که اینطوری نیست؛ پس چرا همش می‌گن سفته بهتره؟

- فکر نمی‌کنم یک حقوق‌دان چنین حرفی بزنه، البته شما هم بهتره قبل از اینکه اقدامی کنید با یک متخصص مشورت کنید نه عوام؛ به هر حال شما سفته گرفتی و باید مقررات

-اینکه خیلی خوبه!
- آخه مشکل این جاست که من وارد کار خرید و فروش شدم.
- چی خرید و فروش میکنی؟
- پراق آلات.
- خب ادامه بده.
- کابینت سازها و نجارها بیشتر مشتری‌های من هستند و چون کارشون خدماتیه یا چک میدن یا سفته؛ ما هم که مستقیم با مصرف کننده سر و کار نداریم به خاطر همین شغلان نقدی نیست.

- خب الان مشکل کجاست.
- راستش مشکل اینه که من حرف بزرگترها رو گوش کردم و کاسب‌هایی که سن و سالی هم ازشون گذشته بود به من می‌گفتند که سفته بگیر! سفته از چک معتبرتره؛ البته اینم بگم که توی این یک سال مشکلی نداشتم و مشتری‌ها اکثراً خوش حساب بودن اما نمی‌دونم چرا اینطوری شد؟

- مگه چه اتفاقی افتاده؟
- به یکی از مشتری‌ها ۲۰ میلیون تومان جنس فروختم ارزش سفته گرفتم، تاریخ پرداختش که رسید، مراجعه کردم گفت الان پول ندارم! خلاصه یک ماهی من رو سر کار گذاشت و هر بار می‌گفت پولم دست مردمه و امروز و فردا می‌کرد. تا اینکه من بعد از یک ماه تصمیم گرفتم برم دادگاه و از طریق قانونی



ذهنیت اعتبار سفته در مقابل چک آن چنان در ذهن مردم جا خوش کرده بود که حتی امروزه بعد از گذشت ۴۰ سال از تصویب قانون صدور چک همچنان این تصور منسوخ باقی مانده است.



مربوط به سفته رو دنبال کنی.
- خیلی ممنون، از راهنماییتون سپاسگزارم.
متشکرم، خوش آمدید."

منشاء گفتوگوی بالا ذهنیتی است که از سال‌ها پیش در میان ارباب مشاغل وجود داشته است و تا زمانی که افراد با مشکل عدم پرداخت مواجه نمی‌شدند به چک و سفته با دیدگاهی عوامانه برخورد می‌کردند.

واضح است که جوانان برای تشکیل زندگی مشترک نیاز به درآمد دارند و باید به بازار کار وارد شوند، در این زمینه اطلاعات حقوقی در خصوص نحوه کار کردن، وصول مطالبات، معاملات اعتباری و غیره از نیازهای مبرم تازه واردان به مشاغل آزاد است تا با رعایت مقررات قانونی، ضریب خطر را کاهش دهند.

بدین جهت روی سفته با جوانان است چرا که دانستن این موارد و اقدام آگاهانه بهتر از بروز مشکل و رجوع به محکمه است. بنابراین مزایا و معایب چک و سفته را موضوع این یادداشت قرار دادم که مبتلا به شاغلین مشاغل آزاد است. چک، سفته و برات از انواع اسناد تجاری و وسیله انتقال طلب هستند و کاربرد این اسناد عبارتند از:

- ۱- تسهیل نقل و انتقال پول
 - ۲- تسهیل تجارت و مبادلات تجاری
 - ۳- خرید و فروش مدت دار
 - ۴- رسید طلب و بدهی
- و...

اما نحوه استفاده از این اسناد چگونه است ؟

با شناخت "برات" می‌توان به ماهیت سفته و چک پی برد.

برات ورقه ایست که صادر کننده آن مبلغی را در تاریخ معین بر عهده دیگری (برائگیر یا محال علیه) تعهد می‌کند تا دارنده برات با ارائه این سند به محال علیه وجه موضوع سند را وصول کند؛ در واقع سه شخص در برات نقش مستقیم دارند، صادرکننده (بدهکار)، دارنده برات (طلبکار)، برائگیر (شخصی که باید وجه برات را بپردازد).

در سفته محال علیه سند، خود صادر کننده است. یعنی صادر کننده این سند را بر عهده خود صادر می‌کند. در چک محال علیه سند بانک است یعنی صادر کننده چک، این سند را بر عهده بانک صادر می‌کند.

اسناد تجاری بالا در قانون تجارت مورد شناسایی قرار گرفته اند و احکام آن‌ها در همان قانون ذکر شده است. اما قانون تجارت ایران در سال ۱۳۱۱ با اقتباس از قانون تجارت بلژیک و فرانسه تصویب شد. در آن زمان بانکداری در ایران کم تجربه و جوان بود. از این جهت تجار برای مبادله پول و طلب بیشتر از برات و سفته

استفاده می‌کردند.

در این خصوص باید گفت صاحبان مشاغل، برات را فقط از تجار به نام و دارای اعتبار می‌پذیرفتند و در معاملات با مردم از ایشان سفته می‌گرفتند. البته باید پذیرفت در شرایطی که مقررات سفته با چک تفاوت چندانی نداشت، معقول به نظر می‌رسید که فروشندگان کالا یا خدمات رسیدی مشتمل بر بدهکاری شخص خریدار (سفته) می‌گرفتند تا اینکه رسیدی (چک) بگیرند که اولاً باید به بانک محل حساب مراجعه کنند و در صورت عدم موجودی با طی مراحل پیچیده بانکی (در آن زمان) نسبت به مدیون اقامه دعوا کنند. بنابراین در میان مردم به این صورت عرف شد که سفته از چک معتبرتر است. تا اینکه با گذشت سالیان متمادی و توسعه بانکداری، قانونگذار با تصویب قانون صدور چک به نظم گذشته پایان داد و نظامی جدید را در خصوص اسناد تجاری پی‌ریزی کرد. اما ذهنیت اعتبار سفته در مقابل چک آن چنان در ذهن مردم جا خوش کرده بود که حتی امروزه بعد از گذشت ۴۰ سال از تصویب قانون صدور چک همچنان این تصور منسوخ باقی مانده است. و اما اینکه امروزه چک به نسبت سفته از چه مزایایی برخوردار است باید گفت: اول اینکه چک علاوه بر وصف حقوقی (حق اقامه دعوی حقوقی) دارای وصف کیفری نیز است. یعنی هم در دادگاه حقوقی می‌توان برای وصول وجه چک اقامه دعوا کرد و هم در دادسرا از طریق کیفری، که راه کیفری به مراتب سریعتر و ساده تر است. اما سفته فاقد وصف کیفری است و فقط از طریق دادگاه حقوقی قابل پیگرد است. در واقع قانونگذار برای سفته‌ای که وصول نشود جرمی شناسایی نکرده اما برای چک پرداخت نشدنی جرم صدور چک بلا محل را پیش‌بینی و برای آن مجازات در نظر گرفته است. دوم اینکه چک به عنوان "در حکم اسناد

لازم الاجرا" شناسایی شده است. از این روی می‌توان از طریق اداره ثبت اسناد و بدون طی مراحل پیچیده و طاقت فرسای قضایی مبلغ چک را وصول کرد اما سفته فاقد این مزیت است.

دیگر اینکه صدور چک مالیات ندارد اما برای سفته بر اساس رقمی که صادر می‌شود باید مالیات پرداخته شود ضمن اینکه درج مبلغ در چک محدودیت ندارد اما مبلغ سفته میزانی است که در آن چاپ شده و تمبر مالیاتی دارد. مورد دیگر این است که چک بی‌نیاز از طی مراحل وخواست است و همین که گواهی عدم پرداخت چک صادر شد این گواهی وخواست چک محسوب می‌شود اما برای سفته یک بار مطالبه از صادر کننده و سپس طی مراحل وخواست پیش‌بینی شده است.

لازم به ذکر است که گواهی عدم پرداخت چک فاقد هزینه و رایگان است اما برای وخواست سفته باید دو در صد مبلغ آن را به عنوان هزینه وخواست پرداخت کرد.

یکی از مهمترین اقدامات برای وصول طلب، توقیف اموال بدهکار است، در این زمینه نیز چک نسبت به سفته برتری دارد چرا که برای توقیف اموال صادر کننده چک، گواهی عدم پرداخت آن کافی است اما برای توقیف اموال بدهکار سفته، حتماً باید سند را وخواست کرد. به هر حال با توجه به موارد بالا و بسیاری مسایل تخصصی دیگر به نظر می‌رسد که امروزه سفته عملاً به کاغذی بی‌ارزش تبدیل شده و تضمین خوبی برای وصول مطالبات نیست. به همین دلیل به مخاطبان عزیز توصیه می‌شود که اگر قصد ورود به مشاغل آزاد را دارند قبل از هر چیز از بازگشت سرمایه خود مطمئن شوند که این مساله راهی جز اخذ تضمینات کافی ندارد و باید در نوع تضمین و وسیله دریافت و پرداخت وجه دقت بیشتری کنند.

اما امروزه یکی از شیوه‌های بسیار متداول که ما کمتر از آن استفاده می‌کنیم ولی در دنیا جهت رسیدن به هدف در کوتاهترین زمان و بهترین شیوه از آن استفاده می‌کنند، روش "طوفان مغزی" است. در حال حاضر بسیاری از کمپانی‌های مطرح دنیا در عرصه تجارت و تبلیغات از این روش به عنوان یکی از روش‌های اصلی جهت رسیدن به خلاقیت و ایده‌های نو استفاده می‌کنند.

○ علی مرتضایی پور

تهدیدها و فرصت‌های شهروند خبرنگاری

مهارت...

با وجود فناوری‌های جدید ارتباطی، اطلاع‌رسانی تنها در سیطره به خبرگزاری‌ها و رسانه‌ها و خبرنگاران نیست. همین پدیده موجب شده است که تک تک مردم تنها با در اختیار داشتن گوشی موبایل و اینترنت، بتوانند دیگر انسان‌ها را از اتفاقات مهم یا جذاب آگاه کنند و اطلاعاتشان را به اشتراک عمومی بگذارند. این رویداد موجب شده است تا عنوان "شهروند"، یک خبرنگار مطرح شود. اگر بخواهیم عبارت دقیق‌تری از این شیوه اطلاع‌رسانی و مخابره خبر داشته باشیم با لفظ "شهروند خبرنگار" آشنا می‌شویم. برای اینکه بدانیم چگونه می‌توانیم در اجتماع یک شهروند خبرنگار باشیم ضرورت دارد تا پایان این یادداشت با ما همراه شوید.

تعریف

اگر زمانی شهروندان فقط مخاطب رسانه‌های مکتوب، دیداری و شنیداری بودند اکنون با تحولات طراحی و تولید ابزارهای الکترونیکی همچون دوربین‌های عکاسی یا گوشی‌های همراه و رشد اینترنت شاهدیم که هریک از این مخاطبان به تولیدکنندگان پیام تبدیل شده‌اند. بنابراین پیشرفت و گسترش ابزارهای ارتباطی و سهولت دسترسی به شبکه‌های اجتماعی موجب تا مفهوم "شهروند خبرنگاری" در ادبیات علوم ارتباطات و روزنامه‌نگاری وارد شود.

در روزنامه‌نگاری شهروندی مردم بیش از پیش خود را به بدنه اصلی جامعه که همان خوانندگان متعدد در نشریات مختلف است نزدیک می‌بینند و می‌دانند که صدایشان شنیده شده و سخنان آنان توسط اقشار مختلف اعم از رئیس و مأمور خوانده

خواهد شد. ارتباط دو سویه یکی از الزامات روزنامه‌نگاری شهروندی است و ارسال خبر از سوی شهروندان و انتشار آن توسط مطبوعات و رسانه‌ها به توسعه و گسترش آن در کشور کمک خواهد کرد.

۱۰ سطح روزنامه‌نگاری شهروندی

۱- فراهم کردن امکان اظهار نظر عمومی: اکنون این امکان را برای مخاطبان در فضای وب فراهم ساخته‌اند که اظهار نظرهای خود را به مطالب پیوست کنند. در این ساده‌ترین سطح مشارکت، مخاطبان امکان یافته‌اند به آنچه روزنامه‌نگاران حرفه‌ای منتشر کرده‌اند واکنش نشان دهند، از آن‌ها انتقاد یا تمجید کنند یا چیزی به نوشته‌های آنان بیفزایند.

۲- گزارشگر شهروند پیوسته: به کمک آن می‌توان یک گزارش کوتاه را به گزارشی بلند تبدیل کرد. در این شیوه، اطلاعات

و تجربه درخواست شده از شهروندان به گزارش اصلی افزوده خواهد شد و به آن‌ها غنا می‌بخشد.

۳- جدی‌تر؛ گزارش‌گری منبع باز: بهره‌گیری از روزنامه‌نگاری و گزارش‌گری "منبع آزاد" یا "مشارکتی" است.

۴- وبلاگ مخاطبان: در عین حال که وبلاگ‌ها ابزاری قدرتمند و رایگان را برای انتشار اندیشه‌ها و گزارش‌های آدم‌های معمولی در اختیار همگان قرار داده‌اند، بنیان واقعی‌شان همچنان غیرروزنامه‌نگارانه باقی مانده است. ۵- وبلاگ‌های شهروندی اتاق خبر شیشه‌ای: این نوع از روزنامه‌نگاری شهروندی بر مفهوم شفاف‌ساختن سازمان خبری استوار است؛ آن هم از این طریق که مخاطبان در جریان دقیق رویدادهای اتاق خبر قرار بگیرند.

۶- وبسایت مستقل روزنامه‌نگاری شهروندی با محتوای ویرایش شده: در این نوع روزنامه‌نگاری شهروندی توجه به چند نکته مهم است. اول؛ استفاده از عکس در این نوع سایت‌ها اهمیت بسیار دارد. دوم؛ لازم است ویراستاران چنین سایت‌های، شهروندان روزنامه‌نگار را به ارائه مطالب کیفی‌تر تشویق کنند و به آن‌ها آموزش دهند که پرداختن به چه موضوعاتی برای شهروندان دیگر جذاب‌تر و مناسب‌تر است.

۷- وب سایت مستقل روزنامه‌نگاری شهروندی با محتوای ویرایش نشده: این نوع روزنامه‌نگاری شهروندی همانند مورد قبلی است، تنها با این تفاوت که گزارش‌های شهروندان ویرایش نمی‌شود و هر آنچه مردم می‌نویسند، حتی با اشتباهات املایی و محتوایی، بی واسطه، انتشار می‌یابد.

۸- افزودن نسخه چاپی: برای درک این گام، به روزنامه‌نگاری مطرح شده در گام‌های شش و هفت، یک نسخه چاپی هم اضافه کنید.

۹- سرشت دوگانه؛ روزنامه‌نگاری حرفه‌ای + ژورنالیسم شهروندی: گام متعالی‌تر، ایجاد یک سازمان خبری است که در آن فعالیت حرفه‌ای روزنامه‌نگاری با کار روزنامه‌نگاران شهروند به صورت توأمان انجام شود. ۱۰- ویکی‌ژورنالیسم: وقتی مخاطبان، ویراستار می‌شوند اما اکنون "ویکی‌خبرها" هستند که از راه می‌رسند. شناخته شده‌ترین در میان



طرز تهیه گوجه فرنگی کبابی



مواد لازم برای گوجه فرنگی کبابی :

- گوجه فرنگی رسیده ۲ عدد
- روغن زیتون به مقدار لازم
- نمک به مقدار لازم
- فلفل سیاه تازه به مقدار لازم
- برگ ریحان خرد شده ۴ عدد



طرز تهیه :

با استفاده از انگشتان، به آرامی پالپها و دانههای تکههای گوجه را دریاورید. (اگرچه این قسمت از گوجه طعم عالی دارد، اما هنگام گریل کردن آن از بین خواهند رفت.)

گریل را با بالاترین حرارت گرم کنید. اگر می‌توانید از یک سبد گریل استفاده کنید تا کارتان ساده‌تر شود. گوجه‌ها را با نمک و فلفل طعم دار کرده و بعد با استفاده از یک قلم آشپزی، روغن زیتون را به آنها بزنید. حالا گوجه‌ها را روی سطح گریل گذاشته و درب آن را بگذارید. ۴ دقیقه صبر کنید (بعد از گذشت دو دقیقه آنها را چک کنید). بعد با استفاده از یک چنگال فلزی آنها را از روی گریل بردارید.

گوجه‌ها را داخل ظرف سرو چیده و مقداری روغن زیتون روی آنها بریزید. در آخر نمک و فلفل و ریحان را روی آنها پاشیده و سرو کنید.

شان، سایت "ویکینوز" است.

چالش شهروند خبرنگاری

"مصطفی قوانلو قاجار" که از فعالان عرصه رسانه در این راستا معتقد است: "رشد روزنامه‌نگاری شهروندی سبب افت روزنامه‌نگاری حرفه‌ای در قرن بیست و یکم شده، اما قدرت نفوذ رسانه‌ها را نسبت به قرن بیستم افزایش داده است. یکی از بزرگ‌ترین ویژگی‌های روزنامه‌نگاری شهروندی رشد آگاهی و درک شهروندان نسبت به رویدادهای پیرامونی است. باورپذیری شهروندان نسبت به اخبار و اطلاعات رسانه‌های جریان اصلی کاهش پیدا کرده است و دیگر نمی‌توان انتظار داشت هر آنچه از طریق رسانه‌های بزرگ بیان می‌شود، توسط شهروندان باور شود. چرا که رسانه‌های جایگزین نظیر وبلاگ‌ها، رسانه‌های اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی این قدرت را خواهند داشت که خیلی زود، دروغ یک رسانه بزرگ را آشکار و آن را رسوا کنند."

همچنین حمید مدقق - مدرس دانشگاه - با طرح این موضوع که در دنیا این بحث وجود دارد که آیا شهروندان عادی را که این روزها هر کدام یک دستگاه اطلاع‌رسانی به همراه دارند، خبرنگار بنامیم یا خیر؟ بیان می‌کند: "آن‌ها به عنوان منبع خبر خوب هستند ولی به عنوان ژورنالیسم تخصصی و حرفه‌ای پذیرفته نمی‌شوند. دستاوردهای همپوشانی رسانه‌ها پا به عرصه وجود گذاشته است؛ یعنی هر فردی یک دستگاه اطلاع‌رسانی همراه خود دارد که دو اشکال اساسی آن؛ بحث صحت خبر (آیا لزوماً هر چیزی که به ما گفته می‌شود، صحیح است) و دیگری آشنایی با قالب‌های خبری (کار آن‌ها در قالب‌های کار روزنامه‌نگاری قرار ندارد) است."

این مسأله موجب شده است که رسانه‌های حرفه‌ای که قصد استفاده از منابع خبری مستقل و اطلاعات منتشر شده توسط شهروندان روزنامه‌نگار را دارند با فراموش کردن اصول تعریف شده اطلاع‌رسانی حرفه‌ای و تسلیم شدن در برابر جریان به وجود آمده در شبکه‌های اجتماعی اخباری ناموثق یا حداقل مبهم را منتشر می‌کنند که در درازمدت می‌شود. مشاهده سیر صعودی انتشار اخبار توسط رسانه‌های معتبر و سپس تکذیب آنها در سال‌های اخیر علامتی هشدار دهنده به گردانندگان رسانه‌های حرفه‌ای است که می‌خواهند داغ‌ترین اخبار را در سریع‌ترین زمان ممکن منتشر کنند اما باید بتوانند اعتبار خود را به عنوان رسانه‌ای قابل اعتماد حفظ کنند.

الاف های جنگ جو!

در سنگر مسئولین یکی از تیپ ها صدا به صدا نمی رسید. هر کس چیزی می گفت و می خواست طرف صحبتش را متقاعد کند. اما مگر می شد؟ ساز خودش را می زد و میخواست حرفش را به کرسی بنشاند:

- باید زودتر از اینجا حمله کنیم!
- چه می گویی با کدام نیرو و مهمات؟
- بهتر نیست عقب نشینی کنیم؟ زمین می دهیم
- تو هم می گیری.
- تو هم که حرف های بنی صدر را می زنی. نکند راست راستی باورت شده که او از جنگ سر در می آورد و برای خودش کسی است؟
- پس چه کنیم؟ وایسیم عراقی ها بیایند برایمان نقشه و طرح عملیات بزنند؟

هیچکس عqlش به جایی قد نمی داد. خبر رسیده بود که عراقی ها قصد دارند از یک محور حمله کنند و این قضیه جدی است. آن زمان بنی صدر هم رئیس جمهور و هم فرمانده کل قوا بود و از تصدیق سر نامبارک او ایرانی ها فقط شکست خورده بودند. حالا که بسیجی ها پا جلو گذاشته بودند و کم کم جنگ داشت به سود ایران ورق می خورد، این خبر آمده بود. آخر سر جوانی که تا آن زمان ساکت بود گفت: "اگر اجازه بدهید من راه حلی دارم!" یک هو همه ساکت شدند و نگاه ها به او دوخته شد. جوان گفت: "درست است که ما نیرو و مهمات زیادی نداریم. اما مین های ضد تانک زیادی داریم که از عراقی ها غنیمت گرفته ایم. سر راه تانک هایشان مین کار میگذاریم و پیش روی شان را سد می کنیم تا آن شاءالله نیروی کمکی برسد." به به و چه چه بلند شد و جوان مأمور شد تا با نیروهای تخریبی کارش را شروع کند. صفر نیم نگاهی به الاغ ها کرد و گفت: "اگر توان بردن ده ها مین را دارای بسم الله." صفر گفت: "من نوکر خودت و الاغت هم هستم!" دور و بریها خندیدند. اکبر و نیروهایش در نیمه های شب افسار الاغ های حامل مین را گرفتند و راه افتادند.

ساعتی بعد آنها عرق ریزان زمین را می کنند و مین کار می گذاشتند. ناگهان یکی از الاغ ها فین فین کرد و آواز گوش خراشش در دشت شبزده پیچید:

- عرا عرا عرا!
صفر فریاد زد: "جان تان را بردارید فرار کنید!" حالا، دیگر همه الاغ ها عرا عرا می کردند و یک ارکستر درست و حسابی راه انداخته بودند. از طرف عراقی ها، باران گلوله و خمپاره باریدن گرفت. وقتی اکبر و دوستانش به خط خودی رسیدند، هنوز صدای عرا عرا از لابه لای انفجارها به گوش می رسید. در سنگر فرماندهان تیپ همه از خوشحالی یکدیگر را می بوسیدند و به اکبر به خاطر درایت و هوشش آفرین می گفتند. چند روزی بود که خبری از عراقی ها نشده بود. صبح همان روز یکی از عراقی ها به ایران پناهنده شد و گفته بود که وقتی یکی از الاغ ها با ده ها مین به قرارگاه آنها آمده، فرماندهان عراقی ترسیده اند و گفته اند که ایرانی ها حتما آمده و حاضر به نبردند و آن قدر مهمات زیاد آورده اند که حتی الاغ هایشان را مین گذاری کرده اند! و از حمله صرف نظر کرده اند.

پا خروسی!

با آن سبیل چخماقی، خط ریش پت و پهن که تا گونه اش پایین آمده بود و چشم های میشی، زیر ابروان سیاه کمانی و لهجه غلیظ تهرانی اش می شد به راحتی او را از بقیه بچه ها تشخیص داد. تسبیح دانه درشت کهربایی رنگی داشت که دانه هایش را چرق چرق صدا می داد.

اوایل که سر از گردان مان درآورد همه ازش واهمه داشتند. هنوز چند سال از انقلاب نگذشته بود و ما داش مشدیهای قداره کش را به یاد داشتیم که چطور چند محله را به هم می زدند و نفس کش می طلبیدند و نفس داری پیدا نمی شد. اسمش "ولی" بود. عشق داشت که ما داش ولی صدایش بزنیم. خدایی اش لحظه ای از پا نمی شست. وقت و بی وقت چادر را جارو می زد، دور از چشم دیگران ظرف ها را می شست و صدای دیگران را در می آورد که نوبت ماست و شما چرا؟ یک تیربار خوش دست هم داشت که اسمش را گذاشته بود: بلبل داش ولی! اما تنها نقطه ضعفش که داد فرماندهان را در می آورد فقط و فقط پا مرغی نرفتنش بود. مانده بودیم که چرا از زیر این یکی کار در می رود. تو ورزش و دویدن و کوه پیمایی با تجهیزات از همه جلو می زد، مثل قرقی هوا را می شکافت و چون تندبادی می دود. تو عملیات قبلی دست خالی با یک سر نیزه دخل ده، دوازده عراقی را درآورده بود و سالم و قیابا برگشته بود پیش ما. تیربارش را هم پس از اینکه یک عراقی گردن کلفت را از قیافه انداخته و اوراق کرده بود از چنگش درآورده و اسمش را با سرنیزه روی قنداق تیربار کنده بود. با یک قلب که از وسطش تیر پرداری رد شده بود و خون چکه چکه که شده بود: داش ولی! آخر سر فرمانده گردان طاقت نیاورد و آن روز صبح که بعد از دویدن قرار بود پا مرغی برویم و طبق معمول داش ولی شانه خالی می کرد، گفت: "برادر ولی، شما که ماشاءالله بزنم به تخته از نظر پا و کمر که کم ندارید و همه را تو سرعت عقب می گذارید. پس چرا پامرغی نمی روید؟" داش ولی اول طفره رفت اما وقتی فرمانده اصرار کرد، آبخور سبیل پت و پهنش را به دندان گرفت و جویده جویده گفت: "راسیاتش واسه ما افت داره جناب!" فرمانده با تعجب گفت: "یعنی چی؟"

- آخه نوکر قلب باصفا، واسه ما افت نداره که پامرغی بریم؟ بگو پاخروسی برو، تا کربلاش هم می رم!

زدیم زیر خنده. تازه شصت مان خبردار شد که ماجرا از چه قرار است. فرمانده خنده گفت: "پس لطفا پاخروسی بروید!" داش ولی قیباق و خندان نشست و گفت: "صفا تو عشق است!" و تخته گاز همه را پشت سر گذاشت.

دعوی جنگی

نمی دانم چه شد که کشکی کشکی آر پی جی زن و تیر بارچی دسته مان حرفشان شد و کم کم شروع کردند به تند حرف زدن و "من آنم که رستم بود پهلوان" کردن. اول کار جدی نگرفتیمشان. اما کمی که گذشت و دیدیم که نه بابا قضیه جدی است و الان است که دل و جگر همدیگر را به سیخ بکشند، با یک اشاره از مسئول دسته، افتادیم به کار.

اول من نشستم پیش آر پی جی زن که ترش کرده بود و موقع حرف زدن قطرات بزاقش بیرون می پرید. یک کلاهخود دادم دست تیربارچی و گفتم: "بگذار سرت خیس نشوی. هوا سرده می چایی!" تیربارچی کلاهخود را سرش گذاشت و حرفش را ادامه داد. رو کردم به آر پی جی زن و خیلی جدی گفتم: "خوبه. خوب داری پیش می روی. اما مواظب باش نخندی. بارک الله." کم کم بچه های دیگر مثل دو تیم دور و بر آن دو نشستند و شروع کردن به تیکه بار کردن!

- آره خوبه فحش بده. زود باش. بگو مرگ بر آمریکا!

- نه اینطوری دست را تکان نده. نکنه می خواهی انگشتر عقیق ات را به رخ ما بکشی؟!

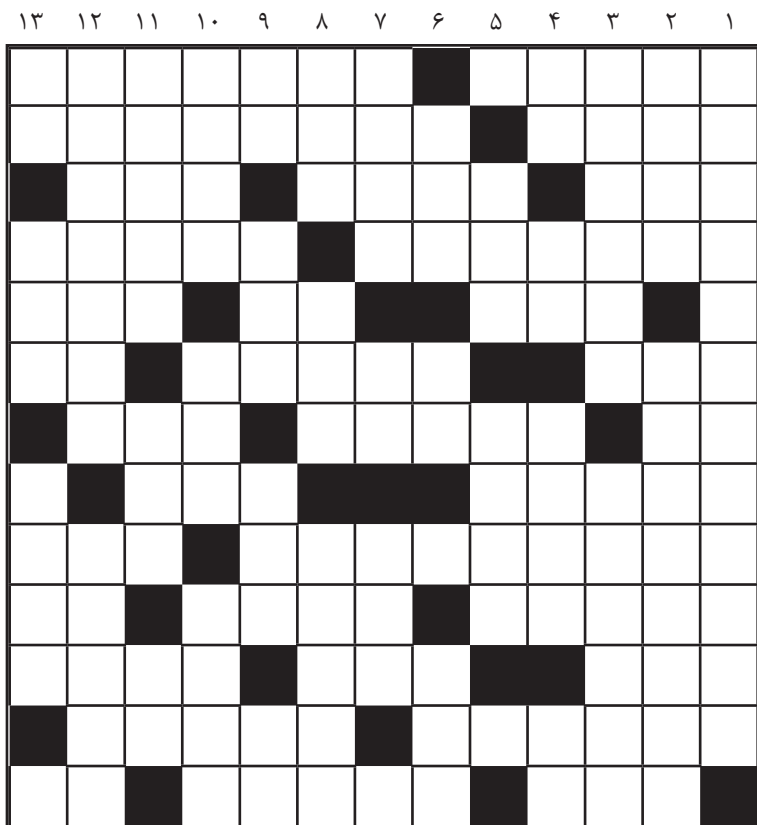
- آره. بگو تو موری ما سلیمان خاطر. بزن تو برجکش.

آن دو هی دستپاچه می شدند و گاهی وقت ها به ما تشر می زدند. کمک آر پی جی زن جلو پرید و موشک انداز را داد دست آر پی جی زن و گفت: "سرش را گرم کن، گراش را بگیر تا موشک را آماده کنم!" و مشغول بستن لوله خرج به ته موشک شد. کمک تیربارچی هم بهش برخورد و پرید تیربار را آورد و داد دست تیربارچی و گفت: الان برات نوار آماده می کنم. قلق گیری اسلحه را بکن که آمدم!" و شروع کرد به فشنگ فرو کردن تو نوار فلزی. آن قدر کولی بازی درآوردیم که یک هو آن دو دعویشان یادشان رفت و زدند زیر خنده. ما اول کمی قیافه گرفتیم و بعد گفتیم: "به. ما را باش که فکر می کردیم الانه شاهد یک دعوی مشت می شویم. بروید بابا! از شماها دعوا کن در نمی آد!"

برگرفته از کتاب رفاقت به سبک تانک



طراح جدول: محمدرضا بختیاری



افقی

- ۱- از رشته کوه‌های به هم پیوسته کشور، خضاب
- ۲- نام یک مخدر گیاهی، تمرد
- ۳- خانه خدا، یکی از واحدهای اندازه‌گیری، لفظ لوازم کمکی خودرو
- ۴- نجاری، مهربان و معتدل
- ۵- نام دیگ جهنم، برگه خرید کالا، شهر باران‌های نقره‌ای
- ۶- بر آمدگی زمین، از درجه‌ها نظامی، پهلوی
- ۷- ماشین خانواده، این شهر در عملیات طریق‌القدس آزاد شد، قایق یا کشتی تفریحی
- ۸- سرزمین خفته، نام رودی در استان آذربایجان شرقی
- ۹- لقب حافظ، بچه گوسفند
- ۱۰- منطقه سردسیر عشایر، به معنی فرمانده و پیشوا، از ماه‌های میلادی
- ۱۱- وسیله غربال خاک، وسیله پس‌انداز پول، خاکستر
- ۱۲- اجداد، ژانری هنری در فیلم‌های آمریکایی
- ۱۳- لوس، دهکده قدیمی شمیران، آب جامد

عمودی

- ۱- از فرماندهان جاویدالاثَر
- ۲- از یگان‌های نظامی، پنادور
- ۳- کار ناحق و باطل، شبه جزیره‌ای در جنوب شرقی اروپا
- ۴- از سر دوش تا آرنج، روی دیوار سوار بر لولا است، جوان، ناشنوا
- ۵- فنی در کشتی، اسلوب و روش، ویتامین ریتول
- ۶- آتش جهنم، گیم‌های والیبال، همراه چای
- ۷- نوعی نوشیدنی، نشانه مفعولی، قالبی از شعر
- ۸- طلای سیاه، جسم، پدر حضرت یوسف
- ۹- نوعی بُز مریض، سرزمینی در مکه، رنگ آسمان، واحد اندازه‌گیری عمر انسان
- ۱۰- دعایی که جبرئیل به امام علی آموخت، آبی که از دهان کودک می‌رود، خارج شده از دین
- ۱۱- از تجهیزات پدافندی، حیوان نجیب، حرفی برای زینت و تحسین کلام
- ۱۲- نام یک رمان، آنچه در شکل و رنگ شبیه انار است
- ۱۳- ساز عارفا، واحد اندازه‌گیری طول، کشته‌های جنگ



کاریکاتور است: حمید صوفی

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:
سید مجید سمایی

????????????????????

