

ماهنامه فرهنگی اجتماع جوانان ایران ۱۵۴
شماره ۱۵۴ پیاپی ۵۰۱ / خرداد ماه ۱۳۹۷ / قیمت ۳۶۰۰ تومان

تساها

جوانان



بر سکوی نجابت...



خدمتِ ہند را خدا را یاد

امام جعفر



تجاهد جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۵۴ خرداد ماه ۱۳۹۷

قیمت: ۳۶۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
جانشین سردبیر: یوسف قدیانی
مدیر اجرایی: محمدمهدی مازنی

هیات تحریریه:

طیبه کریمی - محمد آخ - ابراهیم گراوند
وحیدمیگونی - محمدرضا قاسمی
مریم خالقی - مهدی بابایی

امور فنی: آتلیه شاهد

ناظر فنی چاپ: علیرضا قاسمی
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

ناشر: انتشارات شاهد

تهران - خیابان طالقانی - خیابان
ملک الشعراي بهار شمالي - شماره ۵
تلفن: ۸۸۸۳۵۱۰۸

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 ضرورت حراست از اندیشه امام خمینی (ره)
یادداشت: /۵ سوم خرداد متعلق به همه نسل ها
برداشت آزاد: /۶ چهار ویژگی نورانی ماه رمضان
دخترانه، پسرانه: /۸ برای هم ناشناخته ایم
مادرانه، پدرانه: /۱۰ مادرانه ای با مادر شهید جهان آرا
اجتماع: /۱۲ فرزندان و نوادگان امام خمینی این روزها چه می کنند؟
حماسه آفرین: /۱۴ سوم خرداد؛ روزی به وسعت همه تاریخ ایران
راه و چاه: /۱۶ قوانین آپارتمان نشینی
مهارت: /۱۸ ایثار یعنی گذشتن از منافع شخصی و در نظر گرفتن منافع عمومی
مطبوح: /۱۹ مارمالاد زردآلو
جدول: /۲۱
زندگی به سبک دیگر: /۲۲ سفره افطار؛ جاذبه گردشگری
تاریخ: /۲۴ شب قدر در نگاه علامه طباطبایی
عافیت: /۲۶ کف پا، قلب دوم انسان
سلامت: /۲۸ بحران زیست محیطی و پایان انرژی های فسیلی
خانه دوست: /۳۰ خانه امام خمینی (ره) در خمین
نور و نقره: /۳۲ سینما و دیپلماسی فرهنگی
موج سازان: /۳۴ روایت و خاطره سردار فضلای از روزهای آزادی خرمشهر
نقد و نظر: /۳۶ بانوی اشرافی در کنار طلبه انقلابی
علمی: /۳۸ تلسکوپ ابزاری جذاب برای ما
رو به رو: /۴۰ کوهنوردی ورزش هیجان و نشاط
یک، دو، سه: /۴۲ هماهنگی بین روح، جسم و مغز با ورزش پیلاتس و تی آر ایکس
حرکت: /۴۵ حماسه دختران ایران
بین الملل: /۴۶ خروج امریکا از برجام و نکات مهم مدیریتی و اقتصادی
دریچه: /۴۸ قیام ۱۵ خرداد به روایت اسناد
باشگاه اندیشه: /۵۰ نشست تخصصی دانش افزایی معاونت فرهنگی بنیاد شهید
روایت: /۵۲ خاطرات شیرین شهید صیاد درباره فتح خرمشهر
شعر: /۵۴
بازار کتاب: /۵۵
تفأل: /۵۶
انگلیسی: /۵۸

ضرورت حراست از اندیشه امام خمینی (ره)

یکایک ماست که بتوانیم از آن پاسداری کنیم و امروز بیرق او در دستان خلف صالحش حضرت آیت الله خامنه‌ای است که با همان مشی و منش، این نظام و این انقلاب را رهبری می‌کنند و خود ایشان نیز گفته‌اند که این انقلاب بی‌نام خمینی در هیچ جای دنیا شناخته شده نیست. در این دوران، ضرورت تبیین و بازخوانی اندیشه امام خمینی (ره) در ابعاد گوناگون فقهی، فلسفی، عرفانی، اجتماعی و سیاسی و حفظ آن از تحریف، امری بدیهی است. شخصیت این بزرگوار دارای چنان جامعیتی است که پرداختن به بعدی از ابعاد، بدون در نظر گرفتن ابعاد و اضلاع دیگر آن، می‌تواند به تحریف اندیشه و شخصیت آن فرزانه کم نظیر در تاریخ اسلام منتهی شود، و این غیر از تحریفی است که توسط مخالفان فکری سیاسی وی و یا معاندان و مغرضان صورت می‌پذیرد.

باید با تمام وجود از راه و اندیشه امام محافظت کرد و مسیری که او برای ملت گشود و سپس توسط مقام معظم رهبری هدایت می‌شود را باید از گزند انحراف و دشمنی‌ها پاس داشت. قطعاً با وحدت کلمه و پشتیبانی از ولایت فقیه می‌توانیم از همه گردنه‌ها که نظام را تهدید می‌کند عبور کنیم و با تکیه بر آیه شریفه "وَ اغْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا" می‌توانیم سربلند از آزمون‌ها بیرون بیاییم انشاءالله

سردبیر

و عشق به الله، اسیر کرده بود و در حالی سیاستمداری روشنفکر شد که تعبدش در برابر احکام الهی الگوی مؤمنان بود. او در حالی که در دنیای تهجد و شب‌زنده‌داری یکه‌تاز میدان بود، در کشورداری و رهبری رقیبی نداشت. دنیای عارفانه و عاشقانه امام با حضرت حق، نه تنها او را از مردم دور نکرد بلکه قرب الهی را در خدمت به مردم می‌دانست و همواره به مردم عشق می‌ورزید و در حفظ حقوق و ارزش مردم می‌کوشید.

شامگاه شب ۱۳ خرداد ۱۳۶۸ هجری شمسی شاید تلخ‌ترین روز از عمر چند هزار ساله این مرز و بوم باشد. و یقیناً در عمر نسل حاضر که وجودشان به عشق خمینی عجین شده است، این شام تار، شوم‌ترین شب زندگی ملت ایران بوده است. و آنجا که چشم‌های امتی که از مرزهای جغرافیای ایران، دامنه اندیشه اش فراتر می‌رود بدان دوخته شده بود، اطافی است که روح بلند امام سر بر آستان کبریا نهاده و دل در گرو مهر حضرت احدیت سپرده، دار فانی را وداع می‌گوید و با دلی آرام و قلبی مطمئن و روحی شاد و ضمیری امیدوار به فضل خدا از حضور ملت شریف ایران رو به محضر پاک خداوند سبحان عروج می‌کند یا سفر می‌کند. این عروج ملکوتی دل همه را به درد آورد اما ملتی که بزرگترین استقبال از او را در یاد داشت با بدرقه ای بی نظیر با او خداحافظی کرد. آنچه امروز رهاورد اندیشه آن یگانه دوران است نظامی است که با خون شهدا آبیاری شده و وظیفه‌ی

ملتی که پس از هزاران سال استبداد شاهنشاهی، به یکباره از کالبد خود رها شد و به استقلال و آزادی رسید. ملتی که ایستاد و مبارزه کرد تا بتواند طعم آزادی را بچشد و در مسیر رشد و تعالی گام بردارد. این یک رویداد عادی نبود که در مقیاس مبارزه‌ها و انقلاب‌های جهان بشود آن را برشمرد. انقلاب مردم ایران رنگ معنویت و ایثار داشت. آن هم به رهبری یک مجاهد نستوه. فرزند رسول خدا حضرت امام خمینی (ره)

وقتی به عمق مبارزات ملت در سالهای ۱۳۴۲ تا ۱۳۵۷ می‌نگریم و خط پر رنگ اسلام را در مبارزات می‌بینیم به این نتیجه می‌رسیم که اگر اسلام ناب و حرکت ابا عبدالله الگوی مردم ایران نبود شاید چنین پیروزی بزرگی رخ نمی‌داد و اگر پرچمداری امام عاشقان حضرت روح الله نبود نمی‌شد آینده‌ای برای مبارزات مردم پیش بینی کرد.

حال این ایام، ایام جدایی از آن مرد بزرگ دوران است. آن رهبر کبیر قرن و اسوه شیعیان جهان در قرن حاضر. امام خمینی (ره) نسخه بی بدیل بزرگان علم سیاست و معنویت در عصر ما بود. آنچه که این ستاره درخشان آسمان فضیلت را از دیگران ممتاز کرده است، بنا نهادن کاخ رفیع علمی خود بر بنیان عظیم و استوار خودسازی و فضیلت، آن هم در دنیای عشق و عرفان حضرت احدیت است.

امام (ره) زمانی بر عظمت علمی خود افزود که نفس خویش را در دستان پر قدرت معرفت



سوم خرداد متعلق به همه نسل ها

راه، همچنان به فرهنگ ارزشمند بسیجی نیازمندیم، با این تفاوت که اگر در آن زمان، از این فرهنگ، توقع تشکیل نیروهای نظامی توانمند و قابل اتکا را داشتیم، امروز از آن، انتظار بسیج کردن مردم برای پیشرفت در عرصه های علمی، نرم افزاری و فن آوری داریم. فراموش نکنیم که آن روز نیز قدرت های بزرگ با حمایت از دشمنان ملت ما، پیروزی ما در جبهه ها را غیر ممکن می دانستند، ولی ما پیروز شدیم و توانستیم استقلال، حاکمیت ملی و تمامیت ارضی خود را از گزند تعرض بیگانگان حفظ کنیم. امروز نیز همان قدرت ها، پیروزی ما را در صحنه های علمی و فن آوری ناممکن می دانند و برای اثبات باور خود، به انواع تهدیدها، کارشکنی ها، سنگ اندازی ها و بحران سازی ها متوسل می شوند، ولی ما که «فرهنگ بسیج» را تجربه کرده ایم، معتقدیم این گونه تلاش های مذبحانه در مسیر حرکت ما بازدارنده نخواهد بود و با همان اراده که در جبهه نظامی پیروز شدیم، در جبهه علمی و فرهنگی و فن آوری نیز به مدد دانش و ایمان نیروهای داخلی، به ویژه نسل جوان، به پیروزی خواهیم رسید.

فتح خرمشهر، اعلام شکست طرح استکباری علیه انقلاب اسلامی ایران بود.

فتح خرمشهر، سرآغاز پیروزی بود. جوانان! بیاید برای گرامیداشت همیشگی فتح خرمشهر، باشکوه تر تلاش کنیم.

هر ملتی در طول تاریخ خود گرده های متعددی را پشت سر می گذارد. سخت ترین این گرده ها که در عین حال، عبور از آنها، بسیار غرور آفرین و ارزشمند است، دفاع از استقلال، تمامیت سرزمین، شرف و به ویژه اندیشه ها و باورهای ملت هاست. پیروزی انقلاب اسلامی در ایران و برچیده شدن نظام ۲۵۰۰ ساله شاهنشاهی که برخلاف خواسته استعمارگران دنیا بود، ارزش های جدیدی فراروی ملت کهن و با فرهنگ ایران قرار داد. آنها با بازگشت بیش از پیش به فرهنگ اسلامی و ملی خویش، به مقابله با همه تهاجم ها برخاستند. در این میان، حمله ارتش صدام، با حمایت دنیای استکباری غرب، بارزترین این تهاجم ها بود. این جنگ که در داخل کشور به «دفاع مقدس هشت ساله» مشهور شد، برگ زرینی به پرونده افتخارات مردم این سرزمین افزود و ایران و ایرانی توانست از این گرده پر پیچ و خم تاریخ معاصر خود، سرفراز عبور کند.

بیش از دو دهه از آغاز این جنگ می گذرد، ولی هنوز آن گونه که شایسته حماسه سازی ها و دلآوری های این ملت است، ارزش های مترتب بر این دفاع مقدس، به نسل سوم انقلاب معرفی نشده است؛ در حالی که هویت ملی و اسلامی نسل حاضر با فداکاری های آن دوران گره خورده است و اگر بناست این نسل به خویشتن خویش بازگردد و راه بنیان گذار جمهوری اسلامی و مدافعان این مرز و بوم را ادامه دهد، باید طرحی نو در انداخته شود.

واقعۀ افتخار آفرین سوم خرداد متعلق به همه نسل هاست و فرهنگ بسیجی بود که این افتخار را آفرید. ما معتقدیم که در ادامه این





رَمَضَانُ كَرِيمٌ
Ramadan Kareem

۴ ویژگی نورانی ماه رمضان

خود. (مصباح الشریعة/ترجمه مصطفوی؛ متن ص: ۲۵۱)

یکی از برکات ماه مبارک رمضان، غفران الهی است که شامل حال بندگان می‌شود. امام باقر علیه السلام فرمود: هنگامی که ماه رمضان می‌رسید و نزدیک می‌شد رسول خدا صلی الله علیه و اله وسلم سه روز که از ماه شعبان باقی بود بلال را می‌فرمود مردم را خبر کند و همه در مسجد حاضر می‌شدند پس به منبر می‌رفت و حمد و ثنای الهی بجای می‌آورد و سپس می‌فرمود: **أَيُّهَا النَّاسُ هَمَانَا** این ماه رسید و آن سید و سالار ماه‌های دیگر است، شبی در آن است که بهتر از هزار ماه است، در این ماه درهای دوزخ بسته می‌شود، و درهای بهشت گشوده می‌گردد، پس هر کس این ماه را درک کند و گناهانش آمرزیده نشود پس خداوند او را از رحمت خود دور نماید و هر کس پدر و مادر خویش را در بیاید و آمرزیده نشود پس خدا او را از غفران و آمرزش خویش دور سازد، و هر کس نام من نزد او برده شود و بر من درود نفرستد و آمرزیده نشود پس خدای عز و جل او را از رحمت خود دور کند. (ثواب الأعمال و عقاب الأعمال / ترجمه غفاری، ص: ۱۵۱)

آزادی از آتش دوزخ

ماه رمضان را ماه آزادسازی نامیده‌اند؛ چون خداوند در هر روز و شب، ششصد آزادشده دارد و نیز در آخر ماه، به اندازه آنچه در [روزها و شب‌های] گذشته آزاد کرده است. حسن بن محبوب، از ابو ایوب، از ابو الورد از امام ابو جعفر علیه السلام روایت کرده است که فرمود: و این ماهی است که اول آن رحمت، و وسطش مغفرت، و پایانش اجابت دعا و آزادی از آتش دوزخ است. (ترجمه من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص: ۴۱۷)

آمد رمضان و عید با ماست
قفل آمد و آن کلید با ماست
بربست دهان و دیده بگشاد
وان نور که دیده دید با ماست
آمد رمضان به خدمت دل
وان کش که دل آفرید با ماست
در روزه اگر پدید شد رنج
گنج دل ناپدید با ماست
کردیم ز روزه جان و دل پاک
هر چند تن پلید با ماست (مولوی)

منبع:

۱) مرآة الباقی ماه رمضان، محمدی ری شهری

۲) بیج الذکر، ج ۴، محمدی ری شهری

۳) ماه خدا (پژوهشی جامع درباره ماه مبارک رمضان از نگاه قرآن و حدیث)، محمدی ری شهری

۴) ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ترجمه غفاری

۵) ترجمه من لا یحضره الفقیه، ج ۲

۶) روضة الواعظین، ترجمه مهدوی دامغانی

۷) مرکز تحقیقاتی دین و فطرت

می‌کنیم، چنین می‌یابیم که این پدیده، به اعتبارهای گوناگونی وابسته است. برخی از متون دینی تأکید دارند که ماه رمضان، آغاز سال است؛ برخی از آنها «شب قدر» را آغاز سال و برخی نیز «عید فطر» را اول سال، تعیین کرده‌اند. همچنان که آغاز فروردین، شروع سال طبیعی است (چون در این هنگام، زمین، جامه‌نو می‌پوشد و درختان، سبز می‌شوند)، ماه رمضان هم آغاز سال انسانیت از نگاه اسلام است؛ چرا که در این ماه عزیز، حیات معنوی اهل سیر و سلوک، تجدید می‌شود و آنان که در مسیر حرکت به سوی کمال مطلق اند، جانشان شکوفا شده، آماده دیدار خداوند می‌شوند. از این رو، می‌توان گفت که «فروردین»، آغاز تجدید حیات مادی برای گیاهان در دنیای طبیعت و «ماه رمضان»، آغاز تجدید حیات معنوی انسان در عالم انسانیت است.

میهمانی الهی

دومین ویژگی برجسته‌ای که در فضای این ماه بافضیلت جلوه‌گر است، وجود زمین‌ها و ظرفیت‌هایی است که برای میهمانی خدای سبحان فراهم آمده‌اند، آن گونه که پیامبر خدا در توصیف این ویژگی فرمود: ماهی است که در آن به میهمانی خدا دعوت گشته‌اید و از اهل کرامت خدا قرار داده شده‌اید نفس‌های شما در آن، ستایش و خوابیدن شما، عبادت است. عمل شما در آن ماه پذیرفته و دعای شما برآورده است. (روضه الواعظین / ترجمه مهدوی دامغانی؛ ص ۵۵۱) در حقیقت، این ویژگی، ریشه ویژگی اول، بلکه سرچشمه همه ویژگی‌ها و برکات این ماه مبارک است.

غفران الهی

واژه «استغفار»، مصدر است از ماده «غفر». اصل این ماده، به معنای «پوشاندن» و «پوشیده داشتن» است؛ لیکن گاه توشعاً در معانی نزدیک و متناسب با آن نیز به کار می‌رود. بنابراین، «استغفار» به معنای درخواست پوشش است. «غفر الله ذنوبه»، یعنی: خداوند، گناهانش را پوشاند و او را رسوای عام نکرد... آری عفو و غفران از صفات خداوند عزیز است، و آنها را در دل‌های بندگان مخصوص و انتخاب شده خود قرار می‌دهد، تا مانند حق تعالی با بندگان و افراد مردم با بخشش و گذشت رفتار کرده و با صفات و اخلاق الهی متخلق گردند. خداوند متعال از همین نظر است که می‌فرماید: عفو کنند و اغماض نمایند، و آیا دوست نمی‌دارید که خداوند جهان نیز از شما عفو فرموده و گناه‌های شما را ببخشد، و خداوند متعال آمرزنده و مهربان است به بندگان

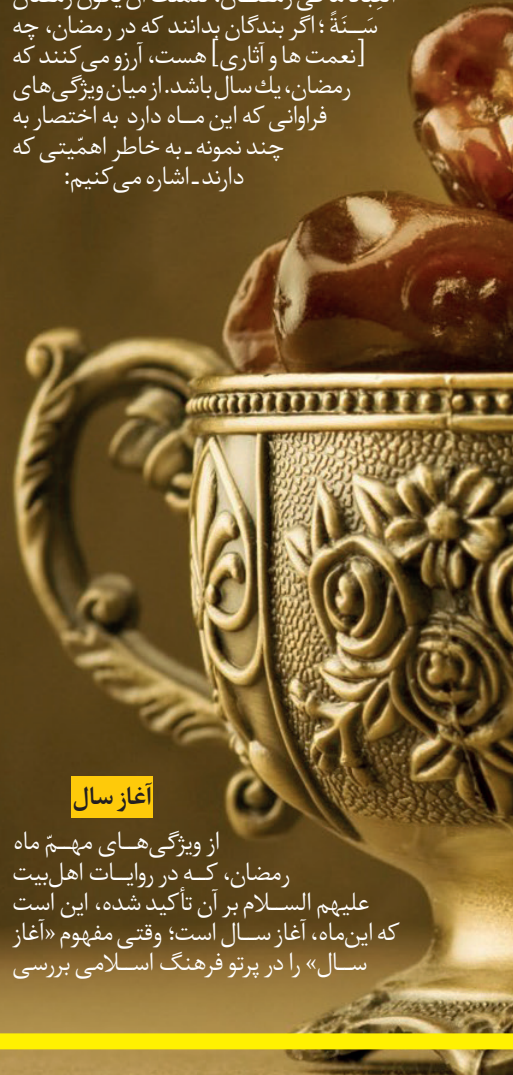
پیامبر اکرم صلوات الله علیه می‌فرماید: اگر بندگان خدا می‌دانستند که در ماه رمضان چه برکاتی هست آرزو می‌کردند که رمضان یک سال باشد. اما این برکات چگونه برکاتی است که معرفت بدان موجب چنین آرزویی می‌گردد؟

ویژگی‌ها و برکات ماه رمضان

ماه رمضان، ویژگی‌های مهمی دارد که ریشه برکات بزرگ این ماه و پایه نعمت‌های بی‌شمار آن هستند. شکوه، عظمت و برکات مادی و معنوی‌ای که از این ماه، نصیب اهل ایمان می‌شود، از نگاه احادیث اسلامی، قابل توصیف نیستند و اگر مسلمانان شناخت درستی از برکات این ماه بافضیلت داشتند و مواهب و دستاوردهای بزرگ آن را می‌دانستند، آرزو می‌کردند که سراسر سال، رمضان باشد. حدیث پیامبر خدا در این مورد، چنین است: **لَوْ يَعْلَمُ الْعِبَادُ مَا فِي رَمَضَانَ، لَتَمَنَّتْ أَنْ يَكُونَ رَمَضَانَ سَنَةً؛** اگر بندگان بدانند که در رمضان، چه [نعمت‌ها و آثاری] هست، آرزو می‌کنند که رمضان، یک سال باشد. از میان ویژگی‌های فراوانی که این ماه دارد به اختصار به چند نمونه - به خاطر اهمیتی که دارند - اشاره می‌کنیم:

آغاز سال

از ویژگی‌های مهم ماه رمضان، که در روایات اهل بیت علیهم السلام بر آن تأکید شده، این است که این ماه، آغاز سال است؛ وقتی مفهوم «آغاز سال» را در پرتو فرهنگ اسلامی بررسی



○ علی محمد رجبی

آسیبهای فضای مجازی

آسیبهای فضای مجازی - ارتباط از طریق فضای مجازی در سال های اخیر جایگاه قابل توجهی در بین نسل جوان جامعه ما پیدا کرده است. شبکه های اجتماعی در ابعاد مختلف زندگی افراد (فردی و اجتماعی) تأثیرگذارند. در شکل دهی به هویت نقش دارند و حتی روی ابعاد اقتصادی و اجتماعی و سیاسی جوامع هم تأثیرگذارند.

امروزه با توجه به نقشی که تاکنون در ابعاد مختلف زندگی داشته اند، نمی توان آن ها را نادیده گرفت. در حال حاضر اینترنت ابزاری مناسب برای توسعه ی افکار و اندیشه های بشری محسوب می شود به شرط آن که در راه صحیح استفاده شود. افراد باید برای ورود به دنیای مجازی اطلاعات کافی در اختیار داشته باشند تا دچار مشکلات مالی و اجتماعی نشوند.

آسیب های اجتماعی - فرهنگی

تلفن همراه وسیله ای ارتباطی و مفید است که در سایه غفلت والدین، دانش آموزان و متولیان فرهنگ و آموزش، رفته رفته به یک وسیله خطرناک تبدیل می شود. باوجود اهمیت تلفن همراه در زندگی روزمره، تحقیقات نشان دهنده آن است که استفاده بیش از حد از تلفن همراه می تواند

استرسی را باشد. برخی از مردم به طرز بی رویه ازان استفاده می کنند و این امر زندگی شخصی آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

در عصر جهانی شدن، نظام آموزشی ما بحران های جدی را پیش رودارد لذا لازم است با بهره گیری صحیح و استفاده بهینه از فناوری های جدید ارتباطی، نظیر اینترنت و از طریق ایجاد جذابیت در مطالب و مواد آموزشی، توانایی تولید و بازتولید اطلاعات را کسب کند، و از این طریق، نه تنها در مواجهه با این فرایند رانده نشود، بلکه در متن و بطن تحولات جهانی نقش آفرینی کند.

در سال ۱۹۹۵، روان شناسی به نام گلدبرگ، اعتیاد جدیدی به نام اعتیاد به اینترنت را کشف کرد. این اعتیاد به سرعت رو به گسترش است و هرروز افراد جدیدی را به کام خود می کشد. گاه مشاهده می شود که افراد یافزندان ما چنان در اتاق های گفتگو غرق می شوند که حتی زمان صرف ناهار یا شام را فراموش می کنند. این ها علائمی شبیه الکلی ها یا معتادان به مواد مخدر دارند.

بسیاری از آن ها از بی خوابی رنج می برند، خسته اند، روابطشان با اطرافیان و جامعه به حد اقل می رسد و بیشتر حالت عصبی دارند. کم رنگ شدن واژبین رفتن رابطه عاطفی کاربر با اعضای خانواده و تبدیل

آن به رابطه ای سرد مسالمت آمیز، از دیگر اثرات نامطلوب اعتیاد به اینترنت است. بنابر نظر کارشناسان اجتماعی، ضررهای اخلاقی و جسمی تلفن همراه برای کودکان غیر قابل انکار است. بسیاری از فیلم های غیر اخلاقی و پیام های نامناسب، از طریق تلفن همراه بین کودکان پخش می شود.

دسترسی آسان به سایت های غیر اخلاقی از طریق تلفن همراه مشکل دیگری دارد که والدین با آن روبه رو هستند. "دکتر شمسین متخصص اطفال" معتقد است: "کودکان به دلیل قرار داشتن در سن رشد و باتوجه به ارگانیسم بدن، هنگام نزدیکی به گوشی تلفن همراه در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر افراد هستند" وی می گوید "از آن جا که کودکان در حال رشد هستند، به امواج رادیویی واکنش بیشتری نشان می دهند."

تحقیق یک مجله انگلیسی نشان می دهد، شرکت کنندگان در تحقیق، بعد از اختراع اسلحه، اختراع تلفن همراه را بدترین اختراع همه زمان ها می دانند.

نتایج یک بررسی پژوهشی نشان می دهد، استفاده دانش آموزان از گوشی های تلفن همراه در مدارس موجب بروز تغییراتی در خرده فرهنگ های حاکم بر کلاس های درس می شود.



آسیب های اخلاقی

آن چه میتوان در اینترنت خطرناک تر تلقی شود، ارتباطی است که از طریق اتاق های گفتگو بین افراد برقرار می شود و در برخی موارد صدمات فراوانی به وجود می آورد. این اتاق های گفتگو که معمولا در آن ها امکان ارتباط بانام های جعلی و مجهول وجود دارد، می توانند زمینه های لازم را برای ایجاد برخی از مفاسد اجتماعی به وجود آورند و تقریبا راهی برای جلوگیری از آن وجود ندارد.

به جرئت می توان گفت که خطر شبکه های اجتماعی و گروه های موجود در پیام رسان های موبایل پایه مانند تلگرام به مراتب بیشتر از سایت های غیر اخلاقی موجود در اینترنت است.

بی اطلاعی خانواده ها از این موضوع، خطرهای بی را به آنان تحمیل می کند. از سوی دیگر، از جمله چالش های اساسی گسترش فناوری ارتباطات در جهان، مخصوصا در کشورهای در حال توسعه، آسیب های فرهنگی و اجتماعی است.

قرار گرفتن در معرض فرهنگ های گوناگون آزادی های زیاد در یک دوره زمانی نسبتا کوتاه

امکان دسترسی به اطلاعات غیر اخلاقی گوناگون از طریق اینترنت
برخی از نمونه های این خطرها محسوب می شوند.

آسیب های جسمی

استفاده بیش از حد از رایانه، این آثار را به

دنبال دارد:

- ۱- تیک ها
- ۲- فشار های عصبی
- ۳- چشم درد
- ۴ رکود فعالیت های معده
- ۵- چاقی وعدم جذب چربی ها
- ۶- افزایش قند خون
- ۷- کم شدن فعالیت کلی بدن
- ۸- مشکلات تنفسی
- ۹- افتادن سرشانه ها
- ۱۰- خارج شدن ستون فقرات از حالت طبیعی

۱۱- انزوای اجتماعی

به علاوه، کودکان و نوجوانان را از یادگیری های شناختی، جسمانی و اجتماعی باز می دارد.

بازی های رایانه ای به سبب داشتن صفحات گرافیکی، تنوع رنگ و سرعت زیاد تعویض صفحات، تأثیرات منفی روی مغز و اعصاب کودکان می گذارند و از این راه، برخی اختلالات را موجب می شوند.

تأثیرات منفی رایانه بر بدن افراد، شامل:

- دردهای شدید کمر
- دردهای شدید دست
- دردهای شدید گردن و سر

حفظ امنیت خانواده در فضای مجازی

۱- چنانچه کاربری اطلاعات شخصی خود شامل شماره شناسنامه و کد ملی خود را بنا به تقاضای یکی از دوستان بر روی یک شبکه اجتماعی قرار دهد، این فرصت را به

سایر کاربران داده تا بتوانند این اطلاعات مهم را به دست بیاورد و کاربر را در معرض نا امنی قرار دهد.

۲- در برخی مواقع سؤالاتی در وب سایت ها و شبکه های اجتماعی مطرح می شود که کاربران نباید به راحتی به آنها پاسخ دهند. کاربران دارای سواد رسانه ای و مهارت در مواجهه با این پرسشنامه ها در مورد تبعات پاسخ می اندیشند تا مبادا اطلاعات کاربر در این پرسشنامه که معلوم نیست واقعی یا جعلی هستند در آینده مورد سوءاستفاده قرار گیرد.

۳- انتخاب درست نرم افزارهای امنیتی مناسب نیز بخشی از دانش و مهارت های کاربر برای حفظ امنیت خانواده در فضای مجازی است. چراکه انتخاب درست و دقیق یک آنتی ویروس معتبر و دارای پشتیبانی کامل در مقایسه با یک آنتی ویروس تقلبی باعث می شود کاربر و اعضای خانواده تا بخش زیادی از حملات و بدافزار در امان بمانند و اطلاعات مهم آنها حفظ شود.

۴- انتخاب درست و مناسب رژیم مصرف رسانه و نوع محتوای قابل دریافت برای خانواده و به خصوص کودکان نقش بسیار موثری بر سلامت و امنیت اعضای خانواده در اینترنت دارد.

۵- آشنایی با ابزارهای کنترل والدین و تنظیمات امنیتی تلفن همراه و رایانه نیز یکی از موضوعات مرتبط با سواد رسانه ای است که تأثیر بسیاری بر سلامت و امنیت خانواده در اینترنت دارد.



مادرانه ای با مادر شهید جهان آرا

گریبان خشکیده؛ نه هنوز مادر؛ باور نداری نمی گذاریم نامت مجاله شود.

مادر شهیدان جهان آرا، اینها تنها توصیفاتش از او بود؛ وقتی به درب گشوده خانه اش رسیدیم با صدای آرامش و با لهجه خرمشهری اش دعوتمان کرد؛ او ۱۰ سال است به بیماری آلزایمر مبتلا است و تنها به عکس های فرزندان شهیدش نگاه می کند و نام محمدش را زمزمه فاطمه فرزندش از او برآید گفت: مادرم ۱۶ ساله بود که ازدواج کرد و ساکن خرمشهر شد. پدرم خیاط بود و او اولین فرزندش احمد را در ۱۷ سالگی به دنیا آورد و در نهایت خداوند هشت پسر و پنج دختر به او هدیه کرد.

مادر نکند از آن روز می دانستی سه هدیه به خدا داری. فاطمه می گوید: عاشق مسجد بودی و نخل. عاشق نماز اول وقت. همیشه می گفت قرآن آیه جهاد دارد.

آخ مادر. مادر! تو وقتی خاک سرخ را زیر چکمه های تجاوز دیدی سکوت شهر را با نام محمد و محسن درهم شکستی. "نماز ظهر را در صحن مقدس آسمان بخوانید؛ ما خرمشهر را خرم می خواهیم؛ نه خونین و زخمی" این ها جمله های به محمد بود.

درست است؛ فاطمه گفت: برادرهایم به پشتوانه دعای مادر گروه حزب الله خرمشهر را تشکیل دادند و یک پیمان نامه نوشتند که در حضور مادر با خونشان امضا شد؛ اولین سختی مادرم دستگیری محمد بود و یک سال زندانی. بعد از آزاد شدن دیپلم گرفت و در دانشگاه تبریز رشته مدیریت دانشجوی شد اما آنجا طاققت نیاورد و گروه مبارزه منصورون را با محسن رضایی و حاج آقا رشید تشکیل دادند اما علی را در سال ۵۵ دستگیر کردند و مادر کفش های آهنین پوشید و در زندان ها به دنبال علی. بعد از او احمد و خواهرم هم دستگیر شدند.

مادر محمد؛ امروز در خونین شهر نیستی تو تنهاییت را به نوای باقیمانده ات را بر شاخه های کهنه، آتش زده ایی. مادر باور می کنی آنجا دیگر خرمشهر تو نیست؛ آنجا را بیتی ها؛ خانه ات را در مشت ها فشرده اند و خیابان هایت را. مادر لهجه بندری ات، در یاد دیگر نمی رقصد. مادر اینجا تهران است میدان گرگان؛ تو با عکس فرزندانت نفس می کشی. تو ایستاده ای همچون آفتاب. هر چند گلویت و حافظه ات را در زیر باران موشک ها و خمپاره ها جای گذاشتی اما مشامت را نه.

مادر تو به یاد داری که زنان این شهر را آواره بیابان ها کردند و مردانش را خاکستر. گهواره علی محمد و محسن را سوزاندند و تو را؛ با نوای مادرانه ات تنها گذاشتند.

دیدم امروز عکس نخلی را بر دیوار. همان نخل های قطعه قطعه؛ راستی مادر آن پوتین کدام جگر گوشه ات بود که پر دیوار آویخته بودی و نگاه خیره ات را مهمان آن کردی! پوتین محمد جهان آرا؛ محسن جهان آرا یا علی جهان آرا؟ راستی ببخشید مادر؛ فاطمه ات گفت که علی زیر شکنجه ساواک تنها در ۲۲ سالگی جانش را فدا کرد و کمر تو را خم. از او حتی سنگ قبر هم نداری. سنگ قبر تو تنها نشان آن پیرمرد گورکنی است که شاید برای آرامش دلت گفت، پسرت اینجاست.

او مادر است؛ مادری از تبار سرود آتش؛ او خواند آخرین ترانه عشق را و دید آخرین تکاپوی ماهی ها را بر خاک. مادر دیدمت امروز وقتی دست هایت را و دهانت را کنار یادهای نافراموش،

آویختی. در چشم هایت درد بود؛ درد آویختن از

او مادر است؛ مادری از تبار سرود آتش؛ او خواند آخرین ترانه عشق را و دید آخرین تکاپوی ماهی ها را بر خاک. مادر دیدمت امروز وقتی دست هایت را و دهانت را کنار یادهای نافراموش، آویختی. در چشم هایت درد بود؛ درد آویختن از گریبان خشکیده؛ نه هنوز مادر؛ باور نداری نمی گذاریم نامت مجاله شود.

ممد نبود بیینی!

نگارا نگارم از چه؟ از راز آن پروازهای عاشقانه یا از سر این ماندن؟ که هر آینه آن راز و این اسرار تنها تو دانی و تو... چه فایده گفتن از چشمهایی که دوست دارد بر زمینهای سوخته خرمشهر برکتیبه های آن بگوید که ترکش خورده و نای باریدنش نیست. او از تبار آنهاست آنجا که تانکها می غریزند و شهر آتش گرفته بود. همان جا که زمزمه ای در گوش نخلها بلند شد و پیچید.

او مادر است؛ مادری از تبار سرود آتش؛ او خواند آخرین ترانه عشق را و دید آخرین تکاپوی ماهی ها را بر خاک. مادر دیدمت امروز وقتی دست هایت را و دهانت را کنار یادهای نافراموش، آویختی. در چشم هایت درد بود؛ درد آویختن از گریبان خشکیده؛ نه هنوز مادر؛ باور نداری نمی گذاریم نامت مجاله شود.



ممد نیستی ببینی!

به مادر نگاه می‌کنم. در نگاهش هنوز هم شراره آزادی موج می‌زند؛ او دعوت بلورین استقامت و ایثار است. دستانش بوی بهشت می‌دهند. مادر نمی‌دانی با تعریف‌های فاطمه است چه قدر از ایمان تو به وجد آمده‌ام، چه قدر متحیرم از این همه صبر و ایستادگی و استقامت. بر می‌گردیم در خرمشهر و بوی تن داغ نخل‌ها. علی سال‌ها در زندان و تحمل شکنجه شهید شد و مادرم تنها با عکسش در بهشت زهرا دعایش کرد. تنها گورکن با دیدن عکسش به مادر گفته بود او اینجاست در همین قدر و ما سال‌ها در بالای سر همان خانه اشک ریختیم. بعدها که شکنجه‌گر او اعتراف کرد که علی را شکنجه داده‌ام و از او هیچ صدایی بلند نشده است "مادرم لیخنه زد."

آخ مادر! برایت پیروزی بود و شیرت را حلالش کردی. می‌دانم وقتی این را شنیدی غبار محنت از چهره‌ات پاک شد! داستان خسته و زخمی‌ات را سایبان قلبت کردی و برایش دعا.

عروسی محمد و خطبه عقدش را بالای سر علی خوانده‌ای، فاطمه گفت. می‌دانم آنها را آنجا بردی تا نفس بکشند و بوی خوش قدم‌های صمیمی‌شان را در ریه‌های جاری کنی. مادر آن روز می‌دانستی راه درازی در پیش داری؛ نه!

