

تساها

جوانان

بچه‌ها
مبارک
مستان...



اذا رأيتم الربيع فاكثروا ذكر النشور
هر وقت بهار را دیدید بسیار از قیامت یاد کنید.

مفاتیح الغیب، از فخرالدین رازی، جلد ۱۷، ص: ۱۹۴





جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۵۲ فروردین ماه ۱۳۹۷

قیمت: ۲۵۰۰ 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 آوخ - ابراهیم گراوند
وحیدمیگونی - محمدرضا قاسمی
مریم خالقی - مهدی بابایی

امور فنی: آتلیه شاهد

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

ناشر: انتشارات شاهد

تهران - خیابان طالقانی - خیابان
ملک الشعراي بهار شمالی - 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 برخیز که می رود زمستان
یادداشت / ۵ بازخوانی پیام های نوروزی رهبر معظم انقلاب و نامگذاری سال ها
برداشت آزاد / ۶ حیات در اطراف زحل
دخترانه، پسرانه / ۸ انتخاب رنگ لباس مناسب بر اساس ویژگی های ظاهری شما
مادرانه، پدرانه / ۱۰ داماد دارها بخوانند!
اجتماع / ۱۲ زنان و بازسازی هویت اجتماعی
حماسه آفرین / ۱۴ میلیاردری که مدافع حرم شد
راه و چاه / ۱۶ چه زمان عابر پیاده مقصر است؟
مهارت / ۱۸ مهارت خود آگاهی
لبخند / ۲۰
جدول / ۲۱
زندگی به سبک دیگر / ۲۲ مهارت کنترل خشم
تاریخ / ۲۴ جمهوری اسلامی! نه یک کلمه کم و نه یک کلمه زیاد
عاقبت. / ۲۶ معضلی به نام آلرژی بهار
سلامت / ۲۸ مکمل کلسیم را همراه چه چیزی بخوریم؟
خانه دوست / ۳۰ برج شمس تبریزی
نور و نقره / ۳۲ عاشقانه ای در بستر جنگ
موج سازان / ۳۴ پرسه در خاطرات عاشقانه همسر شهید جهان آرا
نقد و نظر / ۳۶ جشنواره ای برای جستجوی مخاطب
تازه های علمی / ۳۸
روبه رو / ۴۰ هفت سین، رنگ و زندگی
یک، دو، سه / ۴۲ اولین خانم عکاس ایرانی که به جام جهانی می رود
حرکت / ۴۴ زندگی با پیلاتس از جوانی تا پیری
بین الملل. / ۴۶ یمن، مرگ خاموش یک ملت
دریچه / ۴۸ چقدر بهار تو با ما فرق می کند!
باشگاه اندیشه / ۵۰ تفاوت های علم و دانش
روایت / ۵۲ چرا نوروز هنوز ماندگار است
شعر / ۵۵
بازار کتاب
تفأل

برخیز که می‌رود زمستان

دین اسلام هر آنچه روش‌ها، باورها و آیین‌هایی که مخالف با اندیشه‌های اسلامی بود، در قلمرو خود منسوخ کرد. ولی نوروز با تمام قدرت خود ماندگار شد. راز این ماندگاری چیزی نبود جز ویژگی‌های آئینی آن که مظاهر شرک و بت پرستی در آن نبود چرا که ایران سرزمین بت پرستی نبود. اینجا همیشه تاریخ سرزمین توحیدی بوده است. در طول تاریخ ایرانیان مدافع ارزش‌ها بوده و همواره پاک و موحد زیسته‌اند.

تقدس دینی لحظه تحویل سال چنان در نظر مردمان پیرنگ است که در شهرهای مقدس، مردم به امامزاده‌ها و اماکن متبرکه می‌روند. خانواده گرانقدر شهدا به مزار شهیدان خود رفته و با آنها عید می‌گیرند. شیرازی‌ها به حرم شاهچراغ و حرم علی بن حمزه روی می‌آورند و مشهدی‌ها به پابوس حضرت رضا (ع) می‌شتابند و بسیاری از مردم قم در بارگاه حضرت معصومه گرد می‌آیند و بعضی از مردم ری و تهران در حرم شاه عبدالعظیم."

روایتی از امام صادق (ع) در مفاتیح الجنان آمده که آن حضرت فرمودند: چون نوروز شود غسل کن و پاکیزه‌ترین جامه‌های خود را بپوش و به بهترین بوی‌های خوش خود را معطر گردان پس چون از نمازهای پیشین و پسین و نافله‌های آن فارغ شدی، چهار رکعت نماز بگذار یعنی هر رکعت به یک سلام و در رکعت اول بعد از حمد ده مرتبه انا انزلنا و در رکعت دوم بعد از حمد ده مرتبه سوره قل یا ایها الکافرون و در رکعت سوم بعد از حمد ده مرتبه قل اعوذ برب الناس و قل اعوذ برب الفلق را بخوان و بعد از نماز به سجده شکر برو و این دعا را بخوان.

داشته می‌شود. پارسی‌زبان‌های جهان نیز پایان زمستان را به جشن می‌نشینند و آن را گرامی می‌دارند. باید گفت از علل ماندگاری نوروز، آن است که این آیین، مردمی است و در قلب مردم و در بین مردم و در خانواده برگزار می‌شود. خانواده، خاستگاه، پاسگاه و پروردگاه نوروز است. به همین جهت آن را ماندگار و جاوید ساخته است. چون خانواده کوچکترین واحد اجتماعی و پس از جمعیت از بیشترین تعداد برخوردار است، نوروز را توانسته است در طول تاریخ نگهدارد، شکوه بخشد و به نسل‌های بعدی منتقل نماید.

این رمز جاودانگی و ماندگاری نوروز را باید در جاودانگی و ماندگاری نهاد خانواده در ایران جستجو کرد. نوروز از معدود آئین‌هایی است که در آن رابطه‌ی انسان و طبیعت و پاسداری از محیط زیست نیز متجلی می‌شود. آئین‌های نوروزی، آن چنان در دل مردم نشاط می‌آفریند که از گذشته دور تا کنون نه تنها از بین نرفته بلکه بر شکوه آن افزوده شده است. کمتر آئینی را می‌توان یافت که ضمن برخورداری از جنبه‌های مردمی توانسته باشد بر روح و جان مردم ریشه دواند.

آئینی است توحیدی که هم ویژگی‌های مردمی و انسانی در آن وجود دارد و هم آئین دینی و مذهبی پنداشته می‌شود. این آئین‌ها که از دوره باستان در قلمرو امپراتوری ایران پدیدار شد، شکل گرفت و جاودانه شد، پس از اسلام نیز به حیات روحانی خود ادامه داد.

نوروز، بیانگر عشق و محبت ایرانیان به جهان و آفریدگار و نمادی از اندیشه توحیدی است. نوروز، نماد همبستگی ملی، پاکی، بخشش، هدیه و صلح ارحام است.

عید باستانی نوروز، یکی از اصلی‌ترین اعیاد ملی ایرانیان است که البته با حضور اسلام در ایران رنگ و بوی مذهبی و دینی هم به خود گرفته است این عید، از ابعاد مختلف قابل بررسی است. عید نوروز را می‌توان نماد وفاق و ایجاد اتحاد و انسجام ملی بین فرهنگ‌های مختلف دانست.

نوروز، سبب نشاط و سرزندگی و سبب افزایش حس هویتی و افزایش غرور ملی شده و به هم‌گرایی ملتها منجر می‌شود. این عید باستانی و دید و بازدیدهای آن موجب نزدیکی مردم به هم می‌شود و حس وحدت ملی را تقویت می‌کند.

با نگرش به بزرگی و اهمیت نوروز و نقش فرهنگی گسترده آن که در بین ملل مختلف گرامی داشته می‌شود، می‌توان از آن به عنوان یک عامل فرهنگی برای برقراری همبستگی و در راستای همگرایی بهره گرفت.

در غرب، نمونه‌های زیادی از آئین‌ها از جمله کارناوال‌های مذهبی و فستیوال‌هایی که با اهداف نزدیکی فرهنگ‌ها برپا می‌شود، در راستای دیپلماسی فرهنگی بکار گرفته می‌شود. برای نمونه می‌توان از جشن کریسمس و جشن ژانویه در سال نو مسیحی یاد کرد. در سراسر جهان مسیحیت، این جشن‌ها و آئین‌ها گرامی

يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ

يَا مُعَبَّرَ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ

يَا حَوَّلَ الْعَوْلَ وَالْأَعْوَالَ

حَوَّلَا النَّالَ إِلَى الْهَيْئَةِ الْعَالِ



بازخوانی پیام‌های نوروزی رهبر معظم انقلاب و نامگذاری سال‌ها

سال	نام سال
۱۳۷۸	امام خمینی (ره) { این نامگذاری به دلیل صدمین سالگرد تولد امام بود }
۱۳۷۹	امام علی (ع) { سال ۷۹ همراه با دو عید غدیر بود }
۱۳۸۰	اقتدار ملی و اشتغال آفرینی
۱۳۸۱	سال عزت و افتخار حسینی { در سال ۸۰ محرم دوبار تکرار شد، هم در فروردین و هم در اسفند }
۱۳۸۲	خدمت‌گذاری
۱۳۸۳	پاسخگویی
۱۳۸۴	سال همبستگی ملی و مشارکت عمومی
۱۳۸۵	پیامبر اعظم { دوبار تاریخ وفات حضرت محمد (ص) به تاریخ قمری، در تقویم بود. یکبار در ابتدای سال و یکی در پایان سال }
۱۳۸۶	اتحاد ملی، انسجام اسلامی
۱۳۸۷	نوآوری و شکوفایی
۱۳۸۸	حرکت مردم و مسئولین به سوی اصلاح الگوی مصرف
۱۳۸۹	همت مضاعف و کار مضاعف
۱۳۹۰	جهاد اقتصادی
۱۳۹۱	تولید ملی، حمایت از کار و سرمایه‌ی ایرانی
۱۳۹۲	حماسه سیاسی و حماسه اقتصادی
۱۳۹۳	اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی
۱۳۹۴	دولت و ملت، همدلی و هم‌زبانی
۱۳۹۵	اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل
۱۳۹۶	اقتصاد مقاومتی، تولید- اشتغال