کسب روزی حلال در هر زمان و مکانی مسائل خاص خود را داشته و دارد ولی به نظر می رسد که امروزه به دلیل پیچیدگی های زندگی ماشینی، کسب روزی حلال سخت تر شده است

آثار روزی حلال در زندگی

زندگی به سبک دیگر...

بر اساس آیات و روایات اسلامی کسب روزی حلال یکی از مهمترین زمینه های تقویت دینداری شمرده شده است به گونه ای که امام صادق (ع) به یکی از یارانش فرمود: "کسب روزی حلال را رها مکن، چراکه تو را در دینت کمک می کند."

از دیدگاه اسلام، انسان دارای دو بعد جسم و روح است. اما اصالت از آن روح است و باید تمام برنامه ها و تلاشهای انسان در مسیر دستیابی به کمال شایسته روح باشد. با این نگرش، اسلام در هر زمینه ای از زندگی نسبت به روح و سلامت و کمال آن توجه ویژه ای دارد و کسب مال حلال را در ارتقاء روحیه معنوی بسیار مؤثر می خواند. چنانکه سلامت روح در گرو استفاده صحیح و مطلوب از مال حلال است و بی توجهی به این موضوع، عوارض و پیامدهای منفی و مخربی را برای انسان به وجود می آورد. بر اساس جهان بینی اسلامی روزی رسان خداوند متعال است و خود روزی را تقسیم و تقدیر می کند، اما همه موظفند منبع درآمدی حلال داشته باشند؛ زیرا خداوند به وسیله اسباب روزی می دهد چنانکه پیامبر اکرم (ص) در حجة الوداع نسبت به این مسئله تأکید کرده و فرمود: خداوند متعال روزی ها را در میان مخلوقاتش به صورت حلال تقسیم فرموده است، نه به صورت حرام. پس هر کس با تقوی باشد و صبر کند خداوند روزیش را به او می دهد، ولی هر کس بر اثر کم صبری پرده دری و شتاب کند و از غیر راه حلال روزی را بیابد، از روزیش کم می شود و روز قیامت نیز مورد بازخواست قرار می گیرد."

طلب روزی حلال در قرآن و روایات

با نگاه به آیات قرآن در می یابیم که قرآن هرگز ما را به چشم پوشی از مواهب الهی دعوت نکرده و فقر را ارزش و نعمت به حساب نیاورده است و امیرالمؤمنین علی (ع) یکی از ویژگی هایی که برای پارسایان بیان می کنند، تلاش برای روزی حلال است. به همین دلیل است که امام صادق (ع) درباره کار و تلاش خویش بر زمین زراعی فرمود: "من در زمین خودم

تلاش می کنم و عرق می ریزم، در حالی که خدمتکارانم می توانند این کار را بکنند، ولی با این کارم می خواهم خداوند متعال ببیند که من در پی روزی حلال هستم." قرآن کریم حتی در سوره جمعه که توصیه آن به شرکت در نماز جمعه و ذکر خداست، می فرماید: هنگامی که نماز پایان یافت، شما آزادید در زمین پراکنده شوید و فضل خدا را بطلبید (به دنبال روزی بروید) و خدا را بسیار یاد کنید، شاید رستگار شوید! از این آیه استفاده می کنیم که حتی روز تعطیل و به جای آوردن اعمال عبادی در روز جمعه، مانعی برای فعالیت های اقتصادی سازنده نیست.

کسب روزی حلال در هر زمان و مکانی مسائل خاص خود را داشته و دارد ولی به نظر می رسد که امروزه به دلیل پیچیدگی های زندگی ماشینی، کسب روزی حلال سخت تر شده است و گویی شرایط امروز مصداق سخنی است که امام صادق (ع) در ۱۴۰۰ سال پیش خطاب به یکی از یارانش به نام "مصادف" فرمود که "یا مُصادف! مجالذَّ السیوف أهون من طلب الحلال؛ شمشیرزدن و جنگیدن آسان تر از به دست آوردن روزی حلال است"

آثار طلب روزی حلال

در آیات و روایات، از طلب روزی حلال به عنوان یکی از اسباب آموزش گناهان یاد شده است. خدای متعال با اسباب مختلفی گناهان انسان را می بخشد که توبه، شفاعت، عبادات، ولایت اهل بیت (ع)، خدمت به مردم و... از این اسباب هستند و یکی از این سبب ها طلب حلال است. رسول خدا (ص) فرمود: "کسی که با خستگی به سبب تلاش روزانه برای کسب حلال، شب را به صبح برساند، آمرزیده می شود." در روایتی دیگر از آن حضرت آمده است: "بعضی از گناهان به وسیله نماز و صدقه هم آمرزیده نمی شوند. سؤال شد یا رسول الله! پس چه چیز موجب آموزش آن است؟ فرمود: جدیت و تلاش در طلب معیشت."

یکی دیگر از برکات طلب روزی حلال، ایجاد رفاه خانواده است که در اسلام نسبت به این مسئله بسیار تأکید شده است به گونه ای که امام صادق (ع) می فرماید: "کسی که از طلب حلال شرم نکند، بارش سبک، سختی هایش آسان و خانواده اش در رفاه قرار می گیرند" و امام سجاد (ع) نیز در این باره می فرماید: "اگر داخل بازار شوم و با من پول باشد و به وسیله آن برای خانواده خود گوشت تهیه کنم که به آن بسیار نیازمندند، در نزد من محبوب تر است از اینکه بنده

ای را آزاد نمایم" و رسول خدا (ص) درباره کسانی که با وجود تمکن مالی بر خانواده خویش سختگیری می کنند می فرماید: "کسی که وسعت مالی دارد و دارای تمکن است؛ ولی بر خانواده خود سخت بگیرد و آنان را از زندگی راحت محروم بدارد، از ما نیست"

پیامبر اکرم (ص) کسب در آمد حلال را برای هر مسلمانی واجب دانسته است و تلاش و کار کردن در این راه را با جهاد برابر شمرده اند. طلب روزی حلال در فرهنگ اسلامی از چنان جایگاهی برخوردار است که پیشوایان معصومین (ع) همواره با گفتار و عمل، پیروان خود را به تلاش برای به دست آوردن آن تشویق کرده و حلال بودن روزی را ویژگی لازم و دائمی درآمد دانسته اند. همچنین ایشان مسلمانان را از بیکاری، نداشتن مهارت و دانش مفید و نیز کم کاری و تلف کردن وقت برحذر داشته است و کسانی را که با وجود توانایی جسمی و روحی سربر دیگران هستند را از رحمت خدا دور خوانده اند. چنانکه پیامبر (ص) فرمود: "کسی که بار زندگی خود را بر دوش دیگران بیفکند (و بخواهد از دسترنج مردم زندگی خود را بگذراند، رانده و مطرود درگاه باری تعالی است و نیز کسی که حقوق خانواده خود را ضایع کند ملعون است."

شرایط کسب حلال

یکی از زمینه های کسب روزی حلال، شناخت دستورالعمل های دین و مسائل خرید و فروش است، همانگونه که امام صادق (ع) در بیان راهکار مناسب برای کسب روزی حلال می فرمایند: کسی که می خواهد تجارت کند، باید شناختی در دینش داشته باشد تا حلال را از حرام باز شناسد و کسی که شناخت دینی ندارد و به احکام تجارت ناآشناست ولی تجارت می کند، خود را در شبهات افکنده است.

اثمه معصوم (ع)، راهکار مناسب برای کسب روزی حلال را ابتدا شناخت دین و مسائل دینی و بعد از آن آشنا شدن با مسائل خرید و فروش بیان می کنند و به صراحت اعلام می دارند که شخصی که به اینها عمل نکند، خود را در شبهات و حرام گرفتار خواهد کرد.

عوامل افزایش روزی حلال

بر طبق آیات و روایات اسلامی عوامل متعددی در وسعت روزی ذکر شده است که پایبندی به آن موجب افزایش



"درس نامه رزق حلال" آثار روزی حلال و حرام بر زندگی



کتاب "درس نامه رزق حلال" نوشته حجت الاسلام شیخ علی اصغر ملک احمدی برای نوبت اول در ۲۴۶ صفحه از سوی انتشارات مؤسسه مطالعات کاربردی علوم و معارف اسلام مشهد منتشر شده است. در این کتاب می خوانیم کسب حلال، تأثیر مستقیمی در بهبود زندگی انسان دارد. یکی از مسائل بسیار مهم که انسان و دیگر موجودات دائماً با آن سروکار دارند، مسئله رزق و روزی است. به قدری این مسئله برای انسان مهم است که با کوچکترین تغییر آن، حالات و روحیات او تغییر می یابد و تحولات مختلفی در زندگی اش پدیدار می شود. در میان مباحث رزق و روزی آنچه که از اهمیت والایی برخوردار است و بیشتر باید بدان توجه نمود، نخست، مسئله رزاقیت پروردگار است و اینکه در جهان، رزاقی جز او وجود ندارد و دیگر مسئله شناخت درآمدهای مطلوب (حلال) و نامطلوب (حرام) است. کسب حلال، تأثیر مستقیمی در بهبود زندگی انسان دارد و آثار مطلوبی از آن حاصل می شود و در مقابل آن، کسب حرام است که تأثیر نامطلوب آن در زندگی انسان آشکار می گردد. بر همین اساس شناخت و درک مباحث رزق و روزی نیاز به توجه و بررسی دارد.

لازم به ذکر است که در بررسی همه جانبه مسئله رزق و روزی بسیاری از شبهات و ابهاماتی که مطرح شده و می شود نیز مرتفع خواهد شد. از این قبیل اگر خداوند عادل است چرا روزی همه را یکسان قرار نداد؟ اگر خدا روزی دهند همه موجودات است چرا افرادی در فقر به سر می برند؟ اگر روزی ها تقسیم شده، کار و تلاش چه معنا دارد؟ چگونه روزی کاهش و افزایش پیدا می کند؟ و سؤالاتی از این قبیل که در ذهن بسیاری از انسان ها وجود دارد. بر همین اساس بحث و دقت در این مسئله بسیار مهم بوده و تصورات غلطی که انسان از این مفاهیم در ذهن دارد باید تصحیح گردد. در مجموعه حاضر سعی بر این بوده مطالب بر اساس آیات و روایات به شیوه ای ساده و روان مطرح شود تا عموم افراد از آن بهره مند گردند و ائمه محترم جماعات و سایر مربیان و خیر اندیشان که می خواهند این موضوع را سلسله وار تدریس و تبیین کنند، این مجموعه را نقطه آغازی برای کار خود و مطالب مطرح شده را به عنوان پیش فرض قرار دهند و از ذهن پویای خود استفاده کرده، مطالب و مسائل و مثال های متنوعی ضمیمه آن و برای مستمعان بیان نمایند.

مباحث کلی رزق، آثار رزق حرام و حلال، عوامل گرایش جامعه به حرام خواری درآمدهای نامطلوب و حرام کدامند؟ عوامل گشایش روزی، عوامل فقر و تنگدستی فصول پنجگانه این کتاب را تشکیل می دهند.

اهمیت بحث از رزق حلال و حرام، معنای رزق، روزی دهنده فقط خداست، اهمیت کار و تلاش، ضمانت روزی، حرام خواری، آثار حرام خواری، آثار روزی حلال، گرایش مردم به مال حرام، ربا، کم فروشی، گران فروشی و اجحاف، احتکار، غش و تدلیس، عدم پرداخت زکات، عدم پرداخت خمس، حبس حقوق، رشوه، پارتی بازی، خوردن مال یتیم، فروش اعضای بدن، سقط جنین، عقیم کردن و مسدود کردن لوله های رحم، تراشیدن ریش، قمار، مجسمه سازی، غصب، شرکت های هرمی، گلد کوئیست، گلد ماین، الماس، بیزینس، کارگشا، خرید و فروش آلات لهو، خرید و فروش چیزهایی که مصرفی دوگانه به صورت حلال و حرام دارد و مقصود در معامله جهت حرام آن است، خرید و فروش چیزهایی که باعث آزار، فساد و انحراف جامعه می شود، سحر و جادو، شعبده، کهات، تسخیر، تنجیم و قیافه شناسی، عوامل تنگی رزق از جمله موضوعات و مباحثی است که در این کتاب مورد بحث و بررسی قرار گرفته اند. کتاب "درس نامه رزق حلال" نوشته حجت الاسلام شیخ علی اصغر ملک احمدی برای نوبت اول بهار امسال در ۲۴۶ صفحه از سوی انتشارات مؤسسه مطالعات کاربردی علوم و معارف اسلام مشهد منتشر شده است.

حلال به دست آورد و با آن به حج مشرف شود، چون گوید "لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ"، خطاب می رسد: "لا لَبَّيْكَ و لا سَعْدِيكَ؛ تو نیامدی و رستگار نشدی".

عدم استجاب دعا یکی دیگر از پیامدهای بی توجهی به کسب حلال است به گونه ای که پیامبر اکرم (ص) فرمود: "کسی که لقمه حرامی بخورد، تا چهل روز نمازش قبول نمی شود و تا چهل روز دعایش مستجاب نمی گردد و هر گوستی که در بدن او از حرام روییده شود، به آتش جهنم سزاوارتر است و هر لقمه حرامی، باعث روییدن گوشت در بدن می شود" و نیز فرمود: "کسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، باید از درآمد و خوراک حلال و پاکیزه بهره مند شود و از حرام بپرهیزد".

تأثیر منفی بی توجهی به رزق حلال بر نسل

از جمله تبعات حرام خواری، قساوت قلب است. خوراکی که انسان تناول می کند، اگر پلید و حرام باشد، قلب را تیره می سازد. در این صورت دیگر از او امید خیری نیست و پند و اندرز در او اثر نمی کنند و سخت ترین مناظر رقت بار او را متأثر نمی کند. چنانکه امام حسین (ع) به لشکریان عمر سعد فرمود: "از اینکه شما نافرمانی ام می کنید، و به سخن من گوش فرا نمی دهید، این است که شکم هایتان از حرام پر شده و بر دل هایتان مهر خورده و دیگر حق را نمی پذیرید.

یکی از مهمترین آثار بی توجهی به رزق حلال، تأثیر منفی بر نطفه و نسل است. در صورت نامشروع بودن "درآمد"، شیطان در به وجود آمدن فرزند مشارکت می کند و گرایش این فرزندان به گناه بیشتر می شود و تربیت آنها سخت تر و تکامل اخلاقی شان با مشکلات زیاده تری روبه رو خواهد شد. لقمه حرام، چنان در جان و روان یک طفل اثر می گذارد که نمی تواند به آسانی از افاضات نورانی حق تعالی کسب نور کند و به سعادتمندانه راه یابد. خداوند در قرآن در این باره می فرماید: اِذْهَبْ فَمَنْ تَبِعَكَ مِنْهُمْ فَإِنَّ جَهَنَّمَ جَزَاءُكُمْ جَزَاءً مُّؤَفَّوًّا.... وَشَارِكْهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ.... "ای شیطان! برو! هر کس از آنان که از تو تبعیت کند، جهنم کیفر شماسست؛ کیفری فراوان، و در ثروت و فرزندان شان شرکت جوی". پیامبر اکرم (ص) درباره عاقبت حرام خواری فرمود: "هر کس در تحصیل مال بی باک باشد (و رعایت حلال و حرام را نکند)، خدا هم باکی ندارد که او را از هر دری وارد جنهم کند".

به هر روی، رزق حلال نیز همچون همه جنبه های دیگر زندگی نیازمند دعا، تضرع و مسألت از درگاه ربوبی است و سبب واقعی، خدای سبحان است. بنابراین تلاوت بعضی از سوره ها و آیات مبارک قرآن، دعاها ی وارد شده از معصومین (ع) و نیز ذکرهایی که برای توسعه رزق توصیه شده اند، باید همواره مورد توجه باشند.

برگرفته از پایگاه خبری فرهنگ انقلاب اسلامی

روزی و رشد اخلاقی و عواطف مردم در خانواده و جامعه می شود که مهمترین آن تقوا و پرهیزگاری است همانگونه که خداوند در قرآن می فرماید: "و من یتق الله یجعل له مخرجاً و یرزقه من حیث یرزقه من یتوکل علی الله فهو حسبه". یکی دیگر از زمینه های افزایش روزی حلال، استغفار به درگاه الهی است که رسول خدا (ص) در این باره فرمود: فراوان از خدا طلب آمرزش کن که آن جلب روزی می کند. یکی از راههای افزایش روزی دعا و نیایش است. دعا و نیایش به درگاه خداوند از جایگاه والایی در فرهنگ اسلامی برخوردار است به گونه ای که ائمه اطهار (ع) از دعا به عنوان سلاح مؤمن و مخ العباده یاد کرده اند و بسیاری از معارف بلند دینی و عرفانی را از طریق دعا به اصحاب خویش آموختند. از دیگر کلیدهای وسعت رزق حلال، پنهان کردن فقر است. پیامبر اکرم (ص) در این باره می فرماید: کسی که گرسنه شود یا احتیاجی داشته باشد ولی آن را از مردمان پنهان کند و تنها نزد خداوند بگوید، بر خداوند است که یک سال روزی حلال روزیش نماید.

در معارف اسلامی بر آثار مادی و معنوی صدقه و انفاق تأکید بسیار شده است که یکی از برکات صدقه، افزایش رزق و روزی است به گونه ای که بر مؤمنین در دادن صدقه در هنگام تنگدستی جهت گشایش روزی توصیه شده است. همچنین، در کنار عوامل گشایش روزی از جمله تمیز کردن ظروف غذا، همسایه خوب بودن، ازدواج، خلل کردن دندانها، مهمان نوازی، انگشتر عقیق، خوش اخلاقی و مهربانی و غیره در روایات اسلامی، نسبت به عوامل فقر و تنگدستی نیز هشدار داده شده است و قطع ارتباط با خویشاوندان نزدیک و سبک شمردن نماز، قسم دروغ خوردن و به عنوان عوامل فقر و تنگدستی یاد شده است.

آثار سوء حرام خواری و بی توجهی به کسب حلال

خداوند متعال برای تمام مخلوقات "روزی حلال" مقدر فرموده است. اگر انسان عجله نکند و قناعت و صبر را پیشه خود سازد، تمام رزق مقدرش به او خواهد رسید. کسانی که از کسب حرام پرهیز نمی کنند، خیال می کنند اگر از مال حرام صرف نظر نکنند، کمبودی در معاش شان پدید می آید و سخت محتاج و گرفتار می شوند.

در حالیکه خداوند می فرماید: "هیچ جنبنده ای در زمین نیست، مگر اینکه روزی او بر خداست. او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می داند. همه اینها در کتاب آشکاری ثبت است".

هر مالی که انسان از راه نامشروع و حرام کسب کند، علاوه بر اینکه معصیت پروردگار را نموده و دارای عقوبت های اخروی است، در دنیا نیز موجب گرفتاری های جبران ناپذیر خواهد شد که بی برکتی اموال، عدم مقبولیت عبادات و از جمله آنهاست و پیامبر گرامی اسلام (ص) در این باره فرمود: "هر شب در بیت المقدس فرشته ای فریاد می زد: هر کس مال حرامی بخورد، خداوند هیچ عمل واجب یا مستحبی از او را نمی پذیرد" و حتی امام صادق (ع) درباره گذاردن حج با مال حرام هشدار داده و می فرماید: هر گاه کسی مالی از غیر راه

بعد از انقلاب و پس از شروع ترورها، اتاقی را در منزل برای محافظان در نظر گرفته بودیم و تهیه غذای آنها به عهده ما بود. او بلافاصله کسی را برای انجام آن امور استخدام کرد تا من به زحمت نیفتم. هر وقت هم مریض می‌شدم، همه کارهای خانه را خودش انجام می‌داد

○ فاطمه ولایتی شجایی

زیستن به سبک "بهشتی"

سبک صحیح اقامه نماز

من به این‌ها مسلمان‌های عادت می‌گویم زیرا عادت کرده‌اند مسلمان باشند.

مؤمن، مسلم و اسلام راستین؛ با ایمان و با عمل همراه است. این اسلام شناسنامه‌ای و آن اسلام تابعیتی می‌شد با ایمان همراه نباشد، می‌شد با عمل هم همراه نباشد و ظاهری باشد ولی اسلام راستین با ایمان راستین، ایمان قلبی، با عمل و پایبندی راستین همراه است.

یکی از وظایف هر دختر و پسر مسلمان در سن بلوغ این است که اسلام اقلیمی و خانوادگی را به اسلام شناختی و انتخابی تبدیل کند. این یکی از همان چیزهای به نظر جزیی است که از وقتی که در اسلام مورد بی‌مهری و کم توجهی قرار گرفت، جامعه ما را به عقب برد.

هر دختر و پسر مسلمان باید در آغاز بلوغ، اسلامش اجتهادی باشد و نه تقلیدی؛ یعنی پذیرش اصول ایدئولوژی باید از روی شناخت و انتخاب و اجتهاد و کوشش باشد و اگر این طور نباشد اسلامش ناقص است. اگر گذشتگان ما نکردند آیا ما حاضریم برای بچه‌های خودمان بکنیم؟ حاضریم همت کنیم رفقای که به اینجا می‌آیند، اسلام اقلیمی خانوادگی عادت‌ی خودشان را به اسلام انتخابی آگاه تبدیل کنند؟

(کتاب: سه گونه اسلام)

یک خرده کمتر بد شوید!

"اگر با کوشش هایتان و با این برنامه‌هایی که دارید کمی بهتر از امروزتان بشوید، موفقیت بزرگی است. اگر در این برنامه‌ها یک نمونه ساخته بشود، ایده‌آل است.

شما با مقداری خصلت‌های خوب آمده‌اید، این‌ها را هم که از دست ندهید و بدتر نشوید، موفقیتی در خور ملاحظه است. اگر بدتر هم می‌شوید یک خرده کمتر بد شوید؛ کندتر بدتر بشوید. این هم موفقیت است.

(کتاب: سه گونه اسلام)

مسلمان از هیچ کس ستایشگری نمی‌کند

"تملق و چاپلوسی از عوامل فساد دو جانبه است. هم برای شخص متملق فساد روحی و پستی و ذنات می‌آورد، هم آن کسی را که دیگران تملق او را می‌گویند گمراه می‌کند. یعنی فساد دو جانبه دارد. مسلمان از هیچ کس ستایشگری نمی‌کند، گرچه قدرانی می‌کند. مثلاً می‌گوید فلاسی مردی خدمتگزار است. این، قدردانی و شکر است. انسان باید سپاسگزار همه کس باشد. شما به من محبتی می‌کنید، من نیز می‌گویم بسیار متشکرم. این لازم است. تشکر، یعنی سپاسگزاری در برابر محبت شما. اما اگر شما به من محبتی کنید و من بگویم متشکرم، بعد هم شروع کنم برای شما اوصاف حمیده و خصال پسندیده‌ای را بر شما که با هیچ یک از آنها در شما نیست، یا مقدار کمی در شما وجود دارد ولی من آن را چند برابر بکنم، این عمل ستایشگری است.

تنها موجودی که انسان می‌تواند و شاید و باید که زبان

"این سبک که ما نماز می‌خوانیم، یعنی دو نماز با همدیگر، سنت اسلامی نیست. سنت اسلام این است که انسان پنج نوبت نماز بخواند؛ هر چند اگر حالا یک نفر در مسجدی پنج نوبت نماز بخواند می‌گویند آقا سنی است. برای اینکه مثل سنی‌ها پنج بار نماز می‌خواند! ولی از نظر فقه شیعه نیز پنج بار نماز خواندن در وقت فضیلت تأکید می‌کند. این مسئله در رساله‌های عملیه هم که به فارسی نوشته شده آمده است. ولی مثل اینکه به همین هم که در رساله‌های عملیه نوشته شده نمی‌شود عمل کرد. چون اگر عمل کردی سر و صدا بلند می‌شود و صف شکنی و این حرف‌ها مطرح خواهد شد!"

کی از وظایف هر دختر و پسر مسلمان در سن بلوغ این است که اسلام اقلیمی و خانوادگی را به اسلام شناختی و انتخابی تبدیل کند. باید اسلامش اجتهادی باشد و نه تقلیدی. (کتاب: سرود یکتاپرستی صفحه ۸۹)

اسلام اقلیمی را به اسلام انتخابی تبدیل کنید مسلمانان "پدر و مادری" و "اقلیمی" که ماها باشیم. چرا شما مسلمانی؟ چون در خانه پدر و مادر مسلمان به دنیا آمده‌ام. اگر در خانه پدر و مادر مسیحی به دنیا آمده بودم چه بودم؟ مسیحی بودم. اگر در خانه پدر و مادر بی‌دین و مادی به دنیا می‌آمدم چه بودم؟ ملحد و مادی بودم. اگر مسلمان اقلیمی یا مسلمان شناسنامه‌ای، مسلمان زاده شده باشد و در خانه پدر و مادر مسلمان اگر درست ساخته شده باشد و صحیح تربیت بشود یعنی درست به او برسند یا خودش به خودش برسد مسلمان راستین می‌شود. و گر نه مسلمانی می‌شود که چون پدر و مادرش مسلمان بودند مسلمان است.

هفتمین روز از تیرماه سال ۱۳۶۰ سرخی خون شهیدی را دارد که امام خمینی (ره) در توصیف او می‌گویند: "ایشان (شهید بهشتی) مورد هدف اجانب و وابستگان به آنها در طول زندگی بود. تهمت‌ها، تهمت‌های ناگوار به ایشان می‌زدند. از آقای بهشتی می‌خواستند یک موجود ستمکار دیکتاتور معرفی کنند، در صورتی که من بیش از ۲۰ سال ایشان را می‌شناختم و برخلاف آنچه این بی‌انصاف‌ها در سرتاسر کشور تبلیغ کردند و "مرگ بر بهشتی" گفتند، من او را یک فرد متعهد، مجتهد، متدین، علاقه‌مند به ملت، علاقه‌مند به اسلام و به درد بخور برای جامعه خودمان می‌دانستم."

همچنین "بهشتی یک ملت بود."، "بهشتی مظلوم زیست و مظلوم مرد و خار در چشم دشمنان بود"

و "شهید بهشتی در رأس ابرار است" سه جمله پر مفهوم از بنیان‌گذار کبیر انقلاب اسلامی است که در رابطه با شهید بهشتی بیان کرده‌اند. اینک به مناسبت شهادت شهید سید محمدحسین بهشتی مروری بر اندیشه‌ها و گفتارهای این مجاهد راستین خواهیم داشت.



آنهایی که پناه دعا را از دست نداده اند نعمتی بزرگ دارند که باید قدرش را بشناسند؛ ولی مبادا درباره این پناهگاه بد فکر کنیم. دعا پناهگاه پرارزشی است برای مردمی که بفهمند دعا یعنی چه و چه جور باید دعا کرد و کجا باید دعا کرد.

و زیدگان است در قرآن آمده است، که در آنها هم دعا معنای انس با خدا را دارد. آن آیات بیشتر با کلمه ذکر و تذکر و یاد خداست. دعا در آن آیات بیشتر با این کلمه بیان شده است. مطلب دیگری که لازم است درباره دعا عرض کنم این است که بدون تردید برای کسانی که تربیتشان، اعتقادشان، عادتشان، راه دعا را به روی آنها در زندگی نبسته و پیوند قلبی میان آنها و میان کسی که به او دعا گویند گسسته و بریده نشده، دعا یکی از پناهگاه های عالی سعادت بخش در زندگی است.

آنهایی که پناه دعا را از دست نداده اند نعمتی بزرگ دارند که باید قدرش را بشناسند؛ ولی مبادا درباره این پناهگاه بد فکر کنیم. دعا پناهگاه پرارزشی است برای مردمی که بفهمند دعا یعنی چه و چه جور باید دعا کرد و کجا باید دعا کرد. و دعا لغزشگاه خطرناکی است برای فرد و امتی که میزان و حد دعا را نشناسد؛ کما اینکه امت ما در مورد دعا به چنین لغزشی دچار شده است.

در این مورد باید یک جمله عرض کنم، و آن این است که دعا به هیچ صورت برای آن نیست که دعاکننده ذره ای از کوشش و تلاش خودش برای رسیدن به آن مطلبی که درباره آن مطلب دعا می کند خودداری کند. اگر دعاکننده ای دعا کرد و خودش حرکت نکرد، یا حرکت کرد ولی به اندازه کافی حرکت نکرد، انسان جاهل و نادانی است.

اگر امتی، اجتماعی، که در لابلای چرخهای پیچیده زندگی اجتماعی گیر افتاده و از هر سو فشار می گیرد، دست به دعا بردارد و از خدا خلاص و نجات و رهایی خودش را از شرایط و مشکلات بخواهد، بسیار بجاست؛ همه راههای عقلایی تلاش و کوشش برای نجات و اصلاح خودش را طی کرده یا نه.

ما که دعا می کنیم، معنی دعا این است که از آن طرف پیوند با بی نهایت، پیوند با خدای بی نهایت و قدرت بی نهایت او را، همواره برای خودمان محفوظ نگه می داریم. و از این طرف معنایش این است که بر خودمان نهیب می زنیم مبادا دچار یأس و ناامیدی باشیم. بکوش؛ امیدوار باش؛ امید است از راههایی که حتی به فکر نمی رسد به هدف و مقصود و آمال و آرزویت برسی. (بخش هایی از کتاب: شب قدر)

برایم جالب بود که در اتاق پذیرایی مبل داشت و بوی ادکلن می داد.

من که در آن دوران شخصیتی کاملاً انقلابی داشتم از شهید بهشتی پرسیدم: شما چطور انقلابی هستید که مبل و یخچالی مدل بالا و پر از گوشت و.... دارید و این طور زندگی می کنید؟ خندید و گفت: رضا جان تئوری های انقلاب این طور نیست که تو فهمیده ای. تو نمی توانی زیبایی و رفاه را نفهمی و بعد از انقلاب رفاه را به وجود آوری. باید تمرین کنیم که زندگی خوب چطوری است تا بتوانیم زندگی خوبی به مردم بدهیم. ما اگر نفهمیم خوبی چیست هیچ وقت نمی توانیم خوبی را به مردم هدیه کنیم. شهید بهشتی توضیح می دهد این ها (ادکلن و مبل و...) از پول تدریس خودم تهیه شده اند. ادکلن هم می زنم چون همه باید روزی ادکلن بزنند. (خاطره ای از رضا کیانیان)

مفهوم دعا در شب قدر

بسیار خوب است که انسان در این شب (شب قدر) دعا کند، اما باید عرض کنم که بیشتر دعاهایی که از ائمه ما، مخصوصاً از امام سجاد و از مولای متقیان امیرالمؤمنین علی (ع) رسیده، جنبه معاشقه با خدا دارد. اصلاً امام سجاد در بیشتر دعاها صحنه سجاده چنان سخن می گوید که گویی دلباخته و دلدادهای با محبوب خودش سخن می گوید. از این انس لذت می برد. با خدا انس می گیرد. این دعاست. بنابراین، دعا مخصوص آدم های درممانده و محتاج نیست.

دعا مخصوص آدم های مشکل زده هم نیست. عالیت ترین درجه دعا مال آنهایی است که از این مراحل، بالا آمده باشند و وقتی به سوی خدا می روند یا برای شکر یا از شکر بالاتر، برای انس، دل به سوی خدا دارند. اما در قرآن کریم؛ در قرآن کریم بیشتر آیات دعا مربوط به آن قسم اول و دوم، و آیات کمتری مربوط به قسم سوم است.

چون آیات قرآن روی حساب سطح عموم مردم است و چون توجه عموم مردم به خدا بیشتر برای مشکل گشایی و یاری خواهی است، یا از این بالاتر، برای شکرگزاری است، بیشتر آیات دعا در قرآن در این مورد آمده است. ولی آیات کمتری نیز که مربوط به خواص

به ستایش او بگشاید خداست، که کمال مطلق است و هر چه درباره او بگوییم باز هم کم است. اما در مورد انسان ها حساب داشته باشید از ایشان قدردانی، تشکر، سپاسگزاری بکنید، ولی ستایشگری نکنید. حمد و ستایشگری مخصوص خدای جهانیان است. (کتاب: نماز، سرود یکتا پرستی)

در اسلام و انهداگی وجود ندارد

"انسان مسئول است. مسئول ساختن خویش و محیط خویش. مسئول اسم مفعول است. سائلش کیست؟ در مکتب های معتقد به مسئولیت، از سائل می پرسند. "من سائل؟" این باز خواست کننده کیست؟ درماندگی وجود دارد و جواب درستی در دست نیست. ولی در اسلام جواب خیلی روشن است. سائل کیست؟ خداوند. "و فقههم انهم مسئولون" [اصافات، ۲۴] و لتسئلن عما كنتم تعلمون" [نحل، ۹۳] بعد مسئله مراقبت و اضطراب خوب وقتی انسان مسئول آینده اش است، پس در زندگی دلهره و نگرانی دارد که فردا چه پیش می آید. مثل سایر موجودات نیست که بگوید به من چه که فردا چه می شود؟ هر چه پیش آید خوش آید!