فاطمه با بغض می‌گوید: مادر مشهد بود از آنجا تماس گرفت و پرسید که محمد از جنوب آمده یا نه؟ تعجب کردیم به او گفتیم محمد قرار است بیاید؟ صدا قطع شد ساعتی بعد شنیدیم هواپیمای فرماندهان سقوط کرده است. همسرشان پسر دومشان را باردار بودند تلفن زنگ زد و گفتند: محمد هم در هواپیما بوده.

به مشهد زنگ زدیم و به مادر گفتیم که محمد زخمی شده؛ مادرم گفت: من می‌دانم ایشان شهید شده است. مادر گفت: من خواب علی را دیده‌ام. او با لباس احرام آمده و می‌گوید من آمده‌ام محمد را به مکه ببرم. به او گفتم مرا با خودت ببر، گفت نه برای شما زود است فقط آمده‌ام دنبال "محمد".

عجب مادر غم‌دیده و داغ‌داری! مادری نجیب و صبورا!

مادرم بعد از آزادسازی خرمشهر به ما می‌گفت: قدر راست کنید! شانه‌هایتان را محکم نگه دارید. آخ مادر. مادر! تو وقتی خاک سرخ را زیر چکمه‌های تجاوز دیدی سکوت شهر را با نام محمد و محسن درهم شکستی. "نماز ظهر را در صحن مقدس آسمان بخوانید؛ ما خرمشهر را خرم می‌



خواهیم؛ نه خونین و زخمی" این‌ها جمله‌هایت به محمد بود.

مادر سخت است بگویم تو کشورت را به خون تپیده می‌خواستی، کوچ‌هایت را بدون بن بست، کیوت‌هایت را بی حصار، آسمانت را بی، نخل‌هایت را سر بلند، خانه‌هایت را آباد، می‌بالم به تو مادر به سرفرازی‌ات. به غرورت. به مردانگی و غیرت‌فرزندان.

محسن هم اسیر شد و مادرم تمام وجب‌به‌وجوب خرمشهر را برای یافتن او گشت. مادر می‌بینمت در خرمشهر که برای رهایی فرزندان جار زدی! رو به آسمان فریاد زدی آنقدر که که ابر از مویه‌های تو گریست. نمی‌فهمم مادر دردت را. اما می‌دانم تنها سه سال است به تو که فراموش کرده‌ای می‌گویند محسن شهید است و هنوز نه از او پلاکی است و نه تکه استخوانی!

"چرا سیاه پوشیدی" شنیدم این را به فاطمه بعد از شهادت همسر جاننازش هم گفتم. خودت هم سیاه پوشیدی. فاطمه گفت.

مادر به دلیل فراموشی هر چند ماه یکبار خاطراتی را یادش می‌آید که بسیار آزارش می‌دهد. می‌گوید: صدای موشک‌ها را می‌شنوی. خانه‌امان بدون سقف شد و صدای فریاد دردش از ترکش بلند می‌شود. او دوست دارد به خرمشهر برود اما تن بیمارش این توان را از ما گرفته است.

ممد نیستی ببینی!

وقتی تلویزیون آهنگ ممد نبود بیبنی را پخش می‌کند؛ او آرام آرام می‌گرید.

به مادر نگاه می‌کنم و تنها می‌گویم: بفرماید! مادر می‌خواهی بگویی فراموش کرده‌ای خرمشهر را! مادر یادت می‌آید که کدامین شب،

شب بوها را به رایحه رایج مهربانی‌ات دعوت کرده‌ای. مادر قلم توانای وصف تو را ندارد پس سلام به تو ای مادر خرمشهر! هنوز که هنوز است، چهره‌آفتاب خورده و گرده زخم خورده تو، یادآور لهجه غلیظ غیرت و غربت تو و بلندی همت هفت آسمانی توست.

سلام بر تو ای مادر! ای حضور جاودانه فریاد! ای تجلی تماشایی عشق و شعور! مادر فراموش کرده‌ای. آن روزهایی که امواج با شکوه شانه‌هایت به شدت تکان می‌خورد و هر آشوبی را همچون خسی به میقات دور دست‌ترین حادثه‌ها می‌برد.

مادر! نامت، هنوز که هنوز است پر از ترکش است و یادت هنوز که هنوز است پر از حماسه است. آن شب چه شبی بود که در آن آتش‌بارهای سنگین و منوره‌های رنگین از هر آتشی‌گذازنده‌تر و از هر منوری، روشن دل‌تر بودی و دل‌آشوب

تر، که قرن‌هاست همسایه حماسه حسینی و همنشین عشقی.

مادر! می‌گویند هر شهیدی که به خاک بیفتد، کیوت‌تری از آن نقطه به هوا بر خواهد خاست که مقصدش کربلاست و آن کیوت‌تر خونین‌بال قاصدی از جانب سیدالشهداء علیه‌السلام است تا با پرواز روح مطهر شهید به سوی آسمان‌ها همراه شود. اما من می‌دانم در آن وقت مبارک که پیشانی محمد؛ محسن و علی بر خاک افتاد و خطوط شهادت بر آنها نقش بست، هزاران کیوت‌تر از مقتلشان به آسمان پر کشیدند که هر یک حامل‌دعایی از تو بودند.

مادر! می‌گویند هر شهیدی که به خاک بیفتد، کیوت‌تری از آن نقطه به هوا بر خواهد خاست که مقصدش کربلاست و آن کیوت‌تر خونین‌بال قاصدی از جانب سیدالشهداء علیه‌السلام است تا با پرواز روح مطهر شهید به سوی آسمان‌ها همراه شود. اما من می‌دانم در آن وقت مبارک که پیشانی محمد؛ محسن و علی بر خاک افتاد و خطوط شهادت بر آنها نقش بست، هزاران کیوت‌تر از مقتلشان به آسمان پر کشیدند که هر یک حامل‌دعایی از تو بودند.

می‌دانم مادر. آغوش مهربانت زخم خنجر دشمن است، اما تو آن رودی که اقیانوس‌ها را نیز تاب برآشتنت نیست؟ مادر، چشم‌بگردان و گوش‌بخوابان بر دروازه‌های شهر بشنو آواز خوش پیروزی‌را، بشنو فریادهای مسجد جامع‌را و هم‌نوا شو با لحظه‌های آبی آزادی. امروز بشنو شهر خون و قیام آزاد شد.

راستی خدایا.. جایی بهتر از بهشت هم سراغ داری؟ برای زیر پای این مادر می‌خواهم.

تنظیم: هومن بهلولی / تبیان

فرزندان و نوادگان امام خمینی این روزها چه می‌کنند؟

تصدق بانو قدس ایران

رهبرانقلاب به ایران بازگشت و تا زمان حیات آیت الله خمینی در کنار ایشان بود و بعد از آنکه حدود ۲۰ سال بعد از درگذشت آیت الله خمینی چراغ خانه محقر ایشان در جماران را روشن نگاه داشت، در ۱ فروردین ۱۳۸۸ در سن ۹۶ سالگی در بیمارستان خاتم‌الانبیا تهران در گذشت.

نور بصر آیت الله

مصطفی خمینی فرزند ارشد امام خمینی از همان روزهای نخستین فعالیت‌های سیاسی پدرش بر ضد حکومت پهلوی، در کنار او به فعالیت سیاسی پرداخت؛ اما هیچگاه فرصت این را نیافت تا در جشن به ثمر نشستن این تلاش‌ها در کنار پدر و دیگر انقلابیون باشد. چراکه سید مصطفی خمینی در ۱ آبان ۱۳۵۶ در سن ۴۷ سالگی طی حادثه‌ای که جزئیات آن همچنان مورد بحث است به شهادت رسید.

امام خمینی که گفته می‌شود در مراسم تشییع پیکر فرزند ارشد خود به رسم معمول شرکتشان در مراسم‌های تشییع پیکر افراد تنها ۵ دقیقه در این مراسم حاضر شد، در سوگ پسر پیامی صادر کرد و او را «نور بصرم و مهجه قلبم» خطاب کرد.

مصطفی خمینی که هیچگاه به رسم احترام پدر به تمامی شهدای انقلاب در فرق قابل نشدن بین آنها در دوران حیات امام خمینی،

خدیجه تقفی همسر امام، بانویی که همواره بنیانگذار جمهوری اسلامی با کرنش و احترام با او برخورد می‌کرد و نسبت به این امر توصیه اکید به فرزندانش و تمام اعضای خانواده داشت؛ دختری یکی از متمولین دوران خود بود که به گفته خودش، هیچگاه تصور نمی‌کرد با یک روحانی ازدواج کرده و از ملک پدری خود در شمال تهران آن زمان، راهی قم شود. اما او درخواست ازدواج با آیت الله خمینی را پذیرفت و به همراه جهیزیه و کنیزی که به رسم معمول آن دوران از سوی خانواده عروس تهیه می‌شد، راهی قم و خانه به اصطلاح نقلی آیت الله در آن شهر شد و بعد از آن در تمام مراحل مبارزه و تبعید آیت الله خمینی، حتی زمان شهادت فرزند جوانش مصطفی در غربت، که به توصیه آیت الله خمینی جهت فرق قائل نشدن او با دیگر شهدای انقلاب هیچگاه مراسم باشکوهی برای وی برگزار نشد، در کنار بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران باقی ماند و شکایتی نکرد. نامه عاشقانه امام به همسرش در سال ۱۳۱۲ که در راه سفر حج نوشته شد و با عبارت «تصدق شوم؛ الهی قربانت پرورم...» آغاز شده بود، گویای رابطه صمیمانه آن دو بود.

بانو «قدس ایران» در ۱۲ بهمن ۵۷ بعد از سالها دوری اجباری از وطن همراه با

مصطفی، احمد، صدیقه، فریده و زهرا نام پنج فرزند امام خمینی است که به توصیه پدر هیچ‌گاه از آنچه بنیانگذار جمهوری اسلامی در عرصه سیاسی برای همه ایرانیان به ارث گذاشت سهمی نبردند.

مصطفی پسر ارشد امام، در زمان تبعید ایشان در نجف اشرف به طرز مشکوکی به شهادت رسید، احمد نیز که در دوران حیات پدر به عنوان امین بنیانگذار جمهوری اسلامی، مسئولیت کارهای دفتر و انتقال پیام‌های حساس امام (ره) به مقامات کشوری و لشکری را بر عهده داشت، به فاصله کوتاهی از رحلت ایشان دارفانی را وداع گفت. دختران آیت الله خمینی نیز به جز زهرا که کم‌وبیش برخی فعالیت‌های بانوان ایرانی را در عرصه سیاسی سامان می‌دهد و اظهارنظرهایی در این حوزه دارد، هیچکدام تحرکی در این عرصه نداشتند.

از نسل دوم فرزندانشان، برخی از آنها تحت تاثیر اقبالی که مردم به دوران امام خمینی نشان می‌دادند، وارد عرصه سیاسی شدند؛ اما با توجه به نتیجه حاصل شده به نظر می‌رسد شاید بهتر بود توجه به توصیه آیت الله خمینی مبنی بر پرهیز از ورود فرزندانشان به عرصه سیاسی در نسل دوم فرزندانشان نیز تداوم می‌یافت.



مراسمی برای بزرگداشت او برگزار نشد، دو فرزند داشت که حاصل ازدواجش با دختر آیت الله مرتضی حائری یزدی فرزند عبدالکریم حائری یزدی مؤسس حوزه علمیه قم بود. «سیده مریم» پزشک شد و چندی در امارات متحده عربی (دوبی) و اکنون در سوئیس زندگی می‌کند. «سید حسین خمینی» نیز روحانی شد و اکنون در قم سکنی دارد.

امین امام

سید احمد خمینی که به لحاظ جایگاهش در دفتر بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران، امین آیت الله خمینی لقب گرفت را شاید بتوان تنها فرزند روح الله خواند که تا اندازه‌ای و البته در سایه حضور پدر، مناسبات سیاسی را در دوران حیات ایشان تجربه کرد.

سید احمد خمینی که پس از رحلت پدر کانون توجه بسیاری از دوست‌داران امام راحل بود، بعد از درگذشت امام خمینی عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام و شورای عالی امنیت ملی و شورای عالی انقلاب فرهنگی شد. عضویتش در نهادهای مذکور تا زمان مرگش ادامه داشت. او همچنین عضو هیئت امنای مرکزی کمیته امداد امام خمینی بود و در همین زمان، متنی بلند به نام رنج‌نامه در مورد عزل حسین علی منتظری از قائم مقامی رهبری منتشر کرد. فرزند دوم آیت الله خمینی در دو سال آخر عمرش خلوت و تنهایی را ترجیح می‌داد.

سید احمد خمینی که به طور ناگهانی در ۲۱ اسفند سال ۷۳ در بیمارستان بستری شد، در ۲۵ اسفند ماه درگذشت. او در سال ۱۳۴۸ با فاطمه طباطبایی (دختر آیت الله طباطبایی) که در حال حاضر از اساتید به نام در علم فلسفه است ازدواج کرد و نتیجه این ازدواج سه فرزند پسر به نام‌های: سید حسن خمینی، سید یاسر خمینی و سید علی خمینی است.

احمد، سه پسر داشت

سیدحسن خمینی فرزند ارشد سید احمد خمینی که مسئولیت تولیت آستان امام خمینی، او را در کانون توجهات قرار داده از فعال‌ترین نوادگان بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران از نظر ورود به عرصه‌های سیاسی و حشر و نشر با بزرگان این عرصه به شمار می‌آید.

سیدحسن خمینی از ازدواج با دختر آیت الله موسوی بجنوردی صاحب چهار فرزند به نام‌های احمد، فرشته، زرگس و محمد هادی است که از میان آنها احمد خمینی با فعالیت در عرصه فضای مجازی به اعتقاد بسیاری

انتشار دیدگاه‌های سیاسی پدر را در این عرصه هدایت می‌کند.

یاسر خمینی فرزند دوم سید احمد خمینی که تقریباً هیچگونه اظهار نظر سیاسی و سخنرانی از وی به چشم نمی‌خورد نیز با سیده حورا صدر دختر دکتر محمد صدر از دیپلمات‌های وزارت امور خارجه ازدواج کرده و با همسر و دو فرزند خود به نام روح الله و فاطمه همانند برادر بزرگ خود در قم ساکن است و فعالیت‌های وی به فعالیت در امور حوزی بدون چاشنی سیاست خلاصه شده است.

فرزند آخر مرحوم سید احمد خمینی با نام علی که عکس منتشر شده از او در دوران طفولیت در آغوش بنیانگذار جمهوری اسلامی برای خیلی‌ها آشناست نیز این روزها گهگاهی سخنرانی‌هایی در باب آراء پدر بزرگ خود و وضعیت آن در جامعه ایراد می‌کند، اما او نیز اغلب در حوزه مشغول است و دروس برادر (سید حسن) را تقریر می‌کند و به همراه همسر خود که نوه آیت الله سیستانی از مراجع عالیقدر شیعه سالکن عراق است در قم سکونت دارد، علی، فرزندی به نام محمد علی دارد.

اشراقی‌ها

سیده صدیقه خمینی فرزند سوم امام خمینی با آیت الله شهاب‌الدین اشراقی که در اولین روزهای انقلاب از همراهان صدیق آیت الله خمینی محسوب می‌شد ازدواج کرد، مردی که در همان سال‌های اولیه پیروزی انقلاب به لحاظ فشارهای روحی ناشی از مأموریت‌های محول شده و شرایطی که ضدانقلاب ایجاد می‌کردند سکنه کرد و درگذشت و صدیقه خمینی مسئولیت پرورش فرزندان مشترک با آیت الله اشراقی با نام‌های نفیسه، زهرا، نعیمه، عاطفه، علی، محمد تقی و مرتضی را برعهده گرفت.

از میان فرزندان صدیقه خمینی، علی اشراقی در انتخابات مجلس هشتم کاندیدا شد که ماجرای احراز صلاحیت نشدنش به عنوان اولین نوه امام خمینی که صلاحیتش تأیید نشد، باعث تعجب و اعتراض‌هایی در همان مقطع زمانی شد. در بررسی مجدد صلاحیت وی، خبر از تأیید صلاحیت علی اشراقی دادند، اما این بار او حاضر نشد کاندیدای انتخابات شود و عرصه را ترک کرد و هیچگاه نیز بخت خود را در این زمینه نیامود. البته برادر کوچک او مرتضی که روحانی جوانی است در انتخابات مجلس دهم برای کاندیداتوری ثبت نام کرد که صلاحیت او تأیید نشد و شاید این امر به دلیل همزمانی

با رد صلاحیت سید حسن خمینی، خیلی حساسیت افکار عمومی را جلب نکرد.

زهرا اشراقی در میان نوه‌های دختری آیت الله خمینی شاید یکی از پرسروصداترین آنها باشد چه در حوزه ظاهری و چه به جهت اظهارنظرها، اشراقی از ازدواج با محمدرضا خاتمی دو فرزند دارد؛ به نام‌های فاطمه و علیرضا.

نعیمه دیگر فرزند صدیقه خمینی با پسر آیت الله طاهری اصفهانی ازدواج کرده و اکنون در تهران ساکن است، اما خواهر او عاطفه که با تبعه‌ای از پاکستان ازدواج کرده، هم اکنون در خارج از کشور زندگی می‌کند.

نفیسه، دیگر فرزند صدیقه خمینی و آیت الله اشراقی نیز به واسطه ازدواج فرزندش با نوه آیت الله هاشمی در سال‌های اخیر بین دو خاندان خمینی و هاشمی ارتباط خویشاوندی برقرار کرده است.

دو دختر گمنام و نام‌آشنای امام

فریده خمینی فرزند چهارم امام خمینی است که وی و تنها فرزندش فرشته، بی‌سر و صداترین فرزندان امام محسوب می‌شوند. فریده خمینی همسر مرحوم اعرابی هم اینک در قم ساکن است و دختر وی نیز با برادر صادق و فاطمه طباطبایی وصلت کرده است. زهرا مصطفوی نام آشناترین دختر امام خمینی در عرصه سیاست و اجتماع است که شاید اگر منع پدر نبود، در همان دوران حیات ایشان به صورت جدی وارد عرصه سیاست می‌شد. وی دبیر کل تشکل جمعیت زنان جمهوری اسلامی و دکترای الهیات و عضو هیات علمی دانشکده الهیات (گروه کلام و فلسفه اسلامی) دانشگاه تهران است.

زهرا مصطفوی که با مرحوم دکتر بروجردی ازدواج کرده، دو فرزند به نام‌های لیلی و مسیح دارد. لیلی با یکی از فرزندان آیت الله طباطبایی ازدواج کرده و دو دختر دارد که یکی از آنها با پسر محسن رضایی ازدواج کرده است. مسیح بروجردی دیگر فرزند زهرا مصطفوی و مرحوم دکتر بروجردی نیز هم اکنون در قم ساکن و از مدرسان خوشنام حوزه به شمار می‌رود.

آنچه از این نوشتار حاصل می‌شود این است که بر خلاف تفکر رایج در افکار عمومی، فرزندان امام خمینی خصوصاً بعد از درگذشت ایشان، تمایلی به حضور در عرصه سیاست ندارند و به جای تکیه بر مواهب میراث پدر بزرگ در عرصه سیاست، تمایل دارند در قم ساکن بوده و میراث‌دار امام راحل در حوزه علمیه باشند.

منبع: خبر آنلاین

○ آرش فهیم

سوم خرداد؛ روزی به وسعت همه تاریخ ایران

که سربازان خدا همه این خواب‌ها را آشفته کردند.

واکنش رسانه‌های بیگانه نیز در نوع خودش قابل توجه بود؛ این رسانه‌ها که از ابتدا توانایی‌های رزمندگان اسلام را نادیده می‌گرفتند و آزادی خرمشهر را امری محال اعلام می‌کردند، پس از فتح خرمشهر دچار تناقض‌گویی شدند و از پیروزی ایران در جنگ سخن گفتند. به عنوان مثال، رادیو بی‌بی‌سی، پس از شکست نیروهای عراقی در خرمشهر گفت: همان‌طور که بدون شک اطلاع دارید، دیروز بندر خرمشهر پس از ۲۰ ماه دوباره به دست نیروهای ایران افتاد. بدین ترتیب، ایران هم اسما و هم رسماً در جنگ کاملاً پیروز شده است.

واشننگتن پست نیز در این مورد نوشت: بازپس‌گیری بندر خرمشهر نمایانگر پیروزی تقریباً کامل ایران در این جنگ بوده است. روزنامه گاردین انگلیس نوشت: سقوط خرمشهر یعنی سقوط آخرین و مهم‌ترین افتخار جنگی عراق که ایرانی‌ها با بازپس‌گیری آن این برگ برنده را که به وسیله آن عراق می‌کوشید ایران را پای میز مذاکره بکشاند از دست بغداد ربودند.

بنابراین آزادی خرمشهر تنها یک پیروزی ساده نبود بلکه این پیروزی آغازی بر شکست‌های پیاپی دشمن در جبهه‌های نبرد شد و در واقع

ملتی که با دم مسیحایی امام خمینی (ره) زنده شده بود، با تکیه بر توانمندی‌ها و ایمان خود، تاریخ را تغییر داد و به این ترتیب، سوم خرداد، روزی شد به وسعت همه تاریخ و خرمشهر، شهری شد به بزرگی یک ملت. به همین دلیل بود که فرمانده بزرگ این آزادسازی در سخنی تاریخی و تاریخ‌ساز فرمود: «فتح خرمشهر فتح خاک نیست، بلکه فتح ارزش‌های اسلامی است.»

کافی است تا بار دیگر وقایع و روزشمار جنگ را مرور کنیم و بر این حوادث تأمل بیشتری نماییم تا این حقایق را بهتر درک کنیم. روزهایی که دشمنان ایران خواب‌های پلیدی می‌دیدند و در رویاهایشان ایران را در عرض چند روز تصرف می‌کردند. جلسه مطبوعاتی صدام با خبرنگاران در تاریخ (۱۰ نوامبر ۱۹۸۰ - ۱۹ آبان ۱۳۵۹) را فراموش نکرده‌ایم که گفت ادامه حرف‌هایم باشد چند روز دیگر در تهران! و بعد برای خرمشهر - یا به قول خودشان محمره - هم یک خط اتوبوس راه‌اندازی کرد تا مردم بروند و قدرت‌ش در گرفتن یک شهر از ایران را ببینند! اما تنها ۵۷۵ روز گذشته بود

فتح خرمشهر نه یک واقعه نظامی، بلکه یک مفهوم انسانی است؛ تاریخ ایران مملو از حوادث تلخ و شیرین و فراز و نشیب‌های مختلف است. از ۲۲ بهمن سال ۵۷ به این سو حرکت تاریخ در ایران دیگر گونه می‌شود. اگر تا پیش از این زمان، تاریخ معاصر ما با شکست و سقوط و عقب‌نشینی و از دست رفتن بخش‌های مختلف کشور و تسلیم شدن در برابر قدرت‌های بیگانه آغشته شده بود، با پیروزی انقلاب اسلامی جریان تاریخ در ایران مسیر متفاوتی را در پیش گرفت. از این به بعد بود که پیروزی، سربلندی، مقاومت و تاراندن مهاجمان و سرسختی برای حفظ حتی یک میلی‌متر از خاک کشور، تبدیل به رسم ایرانیان شد. برای نخستین بار در تاریخ معاصر، ایران وارد یک جنگ نابرابر و همه‌جانبه شد و اجازه نداد و جیبی از خاک سرزمین‌مان اشغال شود. فتح خرمشهر، پایانی بود بر صدها سال به بیغما رفتن خاک این سرزمین که به واسطه حماقت و خیانت پادشاهان بر تاریخ ما تحمیل شد. حتی رژیم استبدادی - استعماری پهلوی نیز بخش‌هایی از کشورمان را به بیگانگان بخشید؛ از جمله بحرین. این بار





آزادی خرمشهر پایان توهم دشمنانی بود که به شکست و اشغال خاک ایران و نابودی نظام نوپای جمهوری اسلامی دل بسته بودند.

و به این ترتیب فتح خرمشهر تبدیل شد به نقطه عطفی برای هشت سال دفاع مقدس و روزی مهم در کل تاریخ ایران. آنچنان که صدام پس از شکست در عملیات بیت المقدس و از دست دادن خرمشهر و به اسارت رفتن ۱۹ هزار سرباز ارتش بعث به صراحت گفت «من صدای شکستن استخوان‌های ارتش عراق را در خرمشهر شنیدم.» و نه تنها این حادثه استخوان‌های ارتش صدام را شکست که پشتوانه‌ای شد برای پیروزی‌های آینده ایران و شکست‌های دیگر استکبار. حتی امروز هم اگر ملت ایران در برابر انواع و اقسام فشارها ایستاده است و از عربده‌کشی‌های سلطه‌گران نمی‌هراسد، ریشه‌اش به همان فتح برمی‌گردد. این اشتباه است که آزادسازی خرمشهر صرفاً به عنوان یک واقعه تاریخی پنداشته شود، در حالی که این موضوع یک منبع الهام‌بخش و نوعی تجلی حقیقت درباره بزرگی یک ملت و فرهنگش است. با نگاهی عمیق‌تر می‌توان ایستادگی کشورمان در مقابل تندبادهای بعدی را هم متکی به همین فتح شناخت. اگر هم بخواهیم در آینده از سایر موانع پیش رو بگذریم، چاره‌ای نداریم جز اینکه به طور دائم به آن دوران مراجعه کنیم؛ هم امروز را به آن گذشته درخشان متصل کنیم و هم درخشش آن دوران را برای شرایط کنونی بازتعریف کنیم. به خصوص اینکه امروز نیز جبهه‌های مبارزه جدیدی در مقابل جامعه ما ایجاد شده و اکنون نیز در حال دفاع هستیم.

سخن‌چندانی گفته نمی‌شود. اتفاقاً همان افراد، امروز هم در آن سوی مرزها در حال وطن‌فروشی هستند و هر شب در شبکه‌های تلویزیونی بیگانه حضور می‌یابند و درباره نبود حقوق بشر و آزادی و دموکراسی در ایران انتقاد می‌کنند! در مقابل این‌گونه افراد، بزرگانی هم که آن روز از خود گذشتند تا خرمشهر برای ایران بماند، امروز نیز در حال مقاومت و نبرد دیگری هستند.

یکی از نمودهای بی‌توجهی ما به قضایای خرمشهر را می‌توان در سینمایمان دید؛ با گذشت این همه سال از آزادسازی خرمشهر، هنوز حتی یک فیلم - باور کنید که فقط یک فیلم - هم درباره این موضوع مهم ساخته نشده است.

غفلت نخبگان و مسئولان و افرادی که می‌توانند درباره خرمشهر و آزادی آن در دوران دفاع مقدس کاری کنند اما نمی‌کنند، خسارت‌های فرهنگی فراوان و متعاقب آن خسارت‌های اجتماعی و سیاسی و اقتصادی بسیاری را در پی دارد. اگر ما به وسیله ابزارهای فرهنگی خود به معرفی حماسه‌ها و قهرمانان خود اقدام نکنیم، دیگران خواهند بود که این جای خالی را پر می‌کنند.

نمی‌توان بسیاری از زحمات کشیده شده برای بازسازی خرمشهر طی سال‌های پس از جنگ را نادیده گرفت. اما واقعیت این است که حق این شهر و مردم سرفراز و دلاور آن به هیچ وجه ادا نشده است. مسئولان کشور نسبت به این شهر و شهروندانش مدیون هستند. دینی که همچنان بر گردن ما سنگینی می‌کند. چون مردم این شهر با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می‌کنند. با توجه به اینکه بهانه این نوشتار، بزرگداشت فتح خرمشهر است، بهتر

است کاستی‌های موجود در این شهر را نیز از زبان یکی از قهرمانان این حماسه بازگو کرد. سیده زهرا حسینی، یکی از نام‌های برجسته مقاومت خرمشهر است. او را با کتاب «دا» می‌شناسیم. کتاب خاطرات این بانوی مبارز از سال‌های اشغال و آزادی خرمشهر از جمله‌پر فروش‌ترین کتاب‌ها در کشورمان است. خانم حسینی بارها در سخنرانی‌ها و مصاحبه‌های خود به طرح مشکلات امروز مردم این شهر پرداخت. از جمله اینکه یک بار به مناسبت سوم خرداد در مجلس شورای اسلامی حضور یافت و گفت: «هنوز زخم خرمشهر التیام نیافته و عفونی شده است. امیدوارم وکلای ملت اجازه ندهند این عفونت تبدیل به سرطان شود. خدا می‌داند که مردم خرمشهر و آبادان و شهرهای جنگ‌زده هنوز نمی‌توانند آن طور که لایق‌اند، در این روز شادی کنند.

من از شما که نمایندگان این ملت هستید، تقاضا می‌کنم به مسئولیت‌بزرگی که بر گردن دارید، عمل کنید. روزی که شما از مردم رأی گرفتید و به مجلس آمدید، برای این بود که مشکلات مردم را حل کنید. هنوز مردم خرمشهر و آبادان با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند و من از شما می‌خواهم که اجازه ندهید خون شهداء به هدر رود و خانواده شهدا بگویند کاش عزیزانمان از دست نمی‌رفتند تا ما امروز در این حد ذلیل نمی‌شدیم. بنده مشکلات را به رهبر معظم انقلاب گفته‌ام و ایشان به من دلداری دادند و فرمودند که «حتماً پیگیری می‌شود» و من امیدوارم که شما نمایندگان شریف ملت ایران به فکر مردم مظلوم خرمشهر باشید و اجازه ندهید که مردم این شهر از بین بروند.»

● مهسا زارعی

معرفی ۴۰ قانون متداول آپارتمان نشینی

قوانین آپارتمان نشینی

قوانین آپارتمان نشینی یکی از اصولی است که باید قبل از آپارتمان نشینی به منظور جلوگیری از ایجاد مشکلات، با آن آشنا شویم، در این مقاله ۴۰ قانون آپارتمان نشینی آورده شده است.

آپارتمان محل زندگی افراد است و تمام مراحل مختلف زندگی افراد، در این محل شکل می گیرد. پس لازم است همه ی افراد برای ایجاد آرامش و آسایش یکدیگر، قانون های آپارتمان نشینی را به طور کامل رعایت کنند. در ادامه قوانین آپارتمان نشینی را به شما آموزش خواهیم داد که با توجه به آن ها، بسیاری از مسائل و مشکلات حل خواهد شد.

۱. آپارتمان ملک شخصی نمی باشد و با بقیه واحدهای مجتمع شریک هستیم و فقط به همان اندازه مالکیت، حق دخالت در امور مجتمع را داریم.

۲. قبل از اینکه در آپارتمان مستقل شوید از تمامی حق و حقوق خود مطلع شوید. پارکینگ و انباری را طبق سند در اختیار بگیرید و از انباری و پارکینگ دیگران استفاده نکنید.

۳. قسمت های عمومی ساختمان، مخصوص به تمامی ساکنین است و قبل از استفاده باید تمامی ساکنین مجتمع رضایت داشته باشند.

۴. از گذاشتن کفش، گلدان و یا وسایل دیگر در راه پله ها و راهروها خودداری کنید. قوانین آپارتمان نشینی

۵. در راه پله ها و یا پنجره آپارتمان، از صحبت کردن خودداری کنید زیرا به دور از شان می باشد.

۶. ریختن زباله در حیاط، آسانسور و غیره به دور از ادب است.

۷. قبل از اینکه مراسمی دارید که تا نیمی از شب طول می کشد تمامی همسایه ها را در جریان بگذارید.

۸. در هنگام پختن غذای نذری، از تمامی ساکنین آپارتمان به خاطر استفاده از آب و یا برق عمومی اجازه بگیرید.

۹. یکی دیگر از قانون های آپارتمان نشینی استفاده نکردن از پارکینگ همسایگان است و حتماً قبل از استفاده، آن ها را از این موضوع مطلع کنید.

۱۰. در هنگام استراحت ساکنین مانند شب ها، ظهر ها و روزهای تعطیل از بازی کردن با بچه ها در حیاط و یا آپارتمان خودداری کنید.

۱۱. از ضربه زدن به دیوارها هنگام جابجا کردن اشیاء نظیر میز و مبل و غیره اجتناب کنید چرا که باعث اذیت بقیه ساکنین می شود و بهتر است این کار را در زمان های مناسب انجام دهید.

۱۲. از اصلی ترین قوانین آپارتمان نشینی گذشت، همکاری و همراهی با همسایگان است.

۱۳. از وسایل عمومی آپارتمان به دقت استفاده کنید.

۱۴. پرداخت شارژ و هزینه های آپارتمان را سر وقت پرداخت کنید.

۱۵. در نظافت آپارتمان کوشا باشید.

۱۶. به هیچ عنوان حق امر و نهی با ساکنین آپارتمان را ندارید، از جدل و بحث با ساکنین اجتناب کنید.

۱۷. به وسایل بقیه ساکنین آسیب وارد نکنید.
۱۸. از استفاده کردن وسایل ساکنین و یا جابجایی آن ها دوری کنید.
۱۹. از حرف زدن پشت سر دیگر همسایگان اجتناب کنید.

۲۰. هنگام برپایی جلسات عمومی برای حل مشکلات عصبانی نشوید و به دیگران توهین نکنید.

۲۱. اجازه ندهید صدای دعوای خانوادگی شما به بیرون آپارتمان منتقل شود و در آبروی شما تاثیر منفی داشته باشد.

۲۲. انتظارات بیش از اندازه، از همسایه ها نداشته باشید.

۲۳. در مواقع استراحت ساکنین، به درب منازل آن ها نروید.

۲۴. هر گونه تغییرات در بالکن خصوصی و یا نما امکان ندارد و باید رضایت مدیر و ساکنین را فراهم کنید.

۲۵. از آویزان کردن لباس، که از بیرون ساختمان قابل مشاهده باشد خودداری کنید.

۲۶. اطلاعات شخصی همسایگان را به غریبه ها بازگو نکنید.

۲۷. نگه داری سگ، کبوتر، قناری و غیره در تراس و یا بخش های عمومی آپارتمان ممنوع است و فقط در بخش های خصوصی به شرط سلب نکردن آسایش دیگران امکان دارد.



مدیر را بدانند و به او احترام بگذارند.
۴۰. از دیگر قوانین آپارتمان نشینی، حفظ شئون اسلامی است، که باید کاملاً رعایت شود و آقایان از راه رفتن با شلوارک و زیر پیراهن در فضاهای عمومی دوری کنند.
رعایت تمامی قوانین برای تمامی افراد مجتمع و آپارتمان‌ها الزامی می‌باشد؛ چرا که نظم و انسایش مجتمع، با رعایت این قوانین حاصل می‌شود.

کشی ساکنین با آسانسور جلوگیری کند.
۳۶. وجود اختلاف بین ساکنین در چار چوب این موارد باید توسط مدیر حل شود.
۳۷. مدیر ساختمان حق دخالت در مسائل شخصی افراد را ندارد.
۳۸. تمامی همسایگان باید به قوانین صادر شده از سوی مدیر احترام گذاشته و آن‌ها را به طور کامل رعایت کنند.
قوانین آپارتمان نشینی
۳۹. مدیر ساختمان نباید به هیچ عنوان خود را از بقیه ساکنین ارجح بداند و از طرفی دیگر ساکنین باید قدر زحمات

۲۸. پس از خروج از آپارتمان، درب اصلی ساختمان را ببندید.
۲۹. صرفه جویی در موارد عمومی ساختمان فراموش نشود.
۳۰. تمامی ساکنین حق داشتن کلیدهای عمومی ساختمان را نظیر پشت بام، درب اصلی و غیره دارند.
۳۱. سرویس دهی نگهبان و سرایدار باید به تمامی ساکنین، یکسان باشد.
۳۲. در صورت بروز هر گونه خرابی، سریعاً مدیر ساختمان را آگاه کنید.
۳۳. مدیر ساختمان باید از بین ساکنین مجتمع و با رضایت تمامی ساکنین انتخاب شود.
۳۴. در صورتی که آسیبی به وسایل عمومی ساختمان وارد شود، همان شخص باید هزینه تعمیر را پرداخت کند.
۳۵. اسباب کشی با آسانسور ممنوع است و سرایدار باید از اسباب



ایثار یعنی گذشتن از منافع شخصی و در نظر گرفتن منافع عمومی

می‌پرسیم که چه توصیه‌ای برای مسئولان و مجریان اقتصاد مقاومتی دارید؟ این فعال اقتصادی می‌گوید: «باید برای لایه‌های اجتماعی توجه و اهمیت ویژه قائل شد. توجه ویژه به صاحبان صنایع و مهم‌تر از آن نیروی انسانی و کارگران عزیز در اولویت است. کارگران که در خط مقدم جبهه اقتصادی مبارزه می‌کنند بایستترین تلاش و کمترین عایدی در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات اقتصادی هستند. کارگرانی که نیاز امروز صنعت و تولید کشور را برطرف می‌کنند، نیازمند حمایت بیشترند. باید چرخه تولید کشور حمایت شود؛ سرمایه‌دار، سرمایه‌گذار، مدیر صنعت و صنعتگر ما حمایت شود، موانع از سرراهش برداشته شود تا بتوان با مدیریت صحیح به حقوق کارگران احترام گذارد و آنها را از احتیاجات اولیه بی‌نیاز کرد.



وقتی کارگری دغدغه‌های اولیه زندگی‌اش مانند هزینه‌های خوراک و پوشاک و مسکن و تحصیل فرزندانش تامین نباشد، آرامش روانی‌اش مختل شده و باعث آسیب به تولید می‌شود.»