حضرت آیت‌الله‌خامنه‌ای از نوروز ۶۹ که اولین سال رهبری ایشان بود تاکنون، هر نوروز پیامی به ملت ایران می‌دهند و طی آن بر موضوعات مهم سال پیش‌رو تأکید می‌کنند. از سال ۷۸ که سالگرد صدمین سال تولد امام خمینی بود و به نام ایشان نام گرفت، این پیام‌ها حاوی نام سال نیز می‌باشد و در طول سال مسئولان تلاش می‌کنند خط مشی نهفته در نام سال را پی بگیرند.

مقام معظم رهبری در پیام سال ۶۹ بر «تحول درونی و اصلاح امور»، در سال ۷۰ بر «صبح روشنی»، در سال ۷۱ بر «تحکیم معنویت»، در سال ۷۲ بر «عدالت اجتماعی»، در سال ۷۳ بر «صرفه‌جویی»، در سال ۷۴ بر «وجدان کاری، انضباط اجتماعی، انضباط اقتصادی»، در سال ۷۵ بر «ضرورت پرهیز از اسراف و حفظ ثروت و منابع عمومی کشور»، در سال ۷۶ بر «توجه به معنویات و فضایل اخلاقی» و در سال ۷۷ بر «صرفه‌جویی و پرهیز از اسراف، قناعت و پایداری بر مواضع اسلامی و انقلابی» تأکید کرده بودند اما این سال‌ها را نامگذاری نکردند. جدول زیر نامگذاری سال از ۷۸ تا ۹۶ را نشان می‌دهد.



حیات در اطراف زحل

انگلادوس، به عنوان یکی از قمرهای بزرگ سیاره زحل، به احتمال زیاد میزبان حیات فرازمینی است.

قمر انگلادوس، ظاهری فریبنده دارد؛ زیرا روی سطح آن هیچ‌گونه نشانه‌ای مبنی بر این‌که این قمر می‌تواند میزبان حیات باشد وجود ندارد؛ اما در زیر سطح انگلادوس، دریاهایی قرار گرفته‌اند که بر خلاف سطح این قمر، دمای بالایی دارند و طبق گفته دانشمندان، احتمالاً در آن‌ها حیات فرازمینی وجود دارد. انگلادوس همواره به عنوان یکی از مکان‌های با امکان میزبانی از حیات مطرح بوده است؛ اما اخیراً ناسا کشفی انجام داده که دانشمندان را شگفت زده کرده است. فضایی کاسینی ناسا که برای آغاز آخرین مأموریت خود آماده می‌شود، به تازگی شواهدی از انجام یکسری واکنش‌های شیمیایی در زیر سطح انگلادوس یافته که این واکنش‌ها می‌توانند محیطی برای رشد میکروب‌ها فراهم کنند.

کارشناسان می‌گویند که اگر احتمال وجود حیات روی انگلادوس را یک پازل فرض کنیم، این کشفی که به تازگی صورت گرفته، آخرین قطعه این پازل خواهد بود و ثابت می‌کند که در زیر سطح این قمر، احتمال شکل‌گیری حیات فرازمینی وجود دارد. انگلادوس ۱,۴۲۷,۴۸۸,۱۲۸ کیلومتر از خورشید فاصله دارد و سطح آن بسیار سرد است؛ اما اقیانوس‌های زیر سطحی آن، تقریباً گرم هستند. دیوید روتری، دانشمند زمین‌شناس و سیاره‌شناس از دانشگاه آین، در خصوص کشف صورت گرفته و آینده پیش رو می‌گوید: در حال حاضر، ما تنها یک نوع حیات هوشمند را می‌شناسیم که آن نیز خود ما هستیم. در حال حاضر ما سیاره‌ای به جز

که روی انگلادوس نیز چنین شرایطی وجود داشته باشد.

پروفیسور هانتِر وایت از مؤسسه تحقیقات جنوب غربی در سن آنتونیو و همچنین پژوهشگر اصلی ابزار طیف‌سنج جرمی فضایی کاسینی که هیدروژن را در اتمسفر انگلادوس کشف کرد، در خصوص کشف جدید و شگفت‌انگیز کاسینی می‌گوید:

انگلادوس، اقیانوسی دارد که توسط لایه‌ای ضخیم از یخ پوشیده شده است؛ اما این یخ شکاف‌هایی دارد که از میان آن‌ها، بخار مواد به بیرون فوران می‌کند. بخارهایی که به بیرون فوران می‌کنند، دارای خواص هستند که نشان‌دهنده‌ی واکنش میان آب و هسته‌ای سنگی هستند. پس از تحقیقات بسیار، ما پی بردیم که سنتز هیدروترمال دائمی مواد آلی و صخره‌هایی که مواد معدنی را در دل خود جای داده‌اند، این هیدروژن را به وجود می‌آورد.

روی زمین، حیات کاملاً به خورشید وابسته نیست. در اعماق اقیانوس‌ها، نور خورشید نفوذی ندارد؛ اما هیدروژن در غیاب خورشید، به تنهایی نقش یک سوخت را برای حیات میکروبی ایفا می‌کند.

در سال ۲۰۰۴، فضایی کاسینی به سامانه زحل رسید و در سال ۲۰۰۵، ناسا آن را برای کاوش این سامانه آماده کرد. در سال ۲۰۱۵، کاسینی کشف کرد که انگلادوس به هنگام گردش در مدار خود به دور زحل، دارای جنبش‌هایی است. این موضوع نشان می‌داد که گویا این سطح یخی، روی چیز دیگری شناور است؛ به عبارتی دیگر، بخش درونی انگلادوس بر خلاف لایه بیرونی، منجمد نیست. کارشناسان نتیجه گرفتند که در زیر این لایه یخی ضخیم، یک اقیانوس بسیار بزرگ قرار گرفته است. از آن زمان تا کنون، پژوهشگران به دقت داده‌های ارسالی از سوی کاسینی را بررسی می‌کنند تا ببینند که آیا ابزار موجود روی این فضاپیما توانسته‌اند سرخ‌های جدیدی از وجود حیات بر روی این قمر بیابند یا خیر.

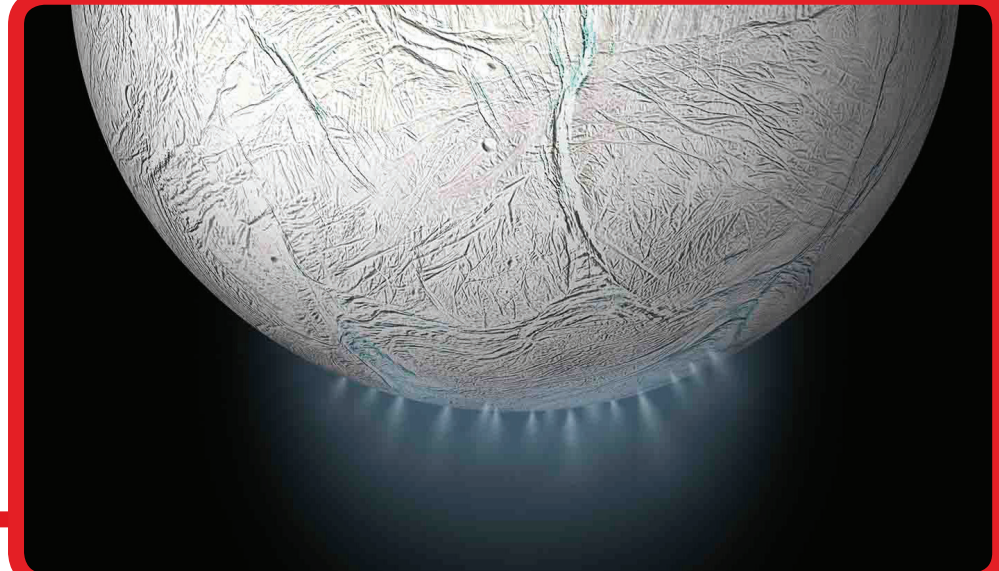
نتایجی که به تازگی منتشر شده‌اند نشان می‌دهند انگلادوس تمام شرایطی را که برای به وجود آمدن حیات لازم هستند، دارد. اگر حیات در انگلادوس وجود داشته باشد، به اکستریموفیل‌های تک سلولی لوله‌ای مانندی که در چشمه‌های هیدروترمال اعماق دریاهای زمین برای میلیاردها سال زندگی کرده‌اند، شباهت خواهد داشت. دیوید روتری در این خصوص نیز می‌گوید:

در حال حاضر ما آخرین شواهدی را در اختیار داریم که نشان می‌دهد حیات به احتمال زیاد روی انگلادوس وجود دارد. اگر حیات روی انگلادوس وجود داشته باشد، به نور خورشید و اکسیژن نیازی ندارد و شاید همانند زمانی باشد

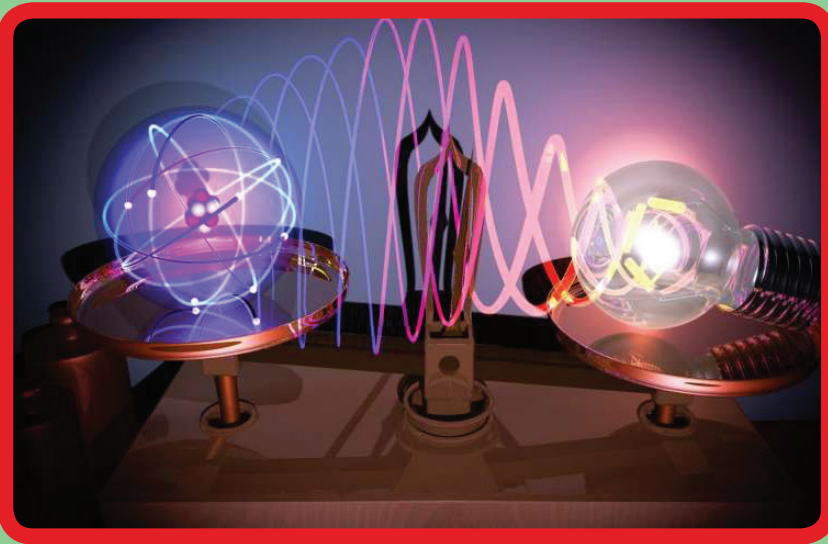
زمین سراغ نداریم که حیات در آن شکل گرفته باشد. اگر ما بتوانیم روی انگلادوس، حیات را کشف کنیم، مشخص می‌شود که در سامانه خورشیدی دو مکان وجود دارد که حیات توانسته در آن‌ها شکل بگیرد. اگر ما به این نتیجه برسیم، آن‌گاه می‌توانیم در مورد شکل‌گیری حیات روی میلیاردها سیاره‌ای که به دور ستاره‌های موجود در کهکشان راه شیری گردش می‌کنند، اظهار نظر کنیم و به تحقیق بپردازیم.

دریاهای انگلادوس، در اعماق چندین کیلومتری از سطح این قمر واقع شده‌اند؛ اما یخ‌های سطح انگلادوس دارای شکاف‌هایی هستند که بخارهایی از میان آن‌ها فوران کرده و به درون اتمسفر وارد می‌شوند. دانشمندان برای انجام تحقیقات خود می‌توانند از این بخارها استفاده کنند. در سال ۲۰۱۵، ناسا فضایی کاسینی را از بالای انگلادوس عبور داد و فاصله این فضاپیما را با اتمسفر انگلادوس به اندازه‌ای کاهش داد که کاسینی توانست در اتمسفر این قمر، هیدروژن و کربن دی‌اکسید را کشف کند. ناسا از آن زمان تا کنون روی یافته‌های کاسینی تحقیق کرده؛ تا این‌که سرانجام، نتایج تحقیقات خود را به صورت کامل در ژورنال Science منتشر کرد. دانشمندان می‌گویند هیدروژن موجود در اتمسفر انگلادوس، تنها در اثر واکنش‌های شیمیایی که بین آب گرم و صخره‌های موجود در اقیانوس زیر سطحی انجام می‌شوند، به وجود آمده است.

اگر هیدروژن وجود دارد، می‌تواند با کربن دی‌اکسید ترکیب شده و متان را به وجود آورند (تبدیل بیولوژیکی H_2 و CO_2 به CH_4). در اعماق اقیانوس‌های زمین، متان توسط میکروب‌ها مصرف می‌شود و ممکن است



کوچک ترین ذره جهان هستی چیست؟



خود جلب کرده است. با اینحال دانشمندان هنوز مدرک آزمایش شده‌ای که درستی این فرضیه را نشان دهد ندارند.

راه دیگر حل مسئله نقاط، این است که بگوئیم فضا پیوسته و لطیف می‌باشد اما از اجزا یا دانه‌های گسسته ساخته شده که بعضاً از آن به عنوان خمیر فضائی یاد می‌شود. در این صورت دو ذره نمی‌توانند به هم بی‌نهایت نزدیک شوند چون که ذره کوچکی از فضا، آن دورا از هم جدا می‌کند.

ادعای دیگر، حداقل بر طبق قوانین فیزیک این است که ذرات موجود در هستی در میان حفره‌های سیاه منفرد هستند. حفره سیاه وقتی به وجود می‌آید که ماده در فضائی کافی (جایی که جاذبه وجود دارد) فشرده می‌شود این امر باعث کشش درونی هر چه بیشتر می‌شود که در نهایت به تراکم نامحدود یک نقطه ختم می‌شود. اما بیشتر کارشناسان اعتقادی به تراکم نامحدود حفره‌های سیاه ندارند. آنها می‌گویند که بی‌انتهایی، محصول برخورد دو فرضیه حاکم فیزیکی است: نسبیت عمومی و مکانیک کوانتومی.

پارکر گفته به گمان من تک بودن حفره‌های سیاه بسیار کوچک‌تر از یک کوآرک است اما هیچ نوع تراکم بی‌نهایت نیست. به احتمال بسیار زیاد این فاصله‌ها میلیون‌ها برابر و بیشتر از آن کوچک‌تر از آنچه تا بحال دیده‌ایم هستند. ریسمان‌های برتر تکینگی و اجزا هستی با طول پلانک تقریباً هم‌اندازه‌اند. این مقدار طول ۱٫۶ ضربدر رقم اعشاری با ۳۴ صفر می‌باشد. احتمالاً کوچک‌ترین ذره در هستی به اندازه طول مسافت پلانک می‌باشد.

جواب این سوال سخت در طول زمان همراه با بشر تکامل یافته است. در قدیم مردم دانه‌های شن را ذرات سازنده دنیای اطراف خود می‌انگاشتند.

سپس اتم کشف شد و تا وقتی که پروتون، نوترون و الکترون کشف نشد به نظر می‌آمد که اتم قابل تقسیم نیست. همین تفکر در مورد این سه ذره بنیادی وجود داشت تا اینکه دانشمندان کشف کردند که پروتون و نوترون هر کدام از سه کوآرک ساخته شده‌اند.

اندی پارکر یک پروفیسور فیزیک انرژی‌های قوی در دانشگاه کمبریج انگلستان است. پارکر معتقد است تا بحال قادر نبوده‌ایم هیچ مدرکی دال بر وجود ذره در کوآرک مشاهده کنیم. آیا ما به بنیادی‌ترین لایه ماده رسیده‌ایم؟ پارکر می‌گوید حتی اگر کوآرک و الکترون قابل تقسیم نباشند، دانشمندان هنوز نمی‌دانند که آیا آنها کوچکترین ذرات وجودی ماده‌اند یا نه؟ و یا اینکه هستی ذرات خردتری نیز دارد.

در آزمایشات انجام شده، ذرات ریز مانند الکترون و کوآرک مانند نقاط مجرد ماده عمل می‌کنند که با فاصله منتشر شده‌اند. اما اشیا به شکل نقاط، قوانین فیزیک را دشوار می‌سازند. شما می‌توانید بی‌نهایت به یک نقطه نزدیک شوید اما نیروهای وارده بر آن به صورت نامحدودی بزرگ می‌شوند که به مذاق دانشمندان خوش نمی‌آید. تفکری به نام فرضیه "ریسمان برتر" این مشکل را برطرف می‌سازد. این فرضیه می‌گوید به جای تشبیه تمام ذرات به نقطه، آنها را گره‌های یک طناب بدانیم به این دلیل که همیشه تا اندازه‌ای از یک ذره به دیگری نزدیک‌ترند. این روزنه ظاهراً کمی از مشکل نامحدودی را حل می‌کند و توجه دانشمندان را به

که حیات روی زمین شروع به شکل‌گیری کرد. اینکلاادوس دورترین قمر از خورشید است که می‌تواند میزبان حیات باشد و قمرهایی با فاصله بیشتر، نمی‌توانند برای شکل‌گیری حیات مناسب باشند. برخی از کارشناسان بر این باورند که یکی از قمرهای اورانوس به نام آرپل نیز اقیانوس مایع دارد؛ اما هنوز این گفته آن‌ها را نمی‌توان تأیید کرد زیرا ادعای بزرگی است. محاسبات دانشمندان نشان می‌دهند که لایه یخی اینکلاادوس که اقیانوس را پوشانده است، حدوداً ۲۰ کیلومتر ضخامت دارد؛ اما داده‌های اخیر کاسینی نشان داده‌اند که در قطب جنوبی اینکلاادوس، این لایه یخی تنها ۴٫۸ کیلومتر ضخامت دارد. دکتر دیوید کلیمتس، ستاره‌شناس حرفه‌ای از کالج سلطنتی لندن می‌گوید:

ما مدت زیادی است که به فعالیت هیدروترمال مخفی شده در زیر سطح اینکلاادوس مشکوک هستیم و می‌دانستیم که به احتمال زیاد یک اقیانوس مایع، عامل اصلی آن است؛ اما نتایج تازه به دست آمده بالاخره این موضوع را ثابت کرده‌اند. این نتایج صد در صد وجود حیات در اینکلاادوس را تأیید نمی‌کنند؛ بلکه ما را یک گام دیگر به تأیید این موضوع نزدیک‌تر کرده‌اند. در حال حاضر این نتایج نمی‌توانند به ما چگونگی آغاز شدن حیات روی زمین را نشان دهند؛ اما همین که ما می‌بینیم یک فرآیند هیدروترمال مشابه، در جایی دیگر از سامانه خورشیدی در حال انجام شدن است، امیدوار و خوشحال می‌شویم.