فردا چه پیش می آید؟ آنچه تو برای خود پیش آوری. عجب! پس باید بجنبیم؛ بله، باید بجنبی. باید بیدار باشیم؛ بله، باید بیدار باشی. دلهره و اضطراب و مراقبت. آیا من انسان مضطرب در این پهنه هستی تک و تنهایی؟ پناهگاه ندارم و به خود و انهدادم؟

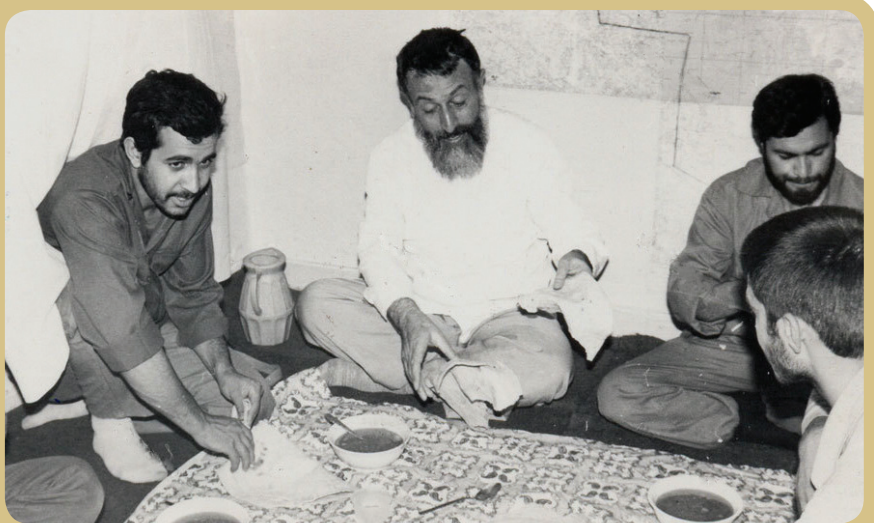
نه در اسلام و انهداگی وجود ندارد. یک چیز وجود دارد و آن این است که تو یک قدم جلو بگذاری، نیرویی در جهان وجود دارد که اگر تو یک قدم جلو بگذاری، او تو را حمایت می کند. از تو حرکت و از خدا برکت. "والذین جاهدوا فینا لنهذبهم سبلنا و ان الله لمع المحسنین" [عنکبوت، ۶۹] (کتاب درس گفتارهای فلسفه دین)

ظرف ها را می شست

"کارهای خانه را بین بچه ها تقسیم کرده بود و در این میان کار زنانه و مردانه وجود نداشت. پسرها هم درست مثل دخترها به موقعش ظرف می شستند و خانه را جبارو و گردگیری می کردند. اما خرید بیرون را یا خودش انجام می داد یا پسرها. او خیلی رعایت حال مرا می کرد. اوایل انقلاب یک وقت می شد که به خاطر تراکم کارها، مهمانانی سرزده به خانه ما می آمدند. در این گونه موارد، سر راه برای مهمان ها غذای آماده می گرفت که من به زحمت نیفتم. بعد از انقلاب و پس از شروع ترورها، اتاقی را در منزل برای محافظان در نظر گرفته بودیم و تهیه غذای آنها به عهده ما بود. او بلافاصله کسی را برای انجام آن امور استخدام کرد تا من به زحمت نیفتم. هر وقت هم مریض می شدم، همه کارهای خانه را خودش انجام می داد و از من پرستاری می کرد و حتی گاهی غذا هم می پخت و ظرف ها را می شست" (مرحومه عزت الشریعه مدرسه مطلق همسر شهید بهشتی)

باید زندگی خوب را درک کرد

"در زمان انقلاب از جمله خاطرات جالبم دیدار با شهید بهشتی بود. روزی به خانه ایشان در پل رومی رفتم.





پیشگیری، عوارض و درمان کم‌خونی

فقر ویتامین ب۱۲

اگر فقدان ویتامین ب۱۲ در بدن ادامه پیدا کند سلول‌های عصبی صدمه می‌بینند و عوارضی مانند: بی‌حسی و احساس سوزن در نوک انگشتان دست و پا، ناتوانی در حفظ تعادل، افسردگی، جنون و از دست رفتن توانایی ذهنی.

چگونگی تشخیص و درمان

پزشک آزمایش خون، شمارش گلبول‌های قرمز، میزان ویتامین ب۱۲ و اسید فولیک - تجویز می‌کند و سوالات متعددی درباره سابقه ابتلا به بیماری‌ها و ... می‌پرسد. می‌توان با مصرف مکمل‌های ویتامین ب۱۲ درمان کرد. مصرف مکمل‌های ویتامین ب۱۲ میزان ویتامین ب۱۲ بدن را به حد طبیعی می‌رساند. برای نگه داشتن میزان ویتامین ب۱۲ بدن تان در حد طبیعی باید تا آخر عمر مکمل این ویتامین را مصرف کنید. همچنین می‌توانید با اصلاح رژیم غذایی و مصرف مواد غذایی مانند شیر، پنیر، ماست، گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ میزان ویتامین ب۱۲ دریافتی بدن‌تان را افزایش دهید. همچنین مصرف مواد غذایی سرشار از اسید فولیک - نوع دیگری از ویتامین ب - مثل سبزیجات برگ سبز، نان و غلات غنی شده از روش‌های دیگر تامین ویتامین ب۱۲ بدن است.

روش‌های پیشگیری از ابتلا به کم‌خونی فقر ویتامین ب۱۲

اکثر افراد با مصرف مواد غذایی مانند لبنیات، گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ و پنیر که سرشار از ویتامین ب۱۲ هستند می‌توانند از ابتلا به کم‌خونی فقر ویتامین ب۱۲ جلوگیری کنند. گیاه‌خواران نیز می‌توانند با مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین ب۱۲ و غذاهای غنی شده با این نوع ویتامین از ابتلا به کم‌خونی پیشگیری کنند. خون کودکانی که مادران گیاه‌خوار دارند باید از نظر میزان ویتامین ب۱۲ بررسی شود. در صورت کمبود ویتامین ب۱۲ پزشک مکمل ویتامین ب۱۲ را برای آنها تجویز می‌کند.

مواد غذایی حاوی ویتامین ب۱۲

ویتامین ب۱۲ در مواد غذایی مانند گوشت، ماهی، میگو، شیر، ماست، تخم مرغ و مرغ یافت می‌شود. این ویتامین در غذاهای گیاهی وجود ندارد. برخی مواد غذایی، مانند غلات غنی شده حاوی ویتامین ب۱۲ هستند. مکمل‌های ویتامین در دو نوع - حاوی ویتامین ب۱۲ یا همراه با فولیت (folate) در دسترس هستند. همچنین، ویتامین ب۱۲ معمولاً در مکمل‌های مولتی ویتامین نیز یافت می‌شوند.

علائم و نشانه‌های کم‌خونی

فقر ویتامین ب۱۲ در بدن تان احتمالاً علائم و نشانه‌ای ندارد یا شما به آنها توجه نمی‌کنید. برخی از افراد ممکن است فکر کنند در حال رشداند یا پا به سن گذاشته‌اند اما علائم و نشانه‌های زیر نشان دهنده ابتلا به کم‌خونی فقر ویتامین ب۱۲ است: احساس ضعف و خستگی، رنگ پریدگی پوست بدن، خونریزی لثه و قرمز شدن زبان، معده درد و کاهش وزن، اسهال و یبوست.

داشتن کم‌خونی فقر ویتامین ب۱۲ به معنای آن است که بدن تان از کمبود این ویتامین رنج می‌برد. شما به ویتامین ب۱۲ نیاز دارید تا بدن تان گلبول قرمز بسازد و اکسیژن لازم اندام‌های گوناگون را به آنها برساند. کمبود ویتامین ب۱۲ می‌تواند به معنای کمبود گلبول‌های قرمز خون و نرسیدن اکسیژن لازم به اندام‌های بدن است. یکی از علائم و نشانه‌های فقدان ویتامین ب۱۲ و کمبود گلبول‌های قرمز خون احساس خستگی و ضعف است.

عوامل ابتلا به کم‌خونی فقر ویتامین ب۱۲

اکثر افراد مقادیر زیادی از ویتامین ب۱۲ را با مصرف پنیر، گوشت، شیر، تخم مرغ به دست می‌آورند. به طور طبیعی، این ویتامین توسط دستگاه گوارش، معده و روده جذب می‌شود. کم‌خونی فقر ویتامین ب۱۲ معمولاً زمانی بروز می‌کند که دستگاه گوارش به علل زیر توانایی جذب این ویتامین را از دست دهد: وقتی به کم‌خونی شدید و خطرناک مبتلا هستید. در این نوع از کم‌خونی، بدن سلول‌هایی که در دستگاه گوارش به جذب ویتامین ب۱۲ کمک می‌کنند را از میان می‌برد.

وقتی معده‌تان جراحی یا بخشی از روده کوچک تان برداشته شده است. وقتی با بیماری‌هایی مانند سلیاک و رشد انگل در روده دست و پنجه نرم می‌کنید. همچنین، این نوع کم‌خونی می‌تواند به علت عدم مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین ب۱۲ بروز یابد. افراد گیاه‌خوار و کهنسالانی که مواد غذایی متنوع نمی‌خورند ممکن است به مکمل‌های دارویی ویتامین ب۱۲ نیاز پیدا کنند.

B₁₂
Vitamin

آلوچه



درمان بیماری شبکوری، رشد بدن، درمان بیماری ضعف اعصاب، درمان بیماری کم خونی، درمان بیماری نقرس، مدر، دفع کرم معده، قطع ترشحات سفید رنگ خانم‌ها و...

آلوچه یا گوجه گیلانی به خاطر ماده زرد رنگی که شبیه جوهر زردک است و در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود در نتیجه برای درمان بیماری شبکوری و رشد بدن مفید است.

در آلوچه املاحی چون آهن، کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم و منگنز می‌باشد. یکی از خاصیت‌های آلوچه نرم کنندگی آن می‌باشد.

برای درمان بیماری ضعف اعصاب و درمان بیماری کم خونی از آش آلوچه استفاده کنید. (عدس یک استکان - برنج یک استکان - سبزی آش پاک کرده نیم کیلو - آلوچه ۲۰۰ گرم - فلفل و نمک به اندازه کافی. شب آلوچه را خیس کرده و عدس را نیز خیس کرده و ظهر مانند دیگر آش‌ها آنها را بپزید از این سوپ می‌توان به عنوان پیش غذا استفاده کرد.)

برای درمان بیماری نقرس آلوچه را مانند آلو بمکند. آلوچه مدر است و اعمال کلیه را تنظیم می‌کند. برای دفع کرم معده ۲۵ تا ۳۰ گرم برگ درخت آلوچه در ۵۰۰ سی‌سی آب جوشانده سپس میل شود.

مغز هسته آلوچه نیز همین خاصیت فوق را داشته اما با احتیاط مصرف شود چون سمی است.

آلوچه برای قطع ترشحات سفید رنگ خانم‌ها استفاده می‌شود. همچنین تنظیم کننده عادت ماهانه است.

راه‌های از بین بردن پُف زیر چشم

و صورتتان را با آب خنک بشویید و پوستتان را خشک کنید

آب یخ و قاشق

پف زیر چشم‌ها را می‌توانید با کمک یک لیوان آب یخ و چهار قاشق استیل کاهش دهید. قاشق‌ها را در آب یخ خنک کنید و بعد روی هر چشم‌تان یکی از آنها را قرار دهید. مدام قاشق‌ها را تعویض کرده و دوباره برای خنک شدن در آب یخ بیندازید. آنقدر این کار را ادامه دهید تا احساس کنید کمی از پف‌کردگی از بین رفته است.

سفیده تخم مرغ

چند عدد سفید تخم‌مرغ را هم زده و با استفاده از برس مخصوص دور چشم‌هایتان بزنید. این کار باعث می‌شود ناحیه دور چشم‌هایتان کشیده‌تر شده و کمتر پف‌کرده به نظر برسد. بگذارید سفیده تخم‌مرغ ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و بعد صورتتان را با آب خنک بشویید.

چای سبز کیسه‌ای

بگذارید چای سبزی کیسه‌ای که در آب خنک خیس شده‌اند ۱۵-۱۰ دقیقه روی چشم‌هایتان بمانند. خواص طبیعی این چای‌های گیاهی موجب برگرداندن پف زیر چشم‌ها به حالت طبیعی خود می‌شود.

آیا بخاطر چشم‌هایتان احساس پیری و خستگی می‌کنید؟ آیا احساس سرزندگی و هوشیاری وقتی چشم‌هایتان بخاطر پف‌های زیر پلک‌تان، خسته و پژمرده به نظر می‌رسد، برایتان سخت است؟ اینها نشانه‌های استرس و خستگی هستند.

به همین منظور نکاتی برایتان آورده‌ایم که به شما برای برطرف کردن پُف زیر چشم‌هایتان کمک می‌کند تا جوانی و شادابی به صورتتان برگردد.

سیب زمینی

یک سیب‌زمینی خام را (بعد از اینکه چند دقیقه‌ای آن را در یخچال خنک کردید) دو تکه کنید و بعد چشم‌هایتان را بسته و هر تکه را روی یکی از چشم‌هایتان قرار دهید. طوری سیب‌زمینی‌ها را روی چشم‌هایتان بگذارید که نواحی پف‌کرده زیر چشم‌تان را هم در بر بگیرد و بگذارید که ۲۰-۱۵ دقیقه آنجا بمانند. بعد از این مدت خواهید دید که پف زیر چشم‌هایتان کمتر می‌شوند.

شیر

اگر پف‌کردگی زیر چشم‌هایتان بسیار زیاد است، این راهکار را باید همیشه دنبال کنید. دو تکه پنبه را در شیر خیس کرده و روی پلک‌هایتان بگذارید و بگذارید ۳۰-۲۰ دقیقه آنجا بماند. این به چشم‌هایتان برای حفظ آب کمک می‌کند و همچنین خنکشان می‌کند.

روغن

در یک کاسه کمی آب خنک ریخته و چند قطره روغن ویتامین E به آن اضافه کرده و خوب مخلوطشان کنید. دو تکه پنبه را در این مخلوط خیس کرده و برای ۲۰ دقیقه روی چشم‌هایتان بگذارید. این کار به برطرف کردن تورم دور چشم‌هایتان کمک می‌کند.

خیار

خیار داروی طبیعی بسیار عالی برای خلاص شدن از پف زیر چشم است. دو تکه خیار خنک و تازه برداشته و برای ۲۵ دقیقه روی چشم‌هایتان بگذارید. با خنکی فوق‌العاده خیار روی چشم‌هایتان حساسی ریلکس کنید و چرتی بزنید. این کار به آرام کردن ذهن‌تان هم کمک می‌کند و خواص ضدالتهاب خیار پف‌کردگی بافت‌های زیر چشم را هم کاهش می‌دهد.

چای کیسه‌ای خنک

اگر عجله دارید، می‌توانید از چای کیسه‌ای استفاده کنید. دو عدد چای کیسه‌ای را برداشته و در آب خنک خیس کنید و بگذارید کمی در یخچال بمانند. سپس به مدت ۳۰-۲۵ دقیقه آنها را روی چشم‌تان بگذارید. دراز بکشید و کمی استراحت کنید. سپس چشم‌ها



افراد مبتلا به یبوست و آن دسته از کسانی که می‌گویند با مصرف سالاد و میوه باز هم دچار یبوست می‌شوند باید بدانند که اگر میزان مصرف مواد غذایی پرفیبر روزانه کمتر از ۶۰۰ گرم باشد و به طور مرتب از این گروه غذاها استفاده نشود، یبوست دوباره برمی‌گردد.

نکته‌هایی برای تغذیه در ماه رمضان

خون بالا و سنگ کلیه برای گرفتن روزه باید با پزشک مشورت کنند.

کنترل ضعیف بر بیماری دیابت

به افرادی که باید به طور متناوب انسولین تزریق کنند توصیه می‌شود که روزه نگیرند چرا که خطر بالقوه عدم استفاده از انسولین بر سلامت (چه در کوتاه مدت و چه در طولانی مدت) بسیار زیاد است. افرادی که بیماری دیابت‌شان را با استفاده از دارو تحت کنترل دارند می‌بایست قبل از شروع روزه داری از توصیه‌های پزشک معالج خود پیروی کنند.

کنترل و پایش منظم قند خون بسیار توصیه می‌شود. سطوح قند خون پایین (هایپو گلیسمی) خطرناک است و اگر درمان نشود ممکن است منجر به ضعف و غش شود. احساس گیجی و تعریق زیاد و عدم تعادل همگی ممکن است از نشانه‌های افت قند خون باشند و اگر یک فرد دیابتی این نشانه‌ها را در خود ملاحظه کرد می‌بایست بلافاصله یک نوشیدنی شیرین را بنوشد یا یک ماده شیرین حاوی قند را زیر زبان خود قرار دهد.

دهیدراته شدن و کم آبی بدن

کم آبی بدن یک عارضه رایج در طی روزه داری است. چرا که بدن دفع آب و مایعات خود را در طی فرایندهای تنفس، تعریق و ادرار ادامه می‌دهد. اگر قبل از شروع روزه به قدر کافی آب ننوشید خطر دهیدراته شدن بدن‌تان افزایش می‌یابد. خطر دهیدراته شدن در افراد مسن‌تر و افرادی که داروهای دیورتیک مصرف می‌کنند بیشتر است، اگر به علت احساس سرگیجه یا نمی‌توانید راحت از سر جای‌تان بلند شوید یا احساس عدم تعادل دارید و این حالت در شما شدید است پس می‌بایست فوراً مقادیر کافی و متعادلی از آب را به طور منظم مصرف کنید و بسیار بهتر است که آب را به همراه کمی شکر یا نمک مصرف کنید.

استرس

کاهش غذا و آب مصرفی و تغییر روال معمول زندگی و کوتاه‌تر شدن زمان خواب می‌توانند در برخی افراد استرس‌زا باشند، لذا بسیار مهم است که عوامل بالقوه استرس‌زا را مدیریت کنید. برای مثال در این دوران بیشتر از حد توان خود فعالیت نکنید یا در برابر آفتاب گرم فعالیت یا ورزش نکنید و همچنین احساس عصبانیت و تنش‌های خود را کنترل کنید.

همیشه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که همراه غذا از میوه و سبزیجات استفاده کنید تا با افزایش حرکات دودی روده، دفع راحت‌تری داشته و دچار یبوست و هموروئید (بواسیر) ناشی از آن نشوید.

اما خیلی‌ها می‌گویند که ما با وجود مصرف خوراکی‌های فیبردار بازهم دچار یبوست می‌شویم؟ بعضی‌ها هم می‌پرسند در میان میوه

خون و گرسنگی از جمله دلایل بروز این حالت هستند. سردردی که به علت کاهش قند خون ایجاد می‌شود بسیار شدید است و ممکن است تا زمان افطار در فرد ایجاد حالت تهوع کند. کاهش مصرف کافئین و تنباکو دو تا سه هفته قبل از ماه رمضان، جایگزینی چای سبز بجای قهوه، تنظیم ساعات خواب و استراحت در ماه مبارک رمضان به منظور داشتن خواب و استراحت کافی می‌تواند این حالت را بهبود بخشد.

کاهش قند خون

ضعف، سرگیجه، خستگی، عدم تمرکز، تعریق زیاد، احساس لرز، سردرد و تپش از علائم کاهش قند خون است. از علل اصلی آن در افراد غیر دیابتی مصرف زیاد مواد قندی و کربوهیدرات‌های فرایند شده در سحری می‌باشد که باعث می‌شود بدن میزان زیادی انسولین تولید کند تا قند خون را پایین نگه دارد و لذا در طی روز احساس ضعف بیش از حد ایجاد خواهد شد. مصرف سحری و محدود کردن مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر در هنگام سحر می‌تواند از بروز این علائم جلوگیری کند. همچنین افراد دیابتی ممکن است نیاز داشته باشند با مشورت پزشک میزان مصرف داروی خود را تغییر دهند.

گرفتگی عضلات

مصرف کم مواد غذایی حاوی کلسیم و منیزیم و پتاسیم موجب می‌شود این پدیده شکل بگیرد. خوردن غذاهای حاوی مواد معدنی ذکر شده و میوه، سبزیجات، لبنیات گوشت و خرما آن را بر طرف خواهد کرد.

زخم معده و ورم معده

افزایش اسید معده در ماه رمضان باعث بدتر شدن شرایط در بیماران با مشکلات گوارشی می‌شود. احساس سوزش معده در قسمت زیرین دنده‌ها تا گلو وجود دارد. مصرف غذاهای تند، قهوه، نوشابه‌های گازدار این وضع را بدتر می‌کند. برای کنترل میزان اسید معده، داروهایی وجود دارد، ولی افراد با سابقه زخم معده باید قبل از ماه رمضان در مورد روزه داری در این ماه با پزشک خود مشورت کنند.

سنگ کلیه

سنگ کلیه اکثراً در افرادی که کمتر مایعات می‌نوشند دیده می‌شود. برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه توصیه می‌شود میزان مصرف مایعات روزانه خود را افزایش دهید. افراد با فشار

از آن جا که در طی ساعات‌های طولانی روز، روزه داران از خوردن و آشامیدن امساک می‌کنند در بسیاری از اوقات دچار مشکلات ناخواسته‌ای می‌شوند که در صورت توجه نکردن، می‌تواند ادامه روزه داری را برای آنان ناممکن کند. از مهمترین مشکلات می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

یبوست

یکی از مشکلات ایجاد شده در طول روزه داری ماه مبارک رمضان یبوست است که خود باعث ایجاد هموروئید، فیسور (شکاف و زخم دردناک در مقعد) و اجابت مزاج دردناک مدفوع می‌شود. از علت‌های ایجاد یبوست می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مصرف زیاد غذاهای فرایند شده، مصرف کم مایعات، مصرف کم مواد غذایی حاوی فیبر لذا برای درمان آن بایستی از علل ایجاد کننده آن پرهیز کرد.

سوء هاضمه

مصرف زیاد مواد پُرچرب و سرخ کردنی، غذاهای تند و مصرف غذاهایی که ایجاد نفخ معده می‌کند مانند کلم‌ها و حبوبات، مصرف نوشیدنی‌های حاوی کربوهیدرات که باعث ایجاد گاز می‌شود. از زیاد خوردن بهره‌یزد. نوشیدن آب میوه‌ها، آب و اجتناب از غذاهای سرخ کردنی نیز به حل این مشکل کمک می‌کند.

خواب آلودگی (کاهش فشار خون)

عرق کردن بیش از حد، ضعف، خستگی، فقدان انرژی، سرگیجه مخصوصاً زمانی که از حالت نشسته یا خوابیده به حالت ایستاده در می‌آیید، رنگ پریدگی و احساس غش کردن از علائمی هستند که با کاهش فشار خون در ارتباط‌اند. این علائم اغلب در بعد از ظهرها ایجاد می‌شود. میزان مصرف کم مایعات و کاهش مصرف نمک از جمله دلایل ایجاد این حالت هستند که برای درمان آن باید دوری از گرما و افزایش مصرف مایعات و نمک را در برنامه روزانه خود داشته باشید.

در زمان دیدن علائم کاهش فشار خون باید اندازه گیری و کاهش فشارخون تأیید شود. در ابتدای ماه مبارک رمضان افرادی که افزایش فشارخون دارند و دارو مصرف می‌کنند باید دوز مصرفی داروی آن‌ها توسط پزشک دوباره تنظیم شود.

سردرد

ترک مصرف کافئین و تنباکو، فعالیت زیاد در طول روز، کمبود خواب گرسنگی و افت قند

مصرف نکردن مواد فیبری موجب ماندگاری سموم حاصل از تجزیه این مواد غذایی در بدن می‌شود و می‌تواند قند، چربی و فشار خونتان را بالا ببرد و فشار مضاعفی را به کبد و کلیه وارد کند.

سرطان‌های گوارشی‌اند بسیار مناسب است. این فیبر بیشتر در سیبوس گندم و برنج، انواع سبزی‌ها، سویا و حتی برخی مغزهای خام وجود دارد.

کم‌فیبرترین و پرفیبرترین خوراکی‌ها

در میان سبزی‌ها و میوه‌ها و دیگر مواد غذایی آنهایی که فیبر محلول و نامحلول زیادتری دارد جو، لوبیا، نخود، ذرت، خرما، اسفناج، گلای و کلم بروکلی، آنهایی که فیبر متوسطی دارد سبزی خوردن، کرفس، برگ مو، هویج، سیب و پرتقال و آنهایی که فیبر کمتری دارد، انواع آبمیوه‌های صنعتی و خانگی، انگور، انواع کمپوت‌ها و میوه‌های بدون پوست است.

این را هم بدانید بیشتر میوه‌هایی که طبع سردی دارند به شرط آن که بخوبی رسیده باشند ملین هستند بیشتر میوه‌های تابستانی همچون گلای، آلبالو، گیلان، هندوانه، کیوی، زردآلو و بخصوص آلو از این جمله‌اند.

شیر هم فیبر دارد؟

اما سوالی که اغلب پرسیده می‌شود این که برای رفع یبوست، شیر گرم بنوشیم یا شیر سرد؟ مگر شیر فیبر دارد که برای لینت مزاج توصیه شده است؟ در این خصوص باید بگوییم شیر حاوی فیبر نیست و عاملی که موجب می‌شود تا با خوردن شیر سیستم گوارشی‌مان به هم بریزد و دچار اسهال یا لینت مزاج شویم همان کمبود آنزیم لاکتوز است. وقتی بدن این آنزیم را نداشته باشد نمی‌تواند قند لاکتوز شیر را تجزیه کند، در نتیجه چون شیر بخوبی هضم و جذب نمی‌شود بدن، کم طاقت شده و دچار بیرون روی مکرر یا اسهال می‌شویم، اما بهتر است بدانید نوشیدن یک یا دو لیوان شیر سرد قبل از صرف صبحانه بخصوص برای خانم‌های باردار می‌تواند ملین باشد. البته در تعدادی افراد هم شیر گرم موجب لینت مزاج می‌شود. در نتیجه افراد با توجه به تجربیات گذشته شان می‌توانند از این نوشیدنی برای دفع بهتر کمک بگیرند.

چه عملکردی دارند که می‌توانند جلوی این همه مشکل را بگیرند؟ لازم است بدانید فیبرها دو نوع محلول و نامحلول دارند و تفاوتشان در این است که فیبرهای نامحلول در برابر آنزیم‌های دستگاه گوارش انسان مقاوم بوده و تجزیه نمی‌شود، اما فیبرهای محلول در دستگاه گوارش تخمیر و تا حدودی جذب می‌شود.

فیبرهای محلول، در آب حل و با ایجاد ژل، سرعت عبور غذا را کاهش داده و بازده جذب مواد مغذی همچون کلسیم، روی، آهن و منیزیم را افزایش می‌دهد، ضمن این که به آنتی اکسیدان غلات، میوه و سبزی‌ها نیز چسبیده و مانع از بین رفتن آنها در طول دستگاه گوارش می‌شود. این فیبرها، کلسترول غذاهای دریافتی را احاطه و قدرت جذب آن را کاهش داده و با این عمل موجب کاهش جذب چربی و کاهش بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود و با مکانیسمی خاص باعث حساس‌تر شدن گیرندگان انسولین شده و با این عمل موجب ثبات قندخون و کنترل دیابت می‌شود.

غذاهای غنی از این فیبر اگر نشاسته‌ای هم باشد همچون بسیاری از نان‌های غلات و برنج قهوه‌ای غذای پیشگیری کننده از دیابت محسوب می‌شود و با کمک به دفع سدیم از افزایش فشار خون جلوگیری می‌کند. این فیبر بیشتر در جو، جوی دو سر، انواع حبوبات، سیب، پرتقال و هویج وجود دارد.

اما فیبرهای نامحلول در آب حل نمی‌شود، ولی آب را همچون اسفنج جذب و باعث افزایش حجم و نرمی مدفوع می‌شود و با ایجاد گاز سبب تحریک عملکرد تخلیه و لینت مزاج می‌شود. این فیبرها با سرعت بخشیدن به عبور مدفوع در روده بزرگ زمان تماس ترکیبات سمی و سرطان زا را کاهش داده و از غلیظ شدن مواد سرطان زا در مجرای گوارشی جلوگیری می‌کند. همچنین این فیبر می‌تواند میزان استروژن خون را کاهش داده و سبب کاهش احتمال بروز سرطان سینه شود. در نتیجه مصرف مواد غذایی حاوی فیبرهای نامحلول برای افرادی که به یبوست دچارند و مستعد ابتلا به

و سبزیجات کدام یک ملین‌تر است و این که می‌گویند مواد غذایی، حاوی دو نوع فیبر محلول یا نامحلول هستند، هر کدام از این فیبرها چه نقشی در بدن و لینت مزاج دارد و کدام خوراکی‌ها، حاوی فیبر محلول و کدام یک حاوی فیبر نامحلول‌اند؟

در ابتدا لازم است بدانید یبوست به اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته گفته می‌شود که فشار بیش از حد هنگام اجابت مزاج، مدفوع سخت، احساس پری در پایین شکم و دفع ناقص از نشانه‌های آن است. یبوست‌های غیر مرضی یعنی آنهایی که در اثر بیماری خاصی ایجاد نشده است می‌تواند در اثر تغذیه نامناسب، بی‌حرکی، اختلالات عصبی و عوارض جانبی داروها ایجاد شده باشد که گرچه معمولاً با مصرف مایعات، میوه و سبزی‌های پرفیبر، غلات سبوس دار و برخی مغزها و دانه‌های پرچرب قابل درمان است، اما افراد مبتلا به یبوست و آن دسته از کسانی که می‌گویند با مصرف سالاد و میوه باز هم دچار یبوست می‌شوند باید بدانند که اگر میزان مصرف مواد غذایی پرفیبر روزانه کمتر از ۶۰۰ گرم باشد و به طور مرتب از این گروه غذاها استفاده نشود، یبوست دوباره برمی‌گردد.

کدام غذا بدون فیبرند؟

قبل از آن که انواعی از میوه و سبزی‌های فیبردار و ملین را معرفی کنیم، بهتر است با فیبر و خوراکی‌های بدون فیبر آشنا شوید. فیبرها دیواره سلولی گیاهان و مهم‌ترین عامل لینت مزاج هستند؛ یعنی اگر شما صبح تخم مرغ، ظهر چلوماهی و شب یک تکه گوشت کبابی بخورید، با آن که غذای شما تا حدودی حجیم بوده است، اما چون در کنار این غذاها از سالاد، میوه و سبزی‌های غنی از فیبر به اندازه مورد نیاز استفاده نکرده‌اید، نباید انتظار اجابت مزاج داشته باشید.

خوب است بدانید انواع گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی، قند و چربی‌ها فیبر ندارد و تقریباً به طور کامل جذب بدن شده و تولید مدفوع نمی‌کند، اما اگر بدانید که مصرف نکردن مواد فیبری موجب ماندگاری سموم حاصل از تجزیه این مواد غذایی در بدن می‌شود و می‌تواند قند، چربی و فشار خونتان را بالا ببرد و فشار مضاعفی را به کبد و کلیه وارد کند، بدون شک مصرف خوراکی‌های فیبری را همچون فرآورده‌های لبنی در برنامه غذایی روزانه‌تان می‌گنجانید.

کدام فیبر، لینت مزاج بهتری دارد؟
حال شاید این پرسش مطرح شود مگر فیبرها





قلعه بمپور ایرانشهر

○ معصومه محمدیان

سیری در استان سیستان و بلوچستان

خانه دوست...

۳۰

اگر بخواهیم توصیف درستی از استان سیستان و بلوچستان داشته باشیم باید آن را سرزمین "چهار فصل" بنامیم. چراکه بر خلاف دیدگاه غالبی که ممکن است مردم از این استان داشته باشند؛ سیستان و بلوچستان یکی از مناطق بسیار زیبای ایران است که همزمان با چند ساعت رانندگی در مناطق این استان می‌توان چهار فصل سال را تجربه کرد.

شاید تصور این ادعا کمی دور از انتظار باشد اما سیستان و بلوچستان از جمله استان‌های کشورمان است که با توجه به پهنه وسیعی که دارد جلوه‌های زیبایی را از دریای عمان تا مرز استان کرمان در خود گنجانده است که هر یک بسیار متفاوت و متنوع هستند.