از مهندس امیدوار پرسیدیم توقع دارید که اجرای درست اقتصاد مقاومتی به چه نتایج بیانجامد؟ وی در پاسخ گفت: «به جز نتایج اصلی که برای همه سطوح کشور در بر دارد، اقتصاد مقاومتی باید حمایت از کار و کارگر و کارفرما را به صورت عادلانه برقرار کند تا حق هیچ گروه و دسته و طبقه‌ای از اجتماع ضایع نشود. همان‌طور که مقام معظم رهبری، امسال در دیدار با کارگران فرمودند: باید همه کسانی که در عرصه‌های مختلف مشغول کار هستند، علاوه بر بالابردن کیفیت کار، حق آن کار را ادا و خود را وقف کار کنند. ایشان همچنین بر «حل مشکلات جامعه کارگری»، «تقویت تولید داخلی»، «ضرورت مقابله جدی با قاچاق کالا» و «ممنوعیت واردات کالاهای دارای مشابه ایرانی» تأکید کردند. همین‌طور انتظار می‌رود که در پایان تلاش‌ها و مجاهدت‌های تلاشگران این عرصه، پشتیبانی و حمایت‌های مادی و معنوی از آنها بیشتر شود و موانع ارتقای شغلی نیز برطرف شود.»

رئیس جدید خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان گفت: مطالعه اقتصادهای پیشرفته جهان و مجموعه‌هایی و موفق نظیر استارت‌آپ‌ها و واحدهای دانش‌بنیان در کشورمان حاکی از حضور جوانان و مدیران جوان در راس کار است و انتظار می‌رود دولت دوازدهم با جوانگرایی بویژه در لایه‌های مدیریت میانی خود به جانشین

گذشتن از منافع شخصی و در نظر گرفتن منافع عمومی جامعه. در جامعه امروز ایران، به فراخور زمان و مکان، موضوعی مانند اقتصاد مقاومتی مطرح شده است. پیشبرد اقتصاد مقاومتی در این برهه، به اندازه آزادسازی و جب به جب خاک کشور در دوران دفاع مقدس اهمیت و ارزش دارد. پس لازم است به این باور برسیم که تکیه بر داشته‌ها و ارزش‌های خود و بردن وابستگی‌ها به بیگانگان، کشور ما را به وضعیت مناسب‌تری می‌رساند. رسیدن به این آرمان نیازمند ایثار است.»

از رضا امیدوار تجربی‌های پرسیدیم چه نقشی برای کارگران و تأثیر آنان در موفقیت اقتصاد مقاومتی قائلید؟ وی در پاسخ گفت: «مولای متقیان حضرت علی (ع) می‌فرماید: "من اجمل فی الطلب اناه رزقه من حیث لایحتسب؛ هرکس در تلاش معاش جدید کند خداوند روزی او را از جایی که گمان نمی‌کند می‌رساند." پس حداقل نقش آنان این است که به موقع در محل کار حاضر شوند، با جدیت و تعهد کار کنند، به این که نتیجه کارشان سبب رونق اقتصادی کشور و بهره‌مندی همه‌آحاد جامعه می‌شود فکر کنند... و از این قبیل.»

در ادامه این پرسش‌ها از این کارشناس ارشد مدیریت استراتژیک کردیم که عمل به اقتصاد مقاومتی چه نتایج خواهد داشت؟ وی پاسخ داد: «با توجه به اهداف اقتصاد مقاومتی است که می‌توان اقتصاد کشور را در برابر هرگونه آسیب؛ شامل رکود، تورم و تحریم و وابستگی به دیگر کشورها مصون نگه داشت.»

مهندس رضا امیدوار، کارشناس ارشد مدیریت استراتژیک و دبیر خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان استان تهران، در گفت‌وگو با پایگاه اطلاع‌رسانی خانه فرهنگ ایثار و مقاومت، ضمن ابراز امیدواری برای عملی شدن بیانات اخیر مقام معظم رهبری در خصوص «حل مشکلات جامعه کارگری»، «تقویت تولید داخلی»، «ضرورت مقابله جدی با قاچاق کالا» و «ممنوعیت واردات کالاهای دارای مشابه ایرانی»، بر این نکته تأکید کرد که پیشبرد اقتصاد مقاومتی در این برهه، به اندازه آزادسازی و جب به جب خاک کشور در دوران دفاع مقدس اهمیت و ارزش دارد.

برای درک بهتر و رسیدن به نقطه اشتراک دقیق‌تر درباره «ایثار»، به سراغ همه قشرهای جامعه و تلاشگران عرصه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی، صنعتی، اهالی فرهنگ و رسانه، پژوهشگران، ادیبان، نویسندگان و فعالان این حوزه رفته‌ایم تا در گفت‌وگویی با آنها، نظرشان را درباره «ایثار» و ارتباط آن با «حمایت از کالای ایرانی» جویا شویم. همچنین در سایه این گفت‌وگوها و مباحثات، به درک عمیق‌تر، دقیق‌تر، کامل و شامل‌تر و در عین حال یگانه‌تری از معنا و مفهوم ایثار برسیم. این بار با مهندس رضا امیدوار، کارشناس ارشد مدیریت استراتژیک و دبیر خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان استان تهران به صحبت نشستیم.

ابتدا از ایشان پرسیدیم که تعریفش از ایثار چیست و چه ارتباطی بین ایثار و اقتصاد مقاومتی می‌بیند. این فعال اقتصادی در پاسخ گفت: «ایثار به معنی از خود گذشتگی است.

مارمالاد زردآلو



مواد لازم:
 زردآلو: ۵۰۰ گرم
 شکر: ۶۵۰ گرم
 زعفران دم شده: ۲ قاشق غذاخوری
 آب: نصف پیمانه



مطبخ...

۱۹

شاهد جوان / شماره ۱۵۴

- ۱- زرد آلو ها رو از وسط نصف کنید و هسته اش رو جدا کنید.
- ۲- داخل قابلمه شکر و زرد آلو و آب رو بریزید و روی حرارت متوسط قرار بدید تا جوش بیاد و شکر حل بشه.
- ۳- بعد از اینکه جوش اومد، حدود ۱۵ تا ۲۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار بدید.
- ۴- بعد از این مدت زرد آلو ها رو با قاشق امتحان کنید. اگه نرم بودن، مخلوط رو داخل غذا ساز یا مخلوط کن بریزید یا از میکسر قلمی داخل خود قابلمه استفاده کنید تا مخلوط کاملاً یکدست بشه.
- ۵- باز روی حرارت قرار بدید تا زمانی که به غلظت مناسب برسه. غلظت مناسب هم زمانی هست که به قاشق چایخوری ازش بردارید و وقتی که توی یخچال خنک شد، غلظتش مشابه مارمالاد شده باشه.
- اگه غلظتش کم باشه، امکان داره که بعدا کپک بزنه و اگه زیاد باشه هم شکرک. در نهایت شکرک راه حل داره اما کپک نه. پس بهتره که سر فرصت اجازه بدید غلیظ بشه.
- ۶- زعفران رو که قبلا دم کردید به این مارمالاد اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.
- ۷- توی خود قابلمه اجازه بدید که خنک بشه و بعد به ظرف مناسب منتقل کنید.
- اگه از قیصی هم استفاده کنید مشکلی نیست فقط دقت کنید که قیصی خیلی شیرین هست. در این شرایط وزن شکر باید با وزن میوه شما برابر باشه. ضمن اینکه میتونید از یک قاشق چایخوری آب لیمو داخلش استفاده کنید که بعدا شکرک نزنه.
- اما من شخصا پیشنهاد میکنم از زرد آلو هایی استفاده کنید که چند تا نرسیده و ترش هم داخلشون باشه چون در نهایت مارمالاد ته مزه ترشی هم داره که به نظر من خیلی عالی تره ضمن اینکه دیگه احتیاجی هم به آب لیمو (برای جلوگیری از شکرک زدن) نیست.
- مطمئنم طبق معمول ازم سوال میکنید که ژلاتین لازم نداره؟ و جواب همیشگی من اینه که نه. احتیاجی به ژلاتین نیست با همین روش هم غلظت مناسبی داره و کار کردن باهاش راحت.
- عطر زعفران با مارمالاد زردآلو فوق العاده عالی میشه و سرمست کننده. اما اگه خواستید میتونید از هر نوع عطر دهنده دیگه ای مثل وانیل یا چوب دار چین و... استفاده کنید.

پروری برای آینده بپردازد. رضا امیدوار تجربی‌شنی در گفتگو با مجله شاهد جوان گفته است: خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان تشکیلی است که بر پایه مدیران و جوانان فعال اقتصادی تشکیل شده و بستری است که در آن جوانان بتوانند تجربیات خود را به اشتراک گذاشته و از پیشکسوتان کسب تجربه کنند.

به گفته این مسئول، برگزاری همایش‌ها و نمایشگاه‌های خاص مدیران و واحدهای تولیدی نوپا و جوان و همچنین استفاده از حوزه‌های علمی و دانشگاهی برای بازار سرمایه و هلدینگ‌ها، فعالیت اصلی خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان محسوب می‌شود.

وی بیان داشت: برنامه جدید این خانه، گسترش فعالیت‌های آن و حضور پررنگتر در استان‌ها و شهرستان‌هاست تا انرژی نهفته در دل جوانان را برای حرکت در یک مسیر و هدف تعالی متحد ساخته و صدای رسای جوانان به مسئولان باشد.

امیدوار تجربی‌شنی خاطرنشان کرد: اکنون همه پروانه‌های استانی این خانه صادر و آماده شده و خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان در استان‌های آذربایجان شرقی، گلستان، خراسان‌های رضوی و شمالی، یزد و لرستان نماینده دارد و هفته آینده نیز نماینده استان سیستان و بلوچستان معرفی خواهد شد؛ این خانه زمینه اصلی خود برای فعالیت را در استان‌های پتانسیل دار و محروم متمرکز کرده است.

وی تصریح کرد: مطالعه اقتصادهای پیشرفته جهان و مجموعه‌های موفق نظیر استارت‌آپ‌ها و واحدهای دانش بنیان در کشورمان حاکی از حضور جوانان و مدیران جوان در راس کار است و به شرط رفع موانع و مشکلات از سوی قوای سه‌گانه، جمعیت جوان کشورمان نیز می‌تواند در رشد و توسعه اقتصادی کشور نقش پررنگ‌تری ایفاء کند؛ این مهم با حمایت دیگر تشکلهای و نهادهای از جمله خانه اقتصاد، اتاق‌های بازرگانی و اصناف امکانپذیر است.

رئیس خانه صنعت، معدن و تجارت جوانان ادامه داد: این خانه در نظر دارد ضمن گسترش ارتباط با دانشگاه‌ها و نخبگان، برای رشد دادن فناوری‌های نوین و صادرات محور کردن محصولات و تولیدات اساسی کشور برنامه ریزی کند.

وی با تقدیر از رئیس جمهوری برای یک جوان در صدر وزارتخانه ارتباطات و فناوری ارتباطات، اما خواستار جوانگرایی بیشتر در کابینه و سایر ارکان دولت شد و یادآوری کرد: جوانان در پیروزی دولت دوازدهم نقش بسزایی داشتند و چه خوب بود علاوه بر کابینه، سایر دستگاه‌ها نیز به استفاده از فعالان، مشاوران و دستیاران جوان بپردازند.

امیدوار تجربی‌شنی اظهار کرد: امروز ایران اسلامی از نیروهای جوان تحصیلکرده بسیاری برخوردار است که به لطف پیشرفت فناوری‌ها و به اشتراک گذاشته شدن تجربیات، از تجربیات مناسبی نیز برخوردارند و بر این اساس انتظار می‌رود دولت جوانگرایی بویژه در لایه‌های میانی مدیریتی خود را در دستور کار قرار داده و به پرورش مدیرانی کارآمد و جانشین پروری برای آینده کشور بپردازد.



اول کتکت میزنم، بعد میرم جبهه!

مرور خاطرات لبخند و شوخ طبعی شهدا، هم جالب است هم موثر، شیوه ای که در آن باید با هم خندید و با هم شاد بود، و خداوند شوخ طبعی حلال را دوست دارد.

ماجرای خبرنگار و رزمندگان شوخ طبع!

شنیده بودیم که خیلی ها حواله اش داده اند به سر خرمن و با دوز و کلک از سر باز کرده بودند. اما وقتی شصت‌مان خبردار شد که همای سعادت بر سرمان نشسته و او کفش و کلاه کرده تا سر وقت مان بیاید. نشستیم و فکرهایمان رایک کاسه کردیم و بعد مثل نو عروسان بدقلق «بله» را گفتیم. طفلک کلی ذوق کرد که لابد ماه‌ها مثل بچه آدم دو زانو می نشستیم و به سوالات او پاسخ می دهیم.

از سمت راست شروع کرد که از شانس بد او یعقوب بحثی بود که استاد وراجی و بحث کردن بود.

برادر هدف شما از آمدن به جبهه چیست؟

والله شما که غریبه نیستید، بی خرجی مونده بودیم. سر سپاه زمستونی هم که کار پیدا نمیشه. گفتیم کی به کیه، می رویم جبهه و می گیم به خاطر خدا و پیغمبر آمدیم بجنگیم. شاید هم شکم مان سیر شد هم دوزار واسه خانواده بردیم!

نفر دوم احمد کاتپوشا بود که با قیافه معصومانه و شرمگین گفت: «عالم و آدم میدونن که مرا به زور آوردن جبهه. چون من غیر از این که کف پام صافه و کفیل مادر و یک مشت بچه یتیم هم هستم، دریچه قلبم گشاده، خیلی از دعوا و مرافه می ترسم! تو محله مان هر وقت بچه های محل با

هم یکی به دو می کردند من فشارم پایین می آمد و غش می کردم. حالا از شما عاجزانه می خواهم که حرف هایم را تو روزنامه تان چاپ کنید. شاید مسئولین دلشان سوخت و مرا به شهرمان منتقل کنند!» خبر نگار که تند تند می نوشت متوجه خنده های بی صدای بچه ها نشد.

مش علی که سن و سالی داشت گفت: «روم نمی شود بگم، اما حقیقتش اینه که مرا زخم از خونه بیرون کرد. گفت: «کردن کلفت که نگه نمی دارم. اگر نری جبهه یا زود برگردی خودم چادرم را می بندم دور گردنم و اول یک فصل کتکت می زنم و بعد میرم جبهه و آبرو برات نمی گذارم. منم از ترس جان و آبرو از اینجا سر درآوردم.»

خبرنگار کم کم داشت بو می برد. چون مثل اول دیگر تند تند نمی نوشت. نوبت من شد.

گفتم: «از شما چه پنهان من می خواستم زن بگیرم اما هیچ کس حاضر نشد دخترش را بدبخت کند و به من بدهد. پس آمدم این جا تا ان شاءالله تقی به توقی بخورد و من شهید بشوم و داماد خدا بشوم. خدا کریمه! نمی گذارد من عزب و آرزو به دل و ناکام بمانم!»

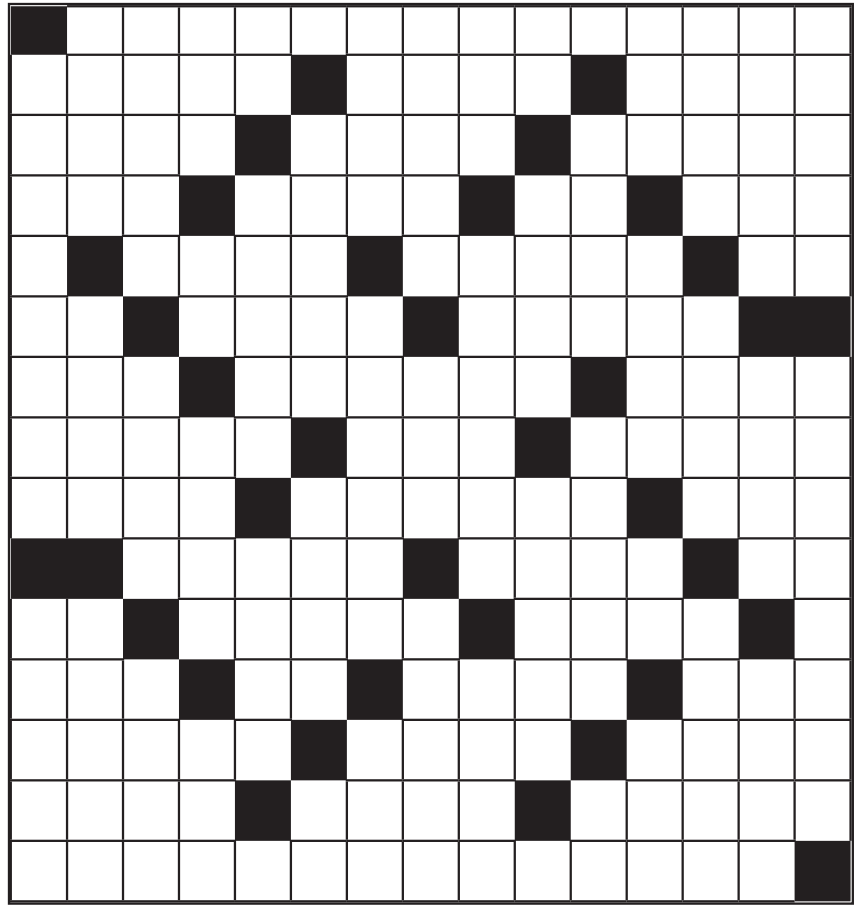
خبرنگار دست از نوشتن برداشت.

بغل دستی ام گفت: «راستش من کمبود شخصیت داشتم. هیچ کس به حرفم نمی خندید. تو خونه هم آدم حسابم نمی کردند چه رسد به محله. آمدم اینجا شهید بشم شاید همه تحویلم بگیرند و برام دلتنگی کنند.»

دیگر کسی نتوانست خودش را نگه دارد و خند مثل نارنجک تو چادرمان ترکید. ترکش این نارنجک خبرنگار را هم بی نصیب نگذاشت.

برگرفته شده از کتاب "خاطره به سبک تانک"

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



- فقعی
- ۱- فرآیند خرید، فروش یا تبادل محصولات، خدمات و اطلاعات از طریق شبکه های کامپیوتری و اینترنت
 - ۲- خجالتی | خانم و خاتون است و نام سریالی با حضور داریوش ارجمند | درختی همیشه سبز در استو
 - ۳- درمان کننده | سوگ و عزا | نامی پسرانه
 - ۴- سال آذری | نت ششم | کل و سراسر | چاره و علاج
 - ۵- برهنه و بینوا | زائده گرمی شکل روده کور | پاک
 - ۶- سوغات قم | پشتیبان | رایحه
 - ۷- در آن مکان | دانش آموزی که در امتحان درسی نمره کمتر از حد نصاب بگیرد و مجبور شود دوباره آن درس را امتحان بدهد | مرواریدها
 - ۸- نوشتن است و آئین هم دارد | مقابل باخت | نیرنگ زیرکانه
 - ۹- شکننده | شهری در استان خوزستان | از رنگ ها
 - ۱۰- مخفف خوش | چارپای انگور خورا برگرداندن
 - ۱۱- به فرمایش امام جواد (ع) از رفاقت با ... پیرهیزید که مانند شمشیر ظاهری خوب و اثری بد دارد | کوهی در سیستان و بلوچستان | در گفت و گوهای امروزی به معنی نفوذ به یک سیستم کامپیوتری می باشد
 - ۱۲- لقب بزرگان قبیله ها | خواب کودکان | نگاه خیره | وداع فرنگی
 - ۱۳- مرکز غنا | کشور قذافی | تیم بلژیکی
 - ۱۴- کزاز | پارچه ای لطیف | از خودروهای شرکت ایران خودرو که محصول پروژه ای با کد X ۱۲۰ است و پیشتر با نام پیکان جدید شناخته می شد
 - ۱۵- کار بیهوده کردن

- ۶- ماهیه حیات | از نمازهای واجب | آهو
- ۷- حرف عصا | از ادویه جات خوشبو که در شیرینی پزی مصرف دارد | مرکز پرو
- ۸- طعنه | رنج و تعب | محصول هنری نقاش
- ۹- نی لبک | پسوند سه حرفی و مشخص کننده بافت پرونده های کتاب الکترونیکی در برنامه ادوبی اکروبات | کشور میمون
- ۱۰- آنچه به آن استناد کنند | واحد فرکانس | اثر چوبی
- ۱۱- همان بس است | تیراندازی | نشسته
- ۱۲- جدا یک عامیانه | تر و تازه | مراد، غایت
- ۱۳- پی در پی و پشت سر هم | مقابل حمله در ورزش | زیرا
- ۱۴- موجود | کلاه درویش | مخترع زیر دریایی
- ۱۵- نوعی ورزش و تفریح فضای باز | از حل

- عمودی
- ۱- کامل کردن | امور کشور طبق اصل ششم باید به اتکای آرای عمومی و از راه ... اداره شود
 - ۲- انبوه مردم | دید | یگانه
 - ۳- دریاچه ای در آسیای میانه | لقب امام چهارم (ع) | مختل شدن رابطه میان دو نفر بر اثر زنجش
 - ۴- یک توپ پارچه | راهور دزله | ضدخیر | قطب مثبت باتری
 - ۵- رونمایی | از ابزارهای بنایی | راز



سفره افطار؛ جاذبه گردشگری

آداب غذایی آذری ها در رمضان خاص است، هر غذایی در پای سفره‌ها دیده نمی‌شود، سفره‌های افطاری و سحری باهم متفاوت هستند و فقط غذاهای ویژه این ماه است که پای ثابت سفره‌ها هستند، البته سادگی و مقوی بودن نقطه اشتراک همه غذاهای این ماه در سفره افطار است.

زنان آذربایجانی لذیذترین و خوشمزه‌ترین کلوچه‌ها، نان‌ها و کیک‌ها و شیرینی‌ها را برای مهمانان روزه دار خود تدارک می‌بینند. آنها چند روز قبل از آغاز ماه مبارک رمضان فطیری به نام «نزیه» نیز درست می‌کنند.

«نزیه» نام نوعی نان شیرینی خاص محلی مغزدار است که روی آن با چنگال و ته استکان تزئین شده و به منظور قرار گرفتن سر سفره افطار، فقط در ماه مبارک پخت می‌شود که بسیار خوشمزه است.

«ختایی» هم شیرینی خانگی مخصوص رمضان است. مواد اولیه این نوع شیرینی نوعی خمیر حصیری شکل است که به شکل دلمه با ترکیب پودر گردو و دارچین تهیه می‌شود.

خوردن سحری و افطاری دسته جمعی

مردم آذربایجان شرقی و به خصوص بزرگترهای فامیل رسم‌های خاصی برای

و تنوعی که در آن وجود دارد پتانسیل خوبی برای رونق گردشگری سفره افطار در ماه رمضان به شمار می‌رود. ولی این مهم مورد بی‌مهری قرار گرفته و نه تنها پژوهش جامع و مدونی در خصوص تنوع غذایی ایران انجام نشده بلکه تبلیغات و معرفی آن نیز به حدی محدود است که گردشگران خارجی تصویری جز کباب کوبیده و جوجه کباب و چلو از غذاهای ایرانی ندارند.

ماه رمضان است و سادگی و صفا و معنویت؛ این ماه یکی از ماه‌های ویژه‌ای است که مردم در نقاط مختلف کشور آن را با آداب و رسوم خاصی آغاز کرده و به پایان می‌رسانند، در این میان سفره‌های افطاری و سحری رمضان رنگ و بوی دیگری دارد و تنوع این سفره‌ها از نقطه‌ای به نقطه دیگر کشور فرق می‌کند.

آذربایجان شرقی با غذاهای اصیل و ساده خود در پای سفره‌های سحری و افطاری شهره است، در این استان رمضان یادآور عطر خوش آش مخصوص «ایران آشی» و نان رمضان و فطیر است.

سفره افطار ایرانی با توجه به فرهنگ غنی غذایی و تنوعی که در آن وجود دارد پتانسیل خوبی برای رونق گردشگری در ماه رمضان است. ولی این مهم مورد بی‌مهری قرار گرفته است؛ نه تنها پژوهش جامع و مدونی در خصوص تنوع غذایی ایران انجام نشده بلکه تبلیغات و معرفی آن نیز به حدی محدود است که گردشگران خارجی تصویری جز انواع کباب و چلو از غذاهای ایرانی ندارند.

یکی از مباحث مطرح در دانش گردشگری دنیا، توسعه گردشگری غذا با تمرکز بر هنر آشپزی است. در این راستا بیشتر کشورهای مسلمان همچون ترکیه، مالزی و لبنان با برگزاری جشنواره‌های سفره‌های افطار در ماه رمضان در صدد جذب گردشگران مسلمان برآمده‌اند. سفره‌های رنگارنگ با تنوع بسیار که شامل انواع آش، حلوا، شیرینی و پیش غذاست، سبب شده تا این جشنواره‌ها تبدیل به یکی از جاذبه‌های گردشگری در کشورهای مختلف شود.

در این راستا نمی‌توان از سفره افطار ایرانی غافل شد. فرهنگ غنی غذایی





سفره‌های افطار و رمضان دارند، خوردن سحری و افطاری دسته جمعی در خانه بزرگ فامیل یکی از این نمونه‌ها است که همه خانواده‌های فامیل دسته جمعی در خانه بزرگ فامیل جمع می‌شوند و روزه خود را باهم باز می‌کنند.

غذاهای رستورانی در رمضان آذری‌ها جایگاهی ندارد، زنان فامیل از صبح دورهم جمع می‌شوند و مشغول تهیه و تدارک غذاهای افطار می‌شوند و معمولاً در فضای باز و دورهم روزه خود را باز می‌کنند.

افطاری دادن و مهمان کردن فامیل در هر وعده افطاری رسم دیرینه مردم آذربایجان شرقی است که در ایام ماه مبارک رمضان با انگیزه و شور خاصی برگزار می‌شود و با وجود تغییرات سبک زندگی بسیاری از شهرنشینان، همچنان ادامه دارد.

میزبان به کمک خانم‌های خانواده با پخت غذاهای ویژه این ماه در سفره افطار به استقبال مهمانان روزه دار خود می‌رود. غذاهایی که رنگ و بوی رمضان و سادگی و معنویت آن را دارند. روزه‌ها با انواع عرقیات گرم، شیر، گلاب و چای نبات و آب جوش به همراه خرما باز می‌شود.

«زنجبیلی کوکه» نان مخصوص رمضان در آذربایجان شرقی بوده که زینت بخش سفره افطار روزه داران است. این نان به قدری پرطرفدار است که در ایام غیر رمضان هم در برخی از شهرهای استان تهیه می‌شود. برخی از کارگاه‌های شیرینی پزی اقدام به تهیه این نان می‌کنند و تمام نان‌ها در ساعات مانده به افطار به فروش می‌رسد.

این نان مخصوص پرنرژی و سالم بوده و شکر کمی در داخل آن به کار رفته و خیلی مقوی است. نان زنجبیلی تبریز یکی از پرطرفدارترین و پرکاربردترین نان‌ها در آذربایجان شرقی است که در مراسم مختلف مذهبی و از جمله در مهمانی افطار و برای صبحانه استفاده می‌شود.

تخم مرغ، کره، شیر، آرد، زنجبیل، ماست خامه ای، آب، کنجد و شکر موادی هستند که برای تهیه این نان استفاده می‌شود.

تنقلات، شیرینی‌های مصنوعی و غذاهای پرچرب در سفره‌های مردم

آشی، اوماج آشی و میوه آشی از دیگر آش‌های مخصوص مردم آذربایجان شرقی است که فقط چند مورد محدود آن به خاطر راحتی هضم در ماه مبارک رمضان پخت می‌شود.

«قیقاناغ» شیرینی قدیمی خانم‌های آذربایجان شرقی است که در بیشتر سفره‌های افطاری وجود دارد. این شیرینی مخصوص برای افزایش قندخون بدن مفید بوده و شیره آن نیز از انگور مخصوص تهیه می‌شود و برای افرادی که قند خون بالایی دارند، ضرر ندارد.

این شیرینی در قدیم ایام سر سفره مهمانی‌ها جا داشت و میزبان هرکسی را که بیشتر عزیز می‌داشت در کنار غذاهای اصلی، این شیرینی را نیز برایش می‌پخت.

تخم مرغ، شیره انگور، گلاب، روغن و آرد مواد سازنده این شیرینی خوشمزه هستند. این شیرینی پرنرژی و سالم جایگزین بسیار خوبی برای زولبیا بامیه است.

عدس پلو، باقلی پلو، لوبیا پلو، کوفته تبریزی، کوفته گوشت، رشته پلو، سوزمه پیلو، قورمه و قیمه از دیگر غذاهایی هستند که بسیاری از خانواده‌ها در وعده شام و یا سحری ماه مبارک رمضان تهیه می‌کنند.

سفره‌های سحری هم همچون افطار ساده هستند و بیشتر میوه، نان و چای و شیرینی‌های خانگی پای سفره‌ها دیده می‌شود. دسرهای میوه هم به دلیل انرژی که دارند در سال‌های اخیر به پای ثابت سفره‌های سحری تبدیل شده‌اند.

آذربایجان شرقی جایگاهی ندارند و به جای آن پنیر، خرما، کشمش، عسل و مربا پای ثابت سفره‌های افطار هستند.

غذاهای سفره‌های افطار ماه رمضان در آذربایجان شرقی ویژه است، غذاهایی از جمله «ایران آشی» تا «قیقاناغ» پای اصلی و همیشگی سفره‌های افطار هستند.

یاپراق دولماسی، آش شیر، کوکوی لوبیا سبز تبریز، آش گوجه فرنگی، آش ماست، قایقاناغ، کوفته تبریزی، آش شیشه عدس و آش اوماج غذاهای سفره‌های افطار ماه رمضان در آذربایجان شرقی هستند که طرفداران خاصی نیز دارند و در بسیاری از شهرهای دیگر کشور نیز تهیه می‌شود.

سفره‌های افطاری در تبریز به تنوع غذایی معروفند، در این میان فرنی، شیر برنج، انواع دلمه، کتلت، کوکو، سالاد، ختایی، اهری، حلوا، پنیر، سبزی، خرماهای تزئین شده با گردو و پودر گردو، انواع مربا و حلیم‌ها پای ثابت سفره‌ها هستند.

آش دوغ «ایران آشی» غذایی مخصوص افطار است که خیلی هضم آسانی دارد و برای بدن مفید است. نعناع، دوغ، نخود، سبزی، تخم مرغ و برنج مواد اصلی سازنده این غذا هستند که برای افطار و معده خالی بسیار مناسب است. آش دوغ از آش‌های محبوب و پرطرفدار شهرهای مختلف شمال غرب کشورمان و به خصوص آذربایجان شرقی است که از شهری به شهر دیگر طعم و عطر و رنگ آن فرق می‌کند و بنا به سلیقه خانم‌های خانواده پخت می‌شود.

آش زغال اخته، تورشولو آش، داش کلم

شب قدر در نگاه علامه طباطبایی

شب قدر منحصر در شب نزول قرآن و سالی که قرآن در آن نازل شد نیست بلکه با تکرار سالها، شب قدر نیز تکرار می شود. یعنی در هر ماه رمضان شب قدری است که در آن شب امور سال آینده تقدیر می شود. دلیل بر این امر این است که:

اولاً: نزول قرآن به طور یکبار چه در یکی از شبهای قدر چهارده قرن گذشته ممکن است ولی تعیین حوادث تمامی قرون گذشته و آینده در آن شب بی معنی است.

ثانیاً: کلمه «یفرق» در آیه شریفه «فیها یفرق کل امر حکیم». (دخان / ۶) در سوره دخان به خاطر مضارع بودنش، استمرار را می رساند و نیز کلمه «تنزل» در آیه کریمه «تنزل الملائکه والروح فیها باذن ربهم من کل امر» (قدر / ۴) به دلیل مضارع بودنش دلالت بر استمرار دارد.

ثالثاً: از ظاهر جمله «شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن». (بقره / ۱۸۵) چنین برمی آید که مادامی که ماه رمضان تکرار می شود شب قدر نیز تکرار می شود. پس شب قدر منحصر در یک شب نیست بلکه در هر سال در ماه رمضان تکرار می شود.

در این خصوص در تفسیر برهان از شیخ طوسی از ابوذر روایت شده که گفت: به رسول خدا (ص) عرض کردم یا رسول الله آیا شب قدر شبی است که در عهد انبیاء بوده و امر به آن نازل می شده و چون از دنیا می رفتند نزول امر در آن شب تعطیل می شده است؟ فرمود: «نه بلکه شب قدر تاقیامت هست.»^(۳)

عظمت شب قدر

در سوره قدر می خوانیم: «انا انزلناه فی لیله القدر وما ادریک ما لیله القدر لیله القدر خیر من الف شهر». خداوند متعال برای بیان عظمت شب قدر با این که ممکن بود بفرماید: «وما ادریک ما هی هی خیر من الف شهر» یعنی با این که می توانست در آیه دوم و سوم به جای کلمه «لیله القدر» ضمیر بیاورد، خود کلمه را آورد تا بر عظمت این شب دلالت کند. و با آیه «لیله القدر خیر من الف شهر» عظمت این شب را بیان کرد به این که این شب از هزار ماه بهتر است. منظور از بهتر بودن این شب از هزار ماه، بهتر بودن از حیث فضیلت عبادت است. چه این که مناسب با غرض قرآن نیز چنین است. چون همه عنایت قرآن در این است که مردم را به خدا نزدیک و به وسیله عبادت زنده کند. و احیاء یا عبادت آن شب از عبادت هزار ماه بهتر است.

شب قدر

از امام صادق علیه السلام سؤال شد: چگونه شب قدر از هزار ماه بهتر است؟ (با این که در آن هزار ماه در هر دوازده ماهش یک شب قدر است).

آنچه در پیش رو دارید بحثی پیرامون شب قدر بر اساس نظرات مرحوم علامه طباطبایی در تفسیر شریف المیزان است که در دو سوره «قدر» و «دخان» مطرح گردیده است.

شب قدر یعنی چه؟

مراد از قدر، تقدیر و اندازه گیری است و شب قدر شب اندازه گیری است و خداوند متعال در شب قدر حوادث یک سال را تقدیر می کند و زندگی، مرگ، رزق، سعادت و شقاوت انسانها و اموری از این قبیل را در این شب مقدر می گرداند.

شب قدر کدام شب است؟

در قرآن کریم آیه ای که به صراحت بیان کند شب قدر چه شبی است دیده نمی شود. ولی از جمع بندی چند آیه از قرآن کریم می توان فهمید که شب قدر یکی از شبهای ماه مبارک رمضان است. قرآن کریم از یک سو می فرماید: «انا انزلناه فی لیله مبارکه». (دخان / ۳) این آیه گویای این مطلب است که قرآن یکبار چه در یک شب مبارک نازل شده است و از سوی دیگر می فرماید: «شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن». (بقره / ۱۸۵) و گویای این است که تمام قرآن در ماه رمضان نازل شده است.

و در سوره قدر می فرماید: «انا انزلناه فی لیله القدر». (قدر / ۱) از مجموع این آیات استفاده می شود که قرآن کریم در یک شب مبارک در ماه رمضان که همان شب قدر است نازل شده است. پس شب قدر در ماه رمضان است. اما این که کدام یک از شبهای ماه رمضان شب قدر است، در قرآن کریم چیزی بر آن دلالت ندارد. و تنها از راه اخبار می توان آن شب (شب قدر) را معین کرد.

در بعضی از روایات منقول از ائمه اطهار علیهم السلام شب قدر مرد بین نوزدهم و بیست و یکم و بیست و سوم ماه رمضان است و در برخی دیگر از آنها مرد بین شب بیست و یکم و بیست و سوم و در روایات دیگری متعین در شب بیست و سوم است.^(۱) و عدم تعیین یک شب به جهت تعظیم امر شب قدر بوده تا بندگان خدا با گناهان خود به آن اهانت نکنند.

پس از دیدگاه روایات ائمه اهل بیت علیهم السلام شب قدر از شبهای ماه رمضان و یکی از سه شب نوزدهم و بیست و یکم و بیست و سوم است. اما روایات منقول از طرق اهل سنت به طور عجیبی با هم اختلاف داشته و قابل جمع نیستند ولی معروف بین اهل سنت این است که شب بیست و هفتم ماه رمضان شب قدر است^(۲) و در آن شب قرآن نازل شده است.

تکرار شب قدر در هر سال



شب قدر، گاه رویش جوانان
بر عرصه لبهای



لهای الغوث الغوث
ن تائب است.



حضرت فرمود: «عبادت در شب قدر بهتر است از عبادت در هزار ماهی که در آن شب قدر نباشد.»^(۱)

وقایع شب قدر

الف- نزول قرآن در شب قدر

ظاهر آیه شریفه «انا انزلناه فی لیلہ القدر» این است که همه قرآن در شب قدر نازل شده است و چون تعبیر به انزال کرده که ظهور در یکپارچگی و دفعی بودن دارد نه تنزیل، که ظاهر در نزول تدریجی است.

قرآن کریم به دو گونه نازل شده است:

- ۱- نزول یکباره در یک شب معین.
- ۲- نزول تدریجی در طول بیست و سه سال نبوت پیامبر اکرم (ص).

آیاتی چون «قرانا فرقناه لتقرأه علی الناس علی مکث و نزلناه تنزیلا.» (اسراء / ۱۰۶) نزول تدریجی قرآن را بیان می کند.