پروفیسور اندرو کوتز، سرپرست گروه فیزیک کالج دانشگاهی لندن می‌گوید: این یک نتیجه بسیار مهم و شگفت‌انگیز است که به ما می‌گوید اینکلاادوس به احتمال زیاد هم اکنون میزبان حیات است. حیات برای شکل‌گیری به آب مایع، منبع انرژی، محیط مناسب و زمان کافی نیاز دارد و جالب است بدانید که سه شرط از این چهار شرط، روی اینکلاادوس وجود دارند. اکنون این قمر کوچک به همراه مریخ و قمر اروپا، به عنوان مکان‌هایی مناسب برای شکل‌گیری حیات فرازمینی شناخته می‌شوند.

اینکلاادوس، ششمین قمر بزرگ سیاره زحل به شمار می‌رود و در سال ۱۷۸۹ توسط ویلیام هرشل، ستاره‌شناس مشهور بریتانیایی کشف شد. اینکلاادوس حدوداً ۵۰۴ کیلومتر قطر دارد و در فاصله ۱,۲۷۱,۳۸۱,۷۶۰ میلیارد کیلومتری از زمین قرار گرفته است. دانشمندان با توجه به نیروهای کشندی بسیار عظیمی که از سوی زحل بر روی این قمر اعمال می‌شدند، احتمال دادند که بر روی اینکلاادوس آب مایع وجود دارد. شما در مورد این کشف مهم چه فکر می‌کنید.

منبع: پایگاه اینترنتی نجوم

مهشید احمدیان

انتخاب رنگ لباس مناسب بر اساس ویژگی‌های ظاهری شما



و کدر به نظر می‌رسید یا چشمانتان درخشان‌تر و صورتتان شفاف‌تر دیده می‌شود؟ اگر نمی‌توانید به این سوال جواب دهید، از یک دوست وارد به مد و لباس مشورت بگیرید. پس از این که نتیجه مورد نظر به دست آمد، یک یا دو رنگ را از میان شش رنگ خنثی انتخاب کرده و همیشه مد نظر قرار دهید.

در انتخاب رنگ لباس به معنای رنگ‌ها هم توجه کنید

انتخاب لباس بر اساس رنگ‌ها

لباس‌های رنگی را بر اساس هماهنگی با رنگ پوست خود انتخاب کنید: حال که رنگ‌های اصلی و خنثی مناسب برای ظاهر خود را شناختید یک مجموعه مشترک از رنگ‌های محبوب و رنگ‌های مناسب برای ظاهر خود را انتخاب کنید. تعداد رنگ‌ها در این مجموعه محدودیتی ندارد و می‌تواند از دو تا ده‌ها رنگ متغیر باشد اما بهتر است واقع بین باشید و فراموش نکنید که بهترین تیپ و استایل، تعداد کمی رنگ در خود دارد و البته هر چه تعداد لباس‌های شما کمتر باشد در انتخاب لباس در دسر کمتری خواهید داشت. پس بهتر است تعداد بیشتری رنگ‌های تیره و خنثی و یک یا دو رنگ روشن و چشمگیر را برای کامل کردن تیپ خود انتخاب کنید.

اکسسوری‌ها را در رنگ‌های متضاد انتخاب کنید: پس از انتخاب رنگ لباس‌های اصلی، نوبت به اکسسوری‌ها می‌رسد، یک توصیه جالب در انتخاب رنگ اکسسوری استفاده از رنگ‌های مکمل و متضاد رنگ‌هایی است که برای لباس‌های اصلی انتخاب کرده‌اید مثلاً اگر رنگ لباس اصلی شما سرمه‌ای است می‌توانید اکسسوری‌ها را به رنگ نارنجی، گلبهی، صورتی یا قرمز انتخاب کنید تا این تضاد زیبایی بیشتری به استایل شما بدهد. برای انتخاب رنگ فلز اکسسوری‌هایی مثل عینک و ساعت و کمربند و ... به یک طیف رنگی بسنده کنید مثلاً اگر پوست شما سرد است رنگ‌های نقره‌ای و مشکی متالیک و اگر پوست شما گرم است رنگ‌های طلایی و ورنگلد را برای این اکسسوری‌ها انتخاب کنید.

به معنا و هدف رنگ‌ها توجه کنید: رنگ‌ها علاوه بر ویژگی‌های ظاهری، معنای روان‌شناختی و اجتماعی هم دارند که باید در انتخاب رنگ لباس به این معانی توجه کنید. مثلاً رنگ‌های خنثی و گرم، مثل خاکی و قهوه‌ای حالتی از تواضع به شما می‌دهند در حالی که مشکی شما را امروز و خاص نشان می‌دهد. قرمز توجه زیادی را به خود جلب می‌کند ولی آبی چنین خاصیتی ندارد. به طور کلی توصیه می‌کنیم برای حضور در اجتماع از رنگ‌های شاد و تند به مقدار کمتری استفاده کنید و رنگ‌های تیره‌تر و با اشباع کمتر را به کار ببرید.

منبع: redmag.ir

نارنجی و زرد انتخاب مناسبی است حتی اگر ته رنگ سردی داشته باشند. در حالی که رنگ‌هایی مثل اخراعی، سبز زمردی و بنفش تیره برای پوست‌های روشن بسته به ته رنگ آن‌ها مناسب است.

رنگ چشم و مو را در نظر بگیرید: لباس شما تنها نباید با رنگ پوستتان همخوانی داشته باشد بلکه رنگ مو و رنگ چشم نیز در این انتخاب نقش دارند. بهتر است رنگی را برای لباس خود انتخاب کنید که جلوه زیبایی‌تری به رنگ چشمانتان بدهد، انتخاب لباس هم‌رنگ چشم یا کاملاً متضاد با آن این کار را انجام می‌دهد. در مورد رنگ مو نیز متضاد عمل کنید یعنی اگر موهای تیره‌ای دارید سرتاپا تیره نباشید و اگر موهای روشنی دارید لباس هم‌رنگ موهای خود انتخاب نکنید.

انتخاب رنگ لباس را بر اساس رنگ پوست انجام دهید

انتخاب رنگ‌های خنثی

شش رنگ خنثی را امتحان کنید: شش رنگ اصلی خنثی که در لباس‌ها بیشترین کاربرد را دارند عبارتند از خاکستری تیره و روشن، قهوه‌ای تیره و روشن، سرمه‌ای و مشکی. البته این رنگ‌ها طیف‌های گسترده‌ای دارند که در دسته‌های گرم و سرد قرار می‌گیرند و بهتر است از این طیف، رنگ‌هایی را که مناسب شما هستند انتخاب کنید. یک لباس را در هر یک از این شش رنگ بپوشید و مقایسه کنید.

چهره خود را در کنار هر یک از این رنگ‌ها مشاهده کنید: پس از امتحان هر یک از این رنگ‌های خنثی، به چهره خود در آینه نگاه کنید، آیا گرفته

بیشتر افراد یک رنگ محبوب برای خود دارند و در انتخاب رنگ لباس خود همیشه آن را مد نظر قرار می‌دهند. اما آیا این رنگ محبوب رنگ مناسبی برای لباس‌های شما هست و شما را زیباتر نشان می‌دهد یا این که چهره شما را مرده و کدر نشان می‌دهد و به اصطلاح به شما نمی‌آید؟ هر کسی بر اساس ویژگی‌های ظاهری خود در یک رنگ لباس، به بهترین شکل و در یک رنگ لباس دیگر، به بدترین شکل دیده می‌شود. با در نظر گرفتن چند نکته و یادگیری چند اصل، می‌توان به راحتی این رنگ‌های کلیدی را پیدا کرد و در انتخاب رنگ لباس، مورد استفاده قرار داد.

ته رنگ پوست خود را پیدا کنید: ته رنگ پوست شما تعیین کننده رنگ‌هایی است که به شما می‌آیند. ته رنگ پوست، رنگ پایه پوست بدون در نظر گرفتن تیرگی و روشنی آن است. پوست‌ها از نظر ته رنگ به سه دسته سرد، گرم و خنثی تقسیم می‌شوند. اگر پوست شما ته رنگ سرد داشته باشد رنگ‌های سرد مثل آبی، بنفش، صورتی و سبز خالص به شما می‌آید و اگر پوست شما ته رنگ گرم داشته باشد رنگ‌های گرم مثل نارنجی، زرد و سبز مایل به زرد برای شما مناسب است. اگر پوست شما خنثی باشد محدودیتی در این زمینه ندارید. تن رنگ پوست خود را در نظر داشته باشید: علاوه بر ته رنگ، پوست شما در جه خاصی از تیرگی و روشنی دارد که برای انتخاب رنگ لباس باید آن را مد نظر قرار دهید. یک قانون کلی در این زمینه، استفاده از تضاد است یعنی رنگ‌های تیره برای پوست‌های روشن و رنگ‌های روشن برای پوست‌های تیره. به طور مثال برای افرادی که پوست تیره دارند رنگ‌های تند و اشباع مثل

چگونه عطر مناسب انتخاب کنیم؟



انتخاب عطر، یکی از مشکل‌ترین انتخاب‌هاست. هنگام خرید، دیدن و بوییدن تعداد زیادی عطر، واقعاً گمراه‌کننده است.