سیستان سرزمین افسانه ساز کهن ایران خاستگاه اسطوره‌ها و حماسه‌ها و دست خوش حوادث گوناگونی در طول تاریخ ایران زمین بوده است. یازدهمین سرزمینی است که اهورامزدا بیافرید این سرزمین باستانی در ادوار مختلف دارای اسامی گوناگون از جمله: سیوستان، سکستان، سیستن، ماساوت، آریا پلیس، درانگیانا، زرنج، زرنج، نیمروز یا نصف النهار، زاول، زابل و ده‌ها نام دیگر بوده است.

یادگارهای تاریخی، سرسبزی‌ها و سربلندی‌های درختان خرما، میوه‌های گرمسیری، قله سربه فلک کشیده تفتان، گل‌فشان‌ها و ساحل چابهار همه میراث استان سیستان و بلوچستان هستند که برای ایرانیان می‌تواند بسیار جذاب و تماشایی باشند.

آبگوشت، آبگوشت ماهی، اوجیزک، انواع خوراک ماهی، اشکنه گشنیز، بزقرمه، بت، تنوری، تباهیگ، راب، کشک زابلی، کله جوش، ماهی نمک سود از جمله غذاهای محلی استان سیستان و بلوچستان هستند. علاوه بر این کلوچه محلی، تجکی، لندو، قتلمه، بورک و آچار نیز از جمله شیرینی‌های این استان به شمار می‌آیند.

قلعه سام



مردم بومی





شهر سوخته



ارگ سه کوه زابل



کنار



دره گل در دامنه کوه تفتان



روستای قلعه نو

یکی از معروفترین فیلمهای سینمای ایران درباره طلاق، ملودرام "بگذار زندگی کنم" ساخته شاپور قریب و بازی مهدی هاشمی و افسانه بایگان است. مردی که در شرکتی کارمند حسابداری بوده و اکنون بیکار شده است، با داشتن دو فرزند همسرش را طلاق می‌دهد. طلاق با همه تلخی‌اش، بار دراماتیک دارد و اختلافات زن و شوهر و کشمکش‌های آنها برای خواباندن مچ دیگری در زورآزمایی فرسایشی زندگی مشترک، بستر مناسبی برای قصه‌پردازی و روایت‌هایی هشدارگونه دارد.

علی رستگار

از جدایی‌ها شکایت می‌کنند

بیداری تهدیدگر است و پس از آن زندگی با نوشیدن یک لیوان آب به حالت طبیعی برمی‌گردد و فردی که کابوس دیده، خدا را شکر می‌کند که همه چیز خواب بوده است اما او بخوبی عناصر هشداردهنده کابوس را دریافت می‌کند و اگر اهل عبرت باشد، حتی از این خواب کج و معوج و سیاه درس می‌گیرد و در زندگی حتی حوالی چیزهای بدی که در کابوس موجب عقوبت و رنجش روح او را فراهم کرده، پرسه نمی‌زند. فیلم و سریال‌هایی که درباره طلاق ساخته می‌شوند، همین کارکرد را دارند و اگر درست، تأثیرگذار و جذاب ساخته شوند، برای مخاطبان تلنگری اساسی خواهند بود. طیف‌های مختلف تماشاگران در هر صورت با این آثار ارتباط لازم را پیدا می‌کنند و ره‌توشه خود را از آن برمی‌دارند؛ چه آنها که متاثره‌اند یا در آستانه طلاق هستند و چه کسانی که حتی خواب (کابوس) جدایی را نمی‌بینند.

تبعات تلخ طلاق

سینمای ایران در مقاطع مختلف از جدایی و تبعات تلخ آن گفته و فیلم‌های خوبی هم در این ارتباط ساخته شده است. "کنعان" ساخته مانی حقیقی قصه زوجی به نام مرتضی (محمدرضا فروتن) و مینا (ترانه علیدوستی) را روایت می‌کند که در آستانه طلاق قرار دارند. مینا که زمانی دانشجوی مرتضی بوده، پس از ۱۰ سال زندگی مشترک می‌خواهد از او طلاق بگیرد و برای ادامه تحصیل به کانادا برود. فیلم در ادامه به تلاش مرتضی برای جلوگیری از این اتفاق ناخوشایند می‌پردازد. "هامون" اثر شاخص و تحسین‌شده داریوش مهرجویی هم نقبی به طلاق می‌زند. حمید هامون که انسانی سرگشته و حیران است مشغول نوشتن رساله‌ای درباره عشق و ایمان می‌شود. در همین حین مهشید، همسرش که دیگر او را درک نمی‌کند و اختلافات اساسی با او دارد، تقاضای طلاق می‌کند. بازی تماشایی خسرو شکیبایی در سکانس دادگاه هیچ‌گاه فراموش نمی‌شود، وقتی دارد این دیالوگ‌ها را می‌گوید: آقای رئیس، این خانوم، این آقا و فک و فامیلاشون دست به دست هم دادن که منو نابود کنن. پاسبان گذاشته سر محل که منو دستگیر کنه. انگار من جنایت کردم. حالا هم باید نفقه‌شو بدم، هم خونرو بدم، هم مهریه‌رو بدم، هم بچه‌مو بدم، هم شرفمو بدم. چرا؟ چرا؟ من نمی‌تونم طلاق بدم. من نمی‌تونم. این زن، این زن سه‌م منه، حق منه، عشق منه؛ من طلاق نمی‌دم.

شدن و خاکستر کردن یک زندگی مشترک فقط به شعله کبریتی نیاز دارد.

جدی گرفتن سبک زندگی در سینما

روند این جهان پرشتاب و افسارگسیخته طوری است که انگار گریزی از جدایی و طلاق نیست و نمی‌توان چشم را بر واقعیت‌ها بست و خوشبینانه حفظ و دوام زندگی زناشویی را برای همه تجویز کرد و انتظار عبثی داشت که دنیا بدون جدایی به راهش ادامه دهد. اتفاقاً برخی زندگی‌های مشترک همان بهتر که ادامه پیدا نکنند و به پایان برسند، چون ادامه آن به صلاح هیچ‌کدام از طرفین ماجرا و فرزندان آنها نیست و تبعات جدایی بسیار کمتر از عواقب ادامه زندگی است. فقط می‌توان خوشبینانه اظهار امیدواری کرد که جوانان در انتخاب همسر آینده چشم و گوش خود را باز کنند و به میزانی متعادل از عقل و عشق بهره ببرند تا مجبور نشوند رفیق نیمه راه شریک زندگی خود باشند. تأکیدی که این روزها درخصوص سبک زندگی ایرانی - اسلامی می‌شود را باید بیش از پیش جدی گرفت و آموزه‌ها و مفاهیم آن را با جان و دل پذیرا شد و در زندگی زناشویی به کار برد. باید دامنه صبوری و از خودگذشتگی را با تمرین فراوان و تزکیه نفس و توکل به خدا افزایش داد و در تفاهم و تعامل با شریک زندگی، بر مشکلات زندگی فائق آمد و اجازه رشد به اختلافات کوچک و پیش پافشاری و تبدیل آن به کابوس را نداد. کابوس‌ها گرچه زمان وقوعشان، یعنی در بحبوحه استراحت و چشم‌برهم نهادن خیلی واقعی جلوه می‌کنند و عرق سرد بر پیشانی آدم می‌نشانند، اما معمولاً همه چیز تا پشت دیوار

هیچ وقت از خودتان پرسیده‌اید اولین زوجی که در تاریخ جهان طلاق گرفتند چه کسانی بودند؟ اگر نمی‌دانید، خیلی به ذهنتان فشار نیاورید و خودتان را خسته نکنید، ما هم جواب این سوال را نمی‌دانیم. فقط می‌دانیم و می‌گوییم آتش به جان "او" فند کاین بنا نهاد و نخستین ساز جدایی بشریت را کوک کرد و نواخت. صدایی که بر اثر تکرار بسیار طی سال‌ها و قرن‌ها و همراهی سازهای مشابه دیگر در بسیاری زندگی‌های مشترک، منجر به شکل‌گیری ارکستر بین‌المللی متارکه شد و ظاهراً تا پایان دنیا هم مجدانه به نواختن نواهای گوشخراش خود ادامه می‌دهد.

طلاق که حتی در برخی سرزمین‌های باستانی همچون یونان، مصر، چین و ایران عزیز خودمان ریشه دارد. بتدریج در کشورهای اروپایی به رسمیت شناخته شد و زوج‌هایی که دیگر نمی‌توانستند زیر یک سقف به زندگی مشترک خود ادامه دهند، راه چاره‌ای قانونی پیدا کردند. هرچند برخی دولت‌ها هم تا مدت‌ها طلاق را ممنوع کردند و اجازه جدایی به زن و شوهرها ندادند. مسأله‌ای که آفت‌های مخصوص خود را داشت و موجی از ناهنجاری‌های دیگر همچون خیانت را به وجود آورد.

گسترش جوامع و تغییرات مدام شکل و شمایل زندگی، تأثیرات و تبعات منفی خود را هم برجا گذاشت و خلق و خوهای روحیه‌های مستعد برای ناسازگاری را هم قلقلک داد. ترکیب انتخاب اشتباه، تفاهم‌نداشتن و نداشتن درک و تعامل صحیح با یکدیگر، ضعف روحیه گذشت و صبوری با عوامل جانبی خارج از محیط خانواده، مواد اولیه کاربردی طلاق است که برای اجرایی



فیلم و سریال‌هایی که درباره طلاق ساخته می‌شوند، همین کارکرد را دارند و اگر درست، تاثیرگذار و جذاب ساخته شوند، برای مخاطبان تلنگری اساسی خواهند بود. یکی از معروف‌ترین فیلم‌های سینمای ایران درباره طلاق، ملودرام "بگذار زندگی کنم" ساخته شاپور قریب و با بازی مهدی هاشمی و افسانه بایگان است. مردی که در شرکتی کارمند حسابداری بوده و اکنون بیکار شده است، با داشتن دو فرزند همسرش را طلاق می‌دهد.

در "شب یلدا" ساخته کیومرث پوراحمد هم وقتی همسر جلای وطن کرده حامد از او درخواست طلاق می‌کند، حال و روز قهرمان عاشق فیلم دگرگون می‌شود و او را مستاصل‌تر می‌کند.

یکی از معروف‌ترین فیلم‌های سینمای ایران درباره طلاق، ملودرام "بگذار زندگی کنم" ساخته شاپور قریب و با بازی مهدی هاشمی و افسانه بایگان است. مردی که در شرکتی کارمند حسابداری بوده و اکنون بیکار شده است، با داشتن دو فرزند همسرش را طلاق می‌دهد. مرد با فرزندان خردسالش به خانه مادر خود و زن هم به خانه پدری می‌رود، اما هیچ‌یک از زندگی جدید و وضع خود راضی نیستند. پس از مدتی آنها از اقدام عجولانه خود پشیمان می‌شوند و با وساطت اقوام و آشنایان دوباره با هم ازدواج می‌کنند.

تهمینه میلانی هم سال ۶۸ فیلمی ساخت به نام "بچه‌های طلاق" که در آن به آسیب‌های روحی فرزندان ناشی از جدایی پرداخت و داستان دختری به نام عاطفه را به تصویر کشید که والدینش طلاق گرفته‌اند.

فیلم "سیزده" ساخته هومن سیدی هم با فرم و روایتی متفاوت دست روی موضوع طلاق می‌گذارد و تبعات جدایی یک زوج را روی فرزند نوجوانشان نشان می‌دهد.

خسرو شکیبایی در "یکبار برای همیشه" ساخته سیروس الوند، نقش یک نقاش ساختمان را بازی می‌کند که تصمیم می‌گیرد به زاین مهاجرت کند، برای همین همسرش را به محضر می‌برد تا او را طلاق دهد، اما بارداری زن مسیر قصه را عوض می‌کند. فیلم "آتش‌بس" ساخته تهمینه میلانی، از منظری کمدی به طلاق نگاه می‌کند و قصه زن مهندسی را روایت می‌کند که برای طلاق از همسرش راهی دفتر وکیل می‌شود، اما اشتباهی سر از دفتر یک روان‌شناس درمی‌آورد.

یک جدایی جهانی

اما یکی از مهم‌ترین کارگردان‌هایی که در چند اثرش نگاه متفاوت و باورپذیری به طلاق داشته، اصغر فرهادی است. او که بیشتر از هر چیز به طبقه متوسط در آثارش می‌پردازد، نمی‌تواند به جدایی، به عنوان یکی از محصولات ناخوشایند شکل زندگی در برخی از این خانواده‌ها بی‌تفاوت باشد. "چهارشنبه‌سوری" قصه پیچیده‌ای را روایت می‌کند که طی آن زندگی مشترک یک خانواده به مویی بند است و سایه طلاق بر شخصیت‌ها سنگینی می‌کند. جدایی در "درباره الی" هم محرک اصلی قصه است. احمد که از همسر آلمانی‌اش جدا شده و مثل او معتقد است یک پایان تلخ بهتر از یک تلخی بی‌پایان است، به ایران می‌آید و دوستانش تصمیم می‌گیرند همسری برای او پیدا کنند. "جدایی نادر از سیمین" هم که همان‌طور که از

نامش برمی‌آید، اساساً با موضوع طلاق ساخته شده و از این قیل، برخی دیگر از مسائل اجتماعی را مطرح می‌کند. فیلمساز در پایان این فیلم، به سهمگینی طلاق والدین و تاثیر تلخی بی‌پایانش بر فرزندان تاکید می‌کند.

"گذشته" فرهادی هم مملو از طلاق‌ها و جدایی‌هاست. رابطه‌ای به پایان رسیده و قرار است زندگی مشترک دیگری آغاز شود و در این میان راه حال و آینده شخصیت‌ها از گذشته می‌گذرد و روابط پیشین آنها در زندگی‌های مشترک قبلی، تاثیری مستقیم در زندگی زناشویی بعدی دارد. گاهی فکر بیهوده‌ای می‌کنیم و می‌گوییم کاش طلاق و جدایی هیچ گذشته و سابقه‌ای نداشت و آن اولین نفری که بنای متارکه را نهاد، هیچ‌گاه اقدام خود را عملی نمی‌کرد و می‌نشست و مثل آدم زندگی‌اش را می‌کرد؛ کاش.

متارکه‌های تلویزیونی

طلاق با همه تلخی‌اش، بار دراماتیک دارد و اختلافات زن و شوهر و کشمکش‌های آنها برای خواباندن مچ دیگری در زورآزمایی فرسایشی زندگی مشترک، بستر مناسبی برای قصه‌پردازی و روایت‌هایی هشدارگونه دارد تا بلکه سر کسانی که در عالم واقعیت قصد پایان دادن به یک عمر زندگی زناشویی را دارند، به سنگ بخورد و به خود بیایند. سریال "آشپزباشی" ساخته محمدرضا هنرمند یکی از بهترین نمونه‌ها در این زمینه است. فاطمه معتمدآریا و پرویز پرستویی که همکاری‌های درخشانی در کارنامه دارند، در این مجموعه تلویزیونی نقش زن و شوهری را بازی می‌کنند که با داشتن چهار فرزند بزرگ قصد جدایی دارند، اما در هر قسمت اتفاقاتی می‌افتد که نمی‌توانند از یکدیگر جدا شوند.

"پاییز صحرای" به کارگردانی اسبی نیک‌نژاد - همان کارگردان پروژه جنجالی و ناتمام "لاله" - را قدیمی‌ترها خوب به یاد دارند؛ سریال محبوب و پرطرفداری که در دهه ۶۰ بسیاری از مردم را پای شبکه اول سیما می‌نشاند. این سریال قصه

زوجی از دو خانواده با طبقه اجتماعی مختلف را روایت می‌کرد که به دلیل سایه سنگین و ترسناک مادرشوهر - با بازی مقتدرانه جمیله شیخی - تا آستانه فروپاشی و طلاق پیش می‌رود. هنوز خیلی‌ها داریوش مودبیان و شهبلا میربختیار را با نقش‌های ساسان و صحرای به یاد دارند.

"تولد دیگر" ساخته داریوش فرهنگ و با بازی بازیگرانی چون عبدالرضا اکبری، لعلی زنگنه و فریبا متخصص هم از جمله سریال‌های پربیننده‌ای بود که با محوریت طلاق ساخته شد. زن و شوهری در حال کشمکش برای طلاق هستند و سه فرزند آنها در باتکلیفی به سر می‌برند. تا این‌که زن و شوهر موقع رفتن به یک مهمانی با هم مشاجره می‌کنند و ماشین به دره سقوط می‌کند و آتش می‌گیرد. شوهر در آخرین لحظات از اتومبیل بیرون می‌پرد و او را که زخمی است پیدا می‌کنند، اما از زن اثری نمی‌یابند. ولی بعداً یک دکتر جراح پلاستیک، زن را که چهره‌اش سوخته پیدا و صورت او را درمان می‌کند. زن پس از تغییر چهره به صورت پرستاری ناشناس به خانه سابق خود برمی‌گردد و این‌بار با نوعی دیگر از برخورد، همسر، فرزندان و مادرشوهر خود را بشدت مجذوب می‌کند؛ به طوری که همسرش دوباره از او تقاضای ازدواج می‌کند!

اما یکی از بازه‌ترین ایده‌ها درخصوص طلاق مربوط به تله‌فیلم "آسان سر" به نویسندگی و کارگردانی مجید امامی است. مهدی هاشمی و گلاب آدینه، دو بازیگر توانای ایران که زندگی مشترک و پردوام و عاشقانه‌شان معرف حضور است، در این فیلم نقش زوجی را بازی می‌کنند که در زندگی مشترک به ته خط رسیده‌اند و به چیزی جز طلاق فکر نمی‌کنند. برای همین عزمشان را برای جدایی جزم می‌کنند و راهی دفتر ثبت اسناد رسمی طلاق می‌شوند، اما در یک آسانسور گیر می‌افتند و آنها مجبور می‌شوند، ساعتی را در یک محیط بسته سر کنند که این فرصت خوبی است برای تعمیر خرابی رابطه و مرور خوبی‌های زندگی مشترک.



تاریخ یک پشتوانه است. انسان با نگاه کردن به گذشته می تواند چراغ راهی را برای پیمودن راه آینده در اختیار داشته باشد. می شود از تاریخ جنگ درس گرفت. باید ببینیم نقل تاریخ و نقل حماسه های تاریخی و آنچه را که روایت می کنیم چه کمکی می تواند به شرایط امروز ما بکند.

● محمدرضا بختیاری

رسانه؛ دفاع مقدس و صدای آشنای جبهه ها

نفت، یعنی پتروشیمی، از طرف پتروشیمی به لندن رفت. با نظر و خواست مدیران وقت صنایع پتروشیمی، در لندن شرکتی تأسیس شد که حدود دو سال و نیم بنده مدیرعاملش بودم. همزمان درس را با هزینه شخصی در حوزه فرهنگ، رسانه و ارتباطات در آنجا شروع کردم. مدرک فوق لیسانس ام را در زمینه فرهنگ و ارتباطات در دانشگاه شمال لندن گرفتم و مدرک دکترای بنده هم در همین رشته ارتباطات است. هم در فوق لیسانس و هم دکترای روی رسانه های خاورمیانه و عرب کار می کردم.

در دانشگاه «برادفورد» انگلیس به عنوان استاد حق التدریسی پاره وقت به دانشجویان دوره لیسانس درس می دادم. پروژه تحقیق بنده تحلیل رسانه ها در خاورمیانه و دنیای عرب و بطور مشخص سیستم ماهواره ای «عربست» بود که در دانشگاه برادفورد انجام شد. در این تحقیق با مطالعه موردی ماهواره عربست تلاش شده مغایرت ها و تناقض ها در ساختارها و سیاست های رسانه های عربی بررسی شوند. در حال حاضر هم در پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی در پژوهشکده مطالعات فرهنگی و ارتباطات، در همین دفتری که هستیم، به عنوان عضو هیأت علمی و استاد، کار و تدریس می کنم. این وضعیت فعلی بنده است.

از روز سوم خرداد سال ۱۳۶۱ و ماجرای اعلام خبر آزادسازی خرمشهر بگویید.

خبر آزادسازی خرمشهر ساعت ۱۱ روز سوم خرداد ماه سال ۱۳۶۱ بدست ما رسید. مدیران وقت با توجه به اهمیت مسئله می خواستند در نحوه اعلام خبر سنگ تمام بگذارند.

برنامه های عادی رادیو را قطع کردیم حدود چهار ساعت از ۱۱ صبح تا ساعت سه بعد از ظهر. مارش نظامی بود و حماسه خوانی ما. شعر و شور بود و موسیقی و مارش جنگ، که کشور را به نشاط آورده بود و مردم هنوز نمی دانستند چه خبر است. فاصله بین مارش ها کوتاه تر و کوتاه تر می شد و حادثه مهمی را خبر می داد.

قرار بود بعد از پایان پخش خبر ساعت ۱۴ بعد از ظهر، خبر آزادی اعلام شود. رقابت بر سر اعلام این خبر مهم میان پخش رادیو و پخش خبر بود. مدیران وقت رادیو، آن طور که بعدها فهمیدم، می خواستند اعلام خبر آزادی خرمشهر با صدای بنده باشد و مدیران خبر اصرار داشتند

گوینده خبر، آقای «ناصر کاشانی»، خبر را بخواند. بالاخره ساعت موعود فرارسید و برادرم کاشانی خبر آزادی را خواند. جمله معروف «خونین شهر، شهر خون آزاد شد.» و مارش نظامی ادامه پیدا کرد و میکروفون را به بنده دادند و من هم خبر را اعلام کردم.

به دنبال اعلام خبر آزادسازی خرمشهر متنی را خواندید که کمتر تاکنون به آن پرداخته شده است، در این مورد هم

مردم ایران حماسه آزادی خرمشهر را با عبارت کوتاه، آشنا و خاطره انگیز «خونین شهر، شهر خون آزاد شد» بخاطر می آورند. عبارتی کوتاه که یک تاریخ حماسه در خود نهفته دارد و سالیهاست خاطره پرشکوه دلاوری و پایداری فاتحان خونین شهر را تداعی می کند. اما این تیتراژ با همه شکوه و زیبایی، همه آنچه را که در روز سوم خرداد در صدای جمهوری اسلامی ایران اتفاق افتاد، تصویر و بیان نمی کند. چرا که متعاقب اعلام خبر آزادسازی خرمشهر، متنی توسط گوینده این خبر خوانده شد که مخاطبان کمی تاکنون آن را از صدا و سیما شنیده باشند یا بخاطر می آورند.

به دنبال یافتن این سند رادیویی و برای روشن کردن ناگفته تاریخ دفاع مقدس، پای سخنان و خاطرات گوینده خبر آزادی خرمشهر؛ استاد دکتر «محمود کریمی علویچه» می نشینیم.

پیش از شروع فعالیتیم در تهران، مدتی در صدا و سیما مرکز اصفهان و مدتی هم در رادیویی که سپاه پاسداران و صدا و سیما مرکز باختران (کرمانشاه) مشترکاً راه اندازی کرده بودند و هدف آن پوشش خبری و تهیه و پشتیبانی روحی رزمندگان در غرب کشور بود، در سرپل ذهاب پادگان ابوذر فعالیت می کردم. از آنجا آمدم تهران.

پس از پایان یافتن جنگ تحمیلی چه کردید؟

بعد از جنگ فراز و نشیب بسیار داشته ام. حوزه کاری بنده رسانه و ارتباطات است که رسانه های جمعی را هم شامل می شود. در ابتدای جوانی پس از پیروزی انقلاب عملاً کارم را در رادیو و تلویزیون شروع کردم. لیسانس بنده آمار و انفورماتیک بود. پس از صدا و سیما رفتم وزارت

محمود کریمی علوی (علویچه) را برای مخاطبانی که آشنایی قبلی با شما ندارند چگونه معرفی می کنید؟

من محمود کریمی علوی (علویچه) هستم متولد شهر علویچه اصفهان، پسوند فامیلی بنده نشان دهنده زادگاهم در این استان است. تا اخذ مدرک دیپلم در اصفهان بودم و سال ۱۳۵۲ برای ادامه تحصیل به تهران آمدم. لیسانس آمار از موسسه آموزش عالی آمار و انفورماتیک گرفتم که بعدها در دانشگاه شهید بهشتی ادغام شد. از سال ۱۳۶۰ تا ۱۳۶۷ یعنی تا زمان پذیرش قطعنامه ۵۹۸ به عنوان گوینده، نویسنده و گزارشگر در رادیو و تلویزیون، عمدتاً رادیو، فعال بودم. از این مدت نزدیک چهار سالش را یعنی از سال ۱۳۶۳ تا سال ۱۳۶۷ مدیریت پخش رادیو ایران را برعهده داشتم.





صحبت کنید.

بله همین طور است. این دست نوشته همان متنی است که شما دنبالش بودید. در همان حال و هوایی که همه منتظر اعلام خبر آزادی خرمشهر بودیم، بنده این متن رادیویی را نوشتم. آن بخش از خبر آزادسازی خرمشهر (شنوندگان عزیز توجه فرمایید، شنوندگان عزیز توجه فرمایید، خونین شهر، شهر خون آزاد شد) را رادیو و تلویزیون بسیار پخش می‌کند. اما این متن و اجرا و پخش آن بخش مهمی از مراسم پرشکوه رسانه‌ای بود که دوستان ما در رادیو تدارکش را دیده بودند. مارش نظامی که سنگین و سهمگین می‌کوبید، صدای ضبط شده الله اکبر آقای مرتضایی‌فر که با الله‌اکبرهای مردم میکس شده بود و اعلام بزرگترین حماسه نظامی تاریخ معاصر ایران، آزادی خرمشهر.

متن‌های پیش از اعلام خبر این جملات بودند: «سرانجام/ تندیس استقامت و ایمان/ اسطوره مقاومت و پایمردی/ شهر شهیدان شاهد/ شهری که/ برگ‌برگ نخل‌هایش/ کتاب جاودان رزم پرشکوه پیکارگران نستوه ماست/ بر فاتحان غرور آفرین اسلام آغوش گشود/ و گام‌های استوار سلحشوران سرافراز و پیروز را/ برگستره خونریز خویشتن پذیرا شد/

اینک/ به نام نامی خدای شهیدان/ طولمار فتنه حرامیان تجاوز پیشه بعثت را/ در خطه خونین خونین شهر/ فرو می‌بندیم/ و حدیث پایمردی و استقامت یاوران خمینی را/ بر تارک افتخارات این امت بیدار/ برنگ سرخ خون/ رقم می‌زنیم. بی‌شک/ تاریخ/ اگر نه امروز/ در فردایی که یقیناً دیر نخواهد بود/ اسطوره جانفشانی ودلاوری فاتحان خونین شهر را/ به عنوان بزرگ‌ترین و پرشکوه‌ترین فراز شهامت و نستوهی انسان/ شهادت خواهد داد/ و بر رأی استوار پویندگان صراط توحید/ و بر صلابت ایمان/ و نستوهی اراده‌شان/ تا نهایت هستی/ درود خواهد فرستاد/

سلام و درود/ بر شهر خون و شهادت/ خونین شهر/

سلام و درود/ بر فاتحان غرور آفرین اسلام/ سلام و درود بی‌پایان/ بر امت شهیدپرور ایران/ و تبریک و تهنیت/ بر امام و امت باد/»

همانطور که ملاحظه می‌کنید زمانی که این متن نوشته می‌شد، اگر چه خودم می‌نوشتم، ولی واقعا فکر نمی‌کردم که خاطره خونین‌شهر، حماسه خونین‌شهر و داستان آزادی خرمشهر عزیز ما این طور جاودان و ماندگار شود و برای سالها اینگونه در ذهن و خاطر مردم بزرگ باقی بماند. واقعیت این است که این حماسه‌ها، حماسه‌های ماندگاری هستند و از یاد و خاطره ملت قدرشناس ما، ملتی که قدر فرزندان خودش را می‌داند نخواهد رفت. ملت ایران کسانی را که برای حفظ و آزادسازی خونین شهر و دفاع از خاک ایران، جانشان را

فدا کردند فراموش نخواهند کرد.

نظر شما در رابطه با تاریخ و به ویژه تاریخ جنگ تحمیلی چیست؟

تاریخ یک پشتوانه است. انسان با نگاه کردن به گذشته می‌تواند چراغ راهی را برای پیمودن راه آینده در اختیار داشته باشد. می‌شود از تاریخ جنگ درس گرفت. باید ببینیم نقل تاریخ و نقل حماسه‌های تاریخی و آنچه را که روایت می‌کنیم چه کمکی می‌تواند به شرایط امروز ما بکند، چه تاثیری روی زندگی، فعالیت‌ها و سیاست‌های امروز ما داشته باشد. باید از اشتباهاتی که احیاناً کرده‌ایم و یا تصمیمات درستی که گرفته‌ایم درس بگیریم و به آنها توجه کنیم. اگر با این نگاه به خاطره جنگ و خاطره خرمشهر نگاه کنیم بسیار با ارزش است. یادمان باشد فقط توجه به بخش تجلیل و بزرگداشت انسان‌های بزرگ کافی نیست.

به عنوان یک پیشکسوت عرصه رسانه چه پیشنهادی برای نحوه پرداختن به مسائل مرتبط با دوران جنگ تحمیلی دارید؟

امثال بنده فقط یک راوی هستیم. ما قصه جانبازی‌های آنها را گفتیم. قصه پایمردی‌های آنها را سرودیم. اندازه ما و حد ما هم همین است.

کار فرهنگی و تبلیغی اگر درست انجام شود خیلی تاثیرگذار و مهم است اما خیلی کار سختی نیست. شهیدان از جان خود گذشتند تا ما بتوانیم زندگی کنیم و باید قصه آنها را درست و شرافتمندانه نقل کنیم. انشاءالله شما سراغ کسانی بروید که کشور و استقلال امروز ما به آنها مدیون است. شهیدان رفته‌اند ولی جانبازان عزیز، آزادگان و بازماندگان مکرم‌شان هستند.

شما به عنوان یک خبرنگار سراغ حماسه‌سازان واقعی بروید. بروید سراغ شهید جهان آرا، مقصودم خانواده شهید جهان آرا، بروید سراغ خانواده جانباز شهید منصور مفید یا خانواده

شهید بهروزمرادی یا هزاران بزرگوار دیگر که در رسانه‌ها گمنام هستند و در میان مردم خوشنام. بروید سراغ بازماندگان شهید گرگپور؛ چهار شهید در یک خانواده. من اینها را از نزدیک نمی‌شناسم. ولی در موردشان می‌خوانم. آنها که در زمان حمله نامردهای اجنبی یعنی تا سقوط خرمشهر ۳۵ روز جانانه جنگیدند و گمنام رفتند و امروز حتی کسی اسم‌شان را نمی‌داند و آنها که خونین شهر را دوباره خرمشهر کردند. در واقع باید از این بزرگواران تجلیل شود.

تجلیل واقعی توسط انسان‌های دلسوز، نه آنها که فقط معرکه می‌گیرند و خودشان را مطرح می‌کنند بجای اینکه از رزمندگان، جانبازان، آزادگان و خانواده‌های بزرگوارشان تجلیل کنند. البته بزرگواری می‌کنید که از کسانی همچون بنده که در بخش‌های تبلیغات جنگ و پیام‌رسانی کار کرده‌اند یسار می‌کنید. قدم کوچک کردن کار شما نیست. اعتقاد دارم باید به سراغ آدم‌هایی برویم که در صحنه‌های واقعی و همه عرصه‌های واقعی جنگ حضور داشته‌اند. بسیار هستند انسان‌های گمنام دوران جنگ تحمیلی که به سراغشان نرفته‌ایم. اگر به عنوان یک خبرگزاری معتبر بتوانید سراغی از این عزیزان بگیرید و از آنها یادی کنید بسیار خوب است چرا که آنها نباید در لابه‌لای سطور پیچیده و مبهم تاریخ گم شوند.

بهتر است به جای برخی حرف‌های تکراری که هر سال گفته می‌شود به این عزیزان هم توجه کنیم. همچنین مسائل مرتبط با جنگ تحمیلی باید از سر صدق، راستگویی، دلسوزی و اخلاص گفته شود. نه با مطرح کردن آن به سود یک گروه یا دسته یا شخص خاصی. چرا که موضوع جنگ تحمیلی یک مسأله ملی برای ملت ایران و سرنوشت آن‌ها است.

دفاع مقدس هشت ساله مردم ایران از هر منظری که بررسی شود نقاط درخشانی دارد که هر کدام می‌تواند دستمایه خلق هزاران اثر فرهنگی و هنری برای ماندگاری آن باشد و برعکس بی‌توجهی به این سرمایه بزرگ می‌تواند فرهنگ دفاع مقدس را با چالش‌های بزرگ مواجه سازد.

سیده نسیمه مصطفوی

سینمای دفاع مقدس و چالش‌های پیش‌رو

نقد و نظر...