در نزول دفعی (و یکپارچه)، قرآن کریم که مرکب از سوره ها و آیات است یک دفعه نازل نشده است بلکه به صورت اجمال همه قرآن نازل شده است چون آیاتی که درباره وقایع شخصی و حوادث جزئی نازل شده ارتباط کامل با زمان و مکان و اشخاص و احوال خاصه ای دارد که درباره آن اشخاص و آن احوال و در آن زمان و مکان نازل شده و معلوم است که چنین آیاتی درست در نمی آید مگر این که زمان و مکانش و واقعه ای که درباره اش نازل شده رخ دهد به طوری که اگر از آن زمان ها و مکان ها و وقایع خاصه صرف نظر شود و فرض شود که قرآن یک باره نازل شده، قهرا موارد آن آیات حذف می شود و دیگر بر آنها تطبیق نمی کنند، پس قرآن به همین هیئت که هست دوبار نازل نشده بلکه بین دو نزول قرآن فرق است و فرق آن در اجمال و تفصیل است.

همان اجمال و تفصیلی که در آیه شریفه «کتاب احکمت آیاته ثم فصلت من لدن حکیم خبیر.» (هود / ۱) به آن اشاره شده است. و در شب قدر قرآن کریم به صورت اجمال و یکپارچه بر پیامبر اکرم (ص) نازل شد و در طول بیست و سه سال به تفصیل و به تدریج و آیه به آیه نازل گردید.

ب- تقدیر امور در شب قدر

خداوند متعال در شب قدر حوادث یک سال آینده را از قبیل مرگ و زندگی، وسعت یا تنگی روزی، سعادت و شقاوت، خیر و شر، طاعت و معصیت و... تقدیر می کند.

در آیه شریفه «انا انزلناه فی لیلہ القدر» (قدر / ۱) کلمه «قدر» دلالت بر تقدیر و اندازه گیری دارد و آیه شریفه «فیها یفرق کل امر حکیم» (دخان / ۶) که در وصف شب قدر نازل شده است بر تقدیر دلالت می کند. چون کلمه «فرق» به معنای جدا سازی و مشخص کردن دو چیز از یکدیگر است. و فرق هر امر حکیم جز این معنا ندارد که آن امر و آن واقعه ای که باید رخ دهد را با تقدیر و اندازه گیری مشخص سازند. امور به حسب قضای الهی دارای دو مرحله اند، یکی اجمال و ابهام و دیگری تفصیل. و شب

قدر به طوری که از آیه «فیها یفرق کل امر حکیم» برمی آید شبی است که امور از مرحله اجمال و ابهام به مرحله فرق و تفصیل بیرون می آیند.

ج- نزول ملائکه و روح در شب قدر

بر اساس آیه شریفه «تنزل الملائکه و الروح فیها باذن ربهم من کل امر.» (قدر / ۴) ملائکه و روح در این شب به اذن پروردگارش نازل می شوند. مراد از روح، آن روحی است که از عالم امر است و خدای متعال درباره اش فرموده است «قل الروح من امر ربی.» (اسراء / ۸۵) در این که مراد از امر چیست؟ بحث های مفصلی در تفسیر شریف المیزان آمده است که به جهت اختصار مبحث به دو روایت در مورد نزول ملائکه و این که روح چیست بسنده می شود.

۱- پیامبر اکرم (ص) فرمود: وقتی شب قدر می شود ملائکه ای که ساکن در «سدره المنتهی» هستند و جبرئیل یکی از ایشان است نازل می شوند در حالی که جبرئیل به اتفاق سایرین پرچم هایی را به همراه دارند.

یک پرچم بالای قبر من، و یکی بر بالای بیت المقدس و پرچمی در مسجد الحرام و پرچمی بر طور سینا نصب می کنند و هیچ مؤمن و مؤمنه ای در این نقاط نمی ماند مگر آن که جبرئیل به او سلام میکند، مگر کسی که دائم الخمر و یا معتاد به خوردن گوشت خوک و یا زعفران مالیدن به بدن خود باشد.^(۵)

۲- از امام صادق علیه السلام در مورد روح سؤال شد. حضرت فرمودند: روح از جبرئیل بزرگتر است و جبرئیل از سنخ ملائکه است و روح از آن سنخ نیست. مگر نمی بینی خدای تعالی فرموده: «تنزل الملائکه و الروح» پس معلوم می شود روح غیر از ملائکه است.^(۶)

د- سلام و امنیت در شب قدر

قرآن کریم در بیان این ویژگی شب قدر می فرماید: «سلام هی حتی مطلع الفجر.» (قدر / ۵) کلمه سلام و سلامت به معنای عاری بودن از آفات ظاهری و باطنی است. و جمله «سلام هی» اشاره به این مطلب دارد که عنایت الهی تعلق گرفته است به این که رحمتش شامل همه آن بندگان بشود که به سوی او روی می آورند و نیز به این که در خصوص شب قدر باب عذابش بسته باشد.

به این معنا که عذابی جدید نفرستد. و لازمه این معنا این است که در این شب کید شیطان ها هم مؤثر واقع نشود چنانکه در بعضی از روایات نیز به این معنا اشاره شده است.

البته بعضی از مفسرین گفته اند: مراد از کلمه «سلام» این است که در شب قدر ملائکه از هر مؤمن مشغول به عبادت بگذرند، سلام می دهند.

پی نوشت ها:

- ۱- مجمع البیان، ج ۱۰، ص ۵۱۹.
- ۲- تفسیر الدر المنثور، ج ۶.
- ۳- تفسیر البرهان، ج ۴، ص ۴۸۸، ج ۴، ص ۴۶.
- ۴- فروع کافی، ج ۴، ص ۱۵۷، ج ۴.
- ۵- مجمع البیان، ج ۱۰، ص ۵۲۰.
- ۶- تفسیر برهان، ج ۴، ص ۴۸۱، ج ۱.

کف پا، قلب دوم انسان

اگر قسمتی از بدنتان درد میگیرد با نگاه کردن به این تصویر، قسمتی از پا که مربوط به همان عضو هست را در کف پاتون پیدا کنید و آن ناحیه از کف پا را فلکس کنید.

یا اگر قسمتی از کف پایتان درد بگیرد با نگاه کردن به این عکس میتوانید متوجه شوید درد از کدام ناحیه بدن است.

رفلکسولوژی از جمله تکنیک‌های طب مکمل است که برای درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این شیوه درمانی درمانگران با فشار دادن نقاط خاصی از کف پا و دست برای درمان و تسکین بسیاری از بیماری‌های جسم و روح اقدام می‌کنند. این شیوه درمانی در کنار تکنیک‌های دشوار،

متدهای ساده‌ای دارد که با یادگیری آنها می‌توانید برخی از نیازهای ابتدایی خود برای تسکین و بهبود درد را در خانه و محل کار برطرف کنید. به عنوان مثال می‌توانید هنگام سردرد، دندان درد، تنگی نفس، کاهش انرژی یا دردهای مفصلی از این تکنیک‌ها کمک بگیرید. به این ترتیب با شناختن نقاط بازتاب‌درمانی و یادگیری شیوه‌های انجام می‌توانید برای مدت زمان طولانی از مصرف مسکن‌های شیمیایی بی‌نیاز شوید.

شانه‌هایتان را قوی‌تر کنید

یکی از کاربردهای فشاردرمانی، تقویت عضلات و تاندوم‌های شانه و بازو با کمک ماساژهای نقطه‌ای بر پایانه‌های عصبی کف پا است. افرادی که

فعالیت‌های زیادی را در طول روز انجام می‌دهند و نیاز به قدرت و توان بازوهایشان دارند، حتی افرادی که پشت‌میزنشین هستند و به طور مرتب با کامپیوتر کار می‌کنند، می‌توانند با فشار درمانی این نقطه سه بار در روز به مدت ۳ دقیقه به افزایش میزان انرژی عضلات شانه خود کمک کنند. با کمک این شیوه انرژی از طریق مریدها به شانه منتقل می‌شود، بنابراین این شیوه به کاهش اسپاسم‌های عضلانی ناشی از کار روزانه منجر می‌شود.

ارتباط کف پا با قدرت بینایی

با شناسایی نقاط مربوط به هر یک از اندام‌ها و ارائه ماساژ فشاری به آنها می‌توان برای تقویت هر یک از اعضاء اقدام کرد. تمامی اعضای سر از قبیل چشم‌ها، گوش‌ها، سینوس‌ها، غده هیپوفیز و حتی گردن در کف دست یا کف پا، پایانه‌های عصبی فعالی دارند بنابراین با شناسایی نقاط مربوط به هر یک از این اندام‌ها و ارائه ماساژ فشاری به آنها می‌توان برای تقویت، حفظ سلامت، تسکین درد و درمان اختلال‌های عملکردی هر یک از این اعضا اقدام کرد.

درمانگران رفلکسوتراپی با ارائه فشارهایی که به کمک ۲ انگشت شست و سبابه به نقاط مربوطه وارد می‌کنند و با توجه به زمان بندی ویژه‌ای که برای این کار در نظر دارند، علاوه بر درمان و تسکین دردهای اندام‌های درونی مثل مغز، چشم یا سینوس‌ها می‌توانند در بهبود عملکرد و ساختار آنها نیز موثر باشند. بهترین روش برای تقویت بینایی این است که روزانه دو بار به مدت ۳ دقیقه نقطه مربوط به چشم‌ها را در کف پا یا کف دست ماساژ دهید.



مشکلات تنفس تان را حل کنید

در سینه پا که گوشت آلودترین قسمت در کف پا است نقاطی وجود دارد که فشار دادن و ماساژ دادن آن به تنظیم عملکرد ریه‌ها و افزایش حجم شش‌ها و بهبود عملکرد قفسه‌سینه کمک می‌کند. در حقیقت با رفلکسوتراپی این بخش علاوه بر آنکه می‌توان به درمان اختلال‌های عملکردی ریه و دستگاه تنفسی کمک کرد، می‌توان احتمال ابتلا به برخی از بیماری‌های این ناحیه را نیز به حداقل رساند. بسیاری از افرادی که به بیماری‌های تنفسی از قبیل کندی تنفس، آسم و انواع آلرژی‌ها مبتلا هستند با دریافت تکنیک‌های رفلکسوتراپی در این نقاط می‌توانند به بهبود شرایط تنفسی خود کمک کنند. علاوه بر این سم‌زدایی از کلیه‌ها و همین‌طور کنترل سیستم غدد درون‌ریز بدن از دیگر مزایای دریافت رفلکسولوژی در این نقاط است.

تکنیک‌های فشاردرمانی را روی نقاط مشخص شده روی هر دو پا تکرار کنید.

درمان بیماری، کف پا

التهاب مثنانه را تسکین دهید

در کف هر دو پا بالاتر از پاشنه پا نقطه‌ای وجود دارد که به مثنانه مربوط می‌شود. با دریافت ماساژ در این نقطه علاوه بر بهبود عملکرد مثنانه می‌توان هنگام بروز بیماری‌هایی مثل سنگ مثنانه، التهاب و تورم مثنانه یا بروز عفونت در این عضو به عنوان درمانی کمکی به رفلکسوتراپیست مراجعه کرد یا با یادگرفتن شیوه صحیح ماساژ آن را در خانه انجام داد.

بهتر هضم کنید

به اعتقاد متخصصان رفلکسولوژی این نقاط پا به معده متصل است و عملکرد آن را به عنوان یکی از فعال‌ترین بخش‌های

دستگاه گوارش بدن تنظیم می‌کند. ارائه تکنیک‌های رفلکسوتراپی در این نقاط در شرایط عادی به بهبود عملکرد معده و تقویت آن کمک می‌کند. به این ترتیب معده با انرژی بیشتری پذیرای مواد غذایی شده و اولین مرحله هضم را به بهترین شکل ارائه می‌کند. استفاده از تکنیک‌های رفلکسوتراپی در این ناحیه می‌تواند در درمان سوزش معده، زخم معده و التهاب‌های این عضو بسیار موثر باشد.

سنگ کلیه را مهار کنید

فشار دادن این نقاط که در ارتباط مستقیم با کلیه‌ها و عملکرد آنهاست تاثیر زیادی بر تسکین دردها و ساختار عملکرد کلیه و مجاری ادرار دارد؛ در حقیقت مردین‌های انرژی کلیه از این نواحی عبور می‌کنند، از این رو هنگام بروز دردهای ناشی از سنگ کلیه یا التهاب‌های آن می‌توانید حین استفاده از شیوه‌های درمانی طب رایج با دریافت ماساژ رفلکسوتراپی در این نقطه برای تسکین دردهای خود و تسریع روند درمانی اقدام کنید.

کاهش درد سیاتیک با فشاردرمانی

روی پاشنه پا کمربندی بسیار باریک وجود دارد که به اعصاب سیاتیک بدن متصل است. مردین‌هایی که از این کمربند عبور می‌کنند در سراسر بدن به اعصاب متصل شده و بیشترین تاثیر را روی اعصاب سیاتیک دارند. استفاده از تکنیک‌های

رفلکسوتراپی روی این کمربند تاثیر بسیار زیادی در بهبود درمان اسپاسم و انقباضات عصب سیاتیک دارد. این عصب که از کمر تا ساق پا کشیده شده است هنگام شروع اسپاسم علاوه بر درد شدید موجب بروز اختلال در حرکت و برنامه‌های روزانه بیمار می‌شود. با کمک ماساژ این نقطه می‌توان علاوه بر از بین بردن انقباض‌های سیاتیک به تسکین درد آن نیز کمک کرد.

نکاتی که باید آویزه گوش کنید

اگرچه رفلکسوتراپی یکی از شیوه‌های درمانی طبیعی، غیرتهاجمی و بی‌نیاز از مصرف انواع و اقسام داروها محسوب می‌شود اما استفاده نامناسب و خودسرانه از آن می‌تواند عوارضی جدی به همراه داشته باشد. به گفته متخصصان این شیوه درمانی، استفاده از این شیوه بهتر است در جلسات اولیه درمان با مشاوره و حضور متخصص رفلکسوتراپی صورت گیرد و پس از آن با آموزش این تکنیک‌ها توسط متخصص به بیمار، بیمار اجازه اجرای آنها روی بدن را در خانه کسب کند. علاوه بر این توصیه اکید شده که افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند نقرس، استئوآرتریت، رگ‌های ترومبوز، مبتلایان به بیماری‌های عفونی، انواع سوختگی‌ها و همین‌طور خانم‌های باردار از این شیوه درمانی برای درمان و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها استفاده نکنند مگر در مواردی خاص که متخصص رفلکسولوژی و پزشک‌شان این شیوه را برای درمان موثر و لازم بدانند.

منبع: SALAMATNEWS.COM



• یوسف قدیانی

بحران زیست محیطی و پایان انرژی های فسیلی



است. با وجود این، بسیاری از پیشرفتهای اخیر هم در طراحی (مانند نیروگاه کشند دینامیکی، تالابهای کشندی) و هم در تکنولوژی توربین (مانند توربین های جدید محوری و کراس فلو) نشان می دهد که کل برق کشندی موجود ممکن است از آنچه تا پیش از این فرض می شد بسیار بیشتر باشد و ممکن است هزینه های اقتصادی زیست محیطی به سطح قابل رقابتی کاهش یابد.

اولین نمونه تجاری ساخته شده از آن در ایرلند است. از نظر تاریخی آسیاب هایی که از انرژی کشندی بهره می گرفتند هم در اروپا وجود داشته اند و هم در سواحل شرقی آمریکای شمالی. آب ورودی در استخرهای بزرگی ذخیره می شدند و در هنگام فروکش کردن مد چرخ های آبی را به چرخش در می آوردند که از این نیروی مکانیکی برای آرد کردن غلات استفاده می کردند. تاریخ اولین آنها به قرون وسطی و حتی به روم باستان بر می گردد. تنها در قرن نوزدهم بود که فرایند استفاده از آب های ریزان و توربین های چرخان برای تولید الکتریسیته در آمریکا و اروپا معرفی شد. نیروگاه کشندی رانس اولین نیروگاه کشندی در مقیاس بزرگ است که در سال ۱۹۶۶ مورد بهره برداری قرار گرفت.

انرژی خورشیدی

انرژی خورشیدی به تبدیل نور خورشید به الکتریسیته، به صورت مستقیم و با استفاده از سامانه فتوولتاییک و یا غیرمستقیم، با استفاده از توان خورشیدی متمرکز، گفته می شود. سامانه های توان خورشیدی متمرکز، از عدسی و آینه و سامانه های ردیاب، برای متمرکز کردن نور خورشید استفاده می کنند. همچنین سامانه های فتوولتاییک، با استفاده از اثر فوتوالکتریک، نور را به جریان الکتریکی تبدیل می کنند. نیروگاه های توان خورشیدی متمرکز، در دهه ۱۹۸۰ ایجاد شدند. به گزارش برق نیوز بزرگترین نیروگاه خورشیدی جهان، با توان ۳۵۴ مگاوات در بیابان موهاوی قرارداد. نمونه هایی از استفاده از توان خورشیدی در ایران، نیروگاه خورشیدی یزد و نیروگاه خورشیدی شیراز هستند.

سی ان جی

گاز طبیعی فشرده یاسی ان جی سوختی است که عمدتاً به عنوان جایگزینی برای بنزین، گازوئیل و گاز مایع به کار می رود. سی ان جی نسبت به هر گاز اینها آلودگی کمتری ایجاد می کند. همچنین ایمنی بیشتری در هنگام نشت دارد چون گاز از هوا سبکتر است و به سرعت پراکنده می شود. سی ان جی با فشرده سازی گاز طبیعی ایجاد می شود به گونه ای که حجمی که اشغال می کند کمتر از یک درصد حجمی است که گاز طبیعی

اتفاق نظر دارند که انرژی های تجدید پذیر باید نقشی بهتر از آنچه که امروزه در دنیا برای تامین انرژی مورد نیاز جوامع بشری دارند، ایفا نمایند.

در این بخش به معرفی انواع انرژی تجدید پذیر می پردازیم:

همه ی ما این را به خوبی می دانیم که ذخیره ی انرژی های طبیعی بر روی کره زمین در حال تمام شدن است و منابعی که انسان ها تا به امروز از آنها استفاده کرده اند دیر یا زود به اتمام خواهند رسید. تنها راه نجات برای نسل های آینده و بقای بشریت استفاده از انرژی های تجدید پذیر است. در این بخش می خواهیم ۹ منبع انرژی مهم که خاصیت تجدید پذیری دارند را به شما معرفی کنیم.

انرژی جزر و مد

انرژی جزر و مد شکلی از انرژی آبی است که از تبدیل انرژی جزر و مد به اشکال مفید انرژی - عمدتاً نیروی برق - به دست می آید. گرچه هنوز استفاده فراگیر نیافته اما انرژی جزر و مد می تواند منبع مناسبی برای تولید برق در آینده باشد. جزر و مد بهتر از انرژی باد و انرژی خورشیدی قابل پیش بینی است. در میان منابع انرژی تجدید پذیر، استفاده از انرژی جزر و مد همیشه با مشکل هزینه بالا و محدودیت در مکانهای با کشند شدید یا سرعت بالای جریان آب روبرو بوده

متخصصان، انرژی را موتور محرکه توسعه همه جانبه اقتصادی در تمام کشورها می دانند و چگونگی استفاده از منابع انرژی در دسترس را عمده ترین عامل توسعه اقتصادی جوامع پس از نیروی انسانی به شمار می آورند. نگرانی درباره تغییرات زیست محیطی در کنار قیمت روزافزون سوخت های فسیلی باعث وضع قوانینی می شود که بهره برداری و تجاری سازی منابع سرشار تجدید پذیر را تشویق می کنند. انرژی های تجدید پذیر به نوعی از انرژی گفته می شود که برخلاف انرژی های تجدید ناپذیر قابلیت بازیابی مجدد در طبیعت را دارند. انرژی خورشیدی، بادی، زمین گرمایی، زیست توده، هیدروژن و پیل سوختی، اقیانوسی و آبی از جمله انرژی های تجدید پذیر هستند. رو به اتمام بودن منابع سوخت های فسیلی و تخریب محیط زیست توسط آلاینده های ناشی از بهره برداری از این منابع انرژی، گزینه استفاده و توسعه کاربرد انرژی های تجدید پذیر را امری ضروری و اجتناب ناپذیر نموده است. اما استفاده از منابع انرژی های تجدید پذیر با یک چالش عمده روبروست و آن هم قیمت تمام شده بالای انرژی حاصل از آنهاست. تکنولوژی استفاده از انرژی های تجدید پذیر نسبتاً نو بوده و پرداختن به این انرژی ها از نظر پژوهشی و کسب دانش فنی و اقتصادی کردن آنها امری اجتناب ناپذیر برای هر ملتی است. متخصصین و برنامه ریزان انرژی در دنیا

در شرایط عادی اشغال می‌کند. گاز طبیعی عمدتاً از متان تشکیل می‌شود و از چاه‌های گاز طبیعی، چاه‌های نفتی و فرآوری زباله‌ها تولید می‌شود.

سی‌ان‌جی هم در خودروهای بنزین‌سوز که موتور آنها برای استفاده از سی‌ان‌جی اصلاح شده و هم در خودروهایی که با موتور اختصاصاً سی‌ان‌جی سوز ساخته شده‌اند، استفاده می‌شود. در سال ۲۰۱۳ بیش از ۱۸ میلیون خودرو سی‌ان‌جی فعال بوده‌اند. ایران بزرگترین ناوگان خودروهای سی‌ان‌جی سوز را با ۳.۵ میلیون در اختیار داشته‌است. پاکستان و آرژانتین با بیش از دو میلیون و برزیل، چین و هند با بیش از یک و نیم میلیون خودروی سی‌ان‌جی سوز در رتبه‌های بعد قرار دارند.

از مزایای استفاده از گاز طبیعی در مقایسه با بنزین می‌توان به آلاینده‌گی کمتر، عدد اکتان بالا (۱۳۰)، افزایش راندمان ۱۵ درصدی و در کشوری چون ایران فراوانی و قیمت مناسب نام برد.

الکتروسیسته زمین گرمایی

تاریخ اولین استفاده از انرژی زمین گرمایی به شاهزاده پیرو گینوری کونتسی در ایتالیا بازمی‌گردد. در سال ۱۹۰۴ میلادی برای اولین بار استفاده تجاری از انرژی زمین گرمایی به عنوان یک منبع تولید برق در ایتالیا شروع شد و سپس در سال ۱۹۵۸ نیروگاه زمین گرمایی وایراکی در نیوزیلند و در دهه ۱۹۶۰ نیروگاهی در منطقه آتشفشانی آفشان‌ها در ایالت کالیفرنیا آمریکا ساخته شد که امروزه بزرگترین نیروگاه زمین گرمایی به‌شمار می‌رود. تا سال ۲۰۰۸ انرژی زمین گرمایی سهمی کمتر از یک درصد از تولید کل انرژی الکتریکی جهان را به خود اختصاص داده.

تولید انرژی زمین گرمایی به علت میزان بسیار اندک استخراج انرژی گرمایی در مقایسه با حرارت درونی کره زمین انرژی پایایی در نظر گرفته می‌شود. شدت انتشار گازهای گلخانه‌ای در نیروگاه‌های زمین گرمایی موجود به طور متوسط ۱۲۲ کیلوگرم کربن دی‌اکسید (CO₂) به ازای هر مگاوات ساعت انرژی الکتریکی است که حدود یک هشتم یک نیروگاه با سوخت زغالی معمولی است.

نیروی برق آبی

بیشتر نیروگاه‌های برق آبی انرژی مورد نیاز خود را از انرژی پتانسیل آب پشت یک سد تامین می‌کنند. در این حالت انرژی تولیدی از آب به حجم آب پشت سد و اختلاف ارتفاع بین منبع و محل خروج آب سد وابسته‌است. به این اختلاف ارتفاع، ارتفاع فشاری می‌گویند و آن را با H (مخفف Head) نمایش می‌دهند. در واقع میزان

انرژی پتانسیل آب با ارتفاع فشاری آن متناسب است. برای افزایش فاصله با ارتفاع فشاری، آب معمولاً برای رسیدن به توربین آبی فاصله زیادی را در یک لوله بزرگ طی می‌کند.

برخی نیروگاه‌های آبی که تعداد آنها زیاد هم نیست از انرژی جنبشی آب جاری استفاده می‌کنند. در این دسته از نیروگاه‌ها نیازی به احداث سد نیست. توربین این نیروگاه‌ها شبیه یک چرخ آبی عمل می‌کند. این نوع استفاده از انرژی شاخه نسبتاً جدیدی از علم جنبش مایعات است.

انرژی اتمی

در هر اتمی، ذراتی از انرژی نهفته که اجزای مختلف اتم نیز به وسیله همان بهم پیوند یافته است لذا هسته اتم منبعی از انرژی بشمار می‌رود که با شکافت اتم این انرژی رها می‌شود. انرژی نهفته در هسته اتم‌های برخی از عناصر (مانند اورانیوم) می‌تواند با آزاد شدن، همان کاری را بکند که سوزاندن مقدار زیادی نفت و گاز انجام می‌دهد که البته سوزاندن نفت و گاز، مشکلات زیست محیطی ایجاد کرده و مقدار زیادی گاز گلخانه‌ای تولید می‌کند. همراه سایر منابع انرژی پایدار، انرژی هسته‌ای، روش تولید انرژی کم‌کربن برای ایجاد الکتروسیسته است که در مقایسه با انتشار گازهای گلخانه‌ای در هر واحد از انرژی تولید شده، شبیه سایر منابع تجدید پذیر است. بدین ترتیب، از زمان آغاز تجاری سازی نیروگاه‌های هسته‌ای در دهه ۱۹۷۰، از تولید ۶۴ گیگاتن کربن دی‌اکسید جلوگیری شده است.

همانطور که اکثر نیروگاه‌های حرارتی با مهار انرژی حرارتی آزاد شده از سوخت‌های فسیلی برق تولید می‌کنند، نیروگاه‌های انرژی هسته‌ای نیز انرژی آزاد شده از هسته‌ی اتم‌ها در فرایند شکافت هسته‌ای درون رآکتور هسته‌ای را مورد استفاده قرار می‌دهند. گرمای هسته‌ی رآکتور، به وسیله‌ی یک سیستم سرمایشی دفع می‌شود و با استفاده از این گرما، توربین بخار متصل به ژنراتور، به منظور تولید الکتروسیسته به حرکت می‌آید.

انرژی موج

به گزارش برق نیوز انرژی موج در اقیانوس باز بر اثر عمل باد روی سطح اقیانوس تولید می‌شوند. کل انرژی موج توزیع شده در زمین در حدود ۱/۵ × ۱۰^۶ MW (میلیون وات) تخمین زده می‌شود که در حدود انرژی کلی توزیعی جزر و مد است. انرژی موج منبع تجدید شونده است و معمولاً نسبت به انرژی باد بیشتر قابل تولید است. انرژی که از امواج استخراج می‌شود، دوباره به سرعت توسط برهم کنش با دو سطح اقیانوس پر می‌شود. انرژی موج نامنظم، نوسانی و دارای فرکانس پایین است که قبل از اضافه

شدن به شبکه باید به فرکانس ۶۰ هرتز تبدیل شود.

انرژی باد

انرژی بادی در مقادیر زیاد در مزارع بادی تولید و به شبکه الکتریکی متصل می‌شود. از توربین‌ها در تعداد کم معمولاً فقط برای تامین برق در مناطق دور افتاده استفاده می‌شود. بادی یکی از شاخصه‌های اصلی انرژی خورشیدی و هوای متحرک است و جزء کوچکی از خورشید که از تابش خورشید که از خارج به اتمسفر می‌رسد به انرژی باد تبدیل می‌شود اما از جمله دلایل تمایل کشورها برای افزایش ظرفیت تولید برق بادی مزایای بسیار زیاد این روش تولید انرژی الکتریکی است چراکه انرژی بادی فراوان، تجدیدپذیر و پاک است، در همه جای دنیا وجود دارد و همچنین در مقایسه با استفاده از انرژی سوخت‌های فسیلی میزان کمتری گاز گلخانه‌ای منتشر می‌کند.

قدیمی‌ترین روش استفاده از انرژی باد، به ایران باستان بازمی‌گردد. برای نخستین بار، ایرانیان موفق شدند با استفاده از نیروی باد، دلو (دولاب) یا چرخ چاه را به گردش درآورده و از چاه‌های آب خود، آب را به سطح مزارع برسانند. احتمالاً نخستین ماشین بادی توسط ایرانیان باستان ساخته شده است و یونانیان برای خرد کردن دانه‌ها و مصریها، رومی‌ها و چینی‌ها برای قایقرانی و آبیاری از انرژی باد استفاده کرده‌اند. در قرن ۱۳ این فناوری توسط سربازان صلیبی به اروپا برده شد و هلندیها فعالیت زیادی در توسعه دستگاههای بادی داشتند، به طوری که در اواسط قرن نوزدهم در حدود ۹ هزار ماشین بادی به منظورهای گوناگون مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

زیست توده

به گزارش برق نیوز زیست توده یا بیوماس یک منبع تجدید پذیر انرژی است که از مواد زیستی به دست می‌آید. بطور کلی کلیه زباله‌هایی که منشأ زیستی داشته باشند و از تکثیر سلولی پدید آمده باشند بیوماس نامیده می‌شوند. منابع بیوماسی که برای تولید انرژی مناسب هستند، طیف وسیعی از مواد را شامل می‌شوند که بطور عمده به شش گروه تقسیم بندی می‌گردند: ۱- جنگل‌ها و ضایعات جنگلی، ۲- محصولات و ضایعات کشاورزی، باغداری و صنایع غذایی ۳- فضولات دامی ۴- فاضلابهای شهری ۵- فاضلابها، پسماندها و زائدات آلی صنعتی ۶- ضایعات جامد.

زیست توده شامل زباله‌های زیستی قابل سوزاندن هم می‌شود، اما شامل مواد زیستی مانند سوخت فسیلی که طی فرایندهای زمین شناسی تغییر شکل یافته‌اند، مانند ذغال سنگ یا نفت نمی‌شود.



خانه امام خمینی (ره) در خمین

خانه پدری امام خمینی (ره) در خمین یکی از بناهای عظیم و مثال زدنی دوره قاجاریه در بافت تاریخی خمین بشمار می رود این خانه زیبا و بزرگ نمونه ای از معماری خانه‌های ایران می‌باشد

شهرستان خمین یکی از شهرستان‌های استان مرکزی است. این شهرستان از دو بخش به نام‌های مرکزی و کمره تشکیل شده است. زبان و لهجه رایج در منطقه، بیشتر فارسی و در جنوب لری است و در برخی از روستاها نیز به زبان ترکی سخن می‌گویند. شهر خمین مرکز این شهرستان است.

خمین را برخی عربی شده همایون می‌دانند ولی این واژه درست نیست. بر پایه اسطوره‌های ایرانی این شهر به دست همای دختر بهمن ساخته شد، برخی نیز آن را برگرفته از نام «خمپهن» که واژه‌ای فارسی اوستایی است. ریشه نام «خمین» واژه «هو مئین» یا «خو مئین» به معنای «میهن خوب» است. (خمپهن) یا همان خمین امروزی و (خرمپهن) روستایی در بخارا نیز است، این دو واژه نیز از همین ریشه اند. خرمپهن (خور میهن) به معنی خورشید میهن است.

بیت پدری امام که در حاشیه شمالی رودخانه خمین در محله قدیمی سرپل قرار دارد، میراث تاریخی با ارزشی است که مورد بازدید خیل عظیمی از ایرانیان و جهانگردان می‌باشد و بدون تردید در آینده نیز مشتاقان بسیاری را به خود جلب خواهدکرد. این خانه از بناهای دوره قاجار است و حدود ۱۵۰ سال قدمت دارد. معماری این بنا نیز همانند معماری خانه‌های ایران متناسب با اقلیم خمین و استان مرکزی ساخته شده است و مصالح اصلی به کار رفته در آن نیز از خشت، گل و چوب است.





○ مهدی مازنی

سینما و دیپلماسی فرهنگی



درست تصاویر واقعی از سایر ملت‌ها و فهم ارزش‌های آنها و سرانجام، در تعریف میلتن کامینگز، دیپلماسی فرهنگی عبارت است از مبادله ایده‌ها، اطلاعات، هنر، نحوه زندگی، نظام ارزشی، سنتها و اعتقادات به منظور دستیابی به مفاهیم مشترک و تقویت تفاهم متقابل میان ملت‌ها و کشورها.

برداشتی تطبیقی از وجوه مشترک این تعاریف می‌توان چنین نتیجه گرفت که دیپلماسی فرهنگی روایت داستان یک تمدن برای صاحبان سایر تمدن‌ها با استفاده از ابزارهایی از جنس همان تمدن است؛ به عبارت دیگر، دیپلماسی فرهنگی آن گاه معنا و مفهوم واقعی خود را پیدا می‌کند که کشوری برای انتقال غنای نهفته در فرهنگ و تمدن خود با استفاده از سازوکارها و ابزارهایی از همان جنس به معرفی و انتقال آن به سایر ملل می‌پردازد و آن را سیاست خارجی خود لحاظ کند.

دیپلماسی فرهنگی و مفهوم قدرت نرم

به باور بسیاری از نظریه‌پردازان روابط بین‌الملل، دیپلماسی فرهنگی نمونه بارز و اعلا‌ی اعمال قدرت نرم (soft power) است که به کشورها این امکان و توان را می‌دهد که در طرف مقابل نفوذ کنند و او را از طریق عناصری چون فرهنگ، ارزش و ایده‌ها ترغیب به همکاری کنند. از دیدگاه جوزف نای، که یکی از مطرح‌ترین صاحب‌نظران این حوزه است، یک چنین رویکردی در تعارض کامل با قدرت سخت (hard power) قرار دارد که در آن تسخیر کردن از طریق «نیروی نظامی و قوه قهریه» حرف اول را می‌زند.

بنا به تعریف جوزف نای قدرت نرم عبارت است از «توانایی یک دولت در رسیدن به اهداف مطلوب از طریق ایجاد جذب و کشش و نه با استفاده از قوه قهریه و زور». او اعمال قدرت نرم را از طرقی همچون بسط و گسترش روابط با متحدان و تعاملات فرهنگی میسر می‌داند. از دیدگاه وی یک چنین سیاستی سرانجام، منجر به محبوبیت دولتها نزد افکار عمومی کشور مقصد می‌شود و نیز کسب حیثیت و اعتبار و وجهه بین‌المللی برای دولتها را در بر دارد.

مزایای دیپلماسی فرهنگی

استفاده از فرهنگ و به خدمت گرفتن ابزارهای فرهنگی در دیپلماسی در مقایسه با سایر ابزارها و اهرم‌های رایج در روابط بین‌الملل دارای مزایای بسیاری است که مهم‌ترین آنها را می‌توان به شرح زیر برشمرد:

۱. مواجه شدن با مقاومت کمتر در جوامع و کشورهای مقصد از کلیدی‌ترین مزایای

اعمال آن پیروازد. این مقاله همچنین بر آن است که با مطالعه جایگاه «قدرت نرم» در سیاست خارجی، ابعاد گوناگون رابطه میان آن با دیپلماسی فرهنگی و همچنین، چگونگی تأثیرگذاری این دو بر یکدیگر را در دو سطح «طراحی» و «اجرا» بررسی کند. نویسنده همچنین خواهد کوشید در یک مطالعه موردی، تاریخچه و چگونگی به کارگیری دیپلماسی فرهنگی در سیاست خارجی ایالات متحده آمریکا را بررسی کند.

نگاهی به تعاریف دیپلماسی فرهنگی

در ادبیات روابط بین‌الملل و سیاست خارجی تعاریف مختلفی از دیپلماسی فرهنگی ارائه شده است که تعاریف ذیل در زمره گویاترین این تعاریف‌اند:

فرانک نینکوویچ دیپلماسی فرهنگی را تلاش برای ارتقای سطح ارتباطات و تعامل میان ملل جهان با هدف طراحی و بنیاد نهادن تفاهم‌نامه‌ها و توافقاتی بر اساس ارزش‌های مشترک می‌داند (Ninkovich, 1996, p. 3). این در حالی است که بنا به تعریف گیفورد مالسون، دیپلماسی فرهنگی عبارت است از معماری یک بزرگراه دوطرفه به منظور ایجاد کانالهایی برای معرفی تصویر واقعی و ارزشهای یک ملت و در عین حال، تلاش برای دریافت

اگر دیپلماسی را «فن مدیریت تعامل با جهان خارج» توسط دولت‌ها بدانیم، ابزارها و سازوکارهای متعددی برای اعمال این مدیریت می‌توان به کار گرفت. از آنجا که ملاحظات «سیاسی»، «اقتصادی» و «امنیتی» به طور سنتی سه حوزه بنیادین در مباحث سیاست خارجی را تشکیل می‌دهد؛ لذا در عرف نظام بین‌الملل، سیاست خارجی کشورها با هدف تأمین منافع ملی کشور در سه حوزه پیش گفته طراحی و با سازوکارها و ابزارهایی از همین سه جنس عملیاتی و اجرایی می‌شود. با این همه، به باور بسیاری از اندیشمندان و صاحب‌نظران علم روابط بین‌الملل، «فرهنگ و مؤلفه‌های فرهنگی» رکن چهارم سیاست خارجی را تشکیل می‌دهد که در بسیاری از مواقع لایه‌های زیرین سه حوزه دیگر نیز از آن منبعث می‌گردد. اینکه آیا طراحی یک دیپلماسی فعال و پیشبرد موفقیت‌آمیز آن تا چه حد به خاستگاه فرهنگی آن بستگی دارد و یا اینکه یک فرهنگ کهن، پرمحتوا و مولد تا چه میزان می‌تواند زمینه‌ساز نهادینه کردن سازوکارهای لازم برای طراحی یک دیپلماسی پویا و نیز پرورش دیپلماتهای متبحر باشد، سؤالاتی مهم در این حوزه به شمار می‌روند. مقاله حاضر سعی دارد که در کنار تبیین ابعاد دیپلماسی فرهنگی و با برشمردن مزایا و نقاط قوت آن به تشریح شیوه‌های

دیپلماسی فرهنگی محسوب می‌شود. یکی از مهم‌ترین علل ناکامی دولتها در رسیدن به اهداف سیاست خارجی شان در سایر کشورها مقاومت‌هایی است که در کشورهای مورد نظر در مقابل پیاده شدن آنها صورت می‌گیرد. از آنجا که فرهنگ و ابزارهای فرهنگی در بسیاری از موارد ضمیمه ناخودآگاه مخاطبان خود را هدف قرار می‌دهد و با لطافت و ظرافت غیرمشهودی بر لایه‌های عمیق اذهان ایشان تأثیر می‌گذارد، لذا در مقایسه با سایر ابزارهای شایع در دیپلماسی، دیپلماسی فرهنگی با سهولت بیشتری در لایه‌های زیرین جامعه و با عمق بیشتری رسوخ می‌کند و بر جای می‌ماند.