راز ماندگاری عطرها

انتخاب عطر یکی از پیچیده‌ترین خریدهای ممکن است. دیدن تعداد زیادی عطر یکجا و بوییدن انواع آن هنگام خرید، واقعاً فرد را گمراه می‌کند.

گاهی اوقات پیش می‌آید که بعد از خرید عطر متوجه می‌شوید این، آن چیزی که می‌خواستید نیست یا ممکن است از پخش بوی بالایی برخوردار نباشد و ماندگاری آن کم باشد اما فراموش نکنید هرکاری فوت و فن خاص خودش را دارد. هنگام انتخاب عطر باید توجه داشته باشید که مارک عطر دلیل بر خوشبو بودنش نیست.

اندکی صبر کنید

همیشه هنگام خرید عطر، ابتدا آن را تست کنید اما عجله نکنید مدتی صبر کنید چون خاصیت عطرها این است که بعد از چند دقیقه بوی آن‌ها متفاوت خواهد شد؛

تست بوی اولیه و بوی نهایی.

بوی اولیه، بویی است که عطر در همان لحظه دارد و بوی نهایی که اصل کاری همین است، بویی است که بعد از چند دقیقه معلوم می‌شود. عطر را حتماً روی پوست خود تست کنید.

زمانی که بوی عطر با بوی طبیعی بدن شما آمیخته شود، ایجاد بوی متفاوتی خواهد کرد و با این کار، انتخاب بهتری خواهید داشت. حواس‌تان باشد که بیش از دو یا سه نوع عطر را هنگام خرید تست نکنید، چون بوها مخلوط شده و نمی‌توانید انتخاب درستی داشته باشید.

نگهداری از عطر

برای آنکه عطر سالم بماند، آن را در دمای خیلی پایین نگه‌دارید. عطر باید جایی دور از نور خورشید و در مکانی تاریک نگه‌داشته شود. البته

رایحه عطر به مرور زمان تغییر می‌کند و کمتر می‌شود.

عطر و فصل

سعی کنید عطر خود را متناسب با فصل انتخاب کنید. در فصول سرد از رایحه‌های ملایم استفاده کنید زیرا در این زمان عطرها ثبات بیشتر دارند و در فصل تابستان و گرم، رایحه‌های تند را انتخاب کنید.

ماندگاری عطر

برای ماندگاری رایحه عطر، آن را چندین بار استفاده کنید. سپس مدت زیادی از بوی آن لذت خواهید برد.

برای پخش مناسب بوی عطر، همیشه آن را در جاهایی از بدن که نبض دارد بزنید؛ نقاطی که جریان خون قوی و پوست گرم‌تر از دیگر نقاط بدن است مانند: پشت دست، پشت گوش، قفسه سینه، گردن، پشت زانوها و داخل آرنج‌ها. ضمن این که به میزان روغن موجود در عطر هم توجه داشته باشید، عطری که دارای روغن بیشتری است، گران‌تر و ماندگارتر است.

قوی‌ترین عطرها، دارای حداقل ۲۲ درصد روغن است و باید از این نوع عطرها به میزان کم استفاده شود، چون بسیار قوی است.

بهتر است عطر را در هوای روبرو روی خود اسپری کرده و از آن عبور کنید. با این کار عطر به طور یکنواخت روی بدن شما می‌نشیند.

به عطر خود اعتماد داشته باشید. شیشه عطر یا ادکلن را روی خود خالی نکنید. تنها یک یا دو پاف از عطر کافی است. مقدار کمی از آن مصرف کنید اما به یاد داشته باشید که پس از استعمال، قرار گرفتن در معرض آفتاب، منجر به کاهش رایحه می‌شود.

پوست سالم و افزایش بوی عطر

یکی از رموز استفاده موفق از محصولات آرایشی و زیبایی، پوست سالم است. قبل از استفاده از عطر باید پوست را تمیز بشویید. اگر بوی بدن شما به شکلی است که اثر عطر را از بین می‌برد،

قبل از به‌کاربردن عطر، از محصولات بهداشتی مناسب استفاده کنید.

بوبرهایی با رایحه ملایم، بوی عطر شما را نمی‌پوشاند، بلکه آن را افزایش می‌دهد. بوبرها هر نوع بوی عرق را از بین می‌برند و باعث می‌شوند که رایحه عطر به خوبی بدن شما را خوشبو کند. دقت کنید که عطر را در جایی که ماده بوبر یا ضدعرق استفاده کرده‌اید، به کار نبرید.

قبل از استفاده از عطر مطمئن شوید که خراش و زخم ریزی بر روی پوست خود ندارید، زیرا ترکیب عطر با مایعات بدن، باعث ایجاد بوی نامطبوع می‌شود.

ایجاد رطوبت برای ماندگاری عطر

عطرها در محیط مرطوب ماندگاری بیشتری دارند. قبل از استفاده از عطر، ابتدا حالت پوست خود را ارزیابی کنید؛ آیا پوسته پوسته و خشک است یا مرطوب و سلامت است. از یک مرطوب‌کننده برای پوست خشک‌تان استفاده کنید تا به ایجاد رطوبت و نرمی پوست شما کمک کند.

توجه داشته باشید که گرمی انتخاب کنید که مشابه بوی عطر شما باشد. البته اجازه بدهید تا کرم نرم‌کننده به خوبی توسط پوست‌تان جذب شود. عطر را بر روی بدن خود بپاشید و اطمینان حاصل کنید که در قسمت‌های اصلی قرار گرفته است تا ماندگاری بیشتری داشته باشد.

اگر پوست‌تان خشک است و پس از زدن کرم مرطوب‌کننده، خشک باقی می‌ماند؛ باید عطر را در طول روز و شب در نقاط مختلف بدن تکرار کنید؛ زیرا پوست خشک، عطر را می‌مکد و رایحه آن را زودتر از بین می‌برد. طبیعتاً بوهای تند، بیشتر از بوهای ملایم ماندگاری دارد. پس در انتخاب عطر خود دقت کنید.

نکات کاربردی

برخی افراد، عطری مخصوص خود انتخاب و استعمال می‌کنند. بدین ترتیب هر زمان، کسی بوی آن عطر را استشمام کند، یاد آن‌ها می‌افتد. عطر را به پشت گردن اسپری کنید تا هر وقت که به موهای تان دست کشیدید بوی عطر بلند شود. اگر به هر دلیلی از مصرف مستقیم عطر یا ادکلن خوش‌تان نمی‌آید، از شامپو بدن معطر و لوسیونی با بوی مشابه استفاده کنید. هرکسی، محدوده‌ای از بو، برای خود دارد که تقریباً به اندازه درازای دست است. هیچ‌کس نباید بوی شما را حس کند مگر اینکه وارد این محدوده شود.

مچ دست‌ها را به هم نمالید. چون گرمایی که ایجاد می‌شود عطر را از بین می‌برد.

نگران فاسدبودن عطرها نباشید اولاً که عطر بین ۵ تا ۱۲ سال تاریخ انقضاء دارد. ثانیاً عطرها فاسد دورنگ می‌شوند و روی عطرها لایه‌ای از روغن نقش می‌بندد.

داماد دارها بخوانند!

بسیاری از مشکلاتی که در زندگانی همسران جوان ظهور می کند، اغلب ریشه در مسائلی دارد که در روزهای نخستین دیدارها در رفتار والدین و خواهرها و برادرهای بزرگ تر و دیگر بستگان مطرح می شود مثلاً می گویند که فلانی چنین گفت و به همانی چنین نظر دارد و مانند اینها.

خانواده عروس باید با انجام رفتارهای مناسب و مطلوب سابقه ذهنی خوبی را برای داماد خود ایجاد کنند تا جایی برای بهانه جویی های او باقی نگذارند، اگر چه همه دامادها بهانه گیر نیستند ولی چه بهتر که ما نیز به گونه ای رفتار کنیم که بهانه گیران نیز نتوانند مجالی برای ابراز بهانه ها پیدا کنند.

پس باید از همان ابتدا برنامه ای جهت انجام دیدارهای مناسب و خوب در نظر بگیریم تا مشکلی پیش نیاید در این رابطه باید به موارد ذیل توجه کرد:

از اولین تلفنی که برای انجام مراسم خواستگاری می شود، ارتباط ها آغاز می شود، پس باید پاسخ اولین تلفن را به خوبی داد؛ یعنی از تلفن کننده که معمولاً مادر داماد است باید به خوبی استقبال کرد و او را پذیرفت و با وی متین و مودب سخن گفت و پرسید چه موقع آمادگی حضور در منزل ما را دارید؟ و برنامه ملاقات را بر اساس خواست وی تنظیم کرد.