حوزه دفاع مقدس و چالش‌های پیش‌روی آن مسئله‌ای است که به ویژه مورد توجه کارگردانان و فیلم‌سازان قرار دارد و هر زمان با آنها هم‌صحنه می‌شود گویا داغ دلشان تازه می‌شود.

یکی از مهم‌ترین مشکلات تولید فیلم‌های دفاع مقدس در کشور ما کمبود امکانات جنگی و نظامی و نبود حمایت‌های مالی است. متأسفانه در بخش مالی حمایت‌های لازم از سوی برخی ارگان‌ها محقق نمی‌شود. واقعیت این است که هزینه ساختن فیلم جنگی بسیار بالاست و شاید بتوان گفت از توان بخش خصوصی هم خارج است. یک بررسی ساده هم به راحتی فاصله سینمای داخلی با تولیدکنندگان خارجی و در ابعاد گسترده‌تر بین‌المللی را به خوبی نمایان می‌سازد. در این زمینه کافی است یکی از فیلم‌های جنگی ساخته شده توسط هالیوود را بررسی کنیم. همه قدرت نشان داده شده در چنین فیلمی از سربازان یک کشور نه از آن خود سرباز، بلکه به خاطر وفور امکانات نرم‌افزاری و سخت‌افزاری است که برای به تصویر کشیدن یک سناریو فراهم شده است.

برخورداری از پیشینه هشت سال دفاع مقدس و ابداعات و ابتکارات خلق شده در آن توسط جوانان کشورمان تأمین موارد مورد نیاز از جمله فضاهای فیزیکی و امکانات نرم‌افزاری و سخت‌افزاری را برای تولید اثر فاخر در حوزه سینما و از این دست بیش از پیش نمایان می‌سازد.

مروری بر تاریخ جنگ تحمیلی نشان می‌دهد در دل این واقعه مهم قصه‌های بکری نهفته است که قابلیت جهانی شدن از طریق هنر هفتم را نیز دارد. سینمایی که اگر مشکلات آن رفع شود حتماً حرف‌های تازه و زیادی برای گفتن خواهد داشت و از سوی دیگر باید خوش‌بین باشیم که سینمای دفاع مقدس مخاطب خود را از دست نداده و ساخت فیلم‌هایی با موضوع جبهه و جنگ به سر نیامده است. فقط کمی همت می‌خواهد.

مثلاً در کشورهایی که صنعت سینما رشد

ساله هستند. با این حال، سینمای دفاع مقدس سال‌هاست که در تنگنای مناسبات مبهم و پیچیده سینما قرار گرفته است، به طوری که طی هر سال، تعداد اندکی از این گونه آثار ساخته می‌شود و همان‌ها هم به سختی رنگ پرده سینماها را به خود می‌گیرند. این در حالی است که فیلم‌های بی‌محتوای تجاری یا آثار به ظاهر روشنفکرانه که علیه ارزش‌ها و آرمان‌های این کشور هستند، همواره به سادگی به نمایش در می‌آیند. مشکل از کجاست؟

دفاع مقدس هشت ساله مردم ایران از هر منظری که بررسی شود نقاط درخشانی دارد که هر کدام می‌تواند دستمایه خلق هزاران اثر فرهنگی و هنری برای ماندگاری آن باشد و برعکس بی‌توجهی به این سرمایه بزرگ می‌تواند فرهنگ دفاع مقدس را با چالش‌های بزرگ مواجه سازد.

مروری بر بعضی آثار هنری برخی کشورهای خارجی در حوزه تاریخ جنگ نشان می‌دهد که صاحبان کمپانی‌های ساخت آثار هنری به ویژه فیلم و سریال به سفارش مسئولان کشورهاشان چنان آب و تابی به محصول هنری‌شان می‌دهند که گویا کاری بس خارق‌العاده در مقطعی توسط سربازان کشورشان انجام شده است تا به این ترتیب نظر مخاطب را به محصول

هنری و کشورشان جلب کنند غافل از این که این کار یک حماسه‌سازی بیش نیست و اساس این کار نشان از فقر تاریخی یک کشور در موضوع مورد بحث دارد و اینجا این سوال مطرح می‌شود که کشورمان با وجود گنجینه بزرگ فرهنگ دفاع مقدس با رویدادهای خاص و واقعی روی داده در طول جنگ تحمیلی چه وضعیتی در حوزه سینمای دفاع مقدس دارد؟

دفاع مقدس به عنوان برگی زرین در تاریخ معاصر ملت ایران تا سال‌های سال مایه ابهت آیندگان خواهد بود زیرا تاریخ، رشادت‌های جوانان این مرز و بوم را در عین مظلومیت در یک جنگ نابرابر ثبت کرده است. دفاع مقدس هشت ساله به نوعی همه پیش‌بینی‌های بزرگان سیاست را در جهان به هم ریخت و آنهایی که منتظر بودند انقلاب تازه پیروز شده مردم ایران با یاهوگویی‌های صدام تغییر ماهیت بدهد، یکباره تمام استراتژی‌های جنگی و سیاسی و دفاعی‌شان به محاق رفت و نه تنها صدام به آرزوی خود در فتح هفت روزه تهران دست نیافت بلکه در نهایت تنها سرمایه‌اش چند متر طنابی بود که حامیان دیروزش از مدت‌ها قبل برایش آماده کرده بودند.

حدود ۳۰ سال از رویش نهالی به نام سینمای دفاع مقدس در فرهنگ ایران زمین می‌گذرد. سینمایی که توانست خون تازه و پاکیزه‌ای در رگ‌های سینمای این مرز و بوم جاری کند. هنوز هم بسیاری از مردم خاطرات شیرین یا اشک‌بار خود از این گونه فیلم‌ها را از یاد نبرده‌اند. فیلم‌هایی چون "آژانس شیشه‌ای"، "سفر به جزایه"، "بوی پیراهن یوسف"، "حماسه مجنون"، "هور در آتش" و ... که هر یک راوی قطعه‌ای از تاریخ درخشان و سرخ جنگ هشت



بنیاد سینمایی فارابی
http://www.FCF.ir



گیرا تر خواهد بود. اگر قرار است کسی اثری تولید کند باید ماهیت جنگ را بشناسد، با ادبیات آن آشنا باشد و این را بداند برای چه کسانی چه فیلمی باید تولید کند.

فیلم‌های خوب دفاع مقدسی که تاکنون ساخته شده‌اند یا مبتنی بر تحقیق و مطالعه بوده‌اند و یا گروه سازنده‌ایم از کارگردان و

نویسنده خود درگیر موضوع دفاع مقدس بوده‌اند بنابراین مشکل فیلم‌های ما در ابتدایی‌ترین مرحله، فیلمنامه است و از جمله دلایل ساخته نشدن فیلم‌های ماندگار در حوزه دفاع مقدس طی این سال‌ها، کمبود شدید مطالعه و پژوهش در مورد موضوعات دفاع مقدس بوده است و وقتی برخی حوصله ندارند به خود زحمت داده و مطالعات عمیق انجام بدهند مدام می‌گویند در حوزه ساخت فیلم دفاع مقدس با کمبود سوژه مواجه هستیم این در حالی است که باید از این افراد پرسید مگر مثلاً شخصیت‌های دفاع مقدس تنها در شهید صیاد شیرازی، شهید چمران، شهید همت و باکری خلاصه می‌شود؟ مطالعه سیره مدیریتی فرماندهان دوران دفاع مقدس چنان دست‌مایه‌های قوی در اختیار علاقه‌مندان فیلم‌سازی و نویسندگان این حوزه قرار می‌دهد که تا سال‌ها می‌توانند آثار فاخر و مخاطب‌پسند تولید کنند.

واقعیت این است که برای باورپذیری آثار سینمایی باید به سراغ قهرمان‌های واقعی رفت اما امروزه در بیشتر فیلم‌های دفاع مقدسی قهرمان‌ها با آن چه در واقعیت بوده است، فاصله زیادی دارند. در حالی که اگر فیلم خوب دفاع مقدسی ساخته شود بسیاری از مردم آن را می‌بینند و حتی جزو آثار پرفروش سینما می‌شود در حالی که چنین اتفاقی نمی‌افتد چون امروز رزمندگان ما خود را در فیلم‌ها نمی‌بینند و فیلمنامه‌ها بر اساس تحقیق و اسناد واقعی ساخته نمی‌شود. متأسفانه آنطور

کرده، فیلم‌های درخشان زیادی درباره جنگ جهانی ساخته شده است اما کشورهای اروپایی یک سوم بودجه سینما را از تلویزیون می‌گیرند و شهرداری و دیگر نهادها هم آنها را همراهی می‌کنند. ما نیز حرف‌های گفتمانی بسیاری داریم و از زبان گویای سینما هم برخوردار هستیم اما با همراهی همه نهادها می‌توانیم آثار درخشان در زمینه دفاع مقدس و سینمای دینی بسازیم. اگر قرار است سازنده فیلم سینمایی دفاع مقدسی برای تهیه ساده‌ترین ادوات تا پیچیده‌ترین وسایل مجبور به پرداخت بهای اجاره امکانات مورد نیاز شود دیگر چه امیدی باید به آینده این سینما داشته باشیم. مثلاً فکر کنید نهادی یا بخشی، در قبال در اختیارگذاشتن تمام وسایل از گونی و سربند گرفته تا فشنگ و تانک پول بگیرند در حالیکه وظیفه‌شان ارائه این امکانات است؛ تصور می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا کمترین انگیزه‌ای برای ادامه دادن می‌ماند؟

بنابراین مشکل سینمای دفاع مقدس در زیرساخت‌هاست و تا زمانی که زیرساخت‌های مورد نیاز سینمای دفاع مقدس را تامین نکنیم، دشواری‌های تولید فیلم جنگی همچنان به قوت خود باقی خواهد ماند و بلکه هر سال نیز بیشتر می‌شود. به دلیل اینکه متأسفانه ظرفیت‌هایی که پس از جنگ به سینمای دفاع مقدس منتقل شد به تدریج در حال آب شدن است بنابراین باید ارگان‌هایی که بودجه فرهنگی در اختیار دارند تولید فیلم‌های دفاع مقدس را در دستور کار خود قرار دهند و از تولیدات این نوع سینما، شانه خالی نکنند. اگر این حمایت صورت بگیرد ما می‌توانیم حداقل سالی پنج فیلم ارزشمند دفاع مقدس داشته باشیم.

ضرورت مطالعه در موضوع جنگ

یکی دیگر از مشکلات پیش روی سینمای دفاع مقدس این است که متأسفانه آن‌طور که باید، عظمت دفاع مقدس به خوبی درک نمی‌شود تا به بیننده منتقل شود. می‌شود گفت اگر در این راستا مطالعات هدف‌داری انجام شود محصول تولید شده هم به تبع آن

که باید برای تحقیق و پژوهش ارزش چندانی قائل نیستیم و بخش پژوهش در سینمای دفاع مقدس به شدت مهجور است. هرچند ما واقعا در حوزه دفاع مقدس؛ کمبود قصه نداریم چرا که هنوز خاطرات بسیار خوب و زیبایی از جبهه‌های جنگ وجود دارد که همچنان پنهان مانده است و اگر فیلم‌سازی قصد دارد به وجهه نظامی و جنگی اثر تولیدی خود کمتر بپردازد می‌تواند قصه‌هایی پیرامون مسائل عرفانی رزمندگان، مسائل پشت جبهه و مسائلی همچون صداقت و خلوص رزمندگان را مدنظر قرار دهد و لازم نیست که به طور مستقیم به صحنه‌های نبرد بپردازد.

به عنوان مثال سرلشکر خلیان شهید عباس بابایی تا قبل از پخش سریال "شوق پرواز" از تلویزیون حداقل در میان عامه مردم به صورت عمیق شناخته نمی‌شد اما پس از پخش سریال، انگار عباس بابایی همین الان هم با مردم زندگی می‌کند. فرماندهی که با توجه به مقام و درجه نظامی‌اش می‌توانست رفتار و کردارش را با تکیه بر همین مولفه‌ها تنظیم کند اما همواره با مردم ماند. اگر سریال شوق پرواز به مانند برخی دیگر از فیلم‌ها بدون توجه با بن‌مایه‌های تحقیقی ساخته می‌شد شخصیت شهید بابایی اینگونه خوب و گیرا معرفی نمی‌شد.

سینمای دفاع مقدس باید فرهنگی را که طی هشت سال دفاع مقدس بازآفرینی کرده و حیات میهن را براساس آن فرهنگ تضمین کرد به تصویر بکشد بنابراین باید خطرهای ضعف‌های عمومی سینمای امروز ایران را بشناسیم و تهدیدها را با چشم باز و بینشی ژرف و حکمتی شایسته پذیرا باشیم چون سینمای دفاع مقدس باید نگران فرهنگ اصیل، انسانی و ناب باشد چون به عنوان یک گنجینه، آزادگی، جوانمردی - ایران‌دوستی و اسلام‌خواهی و انسانیت را در خود جای داده است. سینمای اجتماعی دفاع مقدس باید با شناخت دقیق این فرهنگ و ترجمه روز به روز آن را به زبان و نیازهای امروز؛ انرژی حرکت اجتماعی را تأمین کرده و راه تمدن نوین اسلامی را هموار کند.



استفاده از فناوری نانودر تولید "داربست استخوانی"

مهدی سادات شجاعی، مجری طرح "نانوکامپوزیت پروتئینی" بیان کرد: مهندسی بافت، علمی است که با به کارگیری روش های نوین به تولید بافت های بدن به منظور ترمیم آسیب دیدگی آن ها می پردازد. بدین صورت که با ساخت داربست های سه بعدی به شکل بافت های مختلف بدن و اعمال سلول های

قابل رشد درون آن ها، زمینه رشد سلول ها در محیط بدن را فراهم می آورند. ترمیم بافت های استخوانی یکی از مهم ترین شاخه های این علم به شمار می رود که تاکنون تحقیقات گسترده ای در این زمینه انجام شده است.

وی با اشاره به گام های مهم برداشته شده به سوی استفاده از مهندسی بافت جهت درمان آسیب های شدید اسکلتی به صورت کلینیکی گفت: هدف از انجام این طرح، تولید و معرفی یک داربست استخوانی است که عملکرد آن از نقطه نظر های خواص مکانیکی، زیست سازگاری، زیست فعالی و قابلیت بازسازی استخوان نسبت به نمونه های مشابه بهبود یافته است.

مجری طرح در رابطه با خصوصیات برتر این داربست استخوانی نانوکامپوزیتی افزود: ساختار جدید معرفی شده در طرح حاضر، قابلیت این را دارد که تعداد بسیار بیشتری از سلول های استخوانی را در حجم کم جای دهد. به علاوه که خواص مکانیکی داربست های سنتی را نیز داراست. بر همین اساس، از کارایی بیشتری برای باز تولید بافت طبیعی استخوان برخوردار است.

وی با تأکید بر این که برخی از خواص مکانیکی و زیستی این نانوکامپوزیت ها در مقایسه با نمونه های مشابه بهینه شده است، تصریح کرد: هیدروژل های پروتئینی به دلیل خواص مکانیکی بسیار ضعیف عموماً تنها برای ترمیم بافت های نرم مورد توجه هستند. با این حال این مواد خواص بی نظیری از قبیل برهمکنش عالی با سلول ها و توانایی کپسوله کردن تعداد بسیار زیادی سلول را در حجم کم دارا هستند. نتیجه حاصل از این طرح یک داربست سه بعدی نانوکامپوزیتی متشکل از نانوذرات استخوانی، هیدروژل پروتئینی و نانوالیاف پلیمری است.

در واقع نانوالیاف کامپوزیتی پلیمری نقش استحکام بخشی مکانیکی را ایفا کرده و هیدروژل پروتئینی خواص زیستی داربست را تأمین می کند.

دکتر سادات شجاعی درباره روند دستیابی به اهداف مورد نظر این پژوهش گفت: ابتدا نانوذرات استخوانی (هیدروکسی آپاتیت) با قابلیت زیست سازگاری و زیست فعالی بالا با روشی بهینه سنتز شدند تا بتوان از آن ها برای ساخت داربستی زیست فعال استفاده کرد. در ادامه یک هیدروژل پروتئینی با روش های شیمیایی خاص اصلاح شد، تا قابلیت ایجاد پیوندهای عرضی در مولکول های پروتئین ایجاد شود. همچنین برای شبیه سازی هر چه بیشتر داربست استخوانی به ECM طبیعی انسان، با به کارگیری روش الکتروریسی، یک لایه نانوکامپوزیتی الکتروریس شده از یک پلی استر و نانوذرات استخوانی تهیه شد. در نهایت یک قطعه سه بعدی پیچیده متشکل از هیدروژل پروتئینی اصلاح شده، نانوذرات استخوانی و لایه نانوکامپوزیتی الکتروریس شده تولید شد و آزمون های مربوطه جهت ارزیابی عملکرد این قطعه صورت گرفت.

مجری طرح خاطر نشان کرد: بر اساس نتایج تحلیل های سلولی، سلول های استخوانی به مرور زمان تشکیل یک شبکه سه بعدی را در سرتاسر ساختار کامپوزیتی می دهند که نتیجه مستقیم آن تسریع در روند بهبود استخوان آسیب دیده خواهد بود. به علاوه، به دلیل حضور نانوذرات زیست فعال توزیع شده در لایه های داربست، ایجاد جوانه های استخوانی در زمانی کوتاه میسر شده است.

لیزر به عنوان یک ابزار اصلی در بسیاری از درمان ها به کار گرفته می شود. اثر ضد عفونی کننده، برش بدون خونریزی، تحریک سلولی به منزله رشد و ترمیم بافت، دقت بالا، عکسبرداری، برهمکنش منحصر به فرد یک طول موج با یک نوع بافت و ده ها دلیل دیگر باعث شده است لیزر در گستره پزشکی از جایگاهی غیر قابل انکار برخوردار شود.

مدیر عامل این شرکت، که در چهارمین نمایشگاه تجهیزات و مواد آزمایشگاهی نیز ارائه محصول داشت، گفت: شرکت پرتو آفرینان شفا با تکیه بر توانمندی های داخلی و کمترین وابستگی به واردات، این لیزرها را تولید می کند و در حال حاضر، محصولاتش در زمینه های اورولوژی، جراحی پوست، دندانپزشکی و تریابی ارائه کرده است. این فعال فناوری با اشاره به رعایت استانداردهای جهانی، کیفیت، خدمات پس از فروش و قیمت به عنوان مزایای رقابتی تولیدات این شرکت گفت: با رعایت و به کار بستن کلیه استانداردهای طراحی و ساخت محصولات، توانسته ایم دستگاه های با کیفیتی با ارائه خدمات پس از فروش مناسب ارائه کنیم. از محصولات این شرکت می توان مواردی همچون لیزر جراحی پروستات ۵۳۲، لیزر اورولوژی هولمیوم، لیزر دندانپزشکی بافت نرم، لیزر CO₂ زیبایی، لیزر تریابی کم توان و لیزر فرکشنال CO₂ را نام برد.

مدیرعامل شرکت پرتو آفرینان شفا با اشاره به کاربرد گسترده فناوری لیزر گفت: این شرکت موفق شده است با بهره مندی از توانمندی نیروی انسانی داخلی و فناوری بومی، لیزرهایی را در کلاس های متنوع و برای کاربردهای گوناگون تولید و تجاری کند. امین گل محمدی تکلیمی مدیر عامل پرتو آفرینان شفا، با اشاره به نقش اساسی فناوری لیزر در زندگی بشری گفت: کاربرد لیزرها به حوزه خاصی محدود نمی شود و در حوزه های گوناگونی از جمله پزشکی، مهندسی، صنعت، دفاعی و ... کاربرد دارند این فعال فناوری با اشاره به تولید محصولات پیشرفته پر کاربرد در عرصه پزشکی، توسط این شرکت، کاربرد فراوان فناوری لیزر در این حوزه را یادآور شد و افزود: در پزشکی مدرن



طراحی و ساخت لیزرهای پزشکی در ایران



"یوزپلنگ ایرانی"

ایده طراحی و ساخت یک دوچرخه شد

محمود کریمی مسئول تیم "بادپای نصیر" دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی بیان کرد: آلودگی هوا یکی از مشکلات و معضلات اصلی کلانشهرها است. یکی از راهکارهای کاهش آلودگی هوا استفاده از دوچرخه است و یکی از مشکلات شهری برای استفاده از دوچرخه نیز شیب خیابان‌ها و معابر است که این امر دوچرخه سواری را با مشکلاتی همراه می‌کند.

وی از ارائه ایده‌ای برای رفع این مشکل خبر داد و یادآور شد: برای این منظور اقدام به طراحی و ساخت دوچرخه دو منظوره هیبریدی شد که این تحقیقات با همکاری تعدادی از دانشجویان دانشگاه خواجه نصیر در قالب تیم بادپای نصیر اجرایی شد.

این مهندس افزود: این دوچرخه با الهام از یوزپلنگ ایرانی به صورت دو منظوره طراحی شد، به این معنا که در مسیر هموار این دوچرخه به صورت پدالی حرکت می‌کند و در مسیرهای دارای شیب می‌توان از سیستم برقی آن بهره برد.

کریمی گفت: در مکان‌های مسطح که از پدال برای حرکت دوچرخه استفاده می‌شود، باتری نیز همزمان شارژ می‌شود و با هر بار شارژ، دوچرخه قادر است تا ۱۰ کیلومتر و اگر از باتری‌های باکیفیت استفاده شود تا ۲۰ کیلومتر را طی مسافت کند.

وی با تاکید بر این که اگر به طور برنامه‌ریزی شده از پدال و سیستم

برقی دوچرخه استفاده شود، باتری آن تا ۴۰ کیلومتر مسافت دوام دارد، یادآور شد: تمام این ویژگی‌ها به مشخصات باتری، سرعت و شرایط جاده بستگی دارد. برای این دوچرخه همچنین سیستمی طراحی شد تا فرد بتواند سرعت، میزان شارژ باتری و نقشه راه را بر روی تلفن همراه خود مشاهده کند و قرار است این سیستم در قالب یک سایت توسعه یابد.

کریمی با تاکید بر این که این دوچرخه با نام "جیتا" عرضه شده است، خاطرنشان کرد: در صدد هستیم تا با مذاکره و رایزنی با شهرداری تهران، "جیتا" را به تولید انبوه برسانیم.

زیردریایی Cruise Sub تنها نمونه موجود در جهان است که مشاهده و جستجوی ایمن در اعماق اقیانوس را با کاربری غیرعلمی امکان‌پذیر ساخته است.

مهم‌ترین ویژگی این زیردریایی توریستی، پنجره‌های کروی بزرگ و بسیار مقاوم از جنس آکرلیک است که میدان دید پانارومایی را برای توریست‌ها مهیا می‌کند.

همچنین برای افزایش میدان دید توریست‌ها واحد کنترل زیردریایی به قسمت میانی منتقل شده و صندلی‌های قابل چرخش در اطراف آن نصب شده است.

شرکت سازنده برای جلب رضایت کامل توریست‌ها در بخش داخلی زیردریایی از تزئینات گران‌قیمتی مثل صندلی‌های چرمی، سیستم پیشرفته صوتی و تهویه مطبوع هوشمند استفاده کرده است.

کنترل زیردریایی توریستی بسیار آسان است، به طوری که افراد علاقه‌مند می‌توانند در یک دوره آموزشی دو هفته‌ای گواهینامه کنترل زیردریایی را دریافت کنند.

شرکت سازنده اعلام کرد که قیمت نمونه پنج سرنشین زیردریایی با امکانات پیشرفته ناوبری و رفاهی بیش از دو میلیون و ۵۰۰ هزار یورو است.

ساخت مدرن‌ترین زیردریایی توریستی

شرکت هلندی U-Boat Worx جدیدترین زیردریایی پیشرفته توریستی با قابلیت ورود به اعماق بالای ۱۰۰۰ متر را به بازار عرضه کرد.

زیردریایی توریستی Cruise Sub قادر به حمل پنج تا ۹ توریست تا عمق حداکثر ۱۱۴۰ متری سطح اقیانوس است.



در منطقه کردستان ۱۵ نفر از بچه‌های سپاه همدان حضور داشتند، شب اول حمله با مرز ۲۰۰ متر فاصله داشتیم و دره‌ای در نزدیکی وجود داشت که چهار لشکر مکانیزه عراق سنگر گرفته بودند

یادگاری سید آزادگان به روایت یک هم‌مرز

فاطمه سادات کبابی

کسی بود که با هلیکوپتر تانک‌های دشمن را در منطقه زمین گیر کرد.

اولین نمازمان را با دست و پای بسته خواندیم

اولین جایی که ما را منتقل کردند پاسگاهی نزدیک خانقین بود. آنجا ما را به سوله‌ای بردند، وقت نماز شده بود، بچه‌ها فکر کردند چطور نماز بخوانند دسته‌های مان به هم بسته شده بود و آبی برای وضو نداشتیم همان جا با دست‌هایی که از پشت بسته شده بود تیمم کردیم.

به هم اشاره کردیم چطور نماز بخوانیم، قبله را نمی‌دانستیم مجبور شدیم با اشاره نمازمان را بخوانیم و البته بعداً قضایش را به جا آوردیم. اولین نمازمان در اسارت به این صورت بود. سربازان عراقی هم نگاه می‌کردند که چه کار می‌کنیم فهمیده بودند نماز می‌خوانیم یکی از استوارها آمد و گفت که شما مسلمان نیستید، تبلیغاتی که حزب بعث انجام داده بود به همه این را القا کرده بود که ایرانی‌ها مسلمان نیستند، زمانی که می‌خواستند ما را منتقل کنند کلمه «مجوس» را به کار می‌بردند.

اگر می‌فهمیدند کسی پاسدار است می‌کشتند. ما در همان پاسگاه تعدادی لباس سربازی داشتیم و تنها کسی که کارت سپاه در جیب داشت من بودم قبل از اینکه نیروهای عراقی برسند به کمک بچه‌ها کارت را از جیبم در آوردم. یکی از دوستان به نام آقای گیلانود زمانی که اسیر شد اعلام کرد من سرباز خمینی هستم و از کسی نمی‌ترسم. همانجا تیر به پیش زدند و شهیدش کردند.

اصلاً اینکه عراق باید و به تمام مرزهای سرزمین ما حمله کند را تصور نمی‌کردیم این فکر را داشتیم که حملات ایزایی (حملات مقطعی) است و تصور اسارت را نداشتیم. سپاه صرفاً یکسری آموزش‌های ابتدایی را یاد داده بود و امکانات زیادی جز یک کلاش نداشتیم اسلحه مان ۳ و یک آر پی جی بود ولی به حمدالله تا جایی که می‌توانستیم دفاع کردیم و یک وجب خاکمان را به دشمن ندادیم. ولی به واقع فکر نمی‌کردیم جنگی راه بیافتد و اسیر شویم.

روایت نقل و انتقالات در اسارتگاه‌های دشمن

حدود دو سال در پادگان «بعقوبه» بودیم و بعد به «مادیه» رفتیم و از آنجا به «موصل» منتقل شدیم. در رمادیه چهار نفر بودند که مسئولیت مباحث فرهنگی و مذهبی را برعهده داشتند و جزوه می‌نوشتند و تکثیر می‌کردند یکی از آن چند نفر من بودم و ایشان شنیده بودند که مسئولیت فرهنگی و هدایت بچه‌ها به دست بسیجی‌ها است. اولین برخورد که با حاج آقا اتفاق افتاد روزهای اول بود که وارد موصل شدیم در هر آسایشگاه ۱۵۰ نفری اسیر حضور داشتند که ۱۵ آسایشگاه وجود داشت بود و مسئولان هر آسایشگاه به دیدار حاج آقا می‌رفتند و ایشان یک حدیث مطرح می‌کرد و توضیح می‌داد تا در جمع بچه‌ها بازگو شود ما هم از آسایشگاه ۳ و ۶ خدمت حاج آقا می‌رسیدیم. کسی از اسرا نبود که مجذوب ابوترابی شود.

آموزه‌های حاج آقا ابوترابی فرد به اسرا

از احادیث حضرت علی (ع) استفاده و بحث اعتقادی و اخلاقی که مربوط به اصول و فروع دین می‌شد را مطرح می‌کردند. حاج آقا ابوترابی یک انسان استثنایی بود که تمام ابعاد انسانی شخصیتی و مکتبی و دینی را یکجا داشت،

مختلف کردستان مستقر بودیم. سربازی را قبل از انقلاب گذراندیم و با فرمان حضرت امام از سربازخانه فرار کردم، ۸ ماهی را خدمت کردم و آشنایی نسبی نسبت به مناطق سرپل ذهابی و قصر شیرین هم داشتم.

اقای آذرگون از افسران مجاهد و مبارز و نام آور منطقه بود که بعد از پیروزی انقلاب از زندان آزاد و به عنوان فرمانده سرپل ذهاب و قصر شیرین مدتی در خدمت ایشان بودیم. ما هم کارهای فرهنگی در سپاه همدان انجام می‌دادیم تا اینکه با جناب آذرگون که بسیار انسان شجاع و فوق العاده برجسته‌ای بود آشنا شدم و این رابطه باعث شد اولین کسانی باشیم که بعد از جنگ به منطقه کردستان ورود پیدا کردند تا اینکه رسماً جنگ عراق علیه ایران آغاز شد و در حدود هزار کیلومتر از مرزهای ما مورد حمله قرار گرفت. در منطقه کردستان ۱۵ نفر از بچه‌های سپاه همدان حضور داشتند، شب اول حمله با مرز ۲۰۰ متر فاصله داشتیم و دره‌ای در نزدیکی وجود داشت که چهار لشکر مکانیزه عراق سنگر گرفته بودند، ما فکر نمی‌کردیم این حمله به این جدیت صورت بگیرد شب حمله و روز اول جنگ خمپاره‌های خورد و بخشی از ساختمان پاسگاه فرو ریخت، بچه‌ها مجبور شدند از پاسگاه بیرون بروند چون ساختمان مستهلک و مخروبه شده بود و برای ماندن قابل اعتماد نبود. هرچه فشنگ و امکانات داشتیم در مقابل به لشکر دشمن خرج کردیم و در نهایت محاصره شدیم. منطقه پر از خودرو و تانک و توپ مستقیم دشمن قرار گرفت.

تعجب سرباز عراقی از شکرگذاری اسیر ایرانی

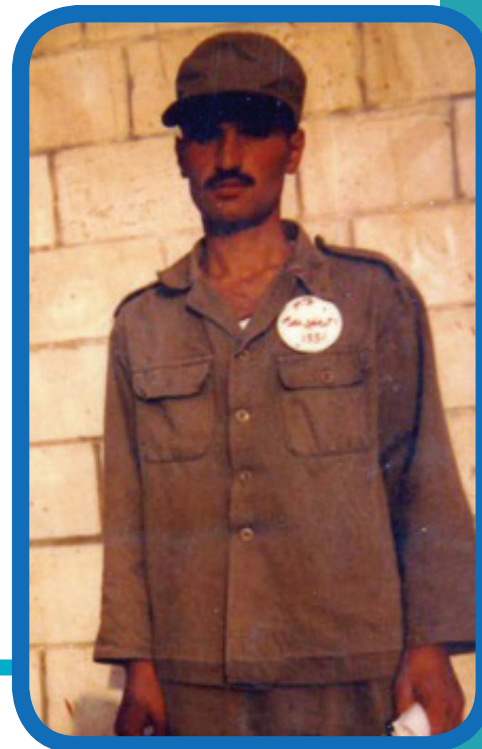
یکی از برادران به نام مرتضی اورنگ تا آخرین لحظه در سننکر مقاومت کرد، تیرهای ما تمام شده بود و ایشان هم به شهادت رسید که پیکرش همانجا ماند و مقفودالتر شد. به دست دشمن اسیر شده بودیم، ما را نشاندهند کنار دیوار پاسگاه و دستور اعدام دادند. سربازان عراقی به دستور فرمانده نشستند تا ما را به رگبار ببندند، یکی دیگر از فرماندهان فریاد زد که اعدامشان نکنید دست‌ها و چشم‌هایشان را ببندید تا اسیرشان کنیم. اگر چه ما را با تیر به رگبار بستند ولی تیر به کسی اصابت نکرد. زمانی چشم‌ها و دست‌هایمان را می‌بستند یکی از دوستان جمله «الحمد لله رب العالمین» را زیر لب زمزمه می‌کرد عراقی‌ها تعجب کرده بودند که شما چطور با این وضعیت خدا را شکر می‌کنید بعد هم افسر عراقی گفت ما تا دو روز دیگر در کرمانشاه و روز سوم همدان و روز چهارم در تهران هستیم. یعنی در خودشان این باور را داشتند و درست هم بود چون هیچ نیروی بازدارنده‌ای نبود و وقتی از همدان به منطقه می‌آمدیم هیچ نیروی نظامی و ارتشی وجود نداشت، تازه انقلاب پیروز شده بود و نیروهای نظامی انجام لازم را نداشتند. تصور می‌کردیم که وضعیت چه خواهد شد وقتی در مقابل چهار لشکر حتی یک هواپیما هم برای دفاع نیامده بود ولی از آنجا که خدا می‌خواست پیروز نباشند زمانی که به سمت سر پل ذهاب حرکت کردند شهید شیریودی تنها

حاج آقا سه نصیحت را همیشه مطرح می‌کرد: اول اینکه نسبت به یکدیگر صداقت داشته باشیم دوم امانتدار و سوم گذشت داشته باشیم که اگر این سه نکته در جامعه رعایت شود بسیاری از مشکلات جامعه و خانواده حل خواهد شد. جملات بالا بخشی از گفته‌های سید احمد قشمی از جمله آزادگان دوران هشت سال دفاع مقدس است که در روزهای نخست جنگ تحمیلی به اسارت دشمن درآمد و ۱۰ سال از عمر خود را در اسارت نیروهای بعثی صدام گذراند. او در گفت‌وگویی به بیان مطالبی در مورد اسارت و تاریخ پر افتخار مقاومت و پایداری آزادگان مان و حاج سیدعلی اکبر ابوترابی فرد می‌پردازد.