۲. عاری بودن دیپلماسی فرهنگی از لحنی خصمانه و آمرانه در کنار جذابیت بیشتر و «نامحسوس بودن اعمال آن» و در نتیجه، هدف قرار دادن ذهن و روح مخاطبان خود از دیگر مزایای آن است. دیپلماسی آن‌گاه که با هدف تسخیر اذهان و قلوب مردمان سایر جوامع طراحی و اعمال می‌شود، نباید با یک تلقی خصمانه، منفی و سلطه‌طلبانه در ذهن مخاطبان همراه باشد. مخاطب قرار دادن جوامع و کشورهای دیگر، چه در سطح دولتها و چه در سطح ملتها، آن‌گاه که با ابزار قهرآمیز و لحنی آمرانه صورت گیرد، هر چند که ضمانتهای اجرای خود را نیز در کنار داشته باشد، با مقاومت در هر دو سطح روبه‌رو می‌گردد و سرانجام، منجر به صرف هزینه بیشتر و مقبولیت و کارایی کمتر می‌شود.

۳. در دیپلماسی فرهنگی فرصت بهتری برای حضور جدی‌تر و مجال بیشتری برای ایفای نقش مؤثرتر توسط بازیگران غیررسمی، نهادهای مدنی و اشخاص حقیقی و حقوقی غیردولتی مهیا می‌شود و این به نوبه خود بر گستره حوزه مانور و دامنه تأثیرگذاری دیپلماسی فرهنگی در مقایسه با دیپلماسی کلاسیک سنتی می‌افزاید.

۴. دیپلماسی فرهنگی بیشتر به دنبال کشف، تعریف و ترویج ارزشها و منافع مشترک و جهان‌شمول و سپس، تأمین منافع ملی در چارچوب این ارزشها و منافع مشترک است.

۵. دیپلماسی فرهنگی می‌تواند به منزله فتح بایی برای مفاهیم بیشتر و بهتر میان کشورها به کار گرفته شود و به مرور زمان، منجر به پایه‌ریزی روابط عمیق و پایدار فرهنگی میان کشورها شود و این تعمیق، حتی می‌تواند به حوزه‌های سیاسی و امنیتی هم تسری یابد.

۶. سرانجام، دیپلماسی فرهنگی می‌تواند خلاقانه‌تر، انعطاف‌پذیرتر و حتی فرصت‌طلبانه‌تر از دیپلماسی کلاسیک و سنتی در بسیاری از حوزه‌ها طراحی و اجرا شود. با این توصیفات، دیپلماسی فرهنگی می‌تواند

عرصه ظهور همه ظرفیتهای بالقوه و قابلیت‌های تاریخی، علمی و هنری یک کشور در حوزه‌هایی از قبیل ادبیات، شعر، سینما، موسیقی و سایر زیرشاخه‌های فرهنگ و هنر شود.

دیپلماسی فرهنگی سینمای ایران

در جهان امروز فرهنگ برخلاف نظر مارکس، رو بنا، بازتاب و انعکاسی از نظام معیشتی و اقتصادی نیست. فرهنگ خود به زیربنای نظم نوین جهانی بدل شده که حتی اقتصاد و مناسبات آن را نیز طبق معادلات خود صورت‌بندی می‌کند، به طوری که آنچه بر جهان امروز استیلا یافته، اقتصاد فرهنگ است نه فرهنگ اقتصادی!

شاید بیش از اقتصاد این سیاست باشد که امروز در ساحت فرهنگ به بازتولید خود دست می‌زند و قدرت خویش را از بازان ستبر فرهنگ می‌گیرد. به عبارت دیگر فرهنگ به عنوان یک ابزار تأثیرگذار و قدرتمند بر مناسبات سیاسی، خود به یک دیپلماسی بدل شده که فارغ از برکات فرهنگی واجد کارکرد و کارآمدی سیاسی هم شده است. چه بسا قابلیت‌ها و موفقیت‌های فرهنگی یک کشور به عنوان امتیازی در عرصه سیاسی و بین‌المللی مورد بهره‌برداری قرار بگیرد.

افزایش قدرت سیاسی

فیلم‌فرهادی در نقدهای سینمایی نمره A را به خود اختصاص داده است و دو اسکار در کارنامه دارد. این یعنی گفتگو با دنیا با زبان فرهنگ. امروزه در علوم سیاسی این مساله بشدت مورد توجه قرار گرفته که افتخارات فرهنگی، هنری و ورزشی به قدرت سیاسی یک کشور در عرصه بین‌المللی افزوده و وزن سیاسی آن را زیاد می‌کند. ضمن این که امروزه حتی در عرصه سیاسی نیز افکار عمومی و ذهنیت مردم جهان از هم به عنوان بالاترین قدرت سیاسی شناخته می‌شود که می‌تواند تأثیر زیادی بر مناسبات بین‌المللی بگذارد. پیش از فرهنگی کسانانی مثل کیارستمی و مجید مجیدی هم با درخشش در عرصه‌های بین‌المللی موفق شدند فارغ از افتخارات سینمایی - هنری بر اعتبار سیاسی ایران در جهان بیفزایند. همین که نام ایران در رسانه‌های کشورهای مختلف دنیا با ارجاع به موفقیت‌ها و افتخاراتش برده می‌شود یک سرمایه اجتماعی جهانی به وجود می‌آید که نمی‌توان ارزش و قدرت آن را در مناسبات سیاسی بین‌المللی دست کم گرفت.

ظرفیت‌های فراسینمایی

این موفقیت‌ها و موفقیت سینماگران و

هنرمندان دیگر در جشنواره‌های مختلف جهانی، واجد ظرفیت‌های فراسینمایی است که باید متوجه آن بود و تلاش کرد از این ظرفیت به عنوان یک دیپلماسی فرهنگی حسن استفاده را کرد. ممکن است در داخل یا از منظر نقد سینمایی به فیلمی اشکال وارد کرد یا آن را دوست نداشت، اما وقتی آن اثر در عرصه جهانی صاحب رتبه و مقامی می‌شود افتخار و اعتبار آن برای همه ملت ایران بوده و یک افتخار ملی به حساب می‌آید.

کسب پرستیژ جهانی

مثل این می‌ماند که طرفداران پیروزی و استقلال وقتی هر یک از این دو تیم در مسابقات آسیایی شرکت می‌کنند تعصبات هوادارانه خود را رها و با نگاه ملی به تیم رقیب خود نگاه می‌کنند. در این موقعیت مثلاً استقلال‌ها به تشویق پرسپولیسی‌ها پرداخته و آن را نه رقیب تیم محبوب خود که نماینده ملت خود می‌دانند. همین نگاه به سینما هم می‌تواند پشتوانه مردمی و معنوی خوبی برای سینمای ما باشد و از قابلیت‌های بالقوه و بالفعل این هنر - صنعت عظیم در کسب پرستیژ و اعتبار بین‌المللی باید استفاده کرد.

البته باید بین سیاسی کردن عرصه فرهنگ با اعتبارآفرینی سیاسی از طریق فرهنگ تمایز قائل شد تا فرهنگ زیر سایه سیاست و بازی‌های آن قرار نگیرد، بلکه سیاست بر بالین فرهنگ بنشیند و بر قدرت نفوذ خود بیفزاید. از دل سینما می‌توان به سیاستی کارآمد دست یافت که در جهان امروز پاشنه آشیل سیاست، فرهنگ است.

دیپلمات‌های سینما

مجیدی سه بار و برای فیلم‌های «بچه‌های آسمان»، «رنگ خدا» و «باران» جایزه بهترین فیلم را به دست آورد. در واقع همه این حضورهای افتخارآمیز سینمایی و دیگر حضورهای فرهنگی و هنری و در عرصه‌های دیگر مثل ورزش یا اجتماعی بر آبرو و اعتبار بین‌المللی ایران می‌افزاید. با استناد به همین دیدگاه و موقعیت افراد افتخارآفرینی چون مجیدی را باید دیپلمات‌های فرهنگی ایران نامید و قدر و ارزش آنها را دانست. اکران جهانی فیلم‌های ایران و موفقیت‌های احتمالی این آثار بار دیگر ما را به اهمیت و جایگاه دیپلماسی فرهنگی نقش پررنگ حوزه فرهنگ در وجاهت سیاسی در عرصه جهانی ارجاع می‌دهد و این بحث را پیش می‌کشد که افتخارات فرهنگی چگونه می‌تواند قدرت سیاسی یک کشور را افزایش دهد؟

○ سمیه ایمانیان

روایت و خاطره سردار فضلی از روزهای آزادی خرمشهر

هنر خود کاری کردند که نقشه‌های شوم او نقش بر آب شود و حتی سرعت این بچه‌ها چنان بالا بود که فرمانده دشمن مجال خوردن یک لیوان چای را هم نداشت.

وی افزود: خرمشهر با عنایات حق تعالی آزاد شد و ۱۶ هزار کشته و زخمی و ۲۰ هزار اسیر دشمن را در این آزادی ملی داشتیم و امام خمینی (ره) نیز در همین باره فرمودند که خرمشهر را خدا آزاد کرد و به راستی که اگر مددهای الهی، دعا‌های رهبر کبیر انقلاب و مجاهدت مردم و رزمندگان ما نبود ممکن بود که این آزادی تحقق نیابد، اما اراده بلند رزمندگانمان فتح خرمشهر را آفرید و این هدیه ارزشمند را تقدیم ملت ایران کردند.

جانشین فرمانده سازمان بسیج مستضعفین گفت: در چهارم خرداد سال ۱۳۶۵ هم اگر پایمردی مردم دزفول و اندیشک نبود به این موفقیت نمی‌رسیدیم، عراقی‌ها امکانات و نقشه‌های زیادی برای دزفول داشتند اما نمی‌توانستند در مقابل این مردم شریف و خداجوی و خداترس و مؤمن نقشه‌های شومشان را عملی و اجرایی کنند و در تحقق اهداف پلیدشان ناکام ماندند.

فضلی تصریح کرد: مردم دزفول در مقابل بمباران‌های دشمن صبوری کردند و هرگاه که دشمن خانه‌های آنها را ویران می‌کرد این مردم دوباره می‌ساختند و مردان بزرگی همچون کیانی و رشیدی در دزفول نقش آفرین بودند و مقاومت مثال‌زدنی‌ای از خود نشان دادند.

وی تأکید کرد: در ۲۶ اسفندماه گذشته گروهی از مسئولان اردوهای راهیان نور محضر مقام معظم رهبری مشرف شدند و با وجود اینکه این دیدار رسانه‌ای نشده بود حدود ۵۰ هزار نفر از زائران راهیان نور هم حضور داشتند و ایشان در آن دیدار به وقایع و خاطرات دزفول و فعالیت‌های اجرا شده پس از آن واقعه شیرین اشاره کردند و خطاب به حاضرین توصیه‌های کارساز و مهمی را بیان فرمودند.

فضلی گفت: ما وظیفه داریم تا این روزهای ملی را بزرگ بشماریم و خاطرات آن دوران را برای کسانی که در آن روزگار نبودند به خوبی تبیین کنیم، تا نسل نوجوان و جوان ما با دشمنان دیروز و مجاهدت رزمندگانمان آشنا شوند و همین‌گونه نیز با دشمنان امروز برخورد کرده و نقشه‌های شوم آنها را نقش بر آب کنند.

وی افزود: ابهت رژیم صهیونیستی توسط فرزندان حزب الله و به رهبری سیدحسن نصرالله شکسته شد و آنها را از اجرای موفقیت‌آمیز نقشه‌های شومشان ناامید کردند و ما هم باید با تأسی از این منش در موفقیت و تحقق اهداف ارزشمند مقام معظم رهبری در موضوع اقتصاد و فرهنگ که شعار این سال بوده کوشا باشیم و مشتکی محکم بر دهان دشمنانمان بزنیم.



رزمندگان شاهد باشم که خوشبختانه همین‌گونه هم بود.

وی تأکید کرد: ما سختی‌های بسیار زیادی را در فک و در مقابل زره پوش‌های دشمن در منطقه رمریک داشتیم، اما با عنایات خداوند متان و ائمه اطهار (ع) موفق شدیم و مددهای غیبی حق تعالی را در این بچه‌ها دیدیم و اینکه بخشی از نقاط محصور شده را با وجود امکانات نظامی بسیار کمتر به تصرف خود درآوردند.

جانشین فرمانده سازمان بسیج مستضعفین اظهار کرد: عراقی‌ها چاره دیگری نداشتند و ناگزیر ناچار به فرار شدند که بخشی از آنها کشته، بخشی نیز زخمی و بخشی دیگر نیز اسیر شدند.

فضلی تصریح کرد: حاج احمد متوسلیمان فرمانده وقت سپاه محمد رسول الله (ص) معتقد بود که بگذارید تا ما ذلت دشمن را ببینیم و این نیروهای خسته را با نیروهای تازه نفس عوض نکنید.

وی تأکید کرد: لشکر دشمن از سه نقطه خرمشهر را در محاصره خود درآورده بود و ما نیز قرار گذاشتیم تا در سوم خرداد و در قالب دو گروه به فرماندهی شهیدان کاظمی و خرازی عملیاتی را آغاز کنیم و حتی به دلیل شرایط موجود در منطقه نقشه‌خوانی‌ها را هم در روز روشن انجام دادیم و به سمت تحقق هدفمان گام برداشتیم.

فضلی گفت: صدام به نیروهایش گفت شما در خرمشهر مقاومت کنید و من هم آن شهر را به بصره وصل می‌کنم، اما بچه‌هایی با غیرت ما، با

به گزارش خبرگزاری تسنیم از مشهد مقدس، همایش بزرگداشت سوم و چهارم خرداد روزهای آزادسازی خرمشهر و مقاومت دزفول با حضور سردار سرتیپ پاسدار علی فضلی جانشین فرمانده سازمان بسیج مستضعفین در سالن اجتماعات دانشگاه علوم اسلامی رضوی برگزار شد.

در این مراسم، سرتیپ فضلی در سخنانی اظهار کرد: آزادسازی خرمشهر، مقاومت مردم دزفول و ذلت صهیونیست‌ها با اندیشه‌های ناب امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری سه حادثه بزرگ تاریخ بوده که به صورت پی در پی در روزهای سوم، چهارم و پنجم خردادماه تحقق یافته است.

وی افزود: سوم خرداد و فتح خرمشهر سمبل عملیات بیت المقدس بوده و این عملیات در تاریخ دهم اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۶۱ و با وسعت ۷ هزار ۵۰۰ مترمربع در منطقه آغاز شد و چهار مانع رودخانه‌های کارون، کرخه، اروند و حورالهیویه هم بود که دشمن به واسطه همین موانع وارد صحنه شد که در ادامه و در چهار مرحله شاهد مقاومت و ایثار مردم و رزمندگان کشورمان بودیم.

فضلی تصریح کرد: به واسطه موقعیت سنگینی که عملیات بیت المقدس داشت، منطقه فکه را به عنوان نقطه پشتیبانی این عملیات انتخاب کردیم و برای اجرای آن، گردان‌های زیادی هم پیش‌بینی شد که از جمله آنها می‌توان از ۴۵ گردان ارتش و ۹۰ گردان بسیج نام برد و امام راحل (ره) نیز فرمودند که دوست دارم یک پد واحد را میان شما

اولین عکاسی که بعد از فتح به خرمشهر رسید



فکر می‌کنم از اولین کسانی بودم که وارد شهر شدم. زیرا زمانی که می‌خواستیم وارد خرمشهر شوم رزمندگان ما خطی را تشکیل داده و شهر را محاصره کرده بودند و به کسی اجازه عبور از آن خط را نمی‌دادند و می‌گفتند باید با طرح عملیات وارد شهر شویم. من بر اساس اصل روانشناسی می‌دانستم که عراقی‌ها می‌دانند کار تمام است و مقاومتی نمی‌کنند. گفتم چه دلیلی دارد که من را بزنند؟ حتی احتمال می‌دادم که آنها به من پناه هم بیاورند که نجاتشان دهم. به علاوه بخش رادیو آبادان هم اعلام کرده بود که خرمشهر محاصره کامل شده و رزمندگان با آب آروند وضو گرفتند و گوینده اخبار به مردم تبریک گفته بود. با اینکه اجازه ورود به شهر را نمی‌دادند، حفره‌ای را پیدا کردم و با دوربین وارد شهر شدم.

اولین میدان شهر به داخل خرمشهر در بلوار اصلی، صندوق‌هایی را دیدم که داخل شان کوکتل مولوتف بود، طوری که گل و لای آنها را پوشانده بود. کاملاً مشخص بود که اینها برای روزها و ساعت‌های آخر مقاومت در خرمشهر بوده و همینطور مانده است. من اینها را عکاسی کردم. جالب است که بدانید ۶ الی ۷ ساعت بعد از عکاسی من اثری از هیچ کدام اینها نبود چون فاتحان شهر برنامه پاکسازی و نظافت شهر را بلافاصله آغاز کردند. ماشین‌ها و لودرها و همه چیز با خاک یکسان شده بود. یک نفر دیگر را نیز آنجا دیدم، فردی با عصا و با یک پا! رزمندگان آنجا بودند که از خط عبور کرده و وارد شهر شده بود. دنبال کسی می‌گشت، به من گفت که آخرین بار دوستش اینجا شهید شده و جسدش مانده، آمده بود تا دنبالش بگردد.

جلوتر که رفتم در کنار دهانه پل، جیب صدا و سیما به صورت کج ایستاده و روی آن نوشته شده بود: "تلویزیون ملی ایران". پشت آن دوربین هیگلر، ضبط ناگراو ۶، ۷ کاست ۱۶ میلی متری که رنگ زده و سوخته بودند. مشخص بود که ماشین را در حال فرار زده و افراد در آن شهید شده بودند.

کم جلوتر که رفتم به مسجد خرمشهر رسیدم و به جرات می‌گویم اولین نفری بودم که پس از فرار عراقی‌ها، وارد مسجد شده بودم.

اگر بخواهم تمام

معرفت جنگ را پیدا کنید باید خاطره ای را برای شما تعریف کنم. ما در بین عملیات اول و دوم بودیم که سیلندر ماشین من (جیب آهو) ترکید و من مجبور شدم ماشین را برای تعمیر بگذارم. برای اینکه باید عکس‌ها را سریع به تعمیرگاه می‌رساندم و دوربین را سرویس می‌کردم، یک نیسان به من دادند که با آن وسایلم را بردارم و برگردم.

در راه راننده نیسان از خاطراتش برای من تعریف کرد. راننده، رزمندگان ای بود که جز آخرین افرادی است که خرمشهر را در مقاومت ۴۵ روزه ترک کرده بود. یکی از خاطراتش که واقعا ما باید از آن صیانت کنیم این بود که می‌گفت: روزهای آخر ارتباط مان به طور کامل قطع شد. تعداد آدمی که در مسجد مانده بودیم هیچی نداشتیم بخوریم، بنابراین مجبور شدیم از مغازه‌هایی که صاحبانشان رفته اند کمپوت و کنسروها را برداریم و استفاده کنیم. نکته قشنگ خاطره اینجاست که می‌گفت: ما از هر مغازه ای که چیزی بر می‌داشتیم، روی یک کاغذ، اسم خوراکی‌ها و تعدادشان را و این که از کدام مغازه برداشته ایم را می‌نوشتیم و آنها را با خمیر نان روی دیوار مسجد می‌چسباندیم. زیرا که ما فکر می‌کردیم که پیش می‌رویم و عراق را بیرون می‌کنیم. می‌خواستیم وقتی جنگ تمام شد از مغازه داران بپرسیم اقلامی که برداشتیم هزینه اش چقدر شده و پولش را پرداخت کنیم. قابل تامل است که در جنگ و در شرایطی که همه چیز به هم ریخته است باز هم شریعت و حق الناس رعایت می‌شود. این خاطره و این حرف را باید برای آدم‌هایی که کاسب هستند و با کاسب سروکار دارند، گفت.

زمانی که من به مسجد خرمشهر رسیدم این کاغذها را دیدم که سه چهار تا از آنها باقی مانده بود. اما همان‌هایی هم که مانده بود در اثر برخورد با آب و آفتاب چروک شده و رنگ خودکار پریده بود. اما نوشته‌ها قابل خواندن بود. با دوربین روی نوشته‌ها فوکوس کردم و طوری که نوشته‌ها مشخص باشد از آنها عکس گرفتم. تا به همه بگویم اینهاست مراقبت از حق الناس. این آدم‌ها جنگیدند و از خرمشهر دفاع کردند.

انسان‌هایی که برای یک کمپوت و کنسرو مال مردم ارزش قائل بودند. این فرهنگ خرمشهر را آزاد کرد و میهن و مملکت را حفظ کرد. در واقع اگر این فرهنگ در رزمندگان مانده‌ها نبود، آنها وطن شان را هم رها می‌کردند و می‌رفتند.

خاطره‌های زیادی را خوانده‌ام و هر کس خاطره‌های خود را گفته است. در اصل این قسم خاطرات است که به درد جامعه ما می‌خورد. اما متأسفانه سینمای ما دچار فقر مفاهیم، فکر، فرهنگ و سواد است. سینما زمانی که دست خالی می‌شود به مسائل ریز و به درد نخور می‌پردازد و با پرداختن به سیاه‌نمایی‌ها، نمایی می‌شود که بوی تعفن می‌دهد.

من رزمندگان بودم و کار بعدی من عکاسی بود. هر جا لازم بود دوربینم را کنار می‌گذاشتم و تیراندازی می‌کردم. اما زمانی که احتیاج نبود ترجیح می‌دادم از صحنه‌ها، عکس بگیرم. یادم است شخصی مجروح بود و دوربینم را برداشتم که از او عکس بگیرم. نفری دیگری آمد که کمکش کند و به من گفت بیا کمک و من نرفتم. ۵ ثانیه بعد نفر دومی برای کمک رسانی آمد و من با خود گفتم الان که افراد دیگری برای کمک هستند، بهتر است که من فیلم بگیرم زیرا که این عکس‌ها و فیلم‌ها به درد تاریخ می‌خورد.

در طول مدت عکاسی، یک بار جایی که باید عکس می‌گرفتم احساساتی شدم و هنوز پشیمانم. محلی بود که داشتیم در عملیات رمضان فرار می‌کردیم و همه روی تانک بودیم. یک دفعه متوجه یک یک هلی کوپتر عراقی در ۲۰ متری مان شدیم که در آسمان ثابت ایستاده بود و برای زدن ما داشت آماده می‌شد. من از لحظه سوار شدن تصور این بود که تانک تیربار دارد اما یک لحظه همان موقع دیدم که تیربار تانک ترکش خورده و نمی‌تواند شلیک کند! متأسفانه در آن لحظه به جای گرفتن فیلم و عکس، به رزمندگان ای که اسلحه می‌خواست تا به هلی کوپتر شلیک کند، کمک کردم و دوربین را کنار گذاشتم. اما این اشتباه را دیگر تکرار نکردم و همین موجب شد در عملیات‌های مختلف بتوانم تصاویر ناب و ارزشمندی از جنگ تهیه کنم که متأسفانه الان هیچ کدام را در اختیار ندارم و باید در آرشیوها به دنبال آنها بگردم.

○ نیره رضایی مطلق

«بانو قدس ایران» ما را با زندگی همسر امام خمینی (ره) آشنایمی کند

بانوی اشرافی در کنار طلبه انقلابی

و جز با همراهی بیت امام (ره) مخصوصا حاج حسن خمینی انجام گفتگوها میسر نبود. تحقیق برای این اثر یک سال طول کشید و این مستند اولین اثری بود که وارد اندرونی بیت امام (ره) شد و صحبت هایی که برای هیچ کس گفته نشده بود در یک اثر سینمایی به تصویر کشیده شد.

بانو خدیجه ثقفی همسر امام خمینی (ره) به گواهی اطلاعات اطرافیانش بانویی اشرافی و از نوادگان ناصرالدین شاه است. پدرش خزانه دار قاجار بوده و او در فضای مرفهی رشد کرده و به زبان فرانسه نیز تسلط داشته است. همین ویژگی ها برای رزاق کریمی کافی بود تا به شرح زندگی او که همسر بنیان گذار جمهوری اسلامی است بپردازد و تلاش کند علی رغم محدودیت در عکس ها و تصاویر موجود، زوایای پنهان شخصیت این زن بزرگوار را با استفاده از بازخوانی نامه های به جا مانده از او و صحبت ها و اشارات بستگان و آشنایانش، آشکار کرده این شخصیت را در ذهن بیننده بسازد.

در مستند «بانوی قدس ایران» ما با زنی روبرویم که از خانواده ای مرفه و متدین با یک طبله ساده و تهیدست ازدواج می کند و در پی مبارزات سیاسی آن طبله مجبور به تحمل دوری و تبعید می شود. در این مسیر که او باید نقش همسر یک مرد بزرگ را برعهده بگیرد او صبورانه کنار امام (ره) زندگی می کند. او زنی قدرتمند، منظم و مدرن است و رابطه عاطفی اش با امام بسیار قوی و خاص است و علاقه امام (ره) به ایشان تا پایان



ایشان و ارتباطش با فضای اندرونی خانه را به تصویر بکشد. تهیه کنندگی این اثر مؤسسه عروج فیلم است و اولین نمایش فیلم در یازدهمین دوره جشنواره سینما حقیقت و پس از آن سی و ششمین جشنواره فیلم فجر بود. مشخص است که برای مصطفی رزاق کریمی ساخت این اثر چقدر حساس برانگیز و پرچالش بود

درک زندگی شخصی و روابط خانوادگی چهره های سیاسی همیشه برای مردم عادی جذابیت داشته است در این میان شناخت روحیات و منش همسران آنها این جذابیت را دو چندان کرده است. در ۴ دهه اخیر کمتر فیلم یا نقل قولی از این همسران در نزد عموم ثبت شده است. درحالی که شخصیت، سلیقه و منش همسران بزرگان سیاسی در ایران همواره مخفی مانده و چهره هایی رازآلود و کنجکاوی برانگیز از آنها ثبت شده، مصطفی رزاق کریمی مستندساز شناخته شده، کارگردانی اثری را برعهده می گیرد که درباره خدیجه ثقفی همسر امام (ره) یکی از مهمترین رهبران جهان در قرن اخیر است. برای مردمی که دوست دارند به هر بهانه ای از درونیات و رفتارهای خانوادگی سران نظام و روابطی که با همسرانشان دارند سردر بیاورند، مستند «بانو قدس ایران» قصد دارد با استفاده از حجم اطلاعات فراوان پیرامون امام خمینی (ره) بخشی از زندگی علمی و سیاسی

۳۶

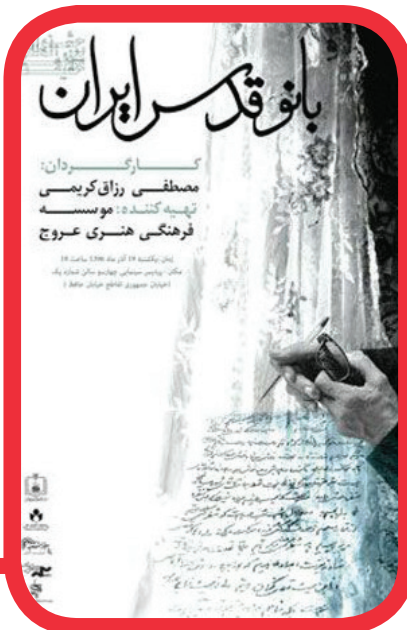




عمر مشهود است در این فراز و نشیب زندگی سیاسی که این زن با آن درگیر می شود دو فرزندش و سپس همسرش را از دست می دهد و در نهایت ۲۰ سال پس از رحلت امام (ره) در می گذرد. فیلم رزاق کریمی بیش از تمام این جزئیات می خواهد به معرفی شخصیتی که شاید بیشتر مردم ایران تنها پس از مرگش نامی از او شنیدند بپردازد. آنچه در ابتدای فیلم با نریشن و تصویرهای کارت پستالی به مخاطب القا می شود تاکید این نکته است که قرار است فیلمی درباره زنی با جایگاه ویژه با نگرشی زنانه ببینیم. اثر رزاقی کریمی تنها متکی بر نریشن است. او دست نوشته های خانم و متونی که از او باقی مانده را در کنار بخشی از صدای وی و صحبت اطرافیان نزدیک مهمترین منبع نریشن اش انتخاب می کند و پس از آن به شکل هوشمندانه سراغ انتخاب صوت می رود. مصاحبه با نوه ها، نتیجه ها و نزدیکان همسر امام (ره) کارگردان را در چینی قرار می دهد که بتواند او را به هدف اصلی اش نزدیک تر کند. مشخص است که کارگردان در تمامی مراحل ساخت این اثر مستند از زمان تحقیق و نگارش تا زمان اکران در جشنواره با بیت حضرت امام (ره) در ارتباط بوده و این فیلم و تحقیقات مربوط به آن مورد تأیید ایشان قرار گرفته است. با این حال فیلم در مرحله توصیف و ستایش صرف متوقف می ماند و گاه حتی روی کلمات تکراری و اطلاعات کلی باز می ماند و آدم های مختلف مدام با تعریف و تمجیدهای کلی از قبیل ایشان قوی بودف اشراف زاده بود، صبور بود و... در یک دور تسلسل از تکرار باقی می ماند. در حالی که مخاطب تشنه استنادهای قوی تر و مدارک واضح تر از این تعاریف است. وقتی گفته می شود ایشان سختی های غربت و تبعید را با عشق تحمل کرد هیچ مصداق عینی از آن ارائه نمی شود درحالی که مخاطب دوست دارد به واسطه این ورود به حریم شخصی و خانوادگی امام (ره) با جزئیات بیشتری از قبیل نحوه ابراز علاقه امام (ره)، نحوه تربیت فرزندان و اقتدار و نفوذش بر فرزندان آشنا شود دست خالی می ماند و انتظارش از این نیاز برآورده نمی شود. یکی از بخش های این مستند ۸۰

دقیقه ای که این نیاز را تا حدی برآورده می کند و از بخش های موثر و مهم فیلم است صدایی است که از خانم ثقفی پخش می شود. صدا اشاره به دلخوری از فعالیت های سیاسی امام دارد و ما را به وجوه واقعی این زندگی مشترک نزدیک می کند. لحن و محتوای این صدا رنگی از واقعیت به اثر می بخشد و شخصیت بانو قدس را از وجوه اغراق آمیزی که به هر حال اطرافیان در نمایان کردن آن دست دارند دور می کند. کاش این صدا که به شخصیت خانم ثقفی و تصور رابطه اش با امام بسیار بُعد می دهد از زبان نزدیکان بیشتر گفته می شد و در کلیت فیلم گسترش می یافت. مخاطبی که این اثر را تماشا می کند در پی یافتن نکاتی فراتر از آنچه بوده هست و اطلاعاتی را که می تواند با مطالعه چند کتاب بدست بیاورد را چندان واقعی نمی نهد. هرچند عکس ها و برش هایی از چند فیلم موجود بسیار ضروری و با ارزشند ولی چیزی به تلقی و برداشت ما از شخصیت اضافه نمی کنند. نکته مهم دیگری که می تواند برای مخاطب ایجاد ابهام کند حذف دوره ۲۰ ساله حیات بانو قدس پس از رحلت امام (ره) است. فیلم عملاً با رحلت امام پایان می یابد و شخصیت این بانو در این دو دهه به فراموشی سپرده می شود. گویی شخصیت این بانو همچنان در سیطره مردان اطرافش است و این ۲۰ سال هیچ نقطه ای قابل بحث و یا دراماتیکی نداشته و به تنهایی ضرورتی برای پرداختن ندارد. هرچند ورود به حیطه زندگی امام (ره) دشواری های خاصی دارد و راضی کردن اطرافیان برای صحبت کردن و دیده شدن مقابل دوربین چالش های فراوانی دارد اما کارگردان می توانست با استفاده از اطلاعاتی که از خانواده امام (ره) دریافت کرده و ارجاعات بسیار از زندگی علمی و سیاسی ایشان و ارتباطش با فرزندان، عروس و نوه ها مستند ماندگارتری را تولید کند. هرچند باید در این قضاوت به علاقه تهیه کننده اثر یعنی مؤسسه عروج فیلم که ارتباط تنگاتنگی با خانواده امام (ره) دارد هم توجه کرد و اینکه تا چه حد فضا را برای کنار گذاشتن موانع و حجاب های تشریفاتی و خودساخته مهیا کرده است توجه کرد.

دقیقه ای که این نیاز را تا حدی برآورده می کند و از بخش های موثر و مهم فیلم است صدایی است که از خانم ثقفی پخش می شود. صدا اشاره به دلخوری از فعالیت های سیاسی امام دارد و ما را به وجوه واقعی این زندگی مشترک نزدیک می کند. لحن و محتوای این صدا رنگی از واقعیت به اثر می بخشد و شخصیت بانو قدس را از وجوه اغراق آمیزی که به هر حال اطرافیان در نمایان کردن آن دست دارند دور می کند. کاش این صدا که به شخصیت خانم ثقفی و تصور رابطه اش با امام بسیار بُعد می دهد از زبان نزدیکان بیشتر گفته می شد و در کلیت فیلم گسترش می یافت. مخاطبی که این اثر را تماشا می کند در پی یافتن نکاتی



تلسکوپ ابزاری جذاب برای ما

خوب و با کیفیت می‌توانید اجرام زیادی در آسمان رصد کنید. اگر هم اصرار بر خرید تلسکوپ دارید، تلسکوپ کوچک و سبک، با نسبت کانونی کوتاه بسیار مناسب است. چرا که واقعا نیازی نیست تلسکوپ بزرگ و گرانی بخرید. هدف، آشنا کردن فرزندان با دنیای نجوم و فعالیت‌های علمی است. برای علاقه‌مندان هم که به تازگی وارد دنیای نجوم شده‌اند و هنوز اطلاعات زیادی در مورد آسمان و رصد ندارند، همین پیشنهاد را دارم. بعدها اگر این علاقه‌مندی به نجوم را دنبال کردید و تجربه‌های بیشتری کسب کردید، آن وقت می‌توانید به‌سراغ تلسکوپ‌های بزرگ‌تر هم بروید.

سؤال دوم: با این تلسکوپ واقعا چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید؟

با پاسخ دادن به این سؤال‌ها بسیاری از مسایل و ابهام‌ها برطرف می‌شود و به آسانی می‌توانستم مناسب‌ترین مدل تلسکوپ را به دوستانم پیشنهاد دهم. پیشنهاد می‌کنم شما هم قبل از خرید، به این سه سؤال خوب فکر کنید و پاسخ کاملی بدهید. در کنار پاسخ به این سؤال‌ها، دانستن نکته‌ها و اصطلاحات مهم و فنی درباره تلسکوپ‌ها و ساختارشان هم به شما کمک می‌کند تا بهترین و مناسب‌ترین تلسکوپ را انتخاب کنید. به همین دلیل در ادامه مطلب، قرار است تمامی نکته‌ها و اصطلاحاتی که به نظرم رسید ممکن است برای شما مفید باشد در قالب ده عنوان و نکته مهم به شما بگویم.