در مراسم خواستگاری باید متین و موقر بود و اندیشیده سخن گفت و صحبت های به جا بر

امکان برادران بزرگ تر به داماد تلفن بزنند و احوال او را جویا شوند و ابراز علاقه نمایند بعد از عروسی باید رفتارهایی به قاعده و وزین داشت و برخوردهایی همراه با احترام را مد نظر قرار داد و از اجبار و تحمیل پرهیز کرد؛ مثلاً اگر علاقه مندیم که با همسران جوان به سفر برویم، خوب است که از آن ها دعوت و تقاضا نماییم که سفر با خواست و هماهنگی آن ها انجام شود و آن ها احساس تحمیل به خود نکنند. در صورت وجود تمکن مالی بد نیست که برخی از هزینه های همسران جوان را خانواده عروس بر عهده بگیرند هر چند که این کار وظیفه آن ها نیست ولی در صورت امکان و وجود نیاز در خانواده جوان، این نوع حمایت ها از آن ها خوب است.

سر زدن به دختر پس از ازدواج امری ضروری است، زیرا اگر به او سر نزنند، ممکن است این احساس در ذهن داماد پدید آید که او محبوبیتی نزد خانواده خود ندارد و لذا گاهی این تصور در ذهن برخی از دامادها موجب اذیت و آزار دختر می گردد و حتی خوب است که از افراد بستگان خود نیز تقاضا کنیم که به دخترمان سر بزنند و از حال او با خبر باشند، در این صورت امکان تعرض کمتری نسبت به دختر وجود خواهد داشت. خانم جوانی که یکی دو سال از عمر زندگانی مشترک او می گذشت، در حالی که سخت گریه می کرد می گفت: «از وقتی ازدواج کرده ام پدر و مادرم به دلیل پیری و ناتوانی جسمانی نمی توانند به منزل ما که مقداری دور هم هست بیایند، شوهرم هم به همین دلیل مرا مدام سرزنش می کند و می گوید: «تو در نظر پدر و مادرت

زبان آورده بهتر است. والدین برخی از کارها را به فرزندشان بسپارند؛ اشکالی ندارد که میزان مهریه را به دختر خود اعلام کنند که او همان را مطرح کند، والدین عروس نباید در این گونه امور با داماد جدال نمایند. تعیین میزان خرید و چگونگی برگزاری مجلس عروسی و تعداد مهمانانی که برای عروسی دعوت می شوند با توافق بین دختر و پسر تعیین شود. هر چند که والدین می توانند توقعات منطقی خود را به دختر خویش بگویند.

در مراسم عقد و دوران عقد نیز باید با داماد و خانواده او به گونه ای برخورد کرد که نقطه ضعفی به دست آن ها نداد. هنگام ورود داماد به خانه باید به وی احترام گذاشت و در حد توان از او پذیرایی کرد.

باید ترتیبی داده شود که مداخله ای در تعاملات همسران جوان صورت نگیرد، زیرا این امر بر میزان فاصله خانواده داماد جوان از خانواده والدین عروس می افزاید.

مراسم عروسی باید متناسب با میزان توانایی داماد برگزار شود. معمولاً تحمیل هزینه های گزاف سرسام آور به داماد سبب می شود که تحت فشارهای ناشی از بدهکاری قرار بگیرد و احیاناً با انجام کارهای مضاعف و طاقت فرسا دچار بد اخلاقی و تندخویی شود و با همسر خویش بدرفتاری کند.

ابراز دوستی و علاقه مندی نسبت به داماد امری مهم و در خور توجه است و چه خوب است که گاهی پدر زن و مادر زن و در صورت



مراسم عیدی بردن برای نوعروس



مراسم عیدی بردن برای نوعروس یکی از رسوم قدیمی در ایران است که در اکثر شهرها اجرا می شود. با توجه به فرا رسیدن عید نوروز تصمیم گرفتیم به این مطلب پردازیم و شما همراهان سایت عروسی را با آداب و رسوم کشورمان آشنا کنیم.

در دوران نامزدی و عقد مراسم عیدی بردن و هدیه دادن به نوعروس، از طرف خانواده داماد انجام می شود و متقابلاً خانواده عروس نیز به نوعروس و تازه داماد هدایایی تقدیم می کنند. روزهای پایانی اسفندماه که از راه می رسد رسم "عیدی برون" برای نوعروسان رونق می گیرد که در آن جمعی از خانواده داماد در کنار خنچه های گل و شیرینی، هدیه ای را که این روزها اغلب قطعه ای طلاست پیشکش نوعروس می کنند و در مقابل خانواده تازه عروس نیز به خانواده داماد و همراهان آنان ولیمه می دهند.

عیدی دادن به نوعروس، از آداب و رسوم قدیمی مردم ایران است که در این آیین اگر دوران نامزدی با یکی از اعیاد مذهبی مصادف می شد، خانواده داماد چند نفر از زنان فامیل را برای عیدی برون دعوت می کردند.

عیدی مخصوص نوعروس به صورت های مختلف همچون پول نقد، طلا و جواهر، لباس و یا ملک و دارایی متناسب با درآمد خانواده داماد انجام می شود.

در این مراسم مقداری شیرینی، برنج، قند، روغن و هدایای مخصوص عروس مانند طلا، لباس، آجیل و ماهی قرمز عید نوروز را در سینی های بزرگ (مجمع) می گذاشتند و با پارچه های رنگی آنرا تزئین می کردند و به اصطلاح خنچه هایی برای پیشکش به نوعروس آماده می کردند. در اکثر مواقع این رسم دیرین با کمک زنان فامیل اجرا می شود و در آن چندین سینی شامل هدایا، حنا، گل و شیرینی تزئین شده به خانه عروس برده می شود.

گاهی اوقات رسم عیدی بردن برای نوعروس با سنتی جانبی با عنوان "سر رختی" همراه می شود که در آن برای مادر، مادر بزرگ، پدر، پدر بزرگ، برادران و خواهران عروس نیز هدایایی آورده می شود.

کسانی که خنچه ها را حمل می کنند هنگام بردن عیدی با هلهله و شادی صحنه های زیبایی از مهر و محبت و شادی را برپا می کنند.

پیش از بردن هدایا نیز خانواده نوعروس با روشن کردن آتش و دود کردن اسفند و ذکر سلام و صلوات و دست افشانی از خانواده و اقوام داماد استقبال می کنند.

در این مراسم خانواده داماد شام مهمان خانواده عروس هستند و شب را همان جا سپری می کنند.

مانند زباله ای هستی که به دور انداخته شده ای و هرگز هم به سراغت نمی آیند»، در حالی که آن ها مشتاق دیدار من هستند ولی توان آمدن به منزل ما را ندارند؛ نمی دانم با چه زبانی باید این موضوع را به همسرم حالی بکنم تا بفهمد.» به هر حال برای پیش گیری از بروز چنین مسائلی باید به گونه ای برنامه ریزی کرد که هر از گاهی حتی اگر با تحمل قدری سختی هم باشد به دختر خود سری بزنیم تا داماد برداشت نادرست نکنند.

ابراز دوستی و علاقه مندی نسبت به داماد امری مهم و در خور توجه است و چه خوب است که گاهی پدر زن و مادر زن و در صورت امکان برادران بزرگ تر به داماد تلفن بزنند و احوال او را جویا شوند و ابراز علاقه نمایند.

بر خورد نکردن با داماد بر اساس پیش داوری های نادرست و نامناسب و نگاه نکردن به او بر اساس نگرش های منفی، نباید با استناد به برخی اشعار و یا ضرب المثلهای نامناسب از قبل با داشتن پیش داوری های منفی با داماد برخورد کرد. باید در مورد داماد واقع بین نباشد به همه بدبین بود و نسبت به همه خوش بین، بلکه باید واقع نگر باشیم. بدبینی و خوش بینی نا به جا مشکل آفرین است، اما واقع بینی روابط ما را با دامادمان سامان می بخشد و از تفریط به دور می داردمان.

اگر از تمکن مالی برخوردار هستیم و در می یابیم که همسران جوان زندگانی خود را با سختی و تنگدستی می گذرانند، در اندازه توانمان خوب است که به آن ها کمک کنیم. ولی حمایت های اقتصادی و مالی از داماد نباید به گونه ای افراطی باشد که به عزت نفس و کرامت او و همسرش آسیب برسد یا به گونه ای که او دیگر نیازی به کار و تلاش در خود احساس نکند. حمایت های بیش از اندازه و افراطی گاه مانع تداوم اشتغال توسط برخی از دامادها گردیده و آن ها را کاملاً به خانواده همسر خویش وابسته کرده است.

ابراز دوستی و علاقه مندی نسبت به داماد امری مهم و در خور توجه است و چه خوب است که گاهی پدر زن و مادر زن و در صورت امکان برادران بزرگ تر به داماد تلفن بزنند و احوال او را جویا شوند و ابراز علاقه نمایند.

رسیدگی در اوقات سختی نشانه علاقه مندی به داماد است. مثلاً سرزدن به او و عیادت از وی در هنگام ابتلا به بیماری و شدن در خانه یا بیمارستان.