قشمی با بیان این مقدمه که تاریخ اسارت؛ تاریخ پر از درد و رنج و سختی است می‌گوید: تاریخ مشترکی که با پایان رسیدن اسارت همچون کوله باری بر دوش آزادگانی که به کشور بازگشته‌اند هنوز هم بعد از گذشت سال‌ها از بازگشت شان سنگینی می‌کند تاریخی که پر از تجربه‌های تلخ و شیرین که اسارت را به مدرسه بزرگ تجربه اندوزی تبدیل کرده است. در بین تاریخ مشترک اسرا یک فصل را می‌توان فصل مشترک آنان از لحظات ناب معرفت و تجربه دانست فصلی که به نام سید آزادگان «حاج آقا علی اکبر ابوترابی فرد» نوشته شده است.

نحوه اسارت

پیش از شروع رسمی جنگ در حدود ۶ ماه در مناطق مختلف کردستان و در درگیری با حزب توده و کمونیست و گروهک‌ها که به کردستان تسلط پیدا کرده بودند حضور داشتیم. از سپاه همدان در سنندج، پاوه، میوان، و شهرهای



در جامعه امروز یک خلا دینی در برخورد و معاشرت سیاسی و اقتصادی و جنبه‌های دیگر زندگی وجود دارد. ایشان اگر فردی را می‌دید که اعتقاد قوی به اسلام و انقلاب ندارد بیشترین توجهش به او بود،



ایشان در قصر شیرین بودیم وقتی دعای عرفه می‌خواند خودش نبود، انگار از زمین کنده شده و در آسمان بود. چهره‌اش به گونه‌ای برافروخته می‌شد طوری که احساس نمی‌کردی انسان زمینی است. در جامعه امروز یک خلا دینی در برخورد و معاشرت سیاسی و اقتصادی و جنبه‌های دیگر زندگی وجود دارد. ایشان اگر فردی را می‌دید که اعتقاد قوی به اسلام و انقلاب ندارد بیشترین توجهش به او بود، گاهی ما اعتراض می‌کردیم که ایشان می‌گفت شما الحمدالله هدایت شده‌اید اینان باید هدایت شوند. گذشت حاج آقا عجیب بود یکی را می‌دید خلاقی انجام داده مثل کسی که از چیزی خبر ندارد رفتار می‌کرد.

منش حاج آقا ابوترابی الگوی سیاستمداران امروز

اخلاقش برای بزرگان و سیاستمداران امروز الگو است. امروز در جامعه الگو نداریم. حاج آقا ابوترابی الگوی انسان مکتبی و قرآنی بود. نهج البلاغه را عملاً در زندگی جاری کرده بود. قرآن را عملاً جاری کرده بود. به حرفی که می‌زد عمل می‌کرد، اینطور نبود هزار گفته به نیم کردارش نیاززد. در هر جمله عمل بود و غیر از عمل چیزی نمی‌دیدم.

امروز گذشت را نمی‌بینیم. حاج آقا سه نصیحت را همیشه مطرح می‌کرد: اول اینکه نسبت به یکدیگر صداقت داشته باشیم دوم امانتدار و سوم گذشت داشته باشیم که اگر این سه نکته در جامعه رعایت شود بسیاری از مشکلات جامعه و خانواده حل خواهد شد.

در مدت اسارت چندباری صلیب سرخ برای بازدید آمد. قبل از آمدن صلیب سرخ عراقی‌ها بچه‌ها را زدند و خیلی‌ها آسیب شدید دیدند و حاج آقا ابوترابی هم بین این‌ها بود. صلیب سرخ که وارد اردوگاه شد چون از قبل حاج آقا را می‌شناختند پرسیدند آقا علی اکبر کجاست؟ عراقی‌ها مجبور شدند همین یک نفر را از مخفیگاه بیرون بیاورند. عراقی‌ها به همراه صلیب سرخ ایستاده بودند تا حرف‌های حاج آقا را بشنوند. آقای ابوترابی برخوردی عادی داشت. هر چه سوال کردند حرفی از کتک خوردن نزد و بدنش را نشان نداد. خود فرمانده عراقی تعجب کرده بود بعد از رفتن صلیب سرخ پرسید چرا شکایت نکردید؟ حاج آقا جواب داد ما و شما مسلمانیم و نباید مسلمان از مسلمان دیگر شکایت کند. همین افسر عراقی چنان تحت تاثیر قرار گرفت که به حاج آقا گفت هر کاری داشته باشید انجام می‌دهیم.

نخوردند و نخوابیدند دائم سفر و صیام بود، هر سال دو سه بار پیاده از حرم امام(ره) تا قم پیاده می‌رفت و سفری هم از تهران به سمت مشهد داشتند در ۱۰ سالی که این برنامه را انجام می‌داد یک سری از اسرا هم همراهی شان می‌کردند. غذای خوبی را در خانه ما خورد و گفت که ساعت ۸ بلیط پرواز دارم و تاکید کرد که زود بیدارش کنم من گذاشتم بخواب ساعت ۷ و ربع بود که از خواب بیدارش کردم خیلی ناراحت شد گفت چرا بیدارم نکردی؟! گفتم خودم شما را تا فرودگاه می‌برم. سوار ماشین که شدیم گفت من در مدتی که مشهد بودم فرصت نکردم زیارت جامعه کبیره بخوانم برای نماز جمعه‌ام دیدم یکی آمد بالای سرم و گفت برای خطبه‌های نماز کسی را نداریم و من رفتم خطبه خواندم گفت اگر اجازه بدهید تا برسیم فرودگاه زیارت جامعه کبیره بخوانیم. همان اشک‌هایی که در اسارت دیده بودم در این چند دقیقه‌ای برسیم فرودگاه دوباره دیدم تمام لباسش خیس شده بود. از پلویون که وارد شدیم گفتند پرواز یک ربع دیرتر انجام می‌شود. به من گفت برویم نمازخانه زیارت عاشورا را باهم بخوانیم. این حال و هوای ایشان عجیب بود و من به شخصه در هیچ کس دیگری ندیدم.

لطف خداوند بود که ایشان را سید اسرا کرد

لطف و عنایت خداوند به اسرا بود که ایشان اسیر شود و به اسرا خدمت کند. کم نبود ۳۱ هزار اسیر که پرچم هدایت اینان را حاج آقا به دست بگیرد. خداوند این فیض و شایستگی را نصیب ایشان کرد. آزادگان همین سلامت نسبی را مدیون حاج آقا ابوترابی و هدایت و اخلاق و کمالات ایشان هستند. با همان شرایط بعد از اسارت خودش را وقف آزادگان و کارهای مجلس کرد. اگر در مسیر پیاده روی حرم بودند و کاری در مجلس پیش می‌آمد از همانجا به مجلس برمی‌گشتند و کار را انجام می‌دادند و برمی‌گشتند و ادامه مسیر را از همان نقطه که توقف داشتند ادامه می‌داد. حاج آقا ابوترابی امام اسرا و انسانی ذوابعد در شخصیت و اخلاق و دین بود. همراه

می‌توان گفت نقش امام خمینی(ره) در ایران و جهان را آقای ابوترابی در بین اسرا داشت از نظر اخلاقی انسانی بود که هم دشمن عراقی را تحت تاثیر قرار می‌داد هم در بین ما کسانی که از نظر اعتقادی قوی نبودند را مجذوب خود می‌کرد، کسی در بین این جمعیت چند هزار نفری از اسرا نبود که عشق و علاقه‌ای به حاج آقا پیدا نکرد.

ماجرای افسر عراقی و سید آزادگان

زمانی که نزد حاج آقا می‌رفتم تا صحبت کند اگر پیرمرد یا جوانی وارد اتاق می‌شد تا صحبتی کند یا خوابی تعریف کند و حرفی بزند هر بار حاج آقا تمام قد به احترامش بلند می‌شد، اگر کسی ۳۰ بار هم می‌رفت و می‌آمد باز حاج آقا به پایش بلند می‌شد. خیلی از افرادی که از نظر اعتقادی ضعیف بودند به خاطر برخورد ایشان تغییر کردند، یکی از افسران عراقی که مجذوب اخلاق ایشان شد گفته بود: چه کاری از دستم بر می‌آید برای شما انجام دهم؟ حاج آقا گفته بود: یک کاری کن اردوگاه‌های دیگر هم بروم، چون بچه‌ها به حضور من نیاز دارند. افسر عراقی گفته بود برای این کار اگر نیروهای من خواستند شما را کتک بزنند شما مشکلی ندارید؟ گفته بود اشکالی ندارد، همین باعث شد حاج آقا به بیش از ۱۶ اردوگاه برود و اوضاع آنجا را سر و سامان دهد، حضور حاج آقا مثل امام بود. به واسطه حضور حاج آقا در ۱۶ اردوگاه اسرا بچه‌ها به شوخی می‌گفتند خداوند پس کله صدام زد که آقای ابوترابی توانسته به همه اردوگاه‌ها برود و اوضاع را سر و سامان دهد و رهبری کند. در همین اردوگاه‌ها اعتقاد بسیاری از بچه‌ها را با سخنرانی‌ها و منش و رفتارش بارور کرد.

از لحاظ معنوی کسی مثل آقای ابوترابی خیلی کم پیدا می‌شود، یادم هست یکبار که خدمتش بودم مناجات شعبانیه را می‌خواند چنان گریه می‌کرد که بدنش تکان می‌خورد و خیس آب شده بود، وقتی دعای کمیل می‌خواند تا یک ساعت بعد از دعا در سجده بود و گریه می‌کرد به واقع این حالت معنوی ایشان تاثیر گذار بود. بالاترین ویژگی ایشان اخلاقش بود در ارتباطاتش همه افراد را در نظر داشت مخصوصاً با کسانی که ضعیف بودند بیشتر حشر و نشر داشت. دو سه هفته قبل از تصادف که منجر به فوت شد ملاقاتی با ایشان داشتم آن زمان مدیر کل ثبت احوال خراسان بودم. رفته بودم نماز جمعه که دیدم حاج آقا در حال سخنرانی هستند بعد از نماز رفتم گفتم حاج آقا چراغ خاموش آمدید خبر نداشتیم، دعوتش کردند که مهمان غذای حضرتی شوند به من گفت آقا احمد شما هم بیایید گفتم پدر مادر دو شهید منزل ما هستند شما منزل ما تشریف بیاورید، قبول کردند و باهم آمدم. در راه که صحبت می‌کردند متوجه شدم ایشان دو روز غذا



• علی مرتضایی پور

یک برنامه غذایی برای ورزش در ماه رمضان

ورزش نه تنها با روزه منافاتی ندارد بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود، باعث آرامش و کاهش استرس ورزشکاران می شود و استقامت فکری و صبر آنان را تقویت می کند.

ورزش در ماه رمضان از تجمع چربی در بدن جلوگیری کرده و عمل سوخت و ساز را تسهیل می نماید به طوریکه ورزشکارانی که روزه می گیرند کمتر دچار مشکلات گوارشی و قند خون می شوند. ورزشکاران می توانند با یک برنامه غذایی غنی، انرژی مورد نیاز را برای انجام فعالیت های ورزشی و حفظ ساختار بدنی بدست آورند.

استفاده به موقع و به اندازه از آب از دیگر نکاتی است که می بایست در طول این ماه به آن توجه کرد. در ماه مبارک رمضان کم آبی می تواند در برخی از موارد به خصوص هنگام ورزش کردن مشکل ساز شود اما با تغییر زمانی در برنامه های ورزشی می توان با این مشکل مقابله کرد.

ورزشکاران می توانند برنامه ورزشی صبح خود را به عصر و بعد از افطار منتقل کنند و به این ترتیب، احتمال وقوع مشکلات را به حداقل برسانند.

بافراستی که امکان تغییر برنامه ورزشی خود را ندارند نیز توصیه می شود که در هنگام سحر و افطار مقدار بسیار زیادی آب بنوشند تا علاوه بر اینکه این نیاز بدن را برطرف کرده باشند، مقداری آب در بدن ذخیره کنند تا در موقع نیاز و از دست رفتن آب بدن، از آن بهره جویند و به این ترتیب احتمال وقوع خطرات ناشی از کم آبی را به حداقل برسانند.

راهکار دیگر هم این است که افراد از مصرف مواد غذایی که باعث از دست رفتن آب بدن از راه ادرار می شود، خودداری کنند. در این بین کافئین یکی از مهمترین این مواد است که در قهوه و چای فراوان وجود دارد.

علی اشرف رشیدی یک کارشناس ارشد تغذیه در همین رابطه معتقد است: روزه داری با شرط رعایت نکات تغذیه ای و جلوگیری از پایین آمدن فشار و قند خون، نه تنها منافاتی با ورزش کردن ندارد، بلکه به انجام هر چه بهتر

زیادی آب را یک جا در افطار ننوشند، تصریح کرد: این امر باعث بی حالی، ضعف و درد معده می شود. در ساعات بعد از افطار توصیه می شود، میزان نوشیدن آب و مایعات بیشتر شود تا ورزشکاران در هنگام ورزش، دچار مشکل کم آبی نشود.

این کارشناس ارشد تغذیه با بیان این که ورزشکاران روزه دار در افطار می توانند، نان و پنیر و گردو، خرما، نان و سبزی تازه استفاده کنند، ادامه داد: بعد از شروع افطار این افراد می توانند از یک وعده غذای سبک، پرکالری و زود هضم مثل خرما، شله زرد، شیر، کشمش و انجیر خشک استفاده کرده و در هنگام شام (یکی دو ساعت بعد از افطار) نیز از یک غذای ساده مثل سوپ و حلیم استفاده کنند.

وی با تاکید بر عدم حذف وعده سحر و با بیان این که بهتر این است که بیشتر انرژی بدن با خوردن سحری تامین شود، افزود: ورزشکاران سعی کنند بدون سحری روزه نگیرند، زیرا در این صورت فرد حتما در طول روز دچار ضعف و بی حالی خواهد شد. رشیدی توصیه کرد: ورزشکاران در وعده سحری با این دید که در طول روز احساس گرسنگی نداشته باشند، پر خوری نکنند، زیرا که پر خوری هنگام سحر باعث می شود در ساعات ابتدایی بعد از سحر فشار زیادی به معده و دستگاه گوارش وارد شده و سوء هاضمه و نفخ معده را در فرد ایجاد کند.

این کارشناس ارشد تغذیه گفت: همچنین ورزشکاران باید کمی زودتر بخوابند و یک ونیم ساعت قبل از اذان صبح بیدار شوند تا فرصت بیشتری برای استفاده تدریجی از مواد غذایی و مایعات داشته باشند.

رشیدی برای جلوگیری از بروز تشنگی در ورزشکاران روزه دار پیشنهاد کرد تا از مصرف غذاهای خشک مثل کوکوها، گوشت سرخ شده، جوجه کباب، خامه، سس مایونز و کالباس باید در سحر پرهیز کنند.

وی با بیان اینکه استفاده از شربت عسل (یک قاشق کوچک عسل به اضافه یک لیمو ترش تازه) در سحر توصیه می شود، گفت: مصرف شربت عسل در سحر به ورزشکاران کمک می کند که در طول روز دیرتر تشنه شوند. ورزشکاران سعی کنند، بعد از خوردن سحری نخوابند، زیرا وضعیت دراز کش باعث برگشت مواد غذایی معده به مری (رفلاکس به مری) و ترش کردن آنها می شود.

وی خاطرنشان کرد: ورزشکاران سعی کنند در ماه رمضان تمرینات ورزشی خود را سبک تر انجام دهند زیرا انجام حرکات ورزشی سنگین، موجب از دست دادن نمک، آب زیاد و ضعف شدید در ورزشکاران می شود.

رشیدی، زمان مناسب شروع ورزش را سه ساعت بعد از مصرف افطار و شام دانست و ادامه داد: فاصله بین غذا خوردن و ورزش کردن باعث می شود تا بدن فرصت هضم غذا را پیدا کرده و خون به راحتی در عضلاتشان جریان پیدا کند.

فعالیت های ورزشکاران نیز کمک می کند. مصرف تمام گروه های اصلی غذایی (شیر و لبنیات، نان و غلات، سبزیجات و میوه جات، گوشت، تخم مرغ و حبوبات بدون پوست) در ماه مبارک رمضان برای ورزشکاران روزه دار از اهمیت ویژه ای برخوردار است. چرا که ورزشکاران می توانند با یک رژیم غذایی سالم، نیازهای مورد نیاز بدنشان را تامین کرده و از فواید روزه برای سلامتی خود برخوردار شوند.

وی با اشاره به نیاز بیشتر ورزشکاران به انرژی، پروتئین و ویتامین، گفت: نباید میزان انرژی دریافتی از پروتئین در ورزشکاران بالا باشد، اگر آنها سعی کنند حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه را از پروتئین بگیرند، برای بدنشان کافی است، زیرا مصرف زیاد پروتئین سبب ایجاد مواد زائد در خون شده و احساس خستگی را هنگام ورزش برای ورزشکاران بوجود می آورد.

این کارشناس ارشد تغذیه با تاکید بر عدم مصرف زیاد نمک، علت این امر را دفع مایعات و اسید فولیک از بدن و احساس تشنگی عنوان کرد و افزود: با یک رژیم متعادل و صحیح، نمک کافی به بدن ورزشکاران می رسد و نیازی به استفاده از نمک اضافی نیست.

وی توصیه کرد: ورزشکاران در این ماه سعی کنند از مصرف غذاهای سرخ کرده خودداری کرده و برای طبخ غذا از روش های دیگری مثل آب پز کردن و یا بخارپز کردن استفاده کنند.

رشیدی گفت: برای دور ماندن از عوارض بعدی در دستگاه گوارشی، ورزشکاران روزه دار باید از خوردن غذاهای چرب، حجیم و نفاخ، محرک و پر نمک در سحر و افطار پرهیز کنند.

این کارشناس تغذیه با بیان این که ورزشکاران باید افطار را با نوشیدن یک فنجان آب گرم، چای کم رنگ یا شیر گرم شروع کنند، افزود: ورزشکاران روزه دار برای دوری از سوء هاضمه باید توجه کنند که مایعات مصرفی

خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد.

وی بر مصرف آب و آبمیوه تازه در افطار تاکید کرد و با توصیه به این که ورزشکاران میزان



استفاده از وسایل ورزشی در محیط کار

البته استفاده از دستگاه های تخصصی می تواند برای افراد سخت بوده و یا موجب آسیب هایی نظیر کشیدگی عضلات و دردهای مشابه آن شود.

پیاده روی می تواند فعالیت عضلات گردن و شانه ها را کاهش داده و بر سلامت این اعضای بدن موثر باشد. برای بررسی این مساله، محققان از شرکت کنندگان خواستند بعد از انجام ۹۰ دقیقه کار تایپ، دو حالت نشسته و یا پیاده روی را انتخاب کنند. این پژوهشگران به اندازه گیری فعالیت عضلانی گردن، شانه ها، ساعد، مچ دست و کمر این افراد در دو حالت نشسته و پیاده روی پرداختند.

بررسی ها نشان داد که متغیر فعالیت عضلانی گردن و شانه ها در مقایسه حالت های نشسته و پیاده روی با هم متفاوت بوده و در زمان پیاده روی و راه رفتن، درد و ناراحتی کمتری در این بخش های بدن به وجود می آید.

«کوت» در ادامه می گوید: «یک کاربر کامپیوتر ممکن است دچار صدماتی از قبیل گرفتگی یک عضله خاص و یا کشیدگی گروهی از عضلات شود. این صدمه باعث می شود تا خون نتواند به آسانی به منطقه آسیب دیده منتقل شود تا عضله را بازسازی کند. این حرکت و پیاده روی است که می تواند این کار را آسان تر سازد. یعنی با پیاده روی جریان خون بهتر عمل کرده و گرفتگی عضله زودتر بهبود پیدا می کند.»

بهتر است در محل کار از برخی وسایل ورزشی استفاده کرد و با این کار از کم تحرکی کارمندان و کارکنانی که اغلب کارهایشان به صورت نشسته است پیشگیری کرد!

طبق یک مطالعه جدید وجود دستگاه تردمیل در محل کار و استفاده آن توسط کارکنان، تاثیر بسیار مثبتی بر سلامت افراد خواهد داشت.

طبق تحقیقات جدید محققان کانادایی وجود دستگاه های تردمیل در محیط کار می تواند فضای کاری را برای کارکنان راحت تر کرده و بر کاهش دردهای ناحیه گردن و عضلات شانه به ویژه برای کارکنانی که با کامپیوتر سروکار دارند، موثر باشد.

«جولی کوت»، محقق دانشگاه مک گیل کانادا، در این رابطه می گوید: «به طور کلی ممکن است کارکنان تصور کنند که دستگاه های ورزشی و بدن سازی فقط مختص ورزشکاران بوده و با دیدن آنها به این فکر نکنند که همه افراد می توانند از آنها استفاده کنند.»

ورزش های مناسب در هنگام کار با کامپیوتر

اگر جزو افرادی هستید که پشت میز کامپیوتر زیاد می نشینید حتما این ورزش را انجام دهید.

عضلات دست پس از استفاده طولانی و بیش از حد از ماوس رایانه خسته می شوند. افرادی که با رایانه کار می کنند زمان زیادی را صرف تایپ کردن و استفاده از ماوس می کنند.

ماوس توسط عضلات فلکسور و اکستنسور ساعد اداره می شود. خستگی و درد معمولا با استفاده بیش از حد از این عضلات ایجاد می شود اگرچه مقدار بسیار ناچیزی فشار روی ماوس وارد می شود ولی این عضلات برای انجام حرکات کوچک در طی یک دوره زمانی طولانی به استقامت نیاز دارند.

درمان خستگی ساعد

برای درمان درد عضلات دست، ماوس رایانه ای را انتخاب کنید که به راحتی در کف دست جا گیرد. ماوس بیش از حد بزرگ یا زیاد کوچک باعث خستگی سریع عضلات ساعد می شود. محل کار ایستگاه کاری است که باید از نظر ارگونومی بدن بطور صحیحی تنظیم شوند. نشستن در یک صندلی قابل تنظیم ارتفاع و قرار دادن ماوس در یک سطح ثابت بطوریکه آرنج را حدود ۹۰ درجه خم و مچ دست در یک موقعیت مستقیم قرار گیرد به لحاظ ارگونومی بدن مطلوب است.

بعد از استفاده از ماوس چند بار در روز عضلات ساعد را کشش دهید. کف دست راست را رویه پایین نگه دارید با دست چپ به آرامی مچ دست راست را خم کنید بطوریکه انگشتان دست رویه کف اتاق باشند این کشش را به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید و سپس با دست چپ تکرار کنید.

بعد از هر یک ساعت در طول استفاده از رایانه پنج دقیقه استراحت کنید تا عضلات ساعد کمتر احساس خستگی کنند.



مجلس دهم و امید ورزش ایران به تدبیر وکلای ملت

ورزش ایران برای حل چهار مشکل اساسی و بزرگ، ظرف چهار سال آینده، چشم امید به تدبیر دهمین دوره مجلس شورای اسلامی دارد. انتخابات دوره دهم مجلس شورای اسلامی در دو مرحله برگزار شد و تکلیف نمایندگان ملت برای چهار سال آینده روشن شد؛ نمایندگانی که شاید در حساس ترین برهه ظرف چند سال اخیر قرار است روی صندلی های داغ ساختمان بهارستان بنشینند. مجلس شورای اسلامی در این دوره، مسائل حساس و مهمی را برای بررسی و قانون گذاری پیش رو دارد اما در میان تمام مسائل کشور، اهالی خانه ملت، چند کار مهم و عقب افتاده در حوزه همه گیر ورزش و جوانان دارند که باید به سرانجام برسد و کار نیمه تمام اسلاف خود را به سرمنزل مقصود برسانند. ورزش ایران در سال های اخیر دستخوش مسائل و مشکلات خاصی بوده که می توانسته در صحن یا راهروهای مجلس، حل و فصل شود اما به هر دلیلی تاکنون به نتیجه نرسیده اند. انتخابات اسفند ۹۴ و اردیبهشت ۹۵ مجلس شورای اسلامی، این امید را به وجود آورد که نمایندگان مردم برای حل مشکلات ورزش، تدبیری درست بیندیشند.

بودن و نابه سامانی نظام باشگاه داری در ایران است. نمایندگان بخش خصوصی که طبعاً به دنبال کسب درآمد و ارتقای سطح سرمایه شان هستند با دیدن فضای ناامن - از نظر اقتصادی - ورزش ایران، از ورود به آن سرباز می زنند چون می ترسند که سرمایه اولیه خود را نیز از دست بدهند. نمونه هایی از این دست در ورزش ایران کم نیست.

بنابراین، ابتدا باید بستر را برای فعالیت بخش خصوصی فراهم کرد و آنگاه با روشن کردن فضای کار و شفاف نمودن شرایط مالی و درآمدی در ورزش، کم کم پای بخش خصوصی را به ورزش باز کرد. این هم وظیفه ذاتی و مهم مجلس شورای اسلامی است که با تدوین قوانین و مقررات تشویقی و شفاف ساز، خیال سرمایه داران را از ورود به حوزه ورزش راحت و مطمئن کند.

حق پخش تلویزیونی؛ حق حیاتی یا پول زور؟

زمانی که طرح نظام جامع باشگاه داری به مجلس هشتم ارائه شد، اختلاف بین فدراسیون فوتبال و سازمان صدا و سیما بر سر پرداخت حق پخش تلویزیونی رقابت های لیگ برتر بالا گرفته بود و پای مراجع بالادستی چون وزارت کشور و شورای عالی امنیت ملی هم به بحث کشیده شده بود. طراحان نظام جامع باشگاه داری در آن روزها مدعی بودند که با تصویب طرحشان، مشکل حق پخش نیز حل می شود اما نه آن شد و نه این.

پس از انتخابات فدراسیون فوتبال در اردیبهشت ماه ۹۵، بار دیگر سردمداران فوتبال کشور تهدید کردند که اگر صدا و سیما حق فوتبال را نپردازد، دوربین های تلویزیون را در فصل آینده به ورزشگاه ها راه نخواهد داد؛ تهدیدی که یک بار و به مدت سه هفته اجرا شد اما دخالت نهادهای امنیتی مانع تداومش شد.

فدراسیون فوتبال و تمام اهالی این ورزش در ایران و حتی در دنیا معتقدند که حق پخش تلویزیونی لیگ برتر، حق مسلم و قطعی فوتبال است و باید

خصوصی سازی؛ غول چراغ جادو

سال هاست که بحث بر سر اجرایی شدن اصل ۴۴ قانون اساسی، نقل محافل قانون گذاری و اجرایی است اما این مسئله در ورزش ایران چندان موفق عمل نکرده است. ورزش امروز در دنیا به یک صنعت تبدیل شده و خود راهی برای درآمدزایی محسوب می شود. در ایران بیش از هر ورزش دیگری، فوتبال پتانسیل بالایی برای کسب درآمدهای میلیونی و حتی میلیاردي دارد اما یک مشکل بزرگ، سد راه تحقق این هدف شده است.

از خصوصی سازی و نقشش در بهبود اوضاع ورزش ایران و پیشرفت در زمینه های مختلف، طوری تعبیر می شود که ناخودآگاه به یاد داستان غول چراغ جادو می افتیم و انتظار داریم که تمام مشکلات ورزش کشور با اجرا شدن این اصل از قانون اساسی برطرف شود اما بخش خصوصی رغبت چندانی برای ورود به ورزش ندارد و از خصوصی سازی تنها "غول" آن را می بیند و از آن انتظار "جادو" کردن ندارد. یکی از دلایل این مساله چنان که ذکر شد، بی ثبات

نظام جامع باشگاه داری؛ طرح فراموش شده

نظام جامع باشگاه داری در تاریخ ۲۴ بهمن ۱۳۸۹ و در دوران مجلس هشتم اعلام وصول شد. این طرح که در کمیسیون فرهنگی مجلس بررسی شد، قرار بود گره های زیادی را از دست و پای ورزش ایران و به ویژه فوتبال، باز کند اما هنوز این طرح به مرحله تصویب نرسیده است و همت وکلای ملت در مجلس دهم را می طلبد.

بحث نظام باشگاه داری در دوره های اخیر مجلس شورای اسلامی و نیز از سوی وزاری ورزش و جوانان بارها مطرح شده و جلسه های متعددی هم برای بررسی آن برگزار شده اما خروجی لازم از این جلسات گرفته نشده است. مجلس دهم باید تصویب مفاد طرح نظام جامع باشگاه داری را در اولویت کاری خود در حوزه ورزش قرار دهد.

ساماندهی وضعیت باشگاه ها و اساسنامه باشگاه داری در ایران، میل و رغبت بخش خصوصی را برای ورود به این حوزه افزایش می دهد و می تواند در حل یکی دیگر از مشکلات ورزش ایران راهگشا باشد.





بهارستان یا دولت یازدهم، شاید استیضاح وزیر ورزش و جوانان کمی دور از انتظار باشد اما در این که تغییراتی در این وزارتخانه باید ایجاد شود، هیچ شکی نیست. وزارت ورزش و جوانان تقریباً ضعیف‌ترین بخش دولت یازدهم بوده و نتوانسته انتظارات را برآورده کند.

مجلس شورای اسلامی در دوره جدید باید بیش از گذشته پیگیر وضعیت این وزارتخانه مهم باشد و بیش از پیش نسبت به عملکردها در حوزه ورزش و از آن مهمتر، جوانان حساسیت به خرج دهد.

سال‌هاست که بحث بر سر اجرایی شدن اصل ۴۴ قانون اساسی، نقل محافل قانون‌گذاری و اجرایی است اما این مسئله در ورزش ایران چندان موفق عمل نکرده است. ورزش امروز در دنیا به یک صنعت تبدیل شده و خود راهی برای درآمدزایی محسوب می‌شود.

گسترش فساد و بداخلاقی در ورزش، غفلت از مسائل اساسی جوانان، دخالت در امور فدراسیون‌ها و هیات‌های ورزشی و بی‌توجهی به شایسته‌سالاری در انتصابات از جمله محورهای سوال از وزیر ورزش و جوانان بود که مجلس نهم از محمود گودرزی درباره آنها پرسید.

بحث نظام باشگاه داری در دوره های اخیر مجلس شورای اسلامی و نیز از سوی وزرای ورزش و جوانان بارها مطرح شده و جلسه‌های متعددی هم برای بررسی آن برگزار شده اما خروجی لازم از این جلسات گرفته نشده است.

پرقدرت و دارای سابقه قهرمانی آسیا" به کاندیدای اول سقوط به دسته دوم فوتبال پایین کشیده است. در مجلس دهم، انتظار می‌رود که وکلای ملت، درصد دخالت‌های این چینی را کم کنند، حضور خود را در بدنه ورزش سامان بخشند و اثر مفید خود در امر ورزش را افزایش دهند.

وزارت ورزش و جوانان؛ کارت زرد دوم یا اخراج؟

گسترش فساد و بداخلاقی در ورزش، غفلت از مسائل اساسی جوانان، دخالت در امور فدراسیون‌ها و هیات‌های ورزشی و بی‌توجهی به شایسته‌سالاری در انتصابات از جمله محورهای سوال از وزیر ورزش و جوانان بود که مجلس نهم از محمود گودرزی درباره آنها پرسید اما در نهایت نمایندگان با ۹۴ رأی موافق، ۷۶ رأی مخالف و ۱۲ رأی ممتنع از مجموع ۱۹۵ نماینده حاضر در مجلس، پاسخ‌های وزیر را قانع‌کننده ندانستند.