سه سؤال کلیدی، راهنمای انتخاب تلسکوپ! تا به این جایی مطلب با برخی از ویژگی‌های انواع تلسکوپ‌ها و اصطلاحات فنی مربوط به تلسکوپ‌ها آشنا شده‌اید. با دقت و بررسی روی آن‌ها می‌توانید با توجه به نیازتان و پاسخ‌هایتان به آن سه سؤال، تلسکوپ مناسب خود را انتخاب کنید. در این جا بازگردیم به سه سؤال که در ابتدای مطلب مطرح شد:

سؤال اول: چرا می‌خواهید تلسکوپ بخرید؟

اگر فرزند نوجوان یا کم‌سن‌وسال دارید یا در میان آشنایان و بستگان شما نوجوانی هست و تمایل دارید به او جایزه یا هدیه تولد بدهید، دوربین دوچشمی خوب به همراه نقشه ستاره‌های آسمان و صورت‌های فلکی انتخاب مناسب‌تری است. دوربین‌های دوچشمی علاوه بر این که سبک هستند، برای رصد آسمان کارایی خوبی دارند. مطمئن باشید با دوربین دوچشمی

چه تلسکوپ بخریم بدون شک برای هر کدام از شما علاقه‌مندان و پی‌جویان دنیای نجوم پیش آمده که برای رصد آسمان و دیدن اجرام زیبای آسمان، تصمیم گرفته‌اید تلسکوپ برای خودتان بخرید. یا شاید هم از قبل، ابزار رصدی کوچکی، مثل دوربین دوچشمی یا تلسکوپ کوچک، داشته‌اید و در فکر این هستید که آن را عوض کنید و مدل بزرگ‌تر و بهتری بخرید. برای شروع کار هم به‌سراغ آگهی‌ها یا وبگاه‌های مرتبط با فروش تلسکوپ و تجهیزات رصدی رفته‌اید و شاید هم سری به فروشگاه‌های نجومی محل سکونت خودتان زده‌اید تا از نزدیک ابزارهای رصدی را ببینید. بر خلاف انتظار، هر چه بیشتر مدل‌های مختلف تلسکوپ‌ها را می‌بینید و بررسی می‌کنید، کار انتخاب تلسکوپ مناسب سخت‌تر می‌شود. در این وضعیت سؤال همیشگی که مطرح می‌شود این است که کدام تلسکوپ را بخرم؟ این سؤال را به خصوص کسانی زیاد می‌پرسند که تازه وارد دنیای نجوم شده‌اند و می‌خواهند اولین ابزار رصدی‌شان را بخرند. اگر تاکنون تلسکوپ نخریده‌اید و هنوز هم در جست‌وجوی مناسب‌ترین تلسکوپ و یافتن پاسخ سؤال‌تان هستید یا این که قصد دارید تلسکوپ‌تان را عوض کنید و به‌سراغ تلسکوپ‌های حرفه‌ای‌تری بروید، این راهنما را حتماً دنبال کنید. نکته‌های بسیاری را با شما در میان خواهیم گذاشت تا هر چه سریع‌تر به پاسخ سؤال‌هایتان برسید.

نخستین گام برای انتخاب تلسکوپ خوب و مناسب، داشتن نگاه واقع‌بینانه به موضوع است. اگر دقیقاً بدانید برای چه به تلسکوپ نیاز دارید و قرار است چه کارهایی با این تلسکوپ انجام دهید، کار انتخاب تلسکوپ راحت‌تر می‌شود. بارها اتفاق افتاده که بسیاری در زمان خرید تلسکوپ‌شان، این سؤال را از من می‌پرسند که «چه تلسکوپ بخرم؟». قبل از آن که پاسخ کاملی به سؤال آن‌ها بدهم، سه سؤال مهم از آن‌ها می‌پرسم:

- ۱- چرا می‌خواهید تلسکوپ بخرید؟ (انگیزه)
- ۲- با این تلسکوپ قرار است در چه زمینه‌ای از نجوم فعالیت کنید؟ (نوع فعالیت)
- ۳- در مجموع چقدر می‌خواهید برای خرید تلسکوپ هزینه کنید؟ (توسع مالی)

شاید بتوان گفت

مهم‌ترین

سؤال‌ای که باید

پاسخ دهید،

همین باشد؛

چرا که برای هدفی که

از رصد آسمان دارید،

ابزارهای خاص خودش را

باید تهیه کنید. برای مثال

در بین علاقه‌مندان به رصد

آسمان، برخی رصد ماه و

سیاره‌ها را دنبال می‌کنند

و برخی رصد اجرام

دوردست آسمان و

اجرام غیرستاره‌ای را.



عده‌ای هم عمده تمرکزشان عکاسی از اجرام آسمانی با استفاده از تلسکوپ است. اگر قصد دارید به رصد اجرام غیرستاره‌ای پردازید و فعلاً عکاسی از آسمان جزو برنامه‌های شما نیست، پیشنهاد می‌کنم به سراغ تلسکوپ با پایه دابسونی در اندازه متوسط (مثلاً ۸ یا ۱۰ اینچ) بروید. این نوع تلسکوپ‌ها به دلیل گشودگی بیشتر، نسبت کانونی کمتر و استقرار



سمتی-ارتفاعی پایه آن، برای رصد آسمان و شرکت در رقابت‌های رصدی بسیار مناسب است. تنها مشکل آن اندازه آن‌هاست. اگر در جابه‌جایی و حمل‌ونقل این نوع تلسکوپ‌ها مشکل دارید، تلسکوپ ۱۰ یا ۱۲ سانتی‌متر شکستی آکروماتیک با نسبت کانونی کم و با پایه ساده سمتی-ارتفاعی گزینه مطلوب بعدی است. دقت کنید درست است که قطر دهانه کمتر شده است، ابزار شما هم کوچک و سبک‌تر شده است. متأسفانه استفاده از اپتیک با دهانه بیش از ۱۲ سانتی‌متر بر روی مقرهای سمت-ارتفاعی امکان‌پذیر نیست و به دلیل

سنگین شدن تلسکوپ، پایه و مقر دچار لرزش و عدم تعادل می‌شود و به ناچار باید از مقرهای استوایی استفاده کنید.

اما اگر علاوه بر رصد آسمان واقعاً به دنبال عکاسی از آسمان هستید، مسیر انتخاب تلسکوپ و مقر آن به کلی تغییر می‌کند. اولین چیزی که باید به سراغش بروید، پایه و مقر موتوردار است. پایه تلسکوپ حتماً باید از نوع استوایی و موتوردار باشد تا بتوان در زمان عکس‌برداری، اجرام را ردیابی کرد. برای همین سنگینی و چندقطعه‌ای بودن تجهیزات آن را هم باید تحمل کنید و با آن کنار بیایید. در گام بعدی انتخاب اپتیک مناسب برای عکاسی است. در همین ابتدا بهتر است این نکته را اشاره کنم: برای انتخاب اپتیک تلسکوپ، جدا از این‌که چه نوع ساختاری را انتخاب می‌کنید، حتماً از نوعی باشند که کارخانه سازنده آن را مخصوص عکاسی از آسمان ساخته است. به‌طور مثال امروزه در میان انواع تلسکوپ‌های بازتابی موجود در بازار، مدل‌هایی وجود دارند که مخصوص عکاسی از آسمان طراحی و ساخته شده‌اند. هرچند این نوع اپتیک‌های خاص قیمت‌های بیشتری از مدل‌های معمولی دارند، کارخانه سازنده بسیاری از خطاهای اپتیک‌های آن را کمتر یا برطرف کرده است. در هر حال برای رصد و عکاسی اختصاصی از ماه و سیاره‌ها منظومه شمسی بهتر است به سراغ اپتیک‌های با نسبت کانونی بالا مانند تلسکوپ ماکستوف بروید تا بتوانید تصویر واضح و بزرگ‌تری از سیاره‌ها به دست آورید و جزئیات بیشتری از سطح ماه و سیاره‌ها ببینید. در واقع در این‌جا قطر دهانه چندان تأثیر زیادی ندارد و آن‌چه اهمیت دارد نسبت کانونی کم‌ابیش بالا و وضوح تصویر است. تلسکوپ‌های کاتادیوپتیک (ترکیبی) برای این کار بسیار مناسب هستند. اما اگر جزو آن دسته از عکاسانی هستید که زیاد سفر می‌کنید و به عکاسی میدان دید باز و اجرام غیرستاره‌ای گسترده، مانند خوشه‌های ستاره‌ای و سحابی‌های نشری علاقه دارید، اپتیک با نسبت کانونی کم را باید انتخاب کنید. گزینه شما در این حالت تلسکوپ شکستی از نوع آپوکروماتیک است که بسیار گران هستند. گزینه‌ی ارزان‌تر از آن را اگر بخواهید، تلسکوپ بازتابی ریچی-کرتین است. این نوع تلسکوپ با وجود نسبت کانونی کم، ابعاد و حجم آن در حدی است که برای جابه‌جایی آن کمتر دچار دردسر شوید.

اگر قصد دارید برای رصدخانه تلسکوپ تهیه کنید یا قصد برگزاری رصد‌های عمومی دارید، تلسکوپ‌های شکستی و تلسکوپ‌های

کاتادیوپتیک (مانند مدل اشمیت-کاسگرین) همراه با پایه موتوردار و مجهز به سامانه GoTo حداقل انتخاب شما باید باشد. فراموش نکنید که برای رصدخانه و برای برگزاری رصد عمومی، داشتن پایه موتوردار و مستحکم بسیار مهم و حیاتی است. داشتن چشمی ۲ اینچ هم بسیار راه‌گشا است. سعی کنید تا جایی که امکان دارد از تلسکوپ‌های بازتابی و پایه‌های بدون موتور در رصدخانه‌ها و برنامه‌های رصدی عمومی استفاده نکنید؛ چرا که تلسکوپ‌های بازتابی معمولاً در برنامه‌های رصد عمومی مقاومت کمتری دارند و زود از تنظیم خارج می‌شوند و از طرفی نداشتن پایه موتوردار در برنامه‌های رصد طولانی، به دلیل این‌که اجرام آسمانی به‌طور دائم از میدان دید چشمی خارج می‌شوند، اذیت‌کننده است.

سؤال سوم: در مجموع چقدر می‌خواهید هزینه کنید؟

پیش از آن‌که به مسایل فنی خرید تلسکوپ پردازید، باید مقدار بودجه‌ای را که برای خرید تلسکوپ در اختیار دارید مشخص کنید. همان‌طور که اشاره کردم این بودجه را به‌طور مساوی برای اپتیک و مقر و تجهیزات جانبی و احیاناً تجهیزات عکس‌برداری تقسیم کنید. اگر بودجه شما محدود است و قصد دارید کمتر از ۷۰۰ هزار تومان هزینه کنید، بهترین انتخاب برای شما خریدن دوربین دوچشمی خوب با سه‌پایه محکم و قوی است. و اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که برای نخستین بار تصمیم به خرید تلسکوپ شخصی گرفته‌اید، خرید تلسکوپ، همراه با پایه موتوردار می‌تواند تا حداکثر پنج میلیون تومان مناسب باشد. در این محدوده قیمت می‌توانید تلسکوپ ۸ تا ۱۲ اینچ دابسونی یا تلسکوپ‌های ۷ تا ۱۵ سانتی‌متری شکستی آکروماتیک (یا ۶ تا ۱۰ سانتی‌متری شکستی آپوکروماتیک) را به‌همراه پایه استوایی موتوردار تهیه کنید. اما اگر مایل به خریدن تلسکوپ‌هایی از نوع اشمیت-کاسگرین یا ماکستوف-کاسگرین و حتی ریچی-کرتین به‌همراه پایه و مقر موتوردار باشید، نیاز به صرف هزینه بیش از هفت میلیون دارید و با توجه به ابعاد و کیفیت محصولات مختلفی که در بازار موجود است، مبلغ خرید به بیش از ۱۲ میلیون تومان نیز می‌رسد. این نوع تلسکوپ‌های بزرگ و گران بیشترین مناسب رصدخانه‌ها و مراکز نجومی است که جدا از این‌که توان پرداخت چنین مبلغی را دارند، قصد دارند تلسکوپ را در یک مکان و به‌طور ثابت قرار بدهند.

کوهنوردی ورزش هیجان و نشاط



در این دوره، کوه‌های بلند آلپ یکی پس از دیگری صعود شدند. فتح قله سنگی و دشوار مترهورن: (۴۴۷۷ Matterhorn متر) در سال ۱۸۶۵ به دست ادوارد ویمپر (E. Whymper) و همراهانش که در جریان آن چهار نفر کشته شدند، پایان «عصر طلایی» کوهنوردی است. پس از آن کوهنوردان جسور و نوآور دیگر فقط به دست یابی به قله‌ها نمی‌اندیشیدند، بلکه در اندیشه صعود از دیوارهای سنگی و یخی دشوار و به جا گذاشتن «رکورد»‌های جدید بودند.

نخستین باشگاه کوهنوردی جهان، به نام آلپاین کلاب (The Alpine Clube) در سال ۱۸۵۸ در انگلستان پایه‌گذاری شد و در چند سال پس از آن، باشگاه‌های مشابه در کشورهای اتریش، سوئیس، ایتالیا و... تاسیس شد.

امروزه، ورزش کوهنوردی، دل‌مشغولی و حتی حرفه‌ای افراد بی‌شماری است. میلیون‌ها نفر به شکل تفریحی کوهنوردی می‌کنند و هزاران نفر با کوهنوردی، سنگ‌نوردی، راهنمایی کوه‌پیمایان، اسکی کوهنوردی، تولید و فروش وسایل کوهنوردی زندگی می‌کنند.

کوهنوردی در ایران

ابوالفضل صدری در کتاب «تاریخ ورزش» می‌نویسد: «از ۱۲۹۵ شمسی که میرمهدی ورزشنده از بلژیک و ترکیه به ایران آمد، ورزش در آموزشگاه‌های کشور شکل گرفت. قبل از ایشان فقط در مدارس نظام، به وسیله بعضی از افسران خارجی از قبیل اتریشی‌ها و روس‌ها و سوئدی‌ها به طور ناقص تعلیمات ورزش داده می‌شد.» صدری همچنین اشاره می‌کند که نخستین باشگاه ورزشی در تهران در همان سال‌ها تاسیس شد. نام این باشگاه، «کلب ایران» بود که عده‌ای از اشراف و اعیان و نمایندگان سیاسی خارجی پایه آن را گذاشته بودند و در آن به اسب سواری و چوگان و ورزش‌های دیگری پرداختند.

قانون ورزش اجباری در آموزشگاه‌ها در ۱۴ شهریور ۱۳۰۴ به تصویب مجلس شورای ملی رسید و «انجمن پیشاهنگی و تربیت بدنی» (که بعدها به سازمان تربیت بدنی تغییر نام داد) در ۲۷ فروردین ۱۳۱۳ به ثبت رسید. فدراسیون‌های ورزشی - از جمله فدراسیون کوهنوردی - در سال ۱۳۲۶ تشکیل شدند.

کوهنوردی گروهی، از سال ۱۳۱۱ به همت منوچهر مهران و عده‌ای دیگر در مشهد آغاز شد. مهران در سال ۱۳۲۳ سرپرستی یک کاروان چهل نفره را در صعود به قله دماوند به عهده داشت و پس از این برنامه، پیشنهاد تاسیس یک باشگاه رسمی کوهنوردی را داد که مورد استقبال آن صعودکنندگان و مسئولان ورزش قرار گرفت. منوچهر مهران از همین سال پایه باشگاه نیرو و راستی را می‌گذارد که یک بخش مهم از فعالیت آن، کوهنوردی بود.

پایگاه دست اندرکاران آن کوهستان بوده است.

ورزش کوهنوردی در جهان

خاستگاه ورزش کوهنوردی را «کشورهای آلبی» اروپا (فرانسه، ایتالیا، اتریش، سوئیس) می‌دانند. بسیاری از اهالی این کشورها به دلیل وجود رشته کوه آلپ، از دیرباز با فن پیمایش کوه‌ها آشنا بوده‌اند. چند مورد از کوهنوردی‌هایی را که نه به منظور شکار و معدن کاوی و کوشورکشایی... بلکه فقط برای کوهنوردی (دست یافتن به قله‌ها و گردنه‌ها، نوردیدن راه‌های نو) انجام شده است، می‌توان در قرن‌ها قبل هم دید؛ مثلاً صعود پت رارکا (petrarca) اهل ایتالیا به قله کوه وانتو (Mont Ventox) در سال ۱۳۳۶ میلادی. اما کار جدی‌تر کوهنوردی صدها سال پس از اینها آغاز شد. در سال ۱۷۶۰ یک دانشمند ثروتمند سوئوسی از منطقه مون بلان: Mont Blanc (بلندترین کوه آلپ که ۴۸۰۷ متر ارتفاع دارد) دیدن کرد و گفت به هر کس که بتواند تا قله این کوه برود، جایزه‌ای خواهد داد. پس از چندین تلاش، سرانجام در ۱۸ اوت ۱۷۸۶ یک پزشک به نام دکتر پاکار (Paccard) و یک راهنمای محلی به نام بالما (Balmat) اهل فرانسه توانستند پا بر قله مون بلان بگذارند. از میانه‌های قرن نوزدهم، کوهنوردی شکل باز هم جدی‌تر و پیوسته‌تری به خود گرفت؛ در سال ۱۸۵۴، آلفرد ویلز (Alfred wills) به قله ۳۷۰۱ متری وترهورن (Wetterhorn) در کوه‌های آلپ صعود کرد. از این سال، دوره‌ای آغاز شد که به «عصر طلایی کوهنوردی» معروف شد؛

کوهنوردی بخشی از تجربه انسان در زیستن بر زمین است، چرا که بسیاری از مناطق زمین کوهستانی است و آدمی برای گذر از این سرزمین‌ها به مهارت‌های ویژه نیاز داشته است. تسلط بر این مهارت‌ها، انسان عادی را به «کوهنورد» بدل می‌سازد. از دیرباز، اشخاصی بوده‌اند که ماهرانه از کوه‌ها - حتی صخره‌های دشوار - بالا می‌رفته‌اند (در پاره‌ای از سفرنامه‌ها و دیگر متون قدیمی ایران، از این افراد به عنوان «کوه‌رو» نام برده شده) و این کار را برای شکار، معدن کاوی، چراندن دام، جمع‌آوری هیزم یا گیاهان علوفه‌ای و دارویی، یا به منظور فعالیت‌های نظامی و... انجام می‌داده‌اند.

ویل دورانت، تاریخ نگار بزرگ، تاریخ سرزمین پارس را با شرح زندگی قوم ماد آغاز می‌کند؛ او می‌نویسد: «مادها از نژاد هندواروپایی به شمار می‌روند و محتمل است که در تاریخ هزار سال قبل از میلاد از کناره‌های دریای خزر به آسیای باختری آمده باشند... این قوم، در کوه‌هایی که به عنوان جایگاه خود در ایران انتخاب کرده بودند، مس، آهن، سرب، سیم و زر، سنگ مرمر و سنگ‌های گران‌بها به دست آوردند و چون قومی نیرومند بودند و زندگی ساده‌ای داشتند، به کشاورزی بر دشت‌ها و دامنه‌های تپه‌های منزل‌گاه خود پرداختند و زندگی آسوده‌ای برای خویش فراهم ساختند.» رفتن به کوه‌ها از جهت دیگری نیز ضروری بوده است: در شرایط حمله بیگانگان به سرزمین مادری (که در تاریخ ایران بسیار رخ داده است)، کوهستان، پناهگاه مبارزان بوده است. تاریخ کشور ما پر است از جنبش‌های آزادی‌خواهانه و ضدبیگانه که

چگونه به کوه برویم؟

پیش از آن که به کوه برویم، باید بدانیم که ورزش در طبیعت، تفاوت بنیادی با ورزش‌های دیگر دارد. نخست این که محیط این ورزش (کوهستان) دست‌ساخته‌ی انسان نیست، بلکه حاصل میلیون‌ها سال کار عوامل پیچیده طبیعی است و به این دلیل اگر آسیبی به محیط کوهستان وارد سازیم جبران آن به سادگی میسر نخواهد بود. دیگر آن که عوامل موجود در کوهستان بسیار نیرومند و تحرك آنها تا حد زیادی پیش بینی نشدنی است و از این رو خطر برای ورزشکار بی احتیاط و نآزموده بسیار زیاد است. یکی از کوهنوردان باتجربه گفته است که در کوهنوردی دو چیز را باید بیاموزیم: اصول ایمنی در کوهستان برای آن که به خود آسیب نرسانیم و اصول حفاظت کوهستان برای آن که به کوه آسیبی نرسانیم. نخستین برنامه‌های کوه‌پیمایی خود را بهتر است که همراه فرد یا گروهی باتجربه اجرا کنید. معمولاً اینان می‌دانند که رفتن به چه منطقه و تا چه ارتفاعی برای یک مبتدی مفید و جذاب است. همچنین می‌دانند که چه وسایل و موادی برای شما لازم است. در عین حال بهتر است که خودتان به ایشان توضیح دهید که تاکنون چه کارهای کوهنوردی کرده‌اید و بگویید که قصد ندارید در ابتدای فعالیت‌های جدی خود، کار برجسته و دشواری انجام دهید!

در نخستین برنامه‌های خود سعی نکنید که پا به پای کسانی باشید که بیشتر کوهنوردی کرده‌اند، چرا که ممکن است خود را بسیار خسته کنید یا به خطر اندازید. به ویژه اگر با اعضای یک گروه یا باشگاه کوهنوردی حرکت می‌کنید، توجه داشته باشید که در این جمع‌ها معمولاً اشخاص ماجراجو و نترسی پیدا می‌شوند که پا را از «حاشیه‌های اطمینان» فراتر می‌گذارند؛ شاید این اشخاص، آگاهانه برای گذر از مرزهایی (به جا گذاشتن «رکورد» و...) خود را مثلاً درگیر یک مسیر سنگی دشوار

کنند، یا قصد صعود سریع به قله را داشته باشند. اما شما به این وسوسه دچار نشوید که خود را قوی نشان دهید. در عوض، بهتر است به سرپرست برنامه توضیح دهید که می‌خواهید بدون فشار آوردن بر خود و بدون پذیرش خطر از کوه لذت ببرید. در واقع، سرپرست برنامه‌ای که اشخاص مبتدی یا کارآموز را با گروه خود به کوه می‌برد، باید این موضوع را بداند، اما شما هم از تذکر فروتنانه و محترمانه خودداری نکنید. در آینده، وقت برای یادگیری و انجام کارهای دشوارتر خواهید داشت. نخستین برنامه‌های کوهنوردی شما باید در فصل گرم سال باشد (نیمه جنوبی کشور: فروردین تا آبان، نیمه شمالی کشور: اواخر اردیبهشت تا نیمه مهرماه) و زمانی که صرف بالا رفتن می‌کنید از سه چهار ساعت بیشتر نباشد. وسایلی که برای چنین برنامه‌هایی لازم دارید، می‌تواند بسیار ساده باشد: یک کفش ورزشی که زیره ضخیم و کمی نرم (برای جلوگیری از سر خوردن) داشته باشد، یک کوله پشتی کوچک، یک شلوار و پیراهن آزاد، پیراهن بادگیر، عینک آفتابی ضد اشعه فرابنفش (UV protection)، کرم ضد آفتاب، حدود دو لیتر آب (اگر مطمئن هستید که چشمه آب پاکیزه‌ای سرراهمتان هست، یک قمقمه یک لیتری کافی است)، کمی تنقلات، نان و میوه و دیگر اقلام خوراکی. هیچ گاه شیفته وسایل و پوشاک رنگارنگی که در دست و بر تن دیگران (یا احتمالاً در مجله‌های کوهنوردی) می‌بینید، نشوید. برای خرید همیشه فرصت هست و پیوسته چیزهای نو به بازار می‌آیند، خیلی معقولانه و صرفه‌جویانه ببینید که به راحتی چه چیزی مورد نیازتان است و اگر فلان پوشاک یا وسیله را بخرید چند درصد به شما کمک می‌کند تا به هدف خود برسید؟ آیا نمی‌شود با کمی خوش فکری، از آنچه که دارید به گونه‌ای استفاده کنید که کارتان را راه بیندازد؟ برای مثال می‌توان برای کوهنوردی‌های چندساعته تا یک روزه به جای خریدن کوله پشتی‌های نو و گران‌بها، از همان کوله پشتی‌ای که به مدرسه

می‌بردید یا کوله دست دوم دوست‌تان استفاده کنید. یا در مراحل بعدی که نیاز به کیسه خواب داشتید، می‌توانید به جای خرید یک کیسه خواب عالی و گرم - که بسیار گران است - یک کیسه خواب متوسط بخرید و به جای آن که در کیسه خواب عالی خود مجبور شوید همه پوشاک خود را درآورید، با پوشاک کامل و حتی کت پر بخواهید. به دنبال کالاهای «مارک دار» و معروف خارجی هم نگردید. امروزه به راحتی دشوار است که دریابید کالای موردنظر شما با فلان مارک معروف، در کشور اصلی یا با استانداردهای اصلی ساخته شده یا در چین و تایلند و... بهتر است در هر مورد که ممکن است، کالاهای ساخت داخل را بخرید که هم ارزان تر هستند، هم در بسیاری موارد بهتر از انواع چینی و تایلندی و اگر عیبی پیدا کنند، می‌توانید برای تعویض یا تعمیر به سازنده آن مراجعه کنید. در عین حال، خرید کالاهای ایرانی به پیشرفت اقتصاد کشور کمک می‌کند و انتقادهای و پیشنهادهای شما در مورد کیفیت کالا می‌تواند به بهبود کیفیت آنها کمک کند. در انتخاب هر وسیله، بکشید از نظر کسانی که از آن استفاده کرده‌اند، بهره ببرید و تا حد امکان، پیش از خرید، نمونه‌ای از آن را که در اختیار دوستان‌تان است، امتحان کنید و در هر حال با کوهنوردان یا فروشندگان باتجربه مشورت کنید. یکی از وسایلی که خوب است از همان نخستین روزهای کوهنوردی به کاربرد آن عادت کنیم، چوب دست یا باتوم (در اصل: baton) پیاده روی است. باتوم، به تقسیم وزن بدن و انتقال بخشی از ضربه‌ها و فشارها به دست کمک می‌کند و به این ترتیب از فشار بیش از حد به زانوها که اندام‌هایی بسیار حساس هستند، جلوگیری می‌کند. باتوم در حفظ تعادل و جلوگیری از زمین خوردن و نیز پیچ خوردن پا که می‌تواند به مچ یا آسیب برساند، بسیار موثر است.

منبع: وسایط فدراسیون کوهنوردی



○ عسل ولیدی

هماهنگی بین روح ، جسم و مغز با ورزش پیلاتس و تی آر ایکس

کنندگان در رشته پیلاتس در بازه سنی ۲۰ تا ۶۰ سال هستند همچنین نوجوانانی که دچار هنجاری هایی در ستون مهره هایشان هستند این رشته می توانند کمک خوبی برای بازگرداندن سلامتی به آنها باشد. رشته تی آر ایکس مناسب افراد از سن ۲۰ تا ۴۵ سال میباشد. در واقع بایستی بدن قدرت و استقامت لازم برای تحمل فشار ناشی از تمرینات را داشته باشند.

برای شروع چند روز در هفته تمرین را توصیه میکنید؟

بطور کلی شروع هر ورزشی بستگی به آمادگی جسمانی فرد و شدت تمرینی که توسط مربی لحاظ می شود دارد. شدت تمرین در کلاسهای من معمولاً متوسط است. در صورتیکه فردی مدت طولانی تمرین و فعالیت ورزشی نداشته باشد ۲ روز در هفته را برای شروع توصیه میکنم ولی در صورتیکه فرد آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشد ۳ روز در هفته تمرین نتیجه بهتری خواهد داشت. توصیه ای که من به عنوان مربی به همه متقاضیان در رشته های

در اصل توسط یکی از سربازهای نیروی دریایی آمریکا به نام آقای رندی هنتریک با دو تا طناب شروع به تمرین کرده و بعد از مدتها تمرین متوجه میشود که میتواند این تمرینات را توسعه دهد و به عنوان یه رشته ورزشی به دنیا معرفی کند. تمرینات تی آر ایکس با ابزارات خاص و طناب انجام میشود و به آن تمرینات معلق میگویند.

چه شد که با پیلاتس آشنا شدید؟

من از دوران نوجوانی به صورت حرفه ای والیبال بازی میکردم. به صورت خیلی اتفاقی با این رشته آشنا شدم و تصمیم گرفتم این رشته را تجربه کنم. احساس سبکی و ریلکسی که بعد از شرکت در اولین جلسه کلاس داشتم برام بسیار جذاب بود و همین تجربه خوب منو به این ورزش علاقمند کرد .

این ورزشها مناسب چه رده های سنی میباشد؟

رده ی سنی خاصی نمیتوان برایش در نظر گرفت. ولی بطور میانگین اکثر شرکت

مصاحبه با آقای سید حسن موسوی دارای گواهینامه مربی گری پیلاتس از فدراسیون ورزش های همگانی و گواهینامه بین المملی مربی گری تی آر ایکس

به عنوان سوال اول یک معرفی مختصری از ورزش پیلاتس و تی آر ایکس بفرمایید؟

پیلاتس برای اولین بار توسط آقای ژوزف پیلاتس به نام کنترلوژی ابداع شد. بعد از مرگ ایشان همسر و شاگردان برترشون برای پاسداشت ایشان نام این ورزش را پیلاتس نامیدند. پیلاس اولین بار در ایران در سال ۸۵ توسط خانم بهاره عطری پایه گذاری شد و اولین مدرس آقا در ایران آقای مرتضی شفیع بودند که من در کلاسهای ایشان شرکت کردم و به دلیل علاقه بسیاری که به این رشته داشتم بعد از سالها تمرین به اولین دوره مربیگری آقایان دعوت شدم و توانستم با موفقیت مدرک مربیگری این رشته را بگیرم . بعد از آن در این رشته شروع به تدریس کردم. و اما تی آر ایکس مخفف total body resistance exercise به معنای تمرینات استقامتی بدن میباشد.





سید حسن موسوی و جانشین سردبیر در دفتر تحریریه شاهد جوان

ورزشی دارم این است که ابتدا یک جلسه در کلاس شرکت کنند و بدنشان را بسنجند و با توجه به توان خودشان برای چند روز در هفته تمرین تصمیم گیری کنند.

آیا ورزش پیلاتس و تی آر ایکس باعث بروز آسیب می شود؟

در رابطه با رشته پیلاتس خدمتتان عرض کنم که این ورزش رشته امن و ایمنی ست و همه افراد با هر سطح آمادگی جسمانی می توانند به تمرین بپردازند. در این مدتی که من تجربه دارم هیچگونه آسیب دیدگی مشاهده نکردم و اتفاقاً شاهد نتایج و اتفاقات مثبتی در شاگردانم بودم و بسیاری از دردهای بدن را تسکین می دهد. در خصوص تی آر ایکس به علم تمرین مربی و توان جسمانی فرد بستگی دارد و چون این ورزش نسبتاً ورزش سنگینی است گاهی افراد احساس درد در ناحیه کمر و یا زانو میکنند. سنجش و پیدا کردن مربی خوب که واجد همه شرایط باشد کار راحتی نیست پس شرکت کنندگان باید با توجه به توان خودشان تمرین کنند و با فشار بیش از حد به خودشان آسیب نزنند.

آقای موسوی آیا ورزش پیلاتس و تی آر ایکس می توانند برای افراد مبتدی مناسب باشد؟

به نظر من پیلاتس مانند دستور زبان یک زبان میباشد که یک سری قواعد کلی را به شما آموزش میدهد که میتوانید در همه ورزشها و حتی فعالیت های روزمره مثل راه رفتن و دویدن و... از آن بهره برد پس بنابر این برای افراد مبتدی هم بسیار مفید است و من به همگان توصیه میکنم. در رابطه با تی آر ایکس افرادی که مبتدی هستند و توان جسمانی بالایی ندارند بهتر است ابتدا با پیلاتس شروع کنند و بعد از آشنایی با بعضی قواعد و اصول اولیه و با آمادگی بالاتری وارد رشته تی آر ایکس شوند تا بتوانند بهتر و سهل تر تمرین کنند.

این روزها بسیاری از خانم ها و آقایان جذب این رشته ها می شوند دلیل این موضوع چیست؟ چه جذابیتهای در آنها وجود دارد که از بقیه رشته ها متمایز میکند؟

رویکرد دنیا به ورزش تغییر کرده و افراد گرایش بیشتری به ورزشهای گروهی پیدا کرده اند. دلیل دیگر در این موضوع این است که این ورزشها به دلیل اینکه از

صورتیکه مربی مجرب و واجد شرایط نباشد میتواند منجر به آسیب در ناحیه زانو و کمر و یا هر مفصل دیگری شود. نکته ای که لازم میدانم به آن اشاره کنم این است که بسیاری از افراد با دیدن فیلمهای آموزشی و بعضاً تبلیغاتی خارجی باوری برایشان ایجاد میشود که هر فرد مبتدی با هر توان فیزیکی قادر به انجام آن تمرینات با آن شدت بالا هستند و این باور بسیار اشتباه است و همین کار منجر به آسیب های شدیدی در فرد میشود.

آیا تغذیه خاصی برای این دو رشته پیشنهاد میکنید؟

مبحث تغذیه مبحث پیچیده ایست و بستگی به هدف ورزشکار و شرایط جسمانی فرد دارد. به طور کلی مثلث سلامتی شامل سه ضلع است که یک ضلع آن تغذیه ضلع دوم ساعت خواب و بیداری و در نهایت ضلع سوم تمرین است. به عقیده من نقش ساعت خواب و تغذیه مهمتر از تمرین است و با اصلاح روش زندگی میتوانیم به نتایج شگفت انگیزی از تمرین برسیم.

آیا نیاز به مکمل های خاصی میباشد؟

من برای این دو رشته مکملی را پیشنهاد نمیکنم به نظر من وقتی ساعت خواب و تغذیه صحیح باشد بدن شخص قادر به انجام تمرینات در حد مطلوب و استاندارد خواهد بود. البته همانطور که قبلاً اشاره کردم به هدف تمرین و فرد هم بستگی دارد که هدف چربی سوزی یا عضله سازی و... باشد

دستگاه ها و ابزارهای خاصی استفاده نمیکنند فرد میتواند در هر زمان و مکانی و با حداقل هزینه و بدون نیاز به باشگاه رفتن تمرین کند.

آیا پیلاتس در رفع بیماری و ناهنجاری ها مفید است؟

بله قطعاً همینطور است. پیلاتس یک سری عارضه ها در ستون مهره ها و افتادگی های شانه و گودی کمر را برطرف میکند. باعث تقویت عضلات میان تنه و اصلاح حرکات مثل راه رفتن، نشستن، دویدن و... می شود. خیلی از زانو دردها و کمر درهایی که ناشی از ضعف عضلانی است و حتی کمر دردهایی که پیش بینی می شود در آینده دچار دیسک شوند بهبود پیدا میکنند. ساختار بدن اصلاح میشود و بدن فرم مناسبی میگیرد. سر دردهایی که ناشی از بد فرمی ستون مهره ها و گردن است را درمان میکند. پیلاتس کمک شایانی به بهبود مبتلایان به دیابت و کلسترول و تری گلیسرید میکند. و به تجربه دیدم کسانی که روز اول وقتی وارد کلاس میشدند بدن ناهماهنگی داشتند و قادر به انجام بسیاری از حرکات و تمرینات نبودند ولی

هر ورزشی اگر اصولی انجام نشود میتواند آسیب زا باشد و تی آر ایکس هم از این قاعده مستثنا نیست چه اصول و فاکتورهایی باید رعایت شود تا افراد دچار آسیب نشوند؟

به عنوان یک مربی توصیه میکنم کسانی که عارضه و دردی در ستون مهره ها دارند به هیچ عنوان این ورزش را انجام ندهند. در



به نظر شما آیا پیلاتس و تی آر ایکس منجر به افزایش قد میشود؟

بله البته افزایش قدی که ناشی از انحراف در ستون مهره ها باشد. در پیلاتس به دلیل اینکه ساختار بدن تغییر میکند باعث می شود بدن فرد درکشیده ترین حالتش قرار بگیرد. در تی آر ایکس هم به دلیل تمرینات کششی که وجود دارد منجر به کشش در بدن میشود

در تی آر ایکس و پیلاتس از اصل اضافه بار (دمبل، وزنه) استفاده نمیکنند، چه عاملی باعث فرم دهی و انعطاف و توان افراد میشود؟

در پیلاتس از وزن خود شخص استفاده میکنند و در رابطه با تی آر ایکس عامل تغییرات در بدن وضعیت تعلیق بدن و جاذبه زمین و مقاومتی که طبع آن ایجاد میکند و وزن خود شخص میباشد. تمرینات تی آر ایکس ابتدا فقط با طناب بود ولی بعدها متدهای آموزشی تغییر کرد و از بعضی ابزارها و تجهیزات دیگر هم استفاده میکنند.

آیا این رشته ها شیوه نوین بدنسازی است؟

بله رویکرد دنیا تغییر کرده به طور مثال شاید در دهه ۷۰ یا ۸۰ میل دنیا به بدن هایی حجیم و عضلانی بود ولی امروزه دیگر روش ها عوض شده و از حجم عضلانی استقبال چندانی نمیکنند و تمایل به بدنهایی باریکتر با حجم عضلانی کوچکتر بیشتر شده است. در تی آر ایکس عضلات حجیم نمیشوند و به اصلاح کات شده و فرم میگیرند اگر شخصی هدفش از تمرین افزایش حجم عضله باشد بدنسازی گزینه مناسب تری است. و برای کسی که افزایش وزن دارد و هدفش چربی سوزی باشد ابتدا بهتر است با ورزشهای هوازی وزنش را به حد مطلوب رسانده و برای فرم دهی تی آر ایکس انجام دهد.

بدنسازی معلق چیست؟

تمریناتی که بدن از جایی آویزان باشد و بدن در حالت تعلیق باشد به آن تمرینات معلق میگویند مانند تمرینات تی آر ایکس با طناب. این تمرینات باعث میشود فرد تعادل بهتری داشته و مرکز ثقل بدن را پیدا کند و فشار بیشتری به بدن وارد شود.

تأثیر مربی کارآموده با تجربه و دانش علمی بالا چقدر است؟

مربی نقش بسزایی دارد متأسفانه برخی از همکاران بدون داشتن مدرک مربیگری و تنها با دیدن چند فیلم آموزشی مختلف اقدام به مربی گری می نمایند. هر دوی این رشته ها رشته های حساسی هستند و در صورتیکه مربی دانش کافی و تجربه لازم نداشته باشد میتواند صدمات جبران ناپذیری برای ورزشکار به وجود بیاورد.