منبع: کتاب ارتباط با خانواده ی همسر - نویسنده: محسن ایمانی

زنان و بازسازی هویت اجتماعی



با ویژگی خاص ایدئولوژی و ساختار شکنانه ی خود توانست رژیم ۲۵۰۰ ساله ی پهلوی و ستم شاهی را در هم بشکند و در عصر اقبال به لائیک و سکولاریزم، نظامی سیاسی با محتوا و ماهیت دینی را جایگزین آن کند. انقلاب اسلامی چراغ رستگاری و نجات را برافراشته است. البته این که مسلمانان، به ویژه جنبش های اسلامی بتوانند از نور این چراغ به هدایت و سعادت نایل آیند، به عوامل متعددی بستگی دارد که مهمترین آن، اراده و تلاش آن ها در چهار چوب اسلام و با الگوگیری از انقلاب اسلامی است.

انقلاب اسلامی، در شرایطی در ایران به وقوع پیوست که کمتر کسی ایران را در شرایط انقلابی تصور می کرد. اکثر برآوردها از توان نظام موجود در ایران، در نهایت به ثبات نسبی ختم می شد. به عبارت دیگر این انقلاب، خاستگاه و بستری غیرمنتظره داشت. چرا که حکومت پهلوی دوم در خاورمیانه برای نظام بین الملل دو قطبی به سرکردگی آمریکا و شوروی، جزیره ای کاملاً آرام و امن محسوب می شد. قبل از کنفرانس «گوادلوپ»، کشورهای بزرگ صنعتی و در رأس آن ها آمریکا، انگلیس و فرانسه هنوز انتظار فروپاشی حکومت پهلوی را نداشتند و به همین دلیل «جیمی کارتر» رئیس جمهور وقت آمریکا چند ماه قبل از آن، ایران شاهنشاهی را «جزیره ی امن» خواند و از سوی دیگر «دیوید اوون» وزیر امور خارجه ی وقت انگلیس با صدور بیانیه ای، صراحتاً موضع کشورش را در برخورد با حرکت انقلابی مردم در ایران، جانب داری رسمی از محمدرضا پهلوی و ادامه ی حکومت سلسله ی پهلوی اعلام نمود.

آن ها بر این باور بودند که پیروزی انقلابیون در ایران در نهایت به تأسیس نظام کمونیستی منجر خواهد شد. تقابل غرب لیبرال در مقابل شرق کمونیست، تمام ذهنیت قدرت های رقیب را منحصر به خود ساخته بود؛ به طوری که تحلیل ها و برداشت های مزبور آن ها را به شدت تقلیل گرا نمود. این جریان منجر به سیاست گذاری ها و تصمیم های متناقضی از سوی آن ها در قبال بسیاری از مسائل جاری در نظام دو قطبی شد.

میلیون ها زن ایرانی در انقلاب سال ۱۳۵۷ با قدرت هر چه تمام تر پا به صحنه نهادند. زنان ایرانی در تمامی مراحل پیروزی انقلاب اسلامی به روشنی بیان کردند که زن مسلمان ایرانی در تمام عرصه های اجتماعی، سیاسی و... حضور دارد و اعتقادات دینی او مانع از شرکت در فعالیت های اجتماعی نخواهد شد و ثابت کرد که در عین حفظ دیانت و پاک دامنی می تواند تاریخ ساز باشد.

نقش بسیار مهم و تأثیرگذار زنان ایرانی در

مهمی در جنبش ها و نهضت ها و انقلاب ها داشته اند. حساسیت نقش زنان، برخاسته از عمق تأثیرگذاری زنان در تمامی عرصه های زندگی است و همان گونه که در بالا اشاره شد، حضرت زینب (س) در قیام پر حادثه ی عاشورا یکی از نمونه های درخشانی است که اهمیت جایگاه زنان را در تاریخ اسلام، به تصویر می کشد. در مقابل، اگر تهذیب نشده باشد و در جایگاه فساد نیز قرار بگیرد، باز هم می تواند نقشی اساسی اما مخرب ایفا کند؛ همانند مهدعلیا که با تشویق ناصرالدین شاه به قتل امیرکبیر، باعث انحراف تاریخ ایران شد.

زن در انقلاب اسلامی ایران

انقلاب فراملی ایران اسلامی، دارای ارزش ها و آرمان هایی است که فراتر از مرزهای سرزمین ایران می رود و به حدود جغرافیایی آن محدود نمی شود. این انقلاب، خواهان تغییر و تحولات ساختاری و هنجاری در کشورها و جوامع دیگر است؛ به گونه ای که علاوه بر استقرار و تثبیت انقلاب اسلامی در قلمرو سرزمین ایران، انقلاب های مشابهی را در جوامع متجانس دیگر تدارک دیده است. این امر یعنی اشاعه و گسترش ارزش های انقلابی و اسلامی جهت بسترسازی برای تغییر و تحول انقلابی در محیط های پیرامونی ایران و حتی فراتر از آن در این چند دهه که از پیروزی انقلاب اسلامی می گذرد به خوبی در می یابیم که این انقلاب از بزرگ ترین انقلاب های سده ی اخیر بود که

رسالت زن، دست یابی به مقام والای کرامت و انسانیت است به گونه ای که بتواند در سرنوشت خود و جامعه دخالت کند. در زمان حاضر با هجمه ی فرهنگی دشمنان، به ویژه استعمارگران غربی، این گوهر آفرینش، به عنوان یک کالا و به منظور استفاده های غیراخلاقی در شرکت های پورنوگرافی و... درآمده و ستم و تبعیض نسبت به زن، به یک تراژدی تاریخی و جهانی بدل گشته و کالای زن در قالب فرهنگ برهنگی با نازل ترین قیمت به حراج گذاشته می شود. بنابراین برای رهایی از این غوغای برهنگی فرهنگی و بازگشت زن به شخصیت و کرامت واقعی اش و همچنین حرکت در مسیر کمال و تعالی، الهام از الگوهایی که بتوانند همچون خورشید راهنمای زن امروز باشند، ضروری است. یکی از بافضیلت ترین این الگوها، حضرت زینب (س) است؛ زن آزاده ای که در سخت ترین شرایط ظلم و جور و فساد، تأثیر چشم گیری بر جامعه گذاشت و پایه های ستم و بی عدالتی را ویران کرد. علم آموزی، استقامت و پایداری، حجاب و عفاف، صبر و شکیبایی و شجاعت، مهمترین ویژگی های این بانوی بزرگوار است که زنان امروز می توانند با الهام از آن ها به سعادت و کمال برسند.

نقش زنان در اجتماع بشری

با توجه به آمارهای موجود، زنان نیمی از انسان های این کره ی خاکی هستند که نقش بسیار

پیروزی انقلاب اسلامی غیرقابل انکار و ستودنی است. این نقش را نه تنها در مبارزه های آنان، بلکه در تربیت و تشویق نیروهای مجاهد و انقلابی بنیان گذار جمهوری اسلامی که امام خمینی بنیان گذار جمهوری اسلامی فرمودند: «امروز زن های شیردل، طفل خود را در آغوش کشیده و به میدان مسلسل و تانک دزخیمان رزیم می روند. در کدام تاریخ چنین مردانگی و فداکاری ای از زنان ثبت شده است.»

زنان کشورهای منطقه و مبارزه با استبداد شرقی

انقلاب اسلامی ایران با پشتوانه ی ایدئولوژی انقلابی شکل گرفت و این پشتوانه با قراین و شواهد بسیار، در همه ی زمینه های اجتماعی مانند شعارهای انقلابی، مراکز و اماکن تجمع بسیج مردمی و... قابل تأیید است. هدف اصلی این انقلاب، تحقق و احیای دوباره ی اسلام در جامعه ی ایران و احیای فرهنگ معنوی اسلام بود و بسیاری از تحولات اجتماعی در ابعاد مختلف سیاسی، اقتصادی و اخلاقی در ایران بعد از انقلاب اسلامی نیز متأثر از کشش های ایدئولوژیکی انقلاب اسلامی و اسلام خواهی مردم بود که تحت تأثیر تربیت دینی دهه های اخیر قرار داشت. انقلاب اسلامی ایران حاصل تحول عظیم در ایدئولوژی مردم ایران بود که توسط حضرت امام خمینی (ره) مورد نظر قرار گرفت. حال با گذشت بیش از سه دهه از انقلاب اسلامی می بینیم این انقلاب از یک سو تعریف انسانی از زن ارائه می دهد و از سوی دیگر الگوهای موفق انقلاب اسلامی و شخصیت زن ایرانی را احیا و استعدادها ی باطنی و قابلیت ویژه ی او را به عینیت رسانده است. علاوه بر این که انقلاب الگویی برای انقلاب های منطقه ی خاورمیانه شده است زنان کشورهای عربی نیز با الگوبرداری از زنان مسلمان ایران در این جریانات فعالیت های چشم گیری دارند. همان گونه که شاهد هستیم ماه هاست مردم برخی کشورهای خاورمیانه با اقدامات اعتراضی خود، در پی تغییرات اساسی در نظام اجتماعی، اقتصادی و سیاسی کشورهای خود هستند. در این میان، علی رغم تبلیغات دولت های غربی مبنی بر عدم مشارکت زنان مسلمان در امور کشور خود، حضور آنان همدوش مردان در این حرکت های اعتراضی نشان از حضور مؤثر و بیداری اسلامی زنان مسلمان منطقه دارد.