در همان دوره بود که یکی از نمایندگان مجلس نهم درباره گودرزی گفت: وزیر ورزش انسان خوب و تحصیل‌کرده‌ای است ولی متأسفانه انتظارات را برآورده نکرده است. البته داشتن علم یکی از شرایط اصلی مدیریت خوب است ولی شرط کافی نیست. حداقل در این مدت وزارت ورزش با عملکردش نشان داد که حرف جدیدی برای گفتن ندارد. در واقع باید گفت که وزارت ورزش سنتی عمل می‌کند. (سید هادی حسینی سخنگوی فراکسیون ورزش مجلس شورای اسلامی)

مجلس در دوره قبلی نسبت به عملکرد وزارت ورزش و جوانان، انتقادهای زیادی داشت و حتی تا اواخر دوره نهم مجلس، بحث استیضاح گودرزی هم مطرح بود. در دوره جدید مجلس، البته با توجه به همسویی بیشتر نمایندگان راه‌یافته به

پرداخت شود. ادعای این دسته بر این اساس است که صدا و سیما از محل پخش تصاویر لیگ برتر و تولید برنامه‌های مانند "نود" در ساعت‌هایی از شبانه‌روز بیننده زیادی جذب می‌کند و در نتیجه با فروش تبلیغات تلویزیونی به قیمت بالاتر، سود بیشتری به جیب می‌زند و این در حالی است که هیچ دخالتی در تولید برنامه ندارد و ریالی برایش هزینه نمی‌کند. صدا و سیما اگر بخواهد زمان پخش فوتبال را با برنامه پرمخاطب دیگری مانند سریال پر کند، ناچار است که میلیاردها تومان بودجه و ماه‌ها و شاید سال‌ها وقت برای تولید آن برنامه صرف کند. فوتبالی‌ها می‌گویند که تنها به حق خود از این درآمد میلیاردری سیما راضی هستند و فقط درصدی از این سود را می‌خواهند اما در مقابل، صدا و سیما معتقد است که همین که تصاویر فوتبال را پخش می‌کند، لطفی است که در حق فوتبال دارد و فدراسیون نباید انتظار دریافت پول داشته باشد. مسئولان صدا و سیما می‌گویند پخش بازی‌های لیگ برتر از تلویزیون باعث شده که اسپانسرها برای سرمایه‌گذاری در باشگاه‌ها تمایل نشان دهند و در نتیجه آنها هم تهدید کرده اند که اگر فدراسیون همچنان بخواهد "پول زور" از صدا و سیما بگیرد، دیگر بازی‌ها را زنده پخش نمی‌کند!

تمام کسانی که در این زمینه دستی بر آتش دارند، از مسئولان فدراسیون فوتبال گرفته تا وزارت ورزش و جوانان و کارشناسان مدیریت ورزش، معتقدند که کلید حل این مشکل در بهارستان است و نمایندگان مجلس می‌توانند به راحتی موضوع را فیصله دهند؛ نمایندگانی که برخی‌شان در حوزه ورزش مسئولیت‌هایی هم دارند.

نمایندگان مجلس در نقش‌های ورزشی؛ چند شغله‌های قانون‌گذار

چیزی که در همه ادوار مجلس دیده شده و اغلب با انتقاد کارشناسان روبه‌رو شده، حضور برخی نمایندگان مجلس شورای اسلامی در ترکیب هیات مدیره باشگاه‌ها یا فدراسیون‌های ورزشی است. این حضور اگر با هدف کمک به توسعه آن مجموعه‌ها و جذب سرمایه و توان مدیریت باشد، خیلی هم خوب و قابل ستایش است اما در برخی موارد دیده شده که نماینده مجلس در هیات رییس فدراسیون یا هیات مدیره یک باشگاه عضویت داشته اما در طول چند سال حضور مستمر، هیچ نفعی برای آن مجموعه نداشته و تنها در مقاطع حساس از جمله در آستانه انتخابات مجلس، ظهور کرده و نامش در رسانه‌ها به عنوان منجی باشگاه یا فدراسیون مطرح شده است تا شانس انتخاب مجدد و حضور دوباره در مجلس را برای خود بیشتر کند.

همچنین گاهی دیده شده که دخالت بی‌جای برخی نمایندگان پرنفوذ مجلس شورای اسلامی در ورزش، نه تنها سودی برای ورزش نداشته بلکه به آن آسیب هم وارد کرده است؛ نمونه‌اش بلایی است که بر سر باشگاه پاس تهران آمد و آن را از مقام "باشگاه



خیزش نسل تازه فلسطین که صهیونیست‌ها را به لرزه درآورد

آرش محمدیان

انتفاضه سوم

ظلم به غایت خود رسیده است، کودکی را شکنجه می‌کنند و پیکر نیمه جانش را می‌سوزانند، شبانه خانه‌ای را به آتش می‌کشند و طفل شیرخواری به همراه پدر و مادرش طعمه حریق می‌شوند و جان می‌دهند، ۲۰ هزار تن انواع بمب و مواد منفجره را ظرف یک ماه بر سر دو میلیون زن و کودک و پیر و جوان می‌ریزند که نتیجه‌اش می‌شود بیش از دو هزار صد کشته و ۱۰۸۷۰ زخمی و جانباز که تنها گناهشان زندگی کردن بود. همه این‌ها مقابل چشمان جامعه جهانی و شورای امنیت‌اش رخ می‌دهد، جامعه‌ای که حکام آن ۷۰ سال است که وعده می‌دهند و ۷۰ سال است که وعده‌هایشان توخالی از آب در می‌آید. دیگر راهی نمانده و جوان فلسطینی امروز به خوبی این مساله را می‌داند که جز به نیروی بازوانش نمی‌تواند تکیه کند و وعده‌های حکام عرب دیگر فریبش نمی‌دهد. چاقویی در دست می‌گیرد و جانش را در کف دست دیگرش می‌گذارد و می‌رود به جنگ دشمنی که حتی کودکانشان نیز تا بن دندان مسلح‌اند. می‌داند که برگشتی ندارد و پایان کارش شهادت است اما راه دیگری هم نمی‌شناسد. پیکره‌های سوخته و تکه تکه شده کودکان سرزمینش مقابل چشمانش مجسم می‌شود و چاقو را محکم‌تر در مشت می‌فشارد و با تمام توان به سینه ظلم می‌کوبد که مانند کوهی سیاه ۷۰ سال است که بر دل فلسطین و فلسطینیان سنگینی می‌کند، شاید اندکی از بار این کوه کم شود؛

اسرائیلی کشته شدند و زیرساخت‌های غزه نیز عملاً از بین رفت. همین امر باعث شده که صهیونیست‌ها بیش از هر مقوله‌ی دیگری به چاره‌اندیشی برای انتفاضه و جلوگیری از آن بپردازند. انتفاضه قدس با عملیات شهادت طلبانه جوانان فلسطینی از این حیث اهمیت دارد که دشمن صهیونیستی تاکنون هیچ راه موثری برای متوقف کردن آن نیافته و ماهیت مخفی‌اش نیز بیشترین آسیب‌ها را به صهیونیست‌ها وارد آورده است. این نوع مقابله با دشمن صهیونیستی بسیار پیچیده‌تر از انتفاضه‌های پیشین و مقابله با آن به مراتب سخت‌تر است. هر جوان، کودک و زن و مرد فلسطینی که از کنار نظامیان و شهرک نشینان اسرائیل می‌گذرد می‌تواند یک مبارز شهادت طلب باشد و همین امر خواب را از چشمان صهیونیست‌ها ربوده است. اهمیت دوم انتفاضه این است که نشان می‌دهد نسل جدید فلسطینیان آگاه‌تر شده‌اند و دیگر به حمایت‌های حکام عرب و وعده‌های حامیان دروغین حقوق بشر اعتماد و اعتقادی ندارند و به این نتیجه رسیده‌اند که تنها با اتکا به توانایی‌های خود و دلگرمی از حمایت‌های ملت‌های آزاده می‌توانند فلسطین را از چنگ دشمن صهیونیستی نجات دهند. در انتفاضه سوم بر خلاف قیام‌های پیشین این جوانان هستند که اداره امور و هدایت قیام را بر عهده گرفته‌اند و آمار نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد عملیات‌های شهادت طلبانه توسط جوانان کمتر از ۲۰ سال انجام شده و ۱۲ درصد مجریان عملیات نیز زنان شجاع فلسطینی بوده‌اند. در واقع جوانان به این نتیجه رسیده‌اند که دیگر از رهبران سالخورده و خوش‌یاور فلسطینی کاری بر نمی‌آید و حنای غرب نیز پیش آنها رنگ باخته است. آنها تنها به خدای خود توکل کرده‌اند و به توان بازوهایشان. البته نباید فراموش کرد که در این راه به حمایت ملت‌های آزاده از قیام خونین خود نیز چشم دوخته‌اند و از آن دلگرم می‌شوند حمایتی از جنس خلوص که در مناسبت‌های مختلف نمود می‌یابد؛ مناسبت‌هایی مانند روز قدس که ملت‌های آزاده جهان در آن حمایت از قدس و انتفاضه‌اش را فریاد می‌زنند.

این حکایت حال فلسطین امروز در سایه انتفاضه‌ای است که آن را انتفاضه قدس یا "انتفاضه چاقو" نام نهاده‌اند. اقدامی خودجوش از سوی جوانان فلسطینی که لرزه افکننده بر جان صهیونیست‌ها و نزدیک به یک سال است که خواب را از چشمانشان ربوده. ملت فلسطین تاکنون سه قیام بزرگ یا همان انتفاضه علیه رژیم صهیونیستی به راه انداخته‌اند که جرقه‌های انتفاضه سوم یا همان انتفاضه چاقو از ابتدای اکتبر ۲۰۱۵ و پس از سلسله ظلم‌های افسار گسیخته رژیم اشغالگر قدس زده شد و روز به روز بر تنوع و شدت آن افزوده شده است. امروزه این قیام به موج عظیمی بدل گشته که با توجه به ماهیت مخفی آن در دل هر صهیونیستی هراس و وحشت افکننده است. انتفاضه سوم از یک ظلم انباشته آغاز شد؛ ملت فلسطین تازه داغ آتش زدن پیکر نیمه جان یک نوجوان و شهادت ۲۱۴۷ هموطن خود در حمله اسرائیل به غزه را از سر گذرانده بودند که سوزاندن طفل شیرخواری به نام علی الدوابشه به همراه خانواده‌اش به دست شهرک نشینان صهیونیست، داغ آنها را تازه کرد و این بود که انتفاضه قدس با حمله یک جوان فلسطینی به نام مهند حلبی در سوم اکتبر ۲۰۱۵ آغاز شد. مهند با یک چاقو به نظامیان رژیم صهیونیستی در قدس حمله کرد و توانست با غنیمت گرفتن اسلحه یکی از آنها اشغالگران را به رگبار ببندد و دو تن را به هلاکت برساند و تعدادی را نیز زخمی کند. این عملیات موفق باعث ایجاد انگیزه در جوانان فلسطینی برای انجام حملات مشابه شد و در طول ۸ ماه گذشته فلسطینیان با عملیات‌های مختلف توانستند نزدیک به ۷۰ صهیونیست را از پای درآورند. ارزش این عملیات از آنجا مشخص می‌شود که بدانیم در جنگ غزه که در آن بیش از ۲۱۰۰ فلسطینی به شهادت رسیدند تنها ۷۲



بذری که برمر در عراق کاشت



با توجه به تحصیلات و تخصص خود عهده دارد وزارتخانه‌ای شده‌اند از تعداد انگشتان یک دست هم تجاوز نمی‌کند که این امر و نیز تلاش جریان‌های سیاسی مختلف برای کسب حداکثری منابع و امتیازات به نفع خود باعث شده عراق در رده بندی جهانی فساد جزو فاسدترین نظام‌های حکومتی باشد. اکنون پس از ۱۳ سال به نظر می‌رسد بذری که برمر در عراق کاشته در حال بارور شدن است و برخی جریان‌های سیاسی و طائفه‌ای عراق نیز دانسته یا نادانسته به رشد و بالندگی آن کمک می‌کنند تا به ثمر بنشینند، نهالی که رشد نهایی آن تجزیه عراق و به تبع آن ایجاد تغییرات در جغرافیای سیاسی غرب آسیاست که آمریکا از آن به عنوان خاورمیانه بزرگ یاد می‌کند. اکنون با درخواست‌های تجزیه طلبانه کردهای عراق که مناطق وسیعی از سرزمین‌های نفت خیز شمال این کشور را در کنترل خود دارند و تصمیم آنها برای برگزاری رفراندوم استقلال، به نظر می‌رسد عملاً این مرحله از پروژه آمریکا نیز کلید خورده است.

مشکلات کنونی عراق که فساد و تجزیه طلبی بخش جدایی ناپذیر آن شده در واقع میراث شوم اشغال این کشور توسط آمریکا و طرح‌های بلند مدت کاخ سفید برای منطقه است و متأسفانه مردم و سیاست‌مداران عراق ندانسته به آن دامن می‌زنند و به همان راهی می‌روند که شیطان بزرگ ۱۳ سال پیش نقشه‌های آن را با جزئیات کامل در اتاق‌های فکر خود طراحی کرده و مرحله به مرحله آن را اجرایی کرده است.

هزاران نظامی عراقی که پیشتر از این طریق زندگی می‌گذراندند حال بیکار شده بودند.

منحل کردن ارتش بزرگ صدام دو ضربه به عراق زد اول اینکه بخش زیادی از کادر ارتش عراق که جز نظامی گری کار دیگری نمی‌دانستند به گروه‌های شبه نظامی مختلفی پیوستند که بعدها باعث ناامنی هرچه بیشتر این کشور شدند. ضربه دوم برمر نیز این بود که عراق را از داشتن یک نیروی بازدارنده و موثر که مردم این کشور به وجود آن عادت کرده بودند محروم کرد، کاری که باعث شد جریان‌های قومی و محلی بدون حراس از نیرویی بازدارنده هر یک برای تقویت موقعیت خود در عراق بکوشند.

این اقدام پل برمر با تصویب قانون اساسی جدید عراق تکمیل شد، قانونی که در سایه اشغال نظامی کشور تدوین شد و به تقسیم بندی‌های قومی طائفه‌ای عراق جنبه قانونی داد و در واقع بذر تفرقه و تجزیه را در خاک این کشور که بیش از دو دهه زیر ظلم و دیکتاتوری صدام تقریباً یکپارچه مانده بود، کاشت.

براساس قانون اساسی جدید عراق؛ اداره کشور از عالی‌ترین مناصب لشکری و کشوری تا مدیریت‌های جزء ادارات میان طوایف، اقوام و مذاهب مختلف این کشور تقسیم شد؛ عرب‌های شیعه پست نخست وزیری را به سمت گرفتند که عالی‌ترین مقام اجرایی عراق بود؛ کردها ریاست جمهوری را به دست آوردند و ریاست پارلمان نیز به عرب‌های سنی رسید و به همین ترتیب مناصب نظامی وزارتخانه‌ها و مدیریت‌های دولتی میان طوائف تقسیم شدند.

امروز همین تقسیم بندی قومی طائفه‌ای اصلی‌ترین عامل فساد در عراق شده و کشور را به سوی تجزیه شدن سوق داده است. جریان‌های سیاسی و طائفه‌ای عراق که پست‌های وزارتی و مدیریت‌های کلان کشور را حق خود می‌دانند بدون در نظر گرفتن منافع ملی، وزاری را به کابینه می‌فرستند که عملاً هیچ تخصصی در وزارتخانه مربوطه ندارند و نخست وزیر نیز براساس قانون اساسی ناچار است این فرد را بپذیرد. بر همین اساس از سال ۲۰۰۳ تاکنون شمار وزاری که

آتش زیر خاکستر در کشور عراق، همسایگی دیوار به دیوار ما مدتی است شعله ور شده، آتشی که میراث سال‌ها اشغال این کشور به دست آمریکا و سیاست‌مداران عراق نیز دانسته یا نادانسته بر آن نفت می‌ریزند، غافل از اینکه در حال تجزیه کشورشان براساس خواسته طراحان توطئه و البته به دست خودشان هستند.

بزرگترین مشکلی که مردم عراق هم اکنون با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و اخیراً باعث تظاهرات و اعتراض‌های شدید شده، فساد گسترده مسئولان حکومتی و به تبع آن پایین بودن سطح خدمت رسانی در کشور است که سالانه میلیاردها دلار از سرمایه‌های عراق را به باد می‌دهد؛ کشوری که درگیر یک جنگ خانمان سوز با داعش نیز هست و تاکنون ده‌ها هزار از فرزندان خود را در راه مبارزه با گروه‌هایی چون داعش قربانی کرده است.

فساد در عراق تا آنجا پیش رفته که به براساس شاخص‌های جهانی به یکی از فاسدترین کشورهای عربی تبدیل شده است. مردم عراق که از این وضع به ستوه آمده‌اند در چند ماه اخیر شدت اعتراضات خود را بیشتر کرده‌اند و بارها به خیابان آمده و به تازگی نیز با فراخوان مقتدی صدر، روحانی با نفوذ شیعه در عراق و از فرماندهان نیروهای بسیج مردمی موسوم به (حشد شعبی) وارد منطقه امنیتی بغداد شدند و مقر پارلمان و برخی نهادهای حساس حکومتی را اشغال کردند؛ اقدامی که به یکباره سیاست‌مداران عراق را بیدار کرد و به آنها نشان داد که خطر تا چه حد به آنها نزدیک شده است.

اما ریشه این فساد گسترده در عراق که تقریباً هیچ کس توان مقابله با آن را ندارد کجاست؟

برای پاسخ به این سوال باید به سال ۲۰۰۳ برگردیم، زمانی که عراق به دست آمریکا اشغال شده بود و در آتش طائفه‌گرایی و انتقام جویی‌های شخصی می‌سوخت. پل برمر، اولین حاکم غیرنظامی عراق از سوی آمریکا کسی بود که اولین ضربه را به عراق وارد کرد و آن منحل کردن ارتش این کشور بود. این کار بدنه ارتش بزرگ عراق را از هم پاشید و



رسانه ها و رقیبی به نام شبکه های اجتماعی

کمتر سلسله مراتبی هستند و یا نقاط متعدد تولید و مصرف مشخص می شوند.

قابلیت دسترسی: وسائل تولید برای رسانه های جمعی به طور معمول در اختیار دولت و یا شرکت های خصوصی هستند؛ رسانه های اجتماعی به طور رایگان یا با هزینه ی ناچیز در دسترس عموم مردم هستند.

سهولت استفاده: تولید رسانه های جمعی به طور معمول نیاز به مهارت ها و آموزش اختصاص دارد. در مقابل، اغلب تولید رسانه های اجتماعی، به مهارت ها و آموزش اختصاصی نیاز ندارد یا تنها به تجدید برداشتی از مهارت های موجود نیاز دارند؛ از لحاظ نظری هر کسی با دسترسی به اینترنت می تواند

وسائل تولید رسانه های اجتماعی را به کار بیاورد. ارتباط فوری: زمان تأخیری میان مواد ارتباطی تولید شده در رسانه های جمعی ممکن است طولانی باشد در حالی که در رسانه های اجتماعی امکان پاسخ های تقریباً فوری وجود دارد؛ تنها مشارکت کنندگان تعیین کننده ی هر تأخیری در پاسخ هستند.

محدودیت: در تمام رسانه های جمعی مانند رادیو، تلویزیون و روزنامه، محدودیت تولید محتوا داریم، در حالی که در رسانه های اجتماعی محدودیتی برای تولید محتوا نیست؛ زیرا در آنجا بحث، دیده شدن محتوای شما.

اعتبار: فضای رسانه های جمعی کاملاً رسمی است و محتوا تا حدود زیادی معتبر است، اما فضای رسانه های اجتماعی غیررسمی و محتوا کمتر مورد اعتبار است؛ البته کاربران به راحتی می توانند محتوای مورد شایعه و غیرمعتبر را شناسایی و معرفی کنند.

چند رسانه ای: محتوا در رسانه های جمعی محدود به صدا، تصویر یا متن است؛ در حالی که در رسانه های اجتماعی این محدودیت بسیار کمتر است و قابلیت نوابری وجود دارد.

تحریری: در همه رسانه های جمعی، تیم تحریری وجود دارد که محتوا را تولید می کنند، اما در رسانه های اجتماعی تیم تحریری برای تولید محتوا نیست، بلکه تیم مانیتورینگ برای رصد محتوا موجود است.

سانسور: سانسور محتوا در رسانه های جمعی بیداد می کند، محتوا از طرف سازمان های درونی و بیرونی،

(رسانه های اجتماعی) به شمار می روند.

ویژگی های رسانه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی بر خلاف تصور که هیچ قاعده و اصولی ندارند، دارای ویژگی ها و ساختارهای حرفه ای هستند. ۱۴ ویژگی رسانه های اجتماعی شامل گفت و گوی دو طرفه، باز شدن دیالوگ ها به وسیله ی مخاطبان، ایجاد درگیری، تشویق به مشارکت، فعال کردن همکاری و برانگیختن شخصیت است.

همچنین گران نبودن، افزایش اعتبار، اعتدال و برابری، تولید محتوا توسط کاربر، حس مالکیت محتوا، افزایش صداقت و مکانی برای ارایه محتوای داغ از ویژگی های رسانه های اجتماعی است.

با این حال یک ویژگی مهم رسانه های اجتماعی تولید محتوا در قیاس با رسانه های جمعی، بسیار ارزان تمام می شود؛ به عبارت بهتر، تولید محتوا رایگان است و این عامل جذابیت این رسانه ها را بیشتر کرده است.

رسانه های جمعی

رسانه های جمعی، عبارت است از مجموعه ای از وسایل ارتباطی که عموماً با ارتباطی یکسویه به دنبال جمعی از مخاطبان هستند. رسانه های دیداری و شنیداری و چاپی مثل تلویزیون، رادیو و روزنامه، از جمله مهمترین رسانه های جمعی هستند. شاید ظهور صنعت چاپ، نقطه ی آغاز رسانه های جمعی در دنیا بود.

تفاوت بین رسانه های اجتماعی و رسانه های جمعی

رسانه های اجتماعی و رسانه های جمعی از نظر فعالیت با هم متفاوتند هرچند در نگاه نخست شاید این گونه تصور نشود.

برخی از مشخصاتی که به توصیف تفاوت های رسانه های اجتماعی و رسانه های جمعی کمک می کنند از این قرارند: دامنه دسترسی، تکنولوژی رسانه های اجتماعی و رسانه های جمعی هر دو امکان گسترش دسترسی را فراهم می کنند و می توانند به مخاطبانی جهانی دست یابند. اما رسانه های جمعی به طور شاخص از یک شبکه سازمانی متمرکز برای سازماندهی، تولید و انتشار استفاده می کنند، در حالی که رسانه های اجتماعی ذاتاً تمرکززدایی شده تر و

رسانه های جمعی مانند رادیو، تلویزیون و مطبوعات و خبرگزاری ها که محصولات و تولیدات آنها زمانی تنها خوراک مخاطبان بود اما اکنون رقیب سرسختی مثل شبکه های اجتماعی پیدا کردند که در سریع ترین زمان اطلاعات مورد نیاز مخاطبان را ارایه می کنند. اطلاعات این شبکه ها دربرخی از موارد به خاطر کنترل کمتر حتی موثق تر و جزیی تر از رسانه های سنتی به مخاطبان ارایه می شود.

کارکرد شبکه ها و رسانه های اجتماعی (social Media) مانند فیس بوک، توئیتر، یوتیوب و گوگل پلاس به حدی است که حتی رسانه های سنتی برای ادامه فعالیت خود از این شبکه ها برای ارایه محصولات خود به مخاطبان کمک می گیرند.

تفاوت رسانه های اجتماعی و رسانه های جمعی

رسانه های اجتماعی امروزه به عنوان عامل تحولات و تغییرات در عصر حاضر محسوب می شوند؛ رسانه هایی که به نظر می رسد قرار است جای پای رسانه های جمعی قرار دهند؛ زیرا جنس مخاطب این رسانه ها مخاطب منفعل نیست، بلکه جنس آنها کاربران تولیدی محتوا است.

امروزه مخاطب در رسانه های اجتماعی حضور بیشتری و تعاملات سریع تری نسبت به رسانه های جمعی دارند. سرعت و شتاب اخبار امروز به نحوی گسترش یافته است که دیگر مخاطب، تحمل و صبر با تأخیر اخبار را ندارد و به دنبال اخبار لحظه ای و پوشش همه جانبه است. اینجاست که دیگر مخاطب تحمل ندارد و به سوی رسانه های اجتماعی می رود.

رسانه های اجتماعی به عنوان سرآمد وب به شمار می روند و توانسته اند بیشترین نفوذ را در بین کاربران اینترنت داشته باشند، رسانه های اجتماعی در مقایسه با رسانه های جمعی (مانند رادیو، تلویزیون و مطبوعات) که همچنان مخاطب زیادی دارند، از نظر جذب مخاطب رشد بیشتری دارند و روند رشد آنها کاملاً صعودی است، در حالی که این روند در رسانه های جمعی نزولی است و به مرور تأثیرگذاری رسانه های اجتماعی نسبت به رسانه های جمعی بیشتر می شود.

کاربران در رسانه های اجتماعی دروازه بان یا گزینشگر نیستند، بلکه آنها بازیکنانی فیکس در میدان مسابقه



صفحه اصلی دوستان آرشیو تماس با ما عناوین مطالب

محمد حسین تسخیری

شهید محمد حسین تسخیری فرزند مرحوم ایت الله علی اکبر تسخیری و مادر او علویه امامی، در شهر مقدس نجف اشرف و در سال ۱۳۲۵ هجری شمسی متولد شد. شهید تسخیری در عملیات طریق القدس (فتح شهر بستان) در تاریخ ۱۳۶۰/۹/۹ به شهادت رسید. شهید تسخیری هنگام شهادت دارای چهار فرزند بود.



اخلاق ایشان در بین همکاران خیلی هویدا بود به خصوص دوست داشت به همه کمک کند به طوری که برای خیلی از دوستان و جوانانی که تازه

قدم به بازار می گذاشتند و نیاز به سرمایه اولیه کار داشتند جهت کمک به آنها به تهران می رفت و از صندوق ذخیره قرض الحسنه جاوید بازار تهران که توسط حاج آقای آخوندی اداره می شد برای دوستان نیازمند خود وام می گرفت و ضمانت آنها را بعد می گرفت. حاج آقای آخوندی به جهت اعتقاد و اعتمادی که به او داشت فقط ضمانت او را قبول می کرد. البته شهید تسخیری در این زمینه متحمل برخی از سختی ها و ضررها شد اما این ها مانع از کمک و یاری به دوستان خود نمی شد.

۴۹

شاهد جوان / شماره ۱۳۱

نمونه دیگر از ایثار و روحیه کمک رسانی آن شهید می توان به این مورد اشاره کرد که خیلی از انقلابیون عراقی پس از اعدام شهید آیت الله محمد باقر صدر و خواهرش بنت الهدی (ره) توسط صدام کافر از عراق فرار کردند و وارد شهر مقدس قم شدند و اکثر آنها بی خانمان بودند، شهید تسخیری که در آن زمان خانه خودش فقط دو اتاق داشت یکی از اتاق های خانه خود در اختیار یک خانواده بی خانمان عراقی قرار داد.

خانواده شهید تسخیری دارای سه جانباز انقلاب آقای محمد کاظم تسخیری ۶۵ در صد و دیگر برادر جانباز ایشان محمد جواد تسخیری و محمد مهدی تسخیری همچنین پسر عمو ایشان شهید محمد حسین تسخیری از شهدای سپاه در رامسر همچنین پسر خاله ایشان شهید حجت الاسلام سید ضیاء هاشمی گلپایگانی که بدست منافقین در ماموریت تبلیغ به شهادت رسید.

برادر بزرگ ایشان یکی از خدمتگزاران صدیق اسلام و انقلاب اسلامی ایران حضرت ایت الله محمد علی تسخیری که بیش از ۳۰ سال در خدمت به ترویج فرهنگ اصیل انقلاب اسلامی ایران و تبلیغ مذهب اهل بیت (ع) فعالیت دارد.

محل دفن آن شهید عزیز گلزار قبلی شهدای انقلاب اسلامی قم معروف به مقبره شیخان نزدیک حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه (س) و همچنین محل دفن پدر و مادر آن شهید صحن حرم حضرت معصومه (س) مقبره شهید مفتاح است.

تفاوت رسانه های اجتماعی و شبکه های اجتماعی

رسانه و شبکه های اجتماعی جزو محبوب ترین های امروز وب به شمار می روند؛ واژه هایی که در برخی موارد در مفاهیم و تعاریف همپوشانی دارند، اما تفاوت هایی نیز دارند که شناخت آن ها مسیر فعالیت در آن دو را روشن می کند.

این در حالی است که اکثر کارشناسان، کاربران و سازمان ها فکر می کنند که تعریف رسانه ای اجتماعی و شبکه اجتماعی یکی است و این کاملا اشتباه است که در نهایت باعث سردرگمی عملی فعالیت ها می شود. اما امروز دیگر تقریباً همه کارشناسان بر این باورند که شبکه های اجتماعی مجازی، بخشی از رسانه های اجتماعی هستند.

به بیانی دیگر، رسانه های اجتماعی در واقع یک استراتژی برای دستیابی به گروه های خاصی از مردم است درحالی که شبکه های اجتماعی یک ابزار برای اتصال با مردم است.

به عنوان مثال LinkedIn یک شبکه اجتماعی محبوب است که مردم از آن، جهت تعامل حرفه ای برای کسب و کار استفاده می کنند. اما یوتیوب محبوب ترین سایت بارگذاری و اشتراک ویدیو برای تمام جهان است. این مثال ساده و کامل از تفاوت بین توده و مردم در تعاریف رسانه و شبکه وجود دارد.

با این حال امروز فیس بوک، توئیتر و گوگل پلاس، قابلیت ها و ویژگی های شبکه ها و رسانه های اجتماعی را با هم دارند و درواقع این دلیل سردرگمی بین این دو است. به عنوان مثال توئیتر یک شبکه اجتماعی است، اما شبکه های اجتماعی توئیتر نیستند؛ زیرا توئیتر تمام قابلیت های شبکه های اجتماعی را ارائه نمی دهد اما ساختار آن منطبق بر استراتژی شبکه های اجتماعی است. در عین حال می توان آن را شبکه ی اجتماعی نامتعارف نیز نامید.

بنابراین رسانه های اجتماعی راهی برای انتقال و یا اشتراک گذاری اطلاعات با مخاطبان گسترده ای است. هر کسی فرصت برای ایجاد و توزیع اطلاعات دارد، لذا همه نیاز به اتصال به اینترنت دارند و این امر قابلیت رقابت را ایجاد می کند. در حالی که شبکه های اجتماعی عامل تعامل است، گروه هایی از مردم با منافع مشترک، یا ذهن مشابه، وابسته به یکدیگر که در سایت های اجتماعی رابطه ایجاد می کنند.

رسانه های اجتماعی و شبکه های اجتماعی با اینکه از یکدیگر متمایز هستند، به یکدیگر متصل هستند و به نظر می رسد که این دو مجبورند در برخی موارد همپوشانی داشته باشند؛ اما این مخاطب است که لایه های اهداف خود را در آن ها بسط می دهد و به فکر توسعه ی فعالیت شخصی و سازمانی است؛ لذا تبادل اطلاعات در آن ها، منطبق بر اهداف مخاطب جاری می شود.

آنچه مسلم است، رسانه های اجتماعی در حال جوش و خروش از طریق محتوا هستند. پویایی ای که کاربران آن ها را خلق و به اشتراک می گذارند. بنابراین سرمایه ی اجتماعی در رسانه های اجتماعی وجود دارد که هر رسانه، سازمان یا دولتی به دنبال استفاده از این سرمایه ی اجتماعی است، اما در این بین، اخلاق رسانه ای مطرح می شود.

رسانه های اجتماعی در حال جایگزین شدن رسانه های جمعی هستند. اگر سازمان های خبری این واقعیت را درک نکنند، مطمئناً زودتر حذف می شوند؛ زیرا باید هر چه سریع تر با این رسانه ها همگام شوند و آن ها را به خدمت بگیرند و گر نه رسانه های اجتماعی به راحتی آن ها را دور می زنند و خود را جایگزین می کنند. باید واقعیت مخاطب محوری رسانه های اجتماعی را درک کنیم و آن ها را به رسمیت بشناسیم، نباید چشمان خود را به روی محتوای تولیدی این رسانه ها که افکار عمومی واقعی مردم هستند ببندیم، بلکه می توان با استراتژی مناسب از این محتوا بهره مندی لازم و با رعایت اصول اخلاقی انجام داد. تا همه در این معادل امروز جهان رسانه ای برنده باشند.

منبع: خبرگزاری ایرنا



○ نیلوفر مالک

حسرتی که به دل ماند و نماند

از بچگی آرزو داشت ظهر عاشورا، علامت را روی دوشش بگذارد و جلودار دسته باشد.