آیا افراد بدون حضور مربی میتوانند تمرین کنند؟

توصیه میکنم چند ماه در کلاس و در حضور مربی تمرین کنند و بعد از اینکه با اجرای صحیح تمرینات آشنا شدند و آمادگی لازم را به دست آوردند میتوانند بدون حضور مربی به ورزش بپردازند.

آقای موسوی به عنوان حرف آخر اگر نکته ای از قلم افتاده توضیح بفرمایید؟

توصیه میکنم حتما ورزش را جدی بگیرند و ورزش هایی که کم خطر باشند و نکته مهمی که مایلیم به آن اشاره کنم استفاده از داروها می باشد. مصرف داروهای غیر معتبر و بدون در نظر گرفتن عوارض جانبی و دوز مصرفی متأسفانه سالانه باعث بیماری و حتی فوت بسیاری از جوانان میشود. تنها با رعایت کردن وقت خواب و تغذیه مناسب میتوانیم به صورت طبیعی اندام ورزیده ای داشته باشیم و به نتیجه مطلوب برسیم. شاهد جوان: برای آقای موسوی و خانواده محترمشان آرزوی موفقیت و سلامتی روزافزون دارد.

منظور از مرکز ثقل بدن چیست؟ آیا در همه ورزشها وجود دارد؟

بله، در اکثر رشته ها به ویژه رشته های رزمی و رشته های شرقی دور با نامهای مختلف وجود دارد. در پیلاتس به آن "خانه قدرت" میگوییم که شامل عضلات شکم و عضلات باسن می شود به اعتقاد آقای پیلاتس این عضلات که به آن تنه درخت هم میگویند وقتی قوی باشد کمترین فشارها در هر شرایطی چه ورزشکار باشد چه نباشد به بدن وارد میشود.

تأثیر تنفس در پیلاتس چگونه است؟ علت تأکید به این کار حین تمرین چیست؟

تنفس در پیلاتس به صورت سینه ای است و عضلات از طرفین سینه باز شده و عضلات بین دنده ای و قفسه سینه باز شده حجم شش افزایش پیدا میکند و باعث میشود به مرور فرد صاف تر بایستد. وقتی فرد تنفس صحیحی داشته باشد و هوا را متمرکز از دهان بیرون دهد متوجه میشود که تمرینات را بهتر و راحت تر انجام میدهد و خون رسانی بهتر اتفاق میفتد.

حماسه دختران ایران

درست مثل سه سال پیش بار دیگر قهرمانی فوتسالیست‌های زن ایرانی در آسیا را به آنها شادباش گفت. در پیام تبریک کی‌روش آمده است: «کسب عنوان نخست رقابت‌های قهرمانی آسیا، بار دیگر استعداد جوانان ایرانی را اثبات کرد. دختران ایران در میان تیم‌های برتر آسیا، با دومین قهرمانی قاره‌ای نشان دادند که می‌توانند حرف‌های زیادی در آینده در سطح جهانی داشته باشند. باید قدردان این استعداد بود و شرایط را برای پیشرفت هر چه بیشتر آنها فراهم کرد.» همچنین وزیر ورزش، علی دایی، مهدی تاج، کنفدراسیون فوتبال آسیا و خیلی‌های دیگر هم در ساعات اولیه بعد از قهرمانی تیم ملی فوتسال، این موفقیت را تبریک گفتند.

ژاین؛ قربانی مشترک مردان و زنان!

تیم ملی فوتسال مردان ایران تاکنون ۱۵ بار در مسابقات قهرمانی جام ملت‌های فوتسال آسیا شرکت داشته و طی این مدت موفق به کسب ۱۲ قهرمانی، یک نایب قهرمانی و دو مقام سوم شده؛ آماري که به وضوح نشان‌دهنده برتری مطلق فوتسال مردان ایران در آسیا است. در بخش زنان نیز به نظر می‌رسد این داستان در حال تکرار است؛ فوتسال زنان ایران اگر چه به دلیل برخی محدودیت‌ها سابقه زیادی در آسیا ندارد، اما از سال ۲۰۱۵ که اولین دوره رقابت‌های قهرمانی آسیا به میزبانی مالزی برگزار شد، دختران ایرانی موفق شدند با سرمربیگری فروزان سلیمانی و درخشش بازیکنانی نظیر فهیمه زارعی، فرشته کریمی، فرزانه توسلی، سارا شیربیکگی و... به اولین قهرمانی آسیا دست یابند؛ جایی که مقابل ژاپن با یک گل پیروز شدند و این شروع راهی پرپیچ‌وخم و البته هیجان‌انگیز برای فوتسال زنان ایران بود. اکنون هم شاگردان مظفر در شرایطی برابر ژاپن صف‌آرایی کردند که به دنبال تکرار عنوان قهرمانی بودند و در نهایت نیز با کسب پیروزی ۵ بر ۲ موفق به انجام این مهم شدند تا تیم فوتسال زنان نیز مانند تیم فوتسال مردان که همین چند ماه پیش موفق به شکست ۴ بر صفر ژاپن در فینال آسیا شده بود، این موفقیت را در رده بانوان هم تکرار کند. امیدواریم این موفقیت‌ها ادامه‌دار باشد و حمایت مسوولان، تداوم کامیابی بانوان فوتسالیست در میادین آسیایی و جهانی را به دنبال بیاورد.



در دقایق ۳۰ و ۳۶ به ثمر رساندند. تیم ملی فوتسال بانوان کشورمان علاوه بر کسب عنوان قهرمانی آسیا، برخی از عناوین فردی ارزشمند این دوره از مسابقات را نیز به خود اختصاص داد. بر این اساس، فرشته کریمی ملی‌پوش کشورمان به عنوان ارزشمندترین بازیکن این پیکارها شناخته شد. به علاوه تیم ملی فوتسال ایران جایزه ویژه بازی جوانمردانه را نیز به خود اختصاص داد. همچنین سارا شیربیکگی و فاطمه اعتدادی نیز به عنوان بهترین گلزنان این مسابقات معرفی شدند. این در حالی است که دو بازیکن از ژاپن و تایلند نیز همانند اعتدادی و شیربیکگی ۹ گل بودند و مشترکاً صاحب همین عنوان شدند. شیربیکگی، یکی از ایرانی‌های صاحب عنوان برترین گلزن مسابقات بعد از بازی با ژاپن به خبرنگاران گفت: «بازی امروز ما مانند فینال قبل مقابل ژاپن بود. ما می‌دانستیم بازی سختی خواهیم داشت. خدا را شکر می‌کنم در بازی امروز پیروز شدیم. ما لحظه به لحظه این بازی را پیش‌بینی می‌کردیم.»

پیام تبریک کی‌روش

کارلوس کی‌روش همیشه نشان داده به موفقیت‌های تیمی در فوتبال ایران اهمیت زیادی می‌دهد، حتی اگر این پیروزی‌ها در تیم تحت هدایت او رخ نداده باشد. به همین منظور سرمربی تیم ملی کشورمان

تیم ملی فوتسال بانوان ایران به مقام قهرمانی مسابقات جام ملت‌های آسیا در تایلند دست یافت. دختران غرورآفرین تیم کشورمان در بازی نهایی این تورنمنت به مصاف تیم ملی ژاپن رفتند و با نتیجه پنج بر دو به برتری دست یافتند. به این ترتیب تیم کشورمان بار دیگر با شایستگی تمام، عنوان ارزشمند قهرمانی آسیا را به دست آورد. دختران ایرانی پیش‌تر سال ۲۰۱۵ در اولین دوره این مسابقات که در مالزی برگزار شد نیز با برتری برابر همین تیم ژاپن به مقام قهرمانی دست یافته بودند. تیم ملی فوتسال بانوان ایران در مرحله مقدماتی مقابل ترکمنستان و ازبکستان به برتری رسید، در ادامه نیز با برتری مقابل چین و ویتنام به فینال راه یافت و سرانجام با برتری در این دیدار عنوان قهرمانی را کسب کرد. پیش از این بازی، تایلند در ضربات پنالتی موفق شد ویتنام را شکست دهد و روی پله سوم بنشیند. برای تیم ملی کشورمان در بازی فینال، این نفرات به تناوب به میدان رفتند: فرزانه توسلی، طاهره مهدی‌پور، لیلا خدا بنده‌پور، فاطمه ارژنگی، سارا شیربیکگی، فرشته خسروی، فرشته کریمی، فاطمه پای، مهسا کمالی، نسیم غلامی، نسترن مقیمی، فهیمه زارعی، فاطمه اعتدادی و آرزو صدقیان‌زاده. برای ایران در این بازی سارا شیربیکگی سه بار در دقایق ۲۸، ۳۰ و ۳۱ گلزنی کرد و دو گل دیگر کشورمان را هم فرشته کریمی و فهیمه زارعی

ابراهیم گراوند

خروج امریکا از برجام و نکات مهم مدیریتی و اقتصادی

متفاوت‌تر از ایالات متحده خواند و گفت: «به همین علت علاوه بر پیدا کردن راه حل برای سوریه باید برای کل خاورمیانه راه حلی یافت.» ترامپ نیز در نشست خبری مشترک با مرکل درباره سیاست کشورش برای مقابله نظامی احتمالی با ایران در صورت بازگشت کشورمان به برنامه هسته‌ای گفت: «درباره مسائل نظامی اظهار نظر نخواهم کرد اما می‌توانم به شما یقین بدهم که ایران صاحب تسلیحات اتمی نخواهد شد.» او همچنین در ادامه ادعاهای خود درباره نقش منطقه‌ای ایران افزود: «در خاورمیانه هر جا مشکلی هست، ایران آنجا هست. همزمان با اقدام ما برای ریشه‌کن کردن اندک بقایای داعش از سوریه، باید اطمینان حاصل کنیم که ایران از موفقیت‌های ما منتفع نمی‌شود.» آنچه مرکل

در سخنانش پس از دیدار ترامپ مطرح کرد، بر پایه مواضعی بود که پیش از آن رئیس جمهوری فرانسه در توضیح یک توافق تازه با ایران مطرح کرده بود. توافقی که حفظ برجام یکی از ستون‌های اصلی آن به شمار می‌آید و قرار است

شتافت و درباره چشم‌انداز تصمیم‌گیری دولت امریکا درباره توافق هسته‌ای با او به گفت‌وگو نشست.

مرکل پس از دیدار ترامپ گفت رایزنی با واشنگتن بر سر برجام را ادامه خواهد داد و معتقد است این توافق باید گام اول و مؤثری تلقی شود که می‌تواند ستون خیمه مذاکرات تکمیلی با ایران بر سر برنامه موشک‌های بالستیک و نفوذ نظامی‌اش در منطقه قرار گیرد. مرکل گفت برجام از نظر آلمان مؤثر

بوده و امکان نظارت بیشتر را فراهم کرده اما کافی برنامه موشکی تهران و نظامی‌اش در منطقه منبع نگرانی است. همچنین با اشاره مجاورت جغرافیایی کشورش با خاورمیانه بحران در این منطقه را به لحاظ ژئوپلتیک برای آلمان

بعد از همه پیش‌بینی‌ها و گمانه‌زنی‌ها، ترامپ، امریکا را از برجام خارج کرد. مسأله‌ای که هم‌اکنون برای بسیاری از ما سؤال برانگیز است، این است که سرنوشت برجام و اقتصاد ما چه خواهد شد؟ پاسخ به این سؤال وقت و مجال مفصلی را می‌طلبد، اما یکسری موارد به اعتقاد بنده کمترین، از بدیهیات خواهد بود.

۱. اقتصاد ما زمانی رو به بهبود خواهد رفت که از درون و زیرساخت‌ها رو به بهبود برود. استراتژی چیدمان اقتصاد بر یک توافق، چندان مطمئن به نظر نمی‌رسید و امروز نیز این مسأله ثابت شد. اعتماد به غرب مسائل ما را حل نخواهد کرد و این درس تاریخی است که برای چندمین بار تکرار شد.

۲. التماس کردن به طرف‌های اروپایی برای ماندن در برجام نیز کشور عزیزمان را به موضع ضعف خواهد برد و اقتصاد ما را نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد. دقت نماییم که جای شاکه و متشاکه در حوزه برجام و اقتصاد ما عوض نشود!

۳. مسأله کلیدی دیگر در مسأله برجام، چگونگی مدیریت این قضیه از طرف کشورمان است. ما باید توجه داشته باشیم که اقتصاد ما بیش از هر زمان دیگری به آرامش نیاز دارد و این آرامش جز در سایه همدلی و درک مشترک آحاد ملت از مسائل روز مرتبط با موضوع برجام محقق نخواهد شد. ما در روزهای آتی بیش از هر زمان دیگری به این درک مشترک نیاز داریم. کشورهای بزرگ اروپایی طرف توافق هسته‌ای با ایران در کشاکش جدی با دولتمردان امریکا بر سر برجام به سر می‌برند. واقعیتی که به گفته اغلب صاحب‌نظران بین‌المللی در زمره دلایل اصلی اختلاف میان دو طرف به شمار می‌آید و حالا با جدی‌تر شدن تهدید دونالد ترامپ به خروج از برجام هنوز امتداد تعارض‌ها و رایزنی‌ها باقی است، با هدفی مشخص و خلاصه شده در یک موضوع؛ «برجام». چه آنکه پیگیری همین هدف بود که انگلا مرکل را در سفری کوتاه و زود هنگام بعد از انتساب دوباره‌اش در قامت صدراعظمی آلمان راهی واشنگتن کرد تا بکوشد مانند همتای فرانسوی خود ترامپ را به ماندن در برجام راضی کند. مرکل روز جمعه تنها دو روز بعد از سفر امانوئل مکرون، رئیس جمهوری فرانسه به دیدار رئیس جمهوری امریکا



موضوعاتی نظیر توان دفاعی و موشکی ایران و نقش منطقه‌ای آن در دستور کار مذاکره قرار گیرد.

روسیه: درباره برجام نگرانیم

همزمان با رایزنی‌های برجامی اروپا و آمریکا، روسیه از چشم‌انداز اجرای برجام ایران نگرانی کرد. بنا بر گزارش خبرگزاری «ریانووستی»، سرگئی لاوروف، وزیر خارجه روسیه که از فرصت حضور مشترک با محمدجواد ظریف در مسکو درباره موضوع سوریه برای رایزنی درباره برجام استفاده کرده بود، اعلام کرد که: «اوضاع مربوط به پرونده هسته‌ای ایران برای روسیه نگران‌کننده است». در همین حال دیمیتری پسکوف، سخنگوی کرملین هم تأکید کرد، توافق هسته‌ای ایران باید به عنوان تنها مرجع رسمی مذاکرات آینده حفظ شود. سخنگوی کرملین افزود: «ما از مواضع همکاران اروپایی مان مبنی بر برجام مطلعیم اما کافی یا ناکافی و باید تأکید تنها اجماع است که در نتیجه کار بسیار

سخت، میان تمام طرف‌های مرتبط حاصل شده است.»

پومپئو: هنوز درباره برجام تصمیم نگرفتیم

کوشش شرکای اروپایی آمریکا برای حفظ کردن ترامپ در برجام در حالی است که به نظر می‌رسد مقام‌های دولت آمریکا همچنان درباره این موضوع مردد به نظر می‌رسند. چنان که مایک پومپئو، وزیر خارجه جدید آمریکا در اولین کنفرانس خبری بعد از انتصاب اعلام کرد که آمریکا هنوز برای خروج از برجام تصمیمی نگرفته است. پومپئو در خصوص توافق هسته‌ای گفت که این موضوع یکی از محورهای رایزنی‌های او در سفر به مناطق مختلف خاورمیانه خواهد بود. وزیر خارجه آمریکا افزود: «در صورتی که در این توافق اصلاحات اساسی انجام نشود، بعید است ترامپ بعد از ضرب‌الاجل ماه مه (اردیبهشت‌ماه) در آن باقی بماند.» یک روز پیش از این اظهار نظر بود که جیم متیس، وزیر دفاع آمریکا در سخنانی که روز پنجشنبه گذشته مکرورن به آمریکا مطرح کرد، در مجلس سنا گفت: «به شما اطمینان می‌دهم که هنوز تصمیمی درباره خروج از برجام اتخاذ نشده است.» دونالد ترامپ زمستان سال گذشته در خلال امضای

فرمان تعلیق تحریم‌های هسته‌ای ایران تهدید کرد ممکن است آخرین باری باشد که رفع تحریم‌های هسته‌ای علیه ایران به موجب مفاد این توافق را تمدید می‌کند. او به نمایندگان کنگره و دولت‌های اروپایی ضرب‌الاجل داد تا فرارسیدن موعد بعدی تعلیق تحریم‌ها در روز ۱۲ ماه مه (۲۲ اردیبهشت‌ماه) برای «اصلاح معایب فاجعه‌بار» برجام اقدام کنند و گرنه آمریکا را از توافق هسته‌ای خارج خواهد کرد.

ظریف: خواسته‌های ترامپ برای تغییر برجام غیرقابل پذیرش است

محمدجواد ظریف وزیر امور خارجه ایران که به منظور شرکت در یک نشست سه‌جانبه با سرگئی لاوروف و مولود چاووش اوغلو همتایان روس و ترکیه‌ای خود به مسکو سفر کرده است، در بخشی از سخنان خود به موضع دونالد ترامپ رئیس‌جمهوری آمریکا در قبال توافق هسته‌ای اشاره کرد و خواسته‌های وی درباره این توافق را نقض الزامات بین‌المللی و شکنجند توصیف کرد. وزیر امور خارجه ایران خاطر نشان کرد: «خواسته‌های آمریکا برای تغییر توافق هسته‌ای ایران غیرقابل پذیرش است.» ظریف همچنین در پایان دیدار لاوروف افزود: «دربار اقدامات مشترک برای مقابله با حرکت‌های آمریکا در برجام گفت و گو کردیم.»



○ محمدرضا تهرمی

قیام ۱۵ خرداد به روایت اسناد



قلمداد می‌کنند، و اعمال و رفتار شاه را ناشی از عدم تفکر و وابستگی وی می‌دانست و در مورد درخواست‌های رژیم چنین می‌گویند: «اگر به این سه تا امر کار نداشته باشیم، دیگر چه بگوییم، ما هر چه گرفتاری داریم از سه تاست...»

به دنبال سخنرانی شدید و تند امام علیه شاه و اسرائیل در جمع هزاران نفر در مدرسه فیضیه، بامداد ۱۵ خرداد و نیروهای رژیم شاه به منزل ایشان در قم حمله بردند و بعد از دستگیری ایشان را به تهران منتقل نمودند. همزمان با دستگیری امام علمای ویژه از شهرهای مختلف همچون آیت‌الله بهاء‌الدین محلاتی و آیت‌الله حسن قمی دستگیر شدند، (۴) در پی بازداشت امام در قم و تهران و سایر شهرها درگیری و تظاهرات برپا شد و رژیم با شقاوت هر چه تمام به سرکوب مردم پرداخت و مبارزه مردم در روزهای بعد ادامه داشت و قیام ۱۵ خرداد با شدت سرکوب شد.

روایت دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی از قیام ۱۵ خرداد:

چهار روز قبل از شکل‌گیری قیام ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ ساواک در خصوص شایعات راجع به تصمیم طرفداران روحانیون و مخالفین دولت به برگزاری تظاهرات در تهران در روز عاشورا چنین اعلام می‌کند: «بطوری که شایع است طرفداران روحانیت و مخالفین دولت در نظر دارند روز عاشورا... وقایع ۳۰ تیر را به وجود آورند.

ساواک جهت جلوگیری از قیام مساجد و کلیه بازارها را - که این محل‌ها محل اجرای مراسم‌های عزاداری هستند و دسته‌های سینه‌زنی و سوگواری راه می‌اندازند - تحت کنترل و مراقبت شدید قرار داد. به طوری که در گزارشی از حرکت عده‌ای از عزاداران تظاهرات کننده که از کوچه آبشار به سمت شمال تهران در حرکت هستند چنین آمده است:

«هم اکنون دسته‌ای در قسمت شامل بار کفاش‌ها هستند و نوحه زیر را می‌خوانند، قم کشته کربلا... فیضیه مثل قتل‌گاه است... مولایم خمینی، صاحب‌العصر.

جمعیت آنان حدود ۵۰۰۰ نفر اعلام می‌دارد و پلاکاردی به همراه خود حرکت می‌دهند که بر روی آن نوشته شده اگر دین‌داری ازاده باشید». پلیس تهران به واحدهای زیر امر کلانتری‌های مربوطه اعلام می‌دارد که از ساعت ۲۰ روز ۴۲/۳/۱۳... کلانتری‌ها مخصوصاً کلانتری‌هایی که برنامه بیشتری داشته‌اند و با ابوالجمعی خود وعده اینکه از کلانتری‌ها کمک گرفته‌اند تا پایان برنامه عزاداری و مراسم سوگواری در مساجد و تکایا مراقبت لازم را با توجه به دستورات صادره معمول در تمام مدت با هوشیاری کامل مراقب حفظ انتظامات و بخش

خطر اندازد، در واقع نهضت امام مسیر خود را با مخالفت با اجرای سیاست‌های جدید آمریکایی در ایران آغاز نمود. و با پیروزی انقلاب اسلامی به سیطره سیاسی، نظامی - اقتصادی - آنان خاتمه داد.

نگاهی کوتاه به جریان دستگیری امام:

ماه محرم از راه رسید و رژیم ترسید و تردید نداشت که در این ماه سخنرانان مذهبی که طرفدار امام خمینی هستند از جنایات دستگاه حاکمه و سلطنت سخن خواهند راند، لذا برای پیشگیری - از آنچه که در وقوعش شکی نداشتند - جمعی از سخنرانان و وعاظ مذهبی را احضار و با تهدید و ارباب به آنان اعلام کرد که سه مطلب را رعایت کنند:

الف: بر ضد شخص اول مملکت مطلبی نگویید
ب: از اسرائیل و آنچه مربوط به اسرائیل است حرفی نزنید

ج: اینقدر نگویید اسلام در خطر است.

امام بعد از اطلاع از این امر، اقدام به صدور بیانیه‌ای نمودند که در آن خطاب به وعاظ و گویندگان دینی چنین هشدار دادند که این التزامات ارزش قانونی ندارد و مخالفت با آن هیچ اثری ندارد و در ضمن التزام گیرندگان محرم و قابل تعقیب هستند... سکوت در ای ایام، تأیید دستگاه جبار و کمک به دشمنان اسلام است.

امام خمینی در عصر عاشورا سخنرانی پر نور و شدید‌الحن خود را ایراد نمود و در آن دستگاه حاکمه و رژیم صهیونیستی را زیر سؤال برد و آنها را به به نحوی غارت کننده و مفتخور

چکیده: امام خمینی در عصر عاشورا سخنرانی شدید‌الحن خود را ایراد نمود و در آن دستگاه حاکمه و رژیم صهیونیستی را زیر سؤال برد و آنها را به به نحوی غارت کننده و مفتخور قلمداد نمود و اعمال و رفتار شاه را ناشی از وابستگی وی دانست. به دنبال سخنرانی شدید و تند امام علیه شاه و اسرائیل در جمع هزاران نفر در مدرسه فیضیه، بامداد ۱۵ خرداد و نیروهای رژیم شاه به منزل ایشان در قم حمله بردند و بعد از دستگیری ایشان را به تهران منتقل نمودند. همزمان با دستگیری امام علمای ویژه از شهرهای مختلف همچون آیت‌الله بهاء‌الدین محلاتی و آیت‌الله حسن قمی دستگیر شدند. در پی بازداشت امام در قم و تهران و سایر شهرها درگیری و تظاهرات برپا شد و رژیم با شقاوت هر چه تمام به سرکوب مردم پرداخت و مبارزه مردم در روزهای بعد ادامه داشت و قیام ۱۵ خرداد با شدت سرکوب شد.

مقدمه:

شکل‌گیری نهضت امام خمینی حاصل تلاش‌های نظری و عملی است که در پی آن نظام اسلامی جایگزین رژیم وابسته پهلوی شد. قیام ۱۵ خرداد را نمی‌توان یک حادثه و اتفاق تصور نمود، بلکه باید ریشه آن را در جریان‌های قبل از سال ۱۳۴۲ مورد بررسی قرار داد.

از سال ۱۳۳۲ که آمریکا با کودتای ۲۸ مرداد ماه در صحنه سیاسی ایران صاحب نفوذ شده بود تصور نمی‌کردند که ظرف ۱۰ سال با جریانی مواجه شود که رژیم وابسته به آنان را در شرایطی سقوط قرار دهد و منافع آنان را به

مربوطه خود باشند».

سازمان اطلاعات و امنیت کشور در خصوص حرکت دسته عزاداران مسجد ابوالفتح به طرف دانشگاه تهران و سردادن شعار در حمایت امام خمینی و شایعه حرکت عده‌ای از تظاهرات کنندگان به سمت بازار و کاخ گلستان چنین گزارش می‌دهد: «از این ساعت دسته عزاداری مسجد جامع ابوالفتح که عده آنان به ۵۰۰۰ بالغ گردیده به چهار راه کالج میدان فردوسی) رسیده و هدف آنان عزیمت به طرف دانشگاه تهران است و شعارهای آنان، شعارهایی است که قبلاً به عرض رسیده است.

در گزارشی دیگر تظاهرات کنندگان که از مسجد ابوالفتح به طرف سرچشمه حرکت نموده ... به میدان بهارستان رسیده و به علت ازدیاد جمعیت و بسته شدن راه وضع عبور و مرور مختل کرده و با شعارهایی عابرین را دعوت به پیوستن به خود می‌کنند.

ساواک در گزارش‌هایی از سخنرانی یک فرد ناشناس که در جلوی دانشگاه تهران که عملکرد عاملان اسرائیل را در ایران محکوم نموده و نیز حمله به فیضیه و حرکت تظاهرات کنندگان و تصمیم آنان مبنی بر ورود به کاخ سلطنتی اعلام می‌دارد: «سخنرانی جلوی دانشگاه تهران درباره عمل اسرائیل در ایران و ابراز تنفر از موضوع مدرسه فیضیه و حمایت از آیت‌الله خمینی بوده است، دسته دیگر جلوی دانشگاه تهران مدرسه فیضیه و حمایت از آیت‌الله خمینی بوده است، دسته دیگر جلوی دانشگاه تهران بود بعد از نوحه‌وانی از طرف باغ شاه، چهارراه پهلوی به طرف کاخ آمدند و قصد ورود به کاخ داشتند ...

در جریان قیام ۱۵ خرداد رژیم حتی به دانش‌آموزان و محصلین کم سن و سال رحم نکرد و اقدام به بازداشت و زندانی کردن آنان می‌نمود.

مردم در روز ۱۴ خرداد ۱۳۴۲ به مبارزه خود ادامه دادند به طوری که گزارشی جریان واقعه را اینچنین بازگو می‌کند: «ساعت ۱۱ روز ۱۴/۳/۱۳۴۲ اطلاع دادند که عده‌ای به وزارت صنایع و معادن حمله کردند در جریان مبارزه مردم پیرو دستور شماره ۹، تمام واحدهای زیر امر پلیس کماکان تا اطلاع ثانوی در حال آماده باش بودند.

خبر واقعه ۱۵ خرداد به سرعت به شهرهای دیگر ایران سرایت نمود و به طوری که در جریان مسافرت به تهران و بازگشت آنان به شهر خود جریان و ماجرای ۱۵ خرداد را به شهر خود انتقال می‌دادند به طوری که بر اساس گزارش ساواک نهبوند زد و خورد بین مأمورین و مردم تهران، سخن روز مردم شده است. و مسافرائی که از تهران مراجعت می‌کنند اظهار می‌دارند که اکثر بازارها تعطیل است و از اعلامیه‌هایی که در

تهران منتشر شده به همراه خود به شهرهای خود می‌آورند.

در گزارش مختلف ساواک اشاراتی به درگیری بین پلیس و مردم شد که در این درگیری‌ها مردم به وسیله چوب و سنگ به مبارزه می‌پردازد و حضور دانشجویان نیز مشهود است و شعار تظاهرات کنندگان یا مرگ یا خمینی است.

ساواک شهرهای دیگر نیز از جریان قیام ۱۵ خرداد در شهر خود گزارش می‌دهند به نحوی می‌توان گفت بسیاری از شهرهای ایران متأثر از قیام ۱۵ خرداد بوده‌اند. و آماده حرکت به سمت تهران شدند به عنوان مثال: در گزارشی که از کاشان رسیده اعلام داشته که: «طبق اطلاع واصله از کاشان ساعت ۴۵:۱۰ روز ۱۵ خرداد جاری جمعیت قصد حمله به شهربانی داشته‌اند و یک ژاندارم از طرف جمعیت تیر خورده و مأمورین به جمعیت مسلح به چوب و سنگ حمله و دو نفر مجروح شده‌اند.

و در جریان مبارزه بین انقلابیون و پلیس بسیاری از اتومبیل‌های پلیس از بین رفتند.

سرانجام فرمانداری نظامی تهران در خصوص ممنوعیت عبور و مرور در شهر از ساعت ۲۲ تا ۵ بامداد، ممنوعیت تشکیل اجتماعات، ... اعلامیه ۷ ماده‌ای به شرح ذیل اعلام نمود:

چون به موجب تصویب نامه هیأت وزیران به منظور حفظ آرامش و امنیت عمومی اهالی محترم پایتخت و حومه و جلوگیری از اعمال سوء و اخلاص‌گری عناصر مفسده جو مقرر است حکومت نظامی تهران و حومه برقرار می‌گردد و متن تصویب نامه دولت از رادیو به استحضار رسیده است ... انتظار دارد که در حفظ نظم و آرامش با مأمورین انتظامی درجه همکاری فرمایند:

۱- از این تاریخ تا صدور اعلامیه ثانوی از ساعت ۲۲ تا ۵ صبح عبور و مرور در شهر و حومه مطلقاً ممنوع است چنانکه به دستور توقف مأمورین انتظامی توجه نمایند، به سوی آنان تیراندازی خواهد شد.

۲- اجتماعات به کلی قدغن است و افراد و اشخاص حق توقف و اجتماع در معابر ندارند و با اولین اخطار مأمورین انتظامی باید فوراً متفرق شوند.

۳- افرادی که شغل و کار آنان ایجاب می‌کند هنگام شب از خانه خارج شوند از قبیل اطباء، داروسازان و غیره باید اجازه مخصوص از فرمانداری تحصیل نمایند.

۴- اشخاصی که عملاً بر ضد دولت مشروطه و امنیت آسایش عمومی اقدام و خیانت آنها مدلل شده باشد محکوم به قتل خواهند شد.

۵- اشخاصی که سوء ظن مخالفت با دولت مشروطه و امنیت و انتظام عمومی در حق آنان بشود قوه مجریه حق توقف آنان را خواهد داشت

و پس از توقف به استنطاق آنان شروع خواهد شد.

۶- مأمورینی که تأمین شهر به عهده آنان واگذار است در صورت سوء ظن حق دخول به منازل و اجرای تحقیقات را خواهند داشت و در صورت مخالفت و مقاومت جبراً می‌توانند داخل شوند

۷- اجتماعات انجمن‌ها در مدت حکومت نظامی باید به کلی موقوف و متروک گردد.

در جریان قیام ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ جمعیت کثیری از مردم شهید شدند و رژیم با خشونت به سرکوب تظاهرات کنندگان پرداخت و آمار دقیقی از تعداد مقتولین را اعلام نکرده است و در یکی از گزارش‌ها فهرستی از ۱۸۶ نفر از شهیدان این جریان را اعلام کرده است (۲۱)، حال آنکه که اگر تمام گزارش موجود بود - آن وقت می‌توانستیم بیشتر به جنایات و کشتار رژیم در جریان قیام ۱۵ خرداد پی ببریم. رژیم پهلوی آنقدر احساس ترس و هراس شده بود که تا ۵۰ روز بعد از قیام بر اساس تصویب هیأت وزیران در تهران و حومه حکومت نظام اعلام نمود.

نتیجه:

از مظالم اسناد فوق نکات زیر قابل توجه است
۱- وقایع عاشورای سال ۴۲ همانند وقایع ۳۰ تیر به رهبری آیت‌الله کاشانی را در ذهن رژیم تداعی می‌نمود به طوری که در سندی به صراحت به آن اشاره نموده‌اند.

۲- مسجد به عنوان پایگاهی جهت سازماندهی مبارزه علیه رژیم.

۳- مبارزه با نفوذ عمال اسرائیل.

۴- مردمی بودن و حضور فعال اقشار مختلف آنان در این قیام.

۵- اسلامی بودن قیام.

۶- عدم وابستگی قیام ۱۵ خرداد به حزب و گروه خاص.

۷- ارتباط نزدیک بین روحانیت و مردم، حمایت مردم از روحانیت در جریان قیام به طوری که در شعارهای آنان این مسأله نمایان است.

۸- عدم اتکای قیام کنندگان به بیگانگان.

۹- قیام ۱۵ خرداد تنها مختص به قم و تهران نبود بلکه به شهرهای دیگر نیز سرایت نمود و به نحوی فراگیر بود.

۱۰- وسایل دفاع انقلابیون بیشتر چوب و سنگ و در مقابل رژیم مجهز به توپ و تانک و سلاح های گرم بود.

۱۱- کنترل و مراقبت‌های شدید امنیتی و سرکوب و کشتار مردم بی‌گناه

۱۲- ترس و وحشت رژیم و اعلام حکومت نظامی از طرف هیأت و دولت تا ۵۰ روز پس از قیام.

نشست تخصصی دانش افزایشی معاونت فرهنگی بنیاد شهید برگزار شد

نشست دانش افزایشی معاونت فرهنگی و آموزشی بنیاد شهید و امور ایثارگران، صبح روز دوشنبه، هفدهم اردیبهشت ماه ۱۳۹۷، با سخنرانی دکتر محسن فاطمی استاد دانشگاه، در جمع کارکنان این معاونت در ساختمان معاونت فرهنگی و آموزشی بنیاد شهید برگزار شد.

محسن فاطمی در ابتدای سخنان خود به معرفی و توضیح ویژگی‌های حضور پرداخت و اظهار کرد: بعضی آدم‌ها در جهان حاضران و بعضی غایبان زندگی می‌کنند. حضور در رابطه‌ها، ویژگی‌های مختلفی دارد. یکی از ویژگی‌های حضور، دردسترس بودن در رابطه‌های عاطفی است. هر اندازه انسان در یک رابطه عاطفی دردسترس، آماده و مهیا باشد، این مساله اثر خاصی روی رابطه می‌گذارد.

وی حضور عاطفی را بزرگترین مصداق گرمی داشتن فرزندان عنوان کرد و گفت: پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (علیهم السلام) بر گرمی داشتن فرزندان تاکید داشته‌اند که نشانگر جایگاه حضور عاطفی در آموزه‌های دینی است. حضور عاطفی متضمن این نکته است که تا چه اندازه از حساسیت‌ها و تمناهای طرف مقابل آگاهی داریم. انسان‌های غائب به تمناهای عاطفی دیگران بی‌توجه هستند. رضایت و صمیمیت در یک رابطه، با میزان دریافت حضور عاطفی رابطه مستقیم دارد.

این استاد دانشگاه در ادامه با اشاره به ویژگی دیگر حضور، توضیح داد: استقبال از اطلاعات جدید، به عنوان ویژگی دیگر حضور معرفی می‌شود. استقبال از اطلاعات جدید، مستلزم

این نکته است که از موضع دانایی برخورداریم. هر اندازه از منظر دانایی به مسائل نگاه کنیم، توجه‌مان کمتر خواهد بود. مانند پزشکی که می‌داند بیمار به چه نوع ویروسی مبتلا شده اما ممکن است به حقیقت و واقعیت بیمار در اتاق مراجعه توجه نداشته باشد و به واسطه تکیه کردن بر دانسته‌های خود، به این موضوع توجه نکند که شاید بیمار مشکل دیگری داشته باشد.

فاطمی افزود: اصرار بر مفروضات و فضاهای برخواسته از مولفه‌های ذهنی، میزان حضور فرد را کمتر می‌کند. انسان‌های حاضر، به جای برخواستن از موضع دانایی و یقین، از موضع تشکیک، کنجکاو و تلاش برای یافتن برمی‌خیزند و افق‌های تازه‌ای پیش روی دارند. انسان‌های غایب، با نگاه‌های بسته، نمی‌توانند به بُعدهای



امروز زنده نگه داشتن یادشها کمتر از شهادت نیست
مقام معظم رهبری





مختلف توجه کنند. در نگاه‌های غائب، تکرارها و کلیشه‌ها جاری است.

وی با بیان این که انسان‌ها به هر اندازه حاضر باشند، منظرهای جدید را مورد کاوش قرار می‌دهند، گفت: توجه به منظرهای جدید، ویژگی حضور است. سهراب سپهری در کتاب‌های نخست مجموعه «هشت کتاب»، مفاهیمی مانند «مرگ رنگ» را مورد توجه دارد. رنگ، مصداق زیبایی است و مرگ رنگ، مفهومی متضاد دارد. در کتاب‌های جدیدتر، به مفاهیم دیگر مانند «چشم‌ها را باید شست / چترها را باید بست» اشاره می‌کند. بررسی آثار سهراب سپهری از چرخش منظر این شاعر حکایت دارد. حضور به معنای دریافت اطلاعات جدید نیست بلکه به معنای تحول بنیادین در جنبه هستی‌شناختی فرد است و جهان‌ش را تغییر می‌دهد.