همه می‌گفتند: «کوچکی، بزرگ که شدی بیا.» بزرگ شد، میان کسانی که داوطلب بودند علامت را بلند کنند، از همه لاغرتر بود. گفتند: «برو سربازی، بر و بازو که پیدا کردی بیا.» سرباز شد. جبهه رفت. اسیر شد. محرم بود که برگشت، با آستین‌های خالی که به سر شانه‌اش سنجاق شده بود و نگاهی که هنوز رنگی از حسرت داشت.



○ مهدی نور محمدزاده

عکس‌های ناجور

مانیتور را کمی می‌چرخانم تا کسی از همکاران عکس‌ها را نبیند. تاب شنیدن نصیحت‌ها و خنده‌هایشان را ندارم.

«از شما بعیده آقای دکتر!»
«این عکس‌ها در نهایت باعث افسردگی میشه! نگاه نکن آقا!»
نمی‌دانند که به شوق و آرزوی همین عکس‌ها زنده‌ام و چقدر به حالشان حسودی‌ام می‌شود. نمی‌فهمند که با همین عکس‌های «ناجور» آرام می‌شوم... عکس‌های جنازه‌ها و تابوت‌های سه‌رنگ... بی‌سر و بی‌دست... با رگهای بریده‌ای که خون فواره می‌کنند!

بیل میکائیکی پی در پی چنگ بر زمین می‌زند. صدای شکستن استخوان هایت را که شنیدم، حال خود را نفهمیدم فقط توانستم به راننده اشاره کنم که پنجه‌ی بیل را نگه دارد.

زانو زدم و با دست جمجمه‌ات را بیرون کشیدم. سوراخی بر پیشانی داشتی. در گودی چشم هایت به دنبال چه بودم، نمی‌دانم؟ اما سرب زنگ زده‌ای را که در مغزت جا مانده بود، یافتم.

داماد یک شبه بودی؛ پلاکت این را می‌گفت. مشخصات را کاویدم، کتاب دعايت پوسیده بود، اما عکس پرس شده‌ای از امام که در پشت آن نوشته بودی: "روح منی خمینی"، سالم سالم بود.

به اطرافم نگاهی کردم. زنان و دختران همسفرم هر یک حالی داشتند. من هم در فاصله‌ای دور از دیگران و در پشت تلی از خاک با جمجمه پیشانی سوراخ شده‌ات خلوت کردم. حالا من بودم و تو، دست بردم و خاک گونه هایت را ستردم. اما گودال چشم هایت پر از خاک بود و تلاش من بی‌فایده بود.

راستی یک دفعه کجا گذاشتی رفتی؟ نگفتی عروس جوانت از تماشای تو هنوز سیر نشده؟ نگفتی دختر مردم را این‌طور چشم به راه نمی‌گذارند؟ یک سال؟ دو سال؟ پنج سال؟ در همان شبی که تو داماد بودی، رو به من کردی و گفتی: «بیا از خدا تشکر کنیم» و مگر سر از سجده برمی‌داشتی؟ آن قدر سر به مهر ماندی که عروس، خجالت را کنار گذاشت و با شانه‌ی کوچکت موهایت را شانه زد.

اول لب به خنده‌ای نمکین داشت و تو سر به مهر، می‌گریستی آخر آقا پسر

○ زهرا علوی

سجده‌بازیشانی سوراخ





○ محمد درویش زاده

هیئت

توی هیئت همه سینه می زدند.
فقط یک نفر کنار هیئت سرش را به دیوار می کوبید و حسین حسین می گفت.
بعد از هیئت همان یک نفر را دیدم...
دستی در بدن نداشت.



○ مهدی قزلی

ساکت شو

شب بود. یکی داد می زد: "ساکت شو! ساکت شو! تو نمی تونی اشک منو در بیاری."
رفتم سمت صدا. دیدم یک نفر انگشت هایش قطع شده. این حرف را به دست خونی اش می گوید:
"ساکت شو! ساکت شو! تو نمی تونی اشک منو در بیاری"

من حرف بزَن، اسسم مرا صدا بزن. دوست دارم وقتی غیرتی می شوی و از امام صحبت می کنی، به چشم هایت نگاه کنم.

شب عروسی پرسیدی: چه کسی را بیشتر از همه دوست داری؟ و من با افتخار گفتم: تو را و تو شتاب زده و با التماس گفتی: نه، نه، امام را دوست داشته باش. خوش غیرت، تو خوب می دانستی عواطف مرا به کجا بند کنی.

دوست دارم حالا بپرسی چه کسی را بیش از همه دوست دارم. بپرس، اول بگذار صورتت را با گلاب بشویم. نگاه کن. این گلاب را مادرت داده که سنگ مزار شهدای هویزه را با آن بشویم. عجب قسمتی یک راست آمدیم طلائی.

به این جا با این خانم ها که نویسنده اند و آمده اند با تماشای این جور جاها مطلب بنویسند. دست از سرم برنمی داشتند، حرف دلم را که برایشان نگفتم، حرف دلم به تو تعلق دارد؛ مختص توست.

دلم خیلی گرفته، غصه ناکم. خوب این هم مجموعه ی همسر بیست و یک ساله ام. با سوراخی در پیشانی. ببین چه تر و تمیز شده ای؟ ما را هم فراموش نکن.

چه می گوید از بابا بگو، همین دو کلمه در گوشش زنگ می زند: «خانم، فاطمه خانم» باشد آقا مهدی، باشد دست دختر مردم را می گیری و به خانه میبری و یک روز بعد پا می شوی که بچه ها دارند می روند ما هم باید برویم. برو کسی که جلویت را نگرفته، برو.

همسر یک روزه ات این قدر فهمش می رسد که خودش تو را از زیر قرآن رد کند و یک جعبه از شیرینی های عروسی را به دستت بدهد.

پس این طور تیر به پیشانیت خورده؟ حتماً همان شبی بوده که من از هول خوابی که دیده بودم، از جا پریدم. خواب دیدم می خواهند مرا دو شقه کنند؛ تو آمدی و وساطت کردی. گفتند نمی شود. گفتی: مرا به جای او شقه کنید. گفتند: به یک شرط و بعد ساتوری به دست من دادند تا تو را دو شقه کنم. یعنی چه؟ تعبیر این خواب چیست؟ یعنی من باعث این هجرانم یا تو که آمدی به وساطت و آن حادثه را از من دریغ داشتی؟

قسمت این بود که در این جا، در طلائی، چشمم به جمالت روشن شود. حالا دیگر باید به همه ی دوستان و آشنایان چشم روشنی بدهم. خانم، فاطمه خانم، با

دامادی گفته اند، عروسی گفته اند. سرت را که بالا آوردی، عروس جوان از تبسم و مانند چشم های تو قرمز بود و صورتت خیس. خجالت هم خوب چیزی است. خجالت کشیدی و صورتت را برگرداندی؛ دختر مردم که سنگ نیست. او هم دل دارد؛ او هم معنی اشک های تو را می فهمد، او هم می شکند.

عجب شبی بود آن شب! زن و شوهر یک شبه! خوب پس این طور دختر مردم را به زنی می گیری و خودت می روی. این است رسم شراکت در زندگی! عیب ندارد. مسأله ای نیست. نگران نباش. عروس جوان غصه اش این است که چهره ی تو را دارد از یاد می برد دو بار که شما را بیش تر ندیده؟

ببین خودت را به چه روز انداخته ای. پیشانیت سوراخ شده؛ درست همان جایی که اثر سجده بر آن بود. دختر مردم از همه قد و بالای تو چشمش به همین جا بود. البته دروغ نگفته باشم چشم های سیاهت بیش تر از لب هایت حرف می زد. شرمگین و طوفانی.

صبح که شد، بلند شدی برای نماز صدا زدی: خانم، فاطمه خانم! ... و حالا دختر مردم ده سال است که با این دو کلمه دارد زندگی می کند. پسر کوچکتر هر

کربلای نرفته

خانه پیرزن ته کوچه
پشت یک تیر برق چوبی بود
پشت فریاد های گل کوچک
واقعا روزهای خوبی بود
پیرزن هر دوشنبه بعد از ظهر
منتظر بود در زدن ها را
دم در می نشست و با لبخند
جفت می کرد آمدن ها را
روضة خوان محله می آمد
میرزا با دوچرخه آهسته
مثل هر هفته باز خیلی دیر
مثل هر هفته سینه اش خسته
"ای شه تشنه لب سلام علیک"
ای شه تشنه لب...چه آوازی
زیر و بم های گوشه ی دشتی
شعرهای وصال شیرازی
می نشستیم گوشه ی مجلس
با همان شور و اشتیاقی که...
چقدر خوب یاد من مانده
در و دیوار آن اتفاقی که -

یک طرف جمله ی "خوش آمده اید
به عزای حسین" بر دیوار
آن طرف عکس کعبه می گردد
دور تا دور این اتاق انگار
گوشه گوشه چه محشری برپاست
توی این خانه ی چهل متری
گوش کن! دم گرفته با گریه
به سر و سینه می زند کتری
عطر پر رنگ چایی روضه
زیر و رو کرده خانه ی او را
چقدر ناگهان هوس کردم
طعم آن چای قند پهلوی را
تا که یک روز در حوالی مهر
روی آن برگ های رنگارنگ
با تمام وجود راهی گرد
پسری را که برنگشت از جنگ
هی دوشنبه دوشنبه رد شد و باز
پستی نامه از عزیز نداشت
کاشکی آن دوشنبه ی آخر
روضه ی میرزا گریز نداشت
پیرزن قطره قطره باران شد
کمی از خاک کربلا در مشت
السلام و علیک گفت و سپس
روضه ی قتلگاه او را کشت
تاهمیشه نمی برم از یاد
روضه آن سپید گیسو را
سالیانی است آرزو دارم
کربلای نرفته ی او را

سید حمیدرضا برقعی

یک بار هم بابای معلوم الاثر باش

ای پیشرواز کبوتر های زخمی
بابای مفقود الاثر! بابای زخمی!
دور از تو سهم دختر از این هفته هم پر
پس کی؟ کی از حال و هوای خانه غم پر؟
تا یاد دارم برگگی از تاریخ بودی
یک قاب چوبی روی دست میخ بودی
توی کتابم هر چه بابا آب میداد
مادر نشانم عکس توی قاب میداد
اینجا کنار قاب عکس جان سپردم
از بس که از این هفته ها سر کوفت خوردم
من بیست سالم شد هنوزم توی قابی
خوب یک تکانی لافل مرد حسابی!
یک بار هم از گیر و دار قاب رد شو
از سیم های خاردار قاب رد شو
برگرد تنها یک بغل بابای من باش
ها! یک بغل برگرد، تنها جای من باش
ای دستهای آرزوی دستهایم
ناز و ادایم مانده روی دستهایم
شاید تو هم شرمندۀ یک مشت خاکی
یک مشت خاک بی نشان و بی پلاکی
عیبی ندارد خاک هم باشی قبول است
یک چفیه و یک ساک هم باشی قبول است!!
امشب عروسی میکنم جای تو خالی
پای قباله جای امضای تو خالی
ای عکسهای روی زخم دل نمک پاش
یک بار هم بابای معلوم الاثر باش

عبدالکریم زارع

آخرین عکس را سیاه...

موشک کاغذی بلند شد و پدرم را به اشتباه انداخت
پدرم داد زد: هواپیما... بمب روی قرارگاه انداخت
پدر از روی صندلی افتاد، پا شد و گفت: "یاعلی"... افتاد
سقف با بمب اولی افتاد او به بالاسرش نگاه انداخت
تانک از روی صندلی رد شد شیشه ی عینکم ترک برداشت
یک نفر اسلحه به دستم داد طرفم چفیه و کلاه انداخت
خاکریز از اتاق خواب گذشت و من و او سینه خیز می رفتیم
او به جز عکس خانوادگی اش هر چه برداشت بین راه انداخت...
به خودم تا که آمدم دیدم پدرم روی دستهایم بود
یک نفر دوربین به دست آمد آخرین عکس را سیاه انداخت
موشک آرام روی تخت افتاد زنی از بین چند دست لباس
یوننیفرم پلنگی را رو روی ایوان جلوی ماه انداخت

محمد حسین ملکیان

آسمان

جاری است در زلالی این دشت آسمان
با این حساب سهم زمین هشت آسمان
این جا پرنده های زیادی رها شدند
باید خطاب کرد به این دشت آسمان
دشتی که در قدم قدم خاک روشنش
دنبال رد پای خدا گشت آسمان
در پیشواز آن همه پرواز، بارها
تا این دیار آمد و برگشت آسمان
ای دشت بر غروب تو سوگند لحظه ای
از خون کشتگان تو نگذشت آسمان

وقتی که...

این عطر خون توست با ابان می آید
ازجاده های سرخ کردستان می آید
بعد از شهادت زنده تر خواهی شد ای عشق!
عاشق که بی جان می شود، با جان می آید
مجنون جزیره نیست، مجنون سینه توست
چون از جماران جنون فرمان می آید
فرمانده می داند که خیبر سوز دارد
وقتی که لشکر می رود، گردان می آید

آسمان

جاری است در زلالی این دشت آسمان
با این حساب سهم زمین هشت آسمان
این جا پرنده های زیادی رها شدند
باید خطاب کرد به این دشت آسمان
دشتی که در قدم قدم خاک روشنش
دنبال رد پای خدا گشت آسمان
در پیشواز آن همه پرواز، بارها
تا این دیار آمد و برگشت آسمان
ای دشت بر غروب تو سوگند لحظه ای
از خون کشتگان تو نگذشت آسمان

سید محمدجواد شرافت

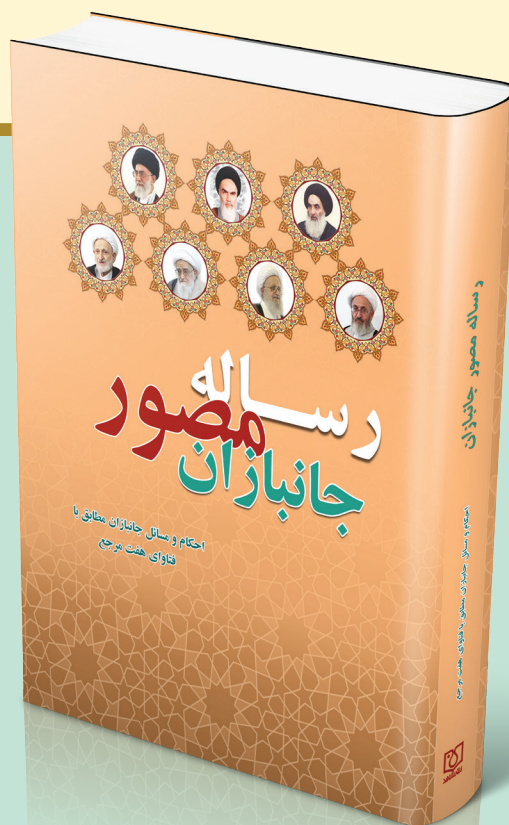
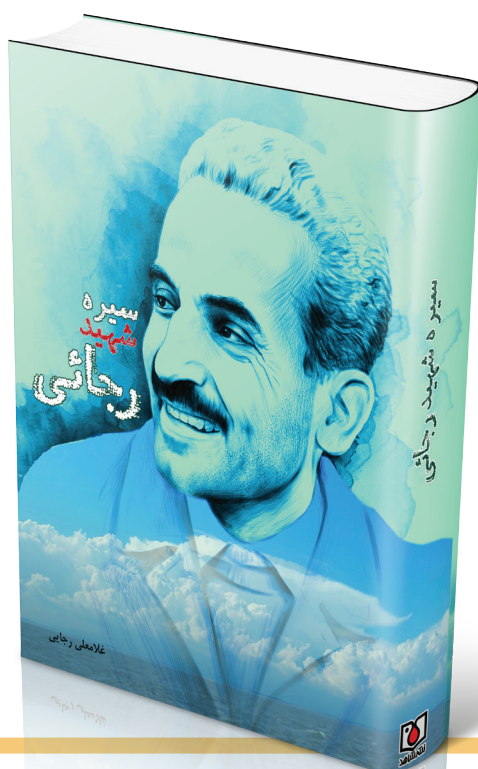
سیره شهید رجایی

مؤلف: غلامعلی رجایی
ناشر کتاب: نشر شاهد

شهید رجایی همچون قطره‌ای در دریای مردم آرام می‌گرفت و با صفا و صمیمیت با آنان برخورد می‌کرد و مردم را عضو کابینه خود می‌دانست. مصداق عینی آن نیز تصویب ده‌ها طرح حمایتی از اقشار مختلف مردم به ویژه قشرهای آسیب‌پذیر جامعه بود. سال‌های مبارزه به شهید رجایی آموخته بود که مردم مرکز ثقل هر حرکتی هستند و بدون مردم هیچ اقدامی راه به انجام نمی‌برد. کتاب «سیره شهید رجایی» در ۱۲ فصل به زندگی شهید محمدعلی رجایی پرداخته است. این کتاب حدود ۸۰۰ صفحه دارد و از سوی انتشارات نشر شاهد به قیمت ۳۰,۰۰۰ تومان راهی بازار نشر شده است.

در این کتاب مقدمه‌ای از مؤلف به چشم می‌خورد و پس از آن چندین صفحه با عنوان «رجایی از زبان رجایی» دیده می‌شود که خود شهید در نخستین روز انتخابش به عنوان ریاست جمهوری در سال ۱۳۶۰ بیان کرده است.

یکی از ویژگی‌های بارز این کتاب روایت‌های کوتاه و خواندنی از دوستان و همبندان و همکاران او است که متناسب با هر فصل مخاطبان می‌توانند به مرور آن بپردازند.



رساله مصور جانبازان

ناشر: نشر شاهد

«رساله مصور جانبازان» گامی مهم در راستای پاسخگویی فقهی به مسائل و احکام خاص جانبازان است و این از خصوصیات فقه پویای شیعه است که در هر زمان بنا به مقتضیات قابلیت ارائه احکامی مناسب و در خور را دارد.

مسائل جانبازان یک نمونه از هزاران نمونه‌ای است که این میراث ماندگار قابلیت ارائه و اعلام احکام اختصاصی به آن را دارد. از جمله ویژگی‌های این کتاب انطباق آن با نظر مراجعی همچون امام خمینی (ره)، آیت‌الله العظمی بهجت، آیت‌الله العظمی سیستانی، آیت‌الله العظمی خامنه‌ای، آیت‌الله العظمی سبحانی، آیت‌الله العظمی صافی گلپایگانی و آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی است.

همچنین تفات و بهره‌وری از منابع دست اول، غنی‌سازی مسائل و استفتائات، روان‌سازی متن، طراحی مناسب، ارائه قانونی کلی و استفاده از داستان‌های اخلاقی، دانستنی‌ها و نکته‌هایی آموزنده و علمی نیز از دیگر ویژگی‌های این اثر هستند.

کتاب «رساله مصور جانبازان» از سوی انتشارات نشر شاهد به قیمت ۴۰,۰۰۰ تومان به چاپ رسیده است. این کتاب ۴۳۳ صفحه همه مسائل و احکامی را که یک جانباز یا خانواده‌اش باید بداند را بازگو و به طور تشریح به بیان آن پرداخته است.

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

فاطمه زهرا آبروانی - مشهد

- سلام. از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم شما مجله را دریافت می‌کنید؟ بله به تازگی مجله را دریافت کرده‌ام.

- انتقاد یا پیشنهادی دارید؟

بله. اولاً موضوعی که باید بگویم این است که با تأخیر به دست ما می‌رسد و پیشنهاد می‌کنم به زندگینامه و مصاحبه با همسران شهدای مدافع حرم و هشت سال دفاع مقدس بیشتر پرداخته بشود. از آنجایی که این مجله برای گروه سنی جوانان است خوب می‌شود اگر تصویر روی جلد نیز بهتر انتخاب شود.

زهرا بهرامی - نجف آباد اصفهان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم شماره‌های مجله را مرتب دریافت می‌کنید؟

تا چند شماره گذشته‌اش به بدست ما می‌رسید اما اخیراً شماره‌های جدید مجله را دریافت نکرده‌ایم.

- محتوای مجله را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

مطالب درون آن را خوب و مثبت ارزیابی می‌کنم.

- پیشنهاد یا انتقادی هم دارید؟

موضوعی که باید یاد آور بشوم این است که اگر چه برای جوانان منتشر می‌شود اما ما بزرگترها نیز آن را مطالعه می‌کنیم ولی اندازه خط مطالب ریز است و در مطالعه با مشکل مواجه می‌شویم.

سجاد و مهدی بهزادنی

اردستان اصفهان

- شما از مطالب شاهد جوان راضی هستید؟

مطالب بسیار آموزه و سازنده هستند و مطالعه آنها مفید است. مشکلی از نظر ما ندارد غیر از اینکه نامرتب بدستمان می‌رسد.

علی بهشتی خود

اصفهان

- شما مشترک مجله شاهد جوان هستید؟

بله و تا سال گذشته مجله شاهد جوان به دست ما می‌رسید اما دیگر دریافت نمی‌کنیم. اگر قرار است

به دست ما نرسد تقاضا داریم که قطع اشتراک کنیم.

حمید پاکباز - تبریز

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم، شما مجله شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟ بله اما مجله شاهد جوان با تأخیر بدستمان می‌رسد. من از آبان ماه سال گذشته اشتراک ماهنامه را گرفتم اما سه شماره آن یک جا با به دستم رسید.

- کدام یک از مطالب شاهد جوان برای شما جذاب‌تر است؟

چون فعال عرصه‌های ورزشی هستم برای خودم مداومت و پیوستگی مطالب ورزشی اهمیت خاصی دارد.

- پیشنهادی هم دارید؟

اگر مطالب ورزشی با رویکرد علمی‌تر بیان شوند بهتر است. مجله از نظر محتوای ارزشی و معارفی هم بسیار خوب است.

محمد بحری - سقز کردستان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم شما مجله را دریافت می‌کنید؟

چند سالی است که اشتراک مجله شاهد جوان را دارم اما حدود یک سال است که آن را نامرتب دریافت می‌کنم. به گمانم تنها نکته‌ای که می‌توانم یادآور بشوم همین موضوع رعایت زمان دریافت و ارسال مجله است.

محمد مهدی باستانی - تهران

- شما مجله شاهد جوان را مرتب دریافت می‌کنید؟

مجله شاهد جوان قبلاً بدستم نمی‌رسید ولی چند شماره اخیر بدستم رسیده است.

- پیشنهاد یا انتقادی هم دارید؟

چون مادر و پدرم هم مطالب مجله را می‌خوانند پیشنهاد می‌کنم اگر ممکن است



در رابطه با مواد غذایی، طب سنتی و اسلامی و خواص میوه‌ها و سبزیجات مطالب بیشتری منتشر شود.

مهدی برهانی - سمنان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم شما از نحوه دریافت مجله راضی هستید؟ دو شماره اسفند ماه ۹۴ و فروردین ۹۵ هر دو همزمان و با تاخیر بدستم رسید. اگر این تاخیر برطرف شود مجله دیگر مشکل خاصی ندارد. توزیع ماهنامه بر سر زمانبندی خودش بسیار حائز اهمیت است.

جعفر برزگر - تبریز

- شما مشترک مجله شاهد جوان هستید چه نظری در مورد مطالب مجله دارید؟ خیلی خوب است. مجله را با رنگ و شمایل بهاری دریافت کردم. کیفیت مطالب سازنده و مثبت است.

عزیزالله براتیان - شاهین شهر

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم شما مشترک مجله هستید؟ بله. من مشترک مجلات شاهد هستم و از کیفیت مطالب راضی‌ام.
- پیشنهاد یا انتقادی دارید؟ اما می‌خواهم بدانم من چگونه می‌توانم عکس و وصیتنامه برادرم را برایتان ارسال کنم؟ چرا که گمان می‌کنم با توجه به رویکردی که ماهنامه دارد برای مخاطباتان جالب خواهد بود.

بهروز بلوری - تبریز

- شما مشترک مجله شاهد جوان هستید چه نظری در مورد این مجله دارید؟ مجله مفیدی است و من همه ماهه از مطالب آن مخصوصا مطالب ورزشی استفاده می‌کنم. امیدوارم همین طور با کیفیت همیشه ادامه دهید.

پدر کوثر و مریم بشیری اصفهان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم فرزندان شما از این مجله راضی هستند؟ چون فرزندانم نوجوان هستند محتوای مجله را مطالعه می‌کنند به نظر مفید هستند.

منصور پاشایی - مراغه

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم از نحوه دریافت مجله راضی هستید؟ سلام. اول باید بگویم که این مجلات دو سری به دستم می‌رسد یک بار به نام منصور و بار دیگر به نام منصوره. یکی از اشتراک‌ها را قطع کنید تا مجلات تکراری برایم ارسال نشوند.
- راجع به محتوای مجله چه نظری دارید؟ کیفیت مطالب برای رده‌های سنی کودک، نوجوان و جوان بالا است اما یک پیشنهاد هم داشتم و آن اینکه در هریک از مجلات یک یا دو صفحه برای رده‌های سنی دیگر هم در نظر گرفته شود. تا هر مجله مخاطبان بیشتری داشته باشد این گونه میان رده‌های سنی ارتباط بهتری برقرار می‌شود.

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

احمد آب‌پیکر - میبد یزد

علی آب‌خیز - اصفهان

بیت‌الله بهرامی - کیودرآهنگ همدان

صدیقه بهروزنژاد - اصفهان

محمدحسین بیننده

سالار آرامی - آستانه اشرفیه گیلان

صبا آربونی - زنجان

مجتبی بدیهی

محمدرضا بدیهیان

محمود باهرن

محمدمصطفی برجی‌زاده - اصفهان

شجاعت بزرگامید - آستانه اشرفیه

فرشته بنت‌اسد - اصفهان

نامه‌های رسیده

سارا بیات‌فر، تهران - الهام کمالی، اصفهان - رضا کاشانی، کاشان - لیدا عباس، ایلام - مینا زارعی، خوزستان - مریم میرباقری، کرمانشاه - لیلا سیاح، کاشمر - اسدالله قاضیانی، مشهد - کامران فتحی، یاسوج - کاوه طهماسبی، سقز - هیوا شادی، سنندج - آرزو سلیمانی، دزفول - کریم نوری، شوش - صادق بختیاری، خرم‌آباد - حسین رضایی، بیرجند - مریم ابدال بیگی، اراک.



فروردین

سفارشم این است که اینک اسلام واقعی در وجود امام تجلی یافته است و بر ماست که پشتیبان و حامی امام باشیم و روحانیت را که پرچم داران این انقلاب هستند تنها نگذاریم و خدای ناکرده آن روز نباید که بین ما و روحانیت تفرقه ایجاد شود که آنروز عزای ماست و بیائید تا با هم امتی واحد باشیم.

شهید سید مهدی زایری امیرانی

تیر

جوانان و دانش آموزان مؤمن و متقی با یکدیگر دوستی و الفت اسلامی را رعایت کنند و مثل یک جان و یک روح با یکدیگر رفتار و عمل کنند یا الله قبولم کن خداحافظ. تمام خوانندگان این وصیت همگی برای تعجیل فرج امام مهدی و نابودی کفر جهانی و جهانی شدن حکومت اسلام دعا کنیم.

شهید عظامعلی صداقت

مرداد

حضرت علی (ع) در یکی از سخنهایش می گوید در دریای خون شنا کنید تا به ساحل حق برسید جبهه ها همین حسن و جنبه را دارد که انسان را به حقایقی می رساند که در کتابها سخت پیدا می شود

شهید محمدعلی زارعی

شهریور

پیام من به ملت شهیدپرور ایران این است که همه باید به امر امام امت درس بخوانند و کسی پیدا نشود که قرآن را نداند بلکه همه باید قرآن خوان باشد. و ما را از یاد نبرید هر کاری که برای خدا می کنید شهیدان را جدا نکنید آرزوی من همین شهادت بود و به آرزویم رسیدم

شهید قاسم فرزانه

مهر

امت شهید پرور ایران: یار شهدای زنده و شهدای در خون غلطیده که در تمام صحنه ها می جنگند باشید تا بتوانید اول خودتان را تهذیب نفس و دوم آینده اسلام را روشن کنید در تمامی اوضاع و احوال مملکت هوشیار باشید در تمامی کارها توکل به خدا کنید تا امام را همیشه یار و مددکار باشید.

شهید قاسم حاج حسن دنیادیده

اردیبهشت

مرگی که از آن فرار می نمایید شما را در خواهد یافت پس چه بهتر که انسان برای رضای خدا آگاهانه بسوی مرگ حرکت نماید و مرگ را در آغوش گیرد منطق ما نباید، منطق بعضی از مسلمانان ظاهری صدر اسلام باشد که هر وقت تعدادی از مسلمانان شهید می شدند میگفتند اگر گوش به حرف ما می دادند و به جبهه نمی رفتند کشته نمی شدند.

شهید غلامرضا نوازی زواره

خرداد

برادران عزیز دانش آموز و ای نونهالان جمهوری اسلامی! شماها گردانندگان آینده مملکت هستید و کشور ما اکنون به متخصص احتیاج دارد به کتابهای درسی نگاه کنید و هدف مدرک نباشد، بلکه بخوانید تا یاد بگیرید و در آینده انشاءالله از هیچ لحاظ نیازی به خارج نداشته باشیم. سعی و دقتتان این باشد که تخصصهایتان همراه بامکتب باشد.

شهید نوروزعلی دویران

راستش در این شماره هم به نیت شما "متولدین هر ماه" تفأل زردیم به وصیت شهدا که امید در آینده وصیت شهدا برسیم به آنچه که از ما می خواهند و خدا می خواهد و ما می خواهیم.

آبان



در نهج البلاغه حضرت علی (ع) در مورد مرگ در خطبه ۱۱۲ می فرماید: بهترین و برجسته ترین مرگ کشته شدن در راه خداست. پس حالا که فهمیدیم مارتنی هستیم باید راه خودمان را انتخاب کنیم که همان راه الله و راه سرخ شهادت می باشد.

شهید جعفر عابدینی چمگردانی

آذر



اما تو ای برادر و خواهرم من از شما تقاضا میکنم که به این نصیحت برادر گونه من گوش فرا دهید و در راه اسلام قدم بردارید و اما نصیحت من اینکه شما همیشه در راه تداوم انقلاب اسلامی ایران به رهبری امام امت و تا انقلاب مهدی (عج) از هیچ گونه کوشش و همکاری دریغ نداشته باشید.

شهید مصطفی محمدی

دی



از مردم دلیر و با ایمان می خواهم که منافقینی که در اداره ها خود را جا زده اند و با سرنوشت مردم کاغذ بازی می کنند سخت مبارزه کنند و آنها را از میان بردارند.

شهید بهرام حیدرپور چرمهینی

بهمن



شما ای ملت عزیز، درست دشمن اسلام و قرآن را بشناسید و عمل و نیت هاپتان را در این جنگ خالصانه کنید. نکنند امام امت خمینی کبیر را تنها بگذارید، نکنند او را در جبهه ها همکاری نکنید. مثل امت موسی (ع) بگویید تو و خدایت به جنگ بروید و وقتی پیروز شدید ما می آییم.

شهید غلامرضا مقدادی

اسفند



امت حزب الله و پدر و مادر و برادران و خواهرانم از شما می خواهم که در نمازهای جمعه و جماعت و دعاها و توسل و غیره شرکت کنید چونکه همه چیز هایی که در جبهه دیده می شود و رزمندگان را پیروز می کند همین دعاها و شما ست.

شهید ابراهیم مقیمی





One of Imam Ali's Characteristics

Imam Ali was a witty person but not obscene and tasteless jokes! But meaningful and instructive ones!

He made happy his friends and companions with jokes whenever they were sad to make them feel a little better. More importantly, he was happiest when an unbeliever became Muslim, a war ended with a victory, a poor had something to eat, a sad heart became happy, a problem was solved and an orphan was delighted. Another point being that Imam Ali was very careful to observe religious limits in his jokes so that no to even lie jokingly, break the heart of a believer and joke with other women and girls.

ترجمه‌ی شماره قبل

«وارد حیاط مدرسه شدم، بوی باروت شدید می‌آمد. در داخل ساختمان دیدم قتلگاه روز عاشورا است. همین طور بچه‌ها در خون خودشان می‌غلطند. اسلحه‌ام را برداشتم و آمدم بیرون. شهید جهان‌آرا تازه از راه رسیده بود. گفتم: «دیدنی همه بچه‌ها رو از دست دادیم!» در حالی که شدیداً متأثر شده بود، مثل کوه، استوار و مصمم گفت: «اگر بچه‌ها را دادیم، اما امام را داریم، ان‌شاءالله امام خمینی (ره) زنده باشد.» برادر محمد نورانی



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:

مجید میثاقی



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





نشر شاهد منتشر کرد