فاطمی، تقسیم‌بندی‌ها را یکی از مهمترین موانع حضور دانست و توضیح داد: در هنگام ایجاد تقسیم‌بندی، حاضر هستیم اما بعد از مدتی که مقوله‌های آن در ذهن تکرار شد، از تقسیم‌بندی‌ها بدون حضور استفاده می‌شود. حضور مستلزم شکستن گفتمان‌های عادی برخاسته از مقوله‌های مرتبط با تقسیم‌بندی‌های ذهنی ماست.

این استاد دانشگاه ادامه داد: خلاقیت و ابتکار، از ویژگی‌های دیگر حضور است. ما در زندگی به دلیل رفتارهای تکراری، برخی کارها را از روی تکرار انجام می‌دهیم. این موضوع باعث می‌شود از گزینه داشتن و انتخاب غافل شویم. حضور کمتر، جلوه‌گری گزینه‌های کمتر را به همراه دارد. هنگامی که استرس‌ها، ترس‌ها و اضطراب‌ها بر فرد مستولی می‌شود، حضور را پایین می‌آورد. حضور، مستلزم

جامعیت و کل‌نگری است. فقدان جامعیت، باعث می‌شود نگاه‌های ما پُر از تجزیه و تکثر باشد.

وی با بیان این که تجربه بیشتر حضور در یک رابطه، عمق رابطه را بیشتر می‌کند، گفت: همسران غیرحاضر برای همسران خود غیبت به ارمغان می‌آورند. حضور با محبت، توجه و حسن نگاه ارتباط دارد و اتصال انسان را بالا می‌برد. بر همین اساس، انسان‌های غائب، اتصال کمتری دارند و بیشتر انحصالی رفتار می‌کنند. توجه به اتصال‌های عاطفی باعث می‌شود در فضای خانواده، اجتماع و یا یک سازمان، پویایی به وجود آید.

فاطمی اضافه کرد: با حضور بیشتر انسان به بسترها نیز بیشتر توجه دارند. انسان‌های غائب، طوطی وار، کلیشه‌ای و براساس ذهن تکراری خود برخی مسائل را بدون در نظر گرفتن بستر و موقعیت در نظر می‌گیرند. در آموزه‌های عمیق دینی، این بستر است که فضای تجویزی یا غیرتجویزی را نشان می‌دهد. سخنران این نشست در ادامه به یکی دیگر از ویژگی‌های حضور اشاره کرد و گفت: به هر میزان حضور و پویایی بیشتر داشته‌ایم، زمان حال را حاضرانه‌تر تجربه می‌کنیم. گاهی علت حضور بالاست اما کثرت گذشته زیاد است؛ چنان در لحظه حال انقیاد گذشته را تجربه می‌کنیم که لحظه حال را با کمترین اتصال دریافت می‌کنیم. تکرارها در زندگی باعث می‌شود حضور را از دست بدهیم. با حضور، تازه‌ها دیده می‌شود. انسان‌های حاضر فرصت‌ها را زود کشف می‌کنند و غایب‌ها از فرصت‌ها می‌گذرند. مدیران حاضر، فرصت‌ساز، خلاق و پویا هستند و مدیران غائب، فرصت‌سوز.

وی بیان کرد: پرورش حضور، نیازمند

ایجاد بسترهای حضور است. مطالعات نشان می‌دهد اگر فرزندی، ضریب هوشی بالایی داشته باشد اما در خانواده‌ای پرتنش زندگی کرده و نمی‌تواند از هوش خود بهره کافی برد زیرا گره‌های عاطفی درونی به او اجازه حاضر بودن نمی‌دهد.

فاطمی با بیان این که سازمان‌های پویا نمی‌توانند نسبت به خانواده‌های پرسنل خود بی‌تفاوت باشند، گفت: هر اندازه افراد در سازمان‌ها و اجتماع، حضور بیشتری داشته باشند، سطح بالاتری از انرژی در آنجا جاری خواهد شد. زیارت جامعه کبیره، درباره حضور است. هر اندازه حضور کمتر باشد، انقباض بیشتر می‌شود. انسان‌های ناامید، منقبض هستند و حضورشان پایین است. در روایات متعددی بر این نکته تاکید شده است که در بالاترین نقطه‌های ناامیدی، حضور را همراه داشته باشیم.

این استاد دانشگاه اضافه کرد: در اجتماع پویا، حضور غالب است و در اجتماع ناامید، غیبت. غلبه غضب بر رحمت، حضور در خانواده را از بین می‌برد. انسان‌ها به میزان غضب‌محور بودن، وسعت نگاهشان تغییر می‌کند. کم شدن وسعت نگاه به واسطه غضب، انسان را منقبض می‌کند. انسان‌های حاضر، روابط غیرکلامی موثرتری دارند.

وی در پایان، با اشاره به یکی از موانع حضور گفت: تظاهر و تکلف از موانع حضور به شمار می‌رود. انسان‌های متظاهر، حضور کمتری دارند. حضور بالا، اصالت بیشتر را به همراه دارد و اصالت بالا، انسان را شکوفاتر می‌کند بنابراین اصیلانه زندگی کردن مستلزم حضور است.

خاطرات شیرین شهید میاد در باره فتح خر مشهر

می کند و یا هیچ کدام را؟ این طور جاها فرماندهی هم خیلی خطرناک می شود. یک دفعه دیدم در آن صف آخر سردار سرتیپ سید رحیم صفوی دارد می خندد، بدون آن که حرفی بزند. خنده اش هم مصنوعی بود. دیدم صحنه یک طور دیگر شد. یک دفعه حاج احمد برگشت و گفت: چرا می خندی؟ مثل این که چیز دیگری می خواهی بگویی. صفوی گفت: معذرت می خواهم. سوء تفاهم نشود، اما ما تابع دستور هستیم. تا آمدم از او تشکر کنم، حاج حسین هم حرف او را تکرار کرد و من ناخودآگاه گفتم پس چرا معطل هستید، وقت نداریم...

بریدن دشمن

بیست و سومین روز عملیات بود. یعنی ما ۴۸ ساعت وقت داشتیم. فرماندهان همه رفتند. به خودم که آمدم دیدم توی سنگر، همین طور خمیده ایستاده ام و تمام وجودم را اضطراب گرفته. با خودم زمزمه می کردم که خدایا این چه اضطرابی است، خدایا ما هر چه داشتیم و نداشتیم پشت سر این فرمان گذاشتیم.

اگر عملیات نگیرد چه می شود، دفعه دیگر چه می شود؟ بالاخره گذشت و بعد از ۴۸ ساعت طرح عملیاتی بین شلمچه، پل نو و جزیره ی ام الراس که در وسط قرار داشت، آماده شد. عملیات انجام شد. همان اوایل، جناح راست که در اختیار حاج احمد متوسلیان بود، با یک تیپ از ارتش، توش و توان دشمن را بریدند و جلو رفتند و دادشان درآمد که چرا جناح چپ نمی آیند؟ از دو طرف دارند ما را می زنند. چه بگویم که چه گذشت بر ما...! ساعت ده شب عملیات شروع شده بود و حالا چهار و نیم صبح بود. هر کار کردیم دو محور را بگیریم، نشد. همین طور در تلاش بودیم... داشتیم به صبح می رسیدیم. به صبح هم که می رسیدیم، اوضاع ما به هم می ریخت و دیگر هیچ کار نمی توانستیم بکنیم. آنهایی هم که رفته بودند، باید برمی گشتند. نمی دانم چه شد که یک دفعه خوابم برد. ۲۰ دقیقه بیشتر خوابیده بودم که از خواب پریدم. دیدم این بی سیم ها و گوشی ها و دهنی ها همین طوری رها و همه افراد هم خسته و فرسوده بودند. سر و صدای شدیدی از توی بی سیم می آمد. دیدم صدای تکبیر می آید. پرسیدم چه خبر

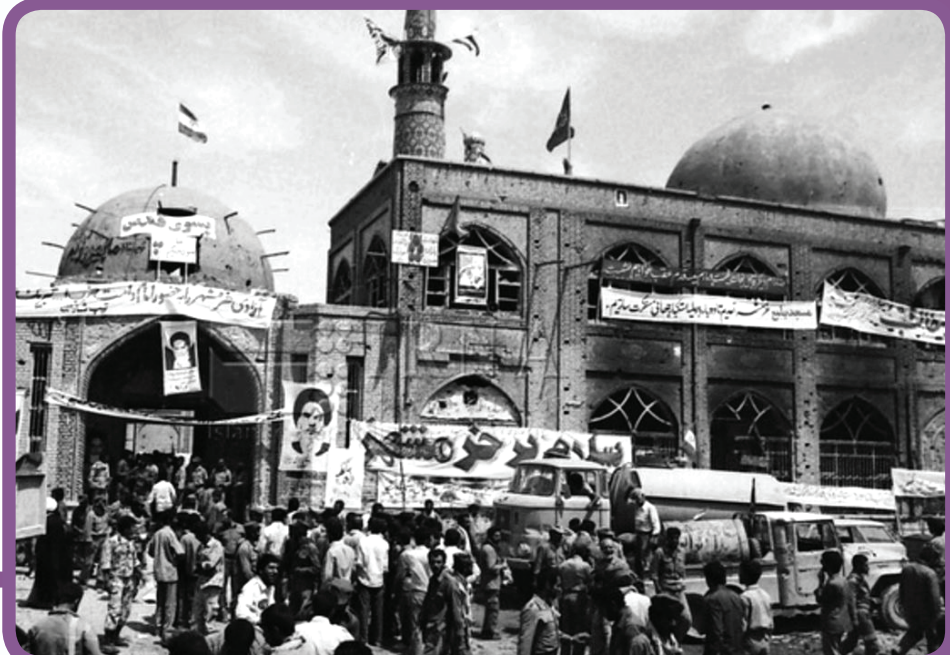
و روی آن طرح کار کردیم و قرار شد این فرمان را به عنوان فرمان قرارگاه، من به فرماندهان ابلاغ کنم. قرار شد فرماندهان در آن طرف جاده اهواز- خرمشهر در سنگری جمع شوند. همه جمع شدند، من سخنرانی کردم و فرمان را ابلاغ کردم و تمام شد. دیدم همه فرماندهان به هم نگاه می کنند. سکوت پر معنایی بود. حاج احمد متوسلیان گفت: جناب سرهنگ، ما پیشنهادهایی به شما داده بودیم چرا به آنها توجهی نشد؟ و من گفتم: این فرمان فرماندهی قرارگاه است. او سرش را انداخت پایین. فهمیدم که قانع نشد.

نفر بعد سردار شهید حسین خرازی بود که گفت: جناب سرهنگ چرا به منطق ما توجه نشده؟ و من دوباره حرفم را تکرار کردم. او هم قانع نشد.

سومین نفر ارتشی از آب درآمد. استادی بود از دانشگاه فرماندهی و ستاد جنگ. خیلی مؤدبانه گفت: جناب سرهنگ ما به شما سه راهکار دادیم، اما در میان آنچه شما گفتید، هیچ کدام از این راهکارها نبود. من به او گفتم: جناب سرهنگ، شما استاد هستید؛ مگر نمی دانید فرمانده در مقابل راهکارها یا یکی را انتخاب

پس از ۲۳ روز نبرد، حدود پنج هزار کیلومتر مربع از خاکمان آزاد شده بود. مردم از پشت جبهه زنگ می زدند، تماس می گرفتند که پس خرمشهر چی شد! همه منتظر آزادسازی خرمشهر بودند و نمی دانستند که چه بر ما می گذرد. حتی اگر یک روز هم در جبهه بودید، می فهمیدید که ۲۳ شبانه روز در معرض آتش بودن یعنی چه! ما به فرماندهان فشار آوردیم که به شلمچه بیایند و خط دشمن را قطع کنند. دوباره دو شب پشت سرهم حمله کردیم. تلفات سنگینی به دشمن وارد کردیم، ولی برای قطع کردن دشمن موفق نشدیم و تلفاتی هم دادیم.

شاید منطقی ترین پیشنهادی که می شد در این شرایط داد این بود که بگوییم دو ماه به ما فرصت بدهید تا خودمان را آماده کنیم و بعد حمله کنیم به خرمشهر! هر چه فکر می کردیم به نتیجه نمی رسیدیم، چون این دو ماه فرصتی بود برای دشمن که قطعاً کاری کند که دیگر ما نتوانیم به هدف خود دست پیدا کنیم. توی این صحنه بودیم که خدای متعال جرقه امداد خودش را در فرماندهی قرارگاه کربلا زد. بنده و فرماندهی کل محترم سپاه نشستیم



است گفتند ما آن محور را شکافتیم. یعنی حدوداً ساعت ۵ و ۳۰ دقیقه بود که محور شکافته شد. آن چیزی که منتظرش بودیم.

۷۰۰ بسیجی در مقابل هزاران عراقی

خواب از سرم پرید، خدا را شکر کردم. همه این اتفاق‌های بیست و چند روز یک طرف و این دو ساعت یک طرف. ساعت ۵/۶ یا ۷ صبح بود که به ما خبر دادند رسیدیم به اروند. دشمن آن قدر غافلگیر شده بود که بالگردش صبح زود می‌خواست بیاید به خرمشهر، نمی‌دانست که نیروهای ما آن جا هستند با خیال راحت با سقف پرواز ۳۰ متری داشت می‌آمد که یک بسیجی آر-پی-جی اش را می‌گیرد به سویش و آن را می‌زند. مثل این که با یک فیلمبردار هماهنگ کرده بود و فیلمبردار هم از این صحنه فیلم می‌گیرد که بعدها پخش شد.

ساعت حدود ۷ بود که یک دفعه دیدم شهید خرازی که محل استقرارش درست چسبیده بود به خاکریز خرمشهر، با یک هیجانی گفت که اگر من ۷۰۰، ۸۰۰ نفر جور بکنم اجازه می‌دهید بزنم به خرمشهر؟ پیشنهاد کردم صبر کنید تا بررسی کنیم. کارشناسی کردیم، دور هم نشستیم و بحث کردیم. هیچ کس نظر مثبت نداشت، چون از لحاظ تخصصی جواب نمی‌داد. منطقی نبود که این ۷۰۰ نفر را همراه با خط‌مان از دست بدهیم. آمدیم به او بگوییم ستاد قرارگاه کربلا مخالفت کرده، نمی‌داند

با چه برخوردی به ما انگیزه داد؛ طوری صحبت می‌کرد انگار که او فرمانده است. دیدیم اصلاً نمی‌توانیم قانعش کنیم. من و سردار رضایی متقاعد شدیم که همین طوری رهایشان کنیم تا ساعت ۵/۷ بشود، دیدیم باز دادش درآمد. آنها رفتند و بعد با ما تماس گرفتند. گفتیم چه خبر است؟ گفتند: هر چه نگاه می‌کنیم عراقی‌ها دست‌ها را بالا برده‌اند! تازه فهمیدیم منظورش چه بود. منظورش این بود که ما ۷۰۰ نفر با این جمعیت انبوه چه کار کنیم. گفت اگر می‌شود یک بالگرد بفرستید تا ببینیم عمق اینها کجاست. یک بالگرد فرستادیم. ای کاش صدای آن خلبان ضبط می‌شد. او از آن بالا فریاد می‌زد که تا عمق پل خرمشهر تا چشم کار می‌کند عراقی‌ها در خیابان‌ها و کوچه‌ها همه دست‌هایشان بالا است!

دیگر اثری از دشمن نبود

حالا توجه کنید که چه مشکلی برایمان پیش آمد. آیا می‌توانستیم به عراقی‌ها بگوییم فعلاً بروید در سنگرهایتان تا ما نیرو جمع کنیم و ببینیم شما را اسیر کنیم؟ خداوند متعال این فکر را به ذهن ما نشان داد که به رزمندگان بگوییم به صورت خط دشت بان یعنی به صورت خط گسترده که یک طرفش به اروندرود بخورد و یک طرفش به ابتدای جاده خرمشهر- اهواز که دست خودمان بود، با دست به عراقی‌ها علامت

بدهند که بروند توی جاده و چون ماشین هم نداشتیم پیاده بروند تا اهواز و بدین ترتیب آنها راه افتادند.

چه حالی داشتیم! فقط می‌خواستیم اینها زودتر بروند و خرمشهر زودتر تخلیه شود تا رزمندگان ما با خیال راحت بروند داخل شهر. حالا ساعت نزدیک ۱۰ صبح بود و خروج اسرا هنوز ادامه داشت. ساعت ۱۰ گفتند دیگر کسی نمی‌آید. گفتیم شما پیش بروید. نیروها رفتند و به سرعت رسیدند به پل خرمشهر و قرارگاه استقرار دشمن را گرفتند. دیگر اثری از دشمن نبود. آیا حالا می‌توانیم بگوییم خدا خرمشهر را آزاد کرد یا نه؟! سه ماه طول کشید تا توانستیم تمام فشنگ‌ها و کنسروهایی را که در گوشه و کنار سنگرها جای داده بودند، بیاوریم. چقدر سنگر داشتند! از نظر نظامی آنها می‌توانستند ۱۵ روز بدون دردسر پیاپی بجنگند، چون پشت سرشان رودخانه بود و به راحتی پشتیبانی می‌شدند، ولی با اینهمه یک ساعت هم دوام نیاوردند! در حالی که ما تعدادمان بسیار کم بود. با همین تعداد کم ۱۹ هزار و ۵۰۰ نفر اسیر گرفتیم. خدا وقتی بخواهد، چنان قوت قلبی به نیروها می‌دهد که با تعدادی اندک بر تعدادی بسیار زیاد پیروز می‌شوند. در خرمشهر چنین اتفاقی افتاد.





جان جهان

به تو دل بستم و غیر تو کسی نیست مرا
جز تو ای جان جهان! دادرسی نیست مرا
عاشق روی توام، ای گل بی مثل و مثال
به خدا: غیر تو هرگز هوسی نیست مرا
با تو هستم، ز تو هرگز نشدم دور، ولی
چه توان کرد که بانگ جرسی نیست مرا
پرده از روی بینداز! به جان تو قسم
غیر دیدار رخت ملتمس نیست مرا
گر نباشی برم ای پردگی هر جایی
ارزش قدس چو بال مگسی نیست مرا
مده از جنت، و از حور و، قصورم خبری
جز رخ دوست نظر سوی کسی نیست مرا

○ امام خمینی(س)

طایر قدس

ای تنهای من
ای گمشده ی جهان
ای مرغ پر و بال شکسته
ای طایر بلند پرواز قدس
سرود تنهایی من نثار تو باد
من نیز طایر قدس
که در این خراب آباد گرفتار آمده ام
مرغی پر و بال شکسته ام
که در وادی عدم گم گشته ام
آتشی مقدس در قلبم زبانه می کشد
روحم به امید معراج به پرواز در می آید
می جوشم
می خروشم

○ شهید مصطفی چمران

عمامه‌های خاکی

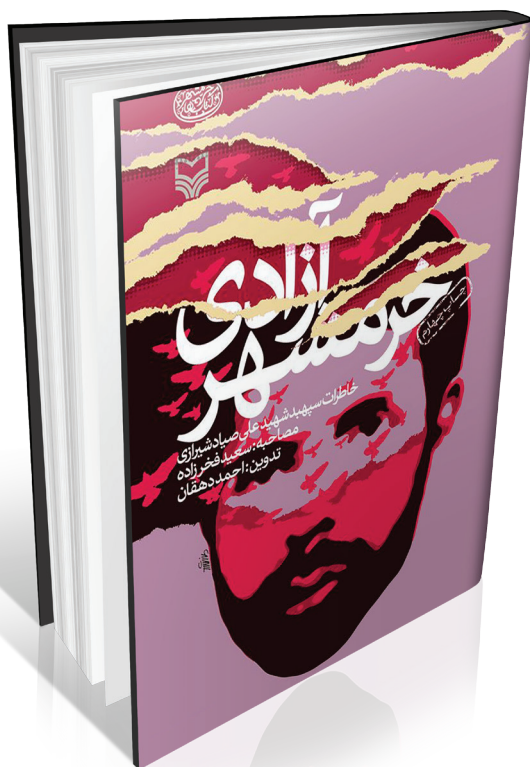
کتاب «عمامه‌های خاکی» روایتی متفاوت از تعامل فقه، خدمت و شهادت در گذری از زندگی ۱۰ طلبه شهید، توسط «نشر شهید کاظمی» منتشر شد. «عمامه‌های خاکی» خاطرات متفاوت ۱۰ تن از شهدای طلبه دفاع مقدس است که با تلیق فقه و خدمت، مدال شهادت را نصیب خود کردند. رهبر معظم انقلاب بارها در دیدار طلاب و روحانیون از کلیدواژه خدمت استفاده کردند و فرمودند: طلاب باید سنگ صبور مردم باشند و خدمت‌رسانی به مردم را در هیچ شرایطی فراموش نکنند، که این سنت حسنه هم از علمای سلف حوزه به دست ما رسیده است که همواره روحانیت باید در خدمت مردم باشد و گره‌های آنان را باز کند. چندسالی است دشمنان انقلاب با استفاده از حربه‌های مختلفی سعی بر جدایی مردم از روحانیت اصیل و انقلاب اسلامی داشته‌اند، که یکی از این حربه‌ها ایجاد شبهه‌هایی همچون "روحانیت در دفاع مقدس شرکت نداشته اند" بوده است. در حالی که این قشر بیشترین شهید را با توجه به جمعیت قشری خود تقدیم انقلاب اسلامی کرده است. در این کتاب به گوشه‌ای از خدمات شهدای طلبه اشاره شده است که می‌تواند برای طلاب حوزه‌های علمیه مناسب باشد و الگویی برای عموم مردم نیز قرار گیرد. بنابر این گزارش، این کتاب به کوشش مسعود مختاری در ۲۲۴ صفحه توسط نشر شهید کاظمی منتشر شده و در سی‌ویکمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران رونمایی و عرضه شده است.



آزادی خرمشهر

کتاب آزادی خرمشهر، خاطرات تلخ و شیرین شهید سپهد علی صیاد شیرازی از آزادی خرمشهر است. این کتاب، نوشته احمد دهقان است که توسط انتشارات سوره‌ی مهر به چاپ رسیده. در بخشی از این کتاب آمده است:

بعد از عملیات فتح المبین، روحیه عالی بر رزمندگان اسلام حاکم بود. قوت و اطمینان برای ادامه نبرد داشتیم و پیروزی را حتمی می‌دانستیم. می‌توانم بگویم یکی از دلایلی که موجب شد بعد از عملیات فتح المبین، دست به یک اقدام جسورانه بزنیم و منطقه‌ای را طراحی بکنیم که حدود ۶ هزار کیلومتر مربع وسعت داشت، دلیلش این بود که از هر نظر احساس قوت و قدرت می‌کردیم. البته تحلیل‌گران تاریخ جنگ و کسانی که می‌خواهند تحلیل دقیق داشته باشند، جالب است بدانند که چه دلایلی باعث شد یک‌دفعه توان رزمی ما افزایش پیدا کرد، در حالی که به امکانات رزمی ما افزوده نمی‌شد. حتی نیروی انسانی هم که افزوده می‌شد، رقمی نبود که ما روی آن خواهیم حساب کنیم و بگوییم توان رزمی مان بالا رفت.



فروردین

برادران و خواهرانم:
خود را بزرگتر از مردم احساس نکنید که کبر است و کبر آدمی را به هلاکت میافکند.
عدم احساس مسئولیت در قبال خون شهید جرم بزرگی است. سعی کنید در قبال خون این عزیزان خود را مسئول بدانید

شهید علی یزدان طالبی

اردیبهشت

اکنون وظیفه داریم امام امت را یاری کنیم تا دشمنان اسلام و کفار جهانی و ابرقدرتها را از پا درآوریم و آن وقت زمان استراحت ماست. ملت ایران به اسلام و جنگ بیشتر فکر کنید و از هرگونه اختلاف و تفرقه بپرهیزید و آنهایی که علیه ما توطئه میچینند و اختلاف میاندازند سرکوب کنید

شهید محرم علی عابدی طاهر

خرداد

درباره درس خواندن به همین جمله از امام عزیز بسنده میکنیم: هر کس درس نخواند حرام است در مدرسه بماند و درباره لباس پوشیدن دقت کنید که خدائی ناکرده با پوشیدن البسه مبتذل علاوه بر تقویت فحشا در جامعه تبدیل به دلقک استعمار نشوید.

شهید محمد عاشوری

تیر

به امت حزبا... توصیه میکنم که انشاء... با تربیت نیک فرزندان الهام گرفته از آل نبوت فرزندان بسیار بیاورند که پیروان واقعی اسلام باشند و دین اسلام را یاری کنند مخصوصا پدر و مادر عزیزم شما برادرانم را باید آنچنان تربیت کنید که ادامه دهنده راه شهیدان اسلام باشید و انشاء... همراه با تربیت اخلاق اسلامی را هم آموخته، تقوا را هم در همه جوانب رعایت کنید

شهید محمدرضا عبدی

مرداد

از خواهران عزیز تقاضا دارم حجاب اسلامیشان را رعایت کنند. همچون حضرت زینب عفت داشته باشند و باعث انحراف خود و دیگران نشوند و بدانید خدا ناظر تمام اعمال ماست.

شهید محمد عراقچیان

شهریور

و اما سختی با تمام امت حزبا... که ای امت اسلام آگاه و هوشیار باشید که خداوند سبحان شما ملت ایران را الگویی قرار داده برای تمام ملل دنیا و شما را در هر لحظه و هر ساعت مورد امتحان و آزمایش قرار داده تا مانند یک پولاد آبدیده شوید و دلهایتان مانند تکهای آهن سخت و محکم گردد.

شهید مصطفی عزیزی

مهر

مبادا خودمان را از مردم جدا بدانیم. فکر کنیم حالا که به قوی مسلمان هستیم دیگر مردم احترام ما را بگیرند و یا ... مبادا خودمان را بیگانه و توبه قبول شده بدانیم و سعی کنیم همیشه فکر کنیم که هنوز خداوند توبه ما را قبول نکرده است.

شهید عباس علافچی

آبان

ای مردم برای خدا کار کنید نیتتان را خدایی کنید آنرا خالص گردانید به روز جزاء فکر کنید که در محشر حاضر خواهید شد. (شهید محمد حسن یاری) و چه توشهای خواهیم داشت.

شهید محمدرضا فامیل زرگریان

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

آذر

بشتیبان ولایت فقیه باشید. با خدا باشید تا خدا هم با شما باشد. ایجاد دانشگاه اسلامی و دانشگاه پزشکی اسلامی یکی از اهداف ما در این حرکت فرهنگی بوده است، بیش از پیش بر معلومات اسلامی خود بیفزایید تا در امر فوق تسریع شود. سعی کنید در رشته‌های خود و بالآخره در رشته پزشکی شما بچه مسلمانها مثل همیشه، در حد خود نمونه باشید تا عملاً دیگران را به اسلام جذب کنید.

شهید کاوه فولادگر

دی

خواهرانم من سفارشم اینست که حجابتان را رعایت کنید چون تمام این کشت و کشتارها سر همین است و (حجاب شما کوبنده تر از خون من است) و برادرانم آخرین وصیتم به شما که تا میتوانید بیاموزید و بیاموزانید که پیامبر گرامیمان در این مورد میفرماید: *أَطْلُبُ الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى الْهَدِّ* «زگهواره تا گور دانش بجوی».

شهید جعفر قاسمی

بهمن

اما تو ای منافق که با توطئه چینی در پشت جبهه میخواهی ملت را از راه منحرف نمایی بدان که با ریختن خون شهیدی همچون باقریها، فرخیها و یسا خود من خون مردم به جوش آمده و با به جوش آمدن خون آنها چنان مشتتی به دهان شما منافقین خواهند زد که دیگر نتوانید از جا بلند شوید. و اما این را هم داشته باشید که من آگاهانه به این راه مقدس قدم نهادم و کسی مرا وادار به رفتن به این راه نمود به غیر از وظیفهای که شهیدان بر روی دوش ما نهاده اند.

شهید بهروز قنبری

اسفند

هدف ما از جنگ پیروزی یا شهادت و زیارت نیست. اینها همه وسیله است. هدف قرب و رضای اوست و اینکه ما میگوییم یا زیارت یا شهادت. چون که رضای خدا در آن است و برای یک رزمنده مسلمان هیچکدام از حالت‌های جنگ فرقی ندارد چون در هر حالی در انجام وظیفه است و در هر حال پیروز است و البته از لحاظ ظاهری هم ما پیروزیم.

شهید حیدر کاظمی





Jahanara constantly reported the movements of the enemy on the border to Banisadr even months before 22nd of September 1980 and even brought several officials to investigate the situation in Khorramshahr and the border. But none of these were effective and unfortunately, the Iraqis reached the gates of the city in the early days of their invasion.

DefaPress - September 22nd of 1980, Iraq was bombing Khorramshahr with mortars heavily. The Ba'ath Party of Iraq had revealed its old enmity. Jahanara's men and a small group of troops from Aghajari had reached Khorramshahr and were the only groups standing in front of the fully equipped army of Iraq.

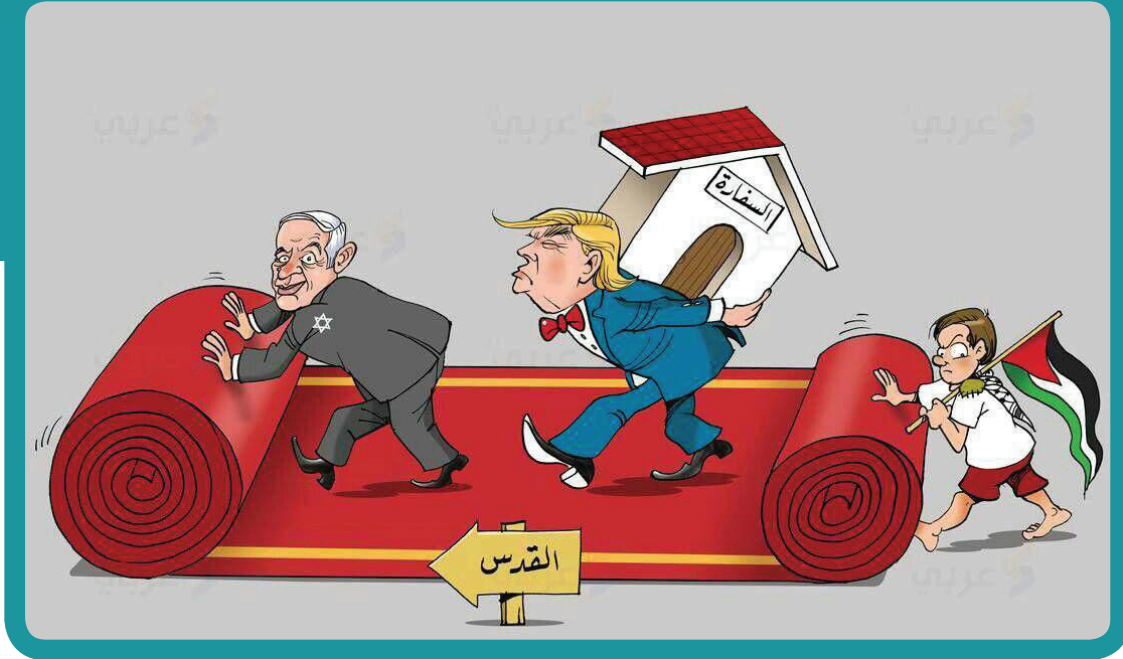
In such days, a 19 year old, Faramarz Norouzi, grabbed his rifle and joined the battalion in Khormashahr to defend the city. Wounded in the war, he talks to Defapress about his experience in Khorramshahr under fire:

In fact, Khorramshahr was fighting several months before the start of war in September 22nd of 1980 and the Iraqi army had committed atrocities in this region. Soldiers like "Abbas Farhan Asadi" and "Moosa Bakhtoor" who were volunteer forces against Iraq were martyred in unofficial battles (the time when Iraq hadn't started the Mehrabad Airport bombing in September 22n.)

I entered Khorramshahr battalion several months before the war as a reserve unit or in other words, a volunteer force. At that time, Khorramshahr - as one of the closest cities to the Iraqi border with only Arvand river between the two countries - was constantly under Iraqi fire.

خوانندگان عزیز شما با ترجمه و ارسال متن فوق به آدرس رایانامه مجله می

توانید به قید قرعه **اشتراک ۶ ماهه** برنده شوید



خوانندگان عزیز مجله‌ی شاهد جوان می‌توانند برداشت خود را از کاریکاتور نوشته و به دفتر مجله ارسال کنند. حتماً روی پاکت قید شود: مربوط به شاهد جوان.

فرم اشتراک مجلات شاهد

شماره حساب سیبا: ۰۱۰۴۴۷۳۰۸۵۰۰۴ نزد بانک ملی
به نام معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران

اشتراک شش ماهه ۴۸۰,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۹۶۰,۰۰۰ ریال



نام و نام خانوادگی تاریخ تولد

اشتراک شش ماهه ۲۱۶,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۴۳۲,۰۰۰ ریال



تلفن ثابت تلفن همراه نشانی الکترونیکی

اشتراک شش ماهه ۲۱۶,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۴۳۲,۰۰۰ ریال



کدپستی آدرس کامل پستی

اشتراک شش ماهه ۱۸۰,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۳۶۰,۰۰۰ ریال



مبلغ واریزی ریال - شماره فیش بانکی تاریخ واریز

امضاء/تاریخ

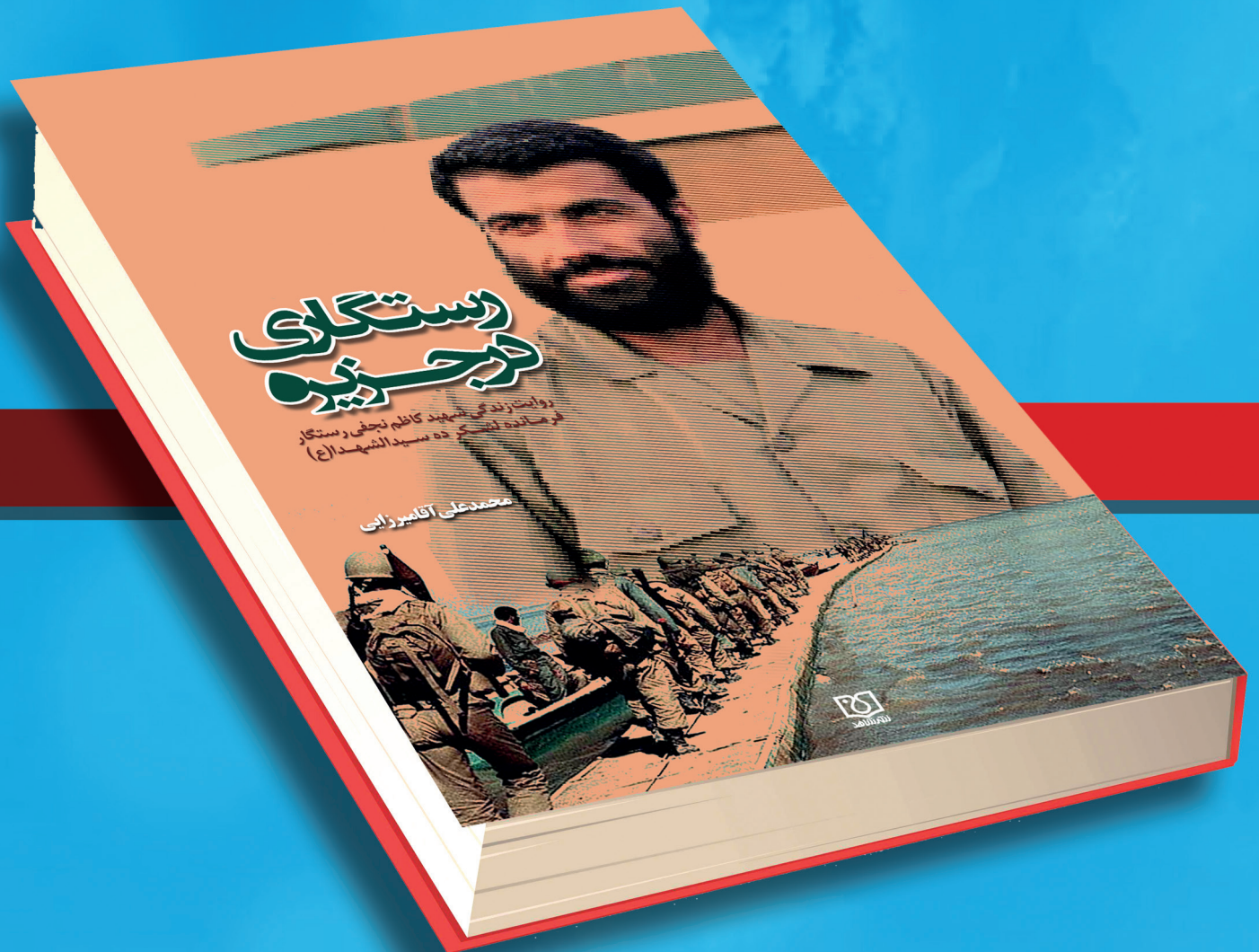
امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۵۸۴ دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۲۸۴۳۵

نشانی: تهران-خیابان آیت ا... طالقانی-خیابان ملک الشعراء بهار شمالی-شماره ۵-معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران-طبقه ۳-اداره مجلات شاهد

نشر شاهد منتشر کرد:

رستگاری در جزیره

نوشته :
علی آقا میرزایی



نادر نشاد