اینک زنان مسلمان در منطقه به ویژه مصر، لیبی، بحرین، تونس و یمن، همچون سمیه در مقابل دشمن سینه سپر کرده اند. این حضور

و شجاعت، یادآور نقش برجسته و تاریخ ساز بانوان مسلمان ایرانی در جریان انقلاب اسلامی ایران در ۳۲ سال پیش است. زنان مصری با حضور پررنگ خود در میان تظاهرکنندگان و در جای جای مصر ثابت کردند آن چه غربیان در مورد انزوای زنان مسلمان می گویند دروغی بیش نیست.

انقلاب اسلامی ایران، بیداری اسلامی و زنان

انقلاب اسلامی تلاشی برای زنده کردن خدا در محور حیات انسان و نیز روشی برای زندگی، فراتر از همه ی اختلافات ملی، قومی و مذهبی است. به بیان دیگر انقلاب اسلامی از انقلاب هایی است که حرکت و آتارش در چارچوب مرزهای یک کشور خلاصه نمی شود، بلکه دیدگاه فراملی دارد. بنابراین، بر جنبش های اسلامی - سیاسی معاصر تأثیر گذاشته و به آنان جرأت و جسارت مبارزه داده است و به آنان می گوید اسلام به ملتی خاص تعلق ندارد و هدف آن، نجات محرومان و مستضعفان است.

مشارکت زنان در انقلاب تونس، لیبی و یمن نیز توجه جهانیان را به خود معطوف کرده است. حضور زنان مسلمان، نشانگر رهایی آنان از قید و بندهای عرفی و مادی غرب و قیام برای کسب آزادی از شر خودکامگان سیاسی است.

در بحرین نیز انبوهی از زنان محجبه ی مسلمان در کنار دیگر هموطنان خود، خواستار سرنوشتی خاندان آل خلیفه هستند. بیداری اسلامی در زنان بحرینی نشانگر آگاهی آنان درباره ی نقش مؤثر و سرنوشت ساز خود در اصلاح جامعه ی خویش است. از جمله زنان برجسته ای که در این بیداری اسلامی علیه دولت آل خلیفه خروشیده است، خانم «آیات القرمزی» است. وی به واسطه ی سرودن شعرهایی که بر علیه آل خلیفه سرانیده، معروف و شناخته شده است. او در یکی از تجمعات در ۲۳ فوریه ۲۰۱۱، شعری انقلابی بر ضد آل خلیفه سرود که به همین دلیل دستگیر شد.

در جریان تقابل نهضت های فکری، اجتماعی و سیاسی با دولت های عربی در طی چند دهه ی گذشته، در ابتدا دولت غالب بوده است و علی رغم کاهش میزان مشروعیت، اغلب دولت های عربی قادر بوده اند قدرت قهرآمیز و حمایت کافی برای غلبه بر تهدید این جریانات سیاسی و فکری و جنبش های اسلام گرایانه را فراهم آورند. دولت که با ارتش و تکنولوژی مدرن تقویت می شد، نیروی برتر باقی مانده، از حمایت ضمنی و غالباً اکراه آمیز نیروهای غیر مذهبی، اقلیت ها و بورژوازی که از هرج و مرج و یا چشم انداز پیروزی اسلام گرایان می

ترسند، برخوردار بود. اما با این وجود، با توجه به مشکلات فزاینده ی اجتماعی و اقتصادی جاری در این کشورها که خود ناشی از سوء حکومت، اقتصادهای رو به زوال، سوء مدیریت منابع موجود و رشد بدون کنترل جمعیت بود - و نیز با الهام گیری از انقلاب اسلامی ایران، اولین رستاخیز اسلامی از تونس شروع شد و در ادامه، دامن سایر کشورهای عربی از جمله مصر را نیز گرفت. هر چند به عنوان یک انقلاب اسلام گرای توده ای نمی توان از آن ها نام برد اما به عنوان بیداری اسلامی که با انقلاب اسلامی ایران در سال ۱۳۵۷ آغاز شده و در تونس، مصر، یمن، لیبی و بحرین نیز ادامه پیدا کرد و دربردارنده بسیاری از آثار و نتایج دیگر نیز بود، قابل طرح هستند.

۱. بازسازی هویت اسلامی (زنده کردن هویت اسلامی در دنیا)
۲. احیای تمدن اسلامی
۳. تجدید حیات اسلام و مطرح شدن اسلام انقلابی

در این میان، سران استبدادی کشورهای تونس، یمن، مصر و بحرین به سرکوب حق طلبی زنان و کودکان در سطح شهر می پردازند که با این کار میخ بر تابوت حیات خود می کوبند.

بنابراین می بینیم نقش زنان در کشورهای عربی منطقه که بیداری اسلامی سر می دهند و سران استبداد را به خواری انداخته اند کمتر از مردها نیست و این جنبش، الگو گرفته از زنان نظام اسلامی ایران است.

پی نوشت:

۱. اشرفی، مرتضی، حضرت زینب(س)، الگوی زنان مسلمان جهان، فصل نامه ی بانوان شیعه، اسفند ۱۳۸۹، ص ۶.
۲. <http://www.noornews.ir/fa/>
۳. دهقانی فیروزآبادی، جلال، سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران، تهران، سمت، ۱۳۸۸.
۴. همان، ص ۴۱.
۵. <http://zananpress.com/archives>
۶. اسپوزیتو، جان ال، انقلاب ایران و یازتاب جهانی آن، ترجمه ی محسن مدیر شانه چی، تهران، مرکز بازنشانی اسلام و ایران، ۱۳۸۸، چاپ سوم، ص ۱۱۲ الی ۱۱۵.
۷. عیوضی محمدرحیم، رشد میانی فکری و تحول فرهنگ سیاسی در انقلاب اسلامی، پیشین، ص ۵۳.
۸. حطیط، امین محمد، این صدای ملت هاست، ترجمه ی محمد مظفری، ماه نامه ی زمان، ش ۱۲، اردیبهشت ۱۳۹۰، ص ۱۷.
۹. <http://www.noornews.ir/fa/>
۱۰. <http://www.noornews.ir/fa/>

منبع: پیام زن

شهید حبیب بدوی؛

میلیاردری که مدافع حرم شد

رزم و جهاد بود و برای جهاد آمده بود. فرامرزی از وضع خوب مالی شهید بدوی چنین می گوید: بعد از آن رفت دنبال امورات زندگی اش و دنیا هم همه جوره به او رو متنعّم بود. دنیا به صورت تمام عیار به او رو کرد و همه چیز داشت. از شهدای میلیاردر است. وضع مالی اش خوب بود. معمار بود و در کار ساخت و ساز بود. شغل پدری اش بود. اما خصلت اولیه اخلاقی اش این بود که غرق و جذب دنیا نشد. دنیا به او رو آورد ولی او خیلی به دنیا میدان نداد. زندگی می کرد و ساده زیستی جزو زندگی اش بود. وقتی بحث جهاد و سوریه پیش آمد، خیلی علاقه داشت که دوباره به منطقه برود و علتش همان خوی رزمی گری او بود. اهل جهاد و مبارزه بود. خیلی تقلا کرد اما راه پیدا نکرد.

بعد از شهادت سعید سیاح طاهری متحول شد

او معتقد است بی تابی شهید از شهادت سیاح طاهری آغاز شد. در این باره می گوید: شهادت سعید سیاح طاهری او را دوباره متحول کرد. بعد از شهادت او حبیب دیگر قرار نداشت. دیگر کل فعالیت های اقتصادی اش را کنار گذاشت. در آستانه دومین سال شهادت سیاح طاهری هستیم. در این دو سال هیچ کار اقتصادی نکرد. همه اش در تقلا بود به مناطق عملیاتی سوریه برود و آخرش هم راه پیدا کرد. چند نوبت رفت. در نوبت سوم مجروح شد. دقیقاً قبل از اربعین سال گذشته ایشان مجروحیت سختی پیدا کرد. بیشتر از ناحیه ستون فقرات و شکم و دست و پا و صورت. وقتی برگشت، با خود گفتیم دیگر رفته و طعم آنجا را چشیده و این رفتن را تمام می کند. اما دوران نگاهتت که تمام شد برای بار چهارم باز به منطقه رفت. و این اعزام پنجمش بود که ختم به شهادت شد و این نشان دهنده ثبات قدم او بود و اعتقادی که به این راه داشت. آمده بود که آخرش برود.

از شهادتش غافلگیر نشدیم

فرامرزی ادامه می دهد: ما از شهادتش غافلگیر نشدیم از حال خودمان غافل شده ایم. ایشان در واقع نوجوانی در بین ما بود که ما در مقابل او در پیروی در کنج خانه هایمان نشستیم. نوجوان دوران جهاد هشت ساله ما میدان دار صحنه رزم مدافعان حرم و برون مرزی شد و حیف هم بود، اگر شهید نمی شد. مطمئناً اگر حاج حبیب مجدداً سالم برمی گشت، باز هم به میدان سوریه برمی گشت. بر اساس



رزمنده بود. حضور بسیجی در میدان جهاد داشت ولی وقتی در میدان عمل آمد و درگیر عملیات شد، به عنوان پاسدار ماندگار شد و تا سال ۷۲ پاسداری خودش را حفظ کرد. عملاً یک رزمنده عملیاتی علاقمند به حضور در کانون های خطر بود و از خطر گریزان نبود. هر جا دامنه خطر خودش را نشان می داد، داوطلبانه می ایستاد.

دنیا به صورت تمام عیار به او رو کرد و همه چیز داشت/دنیا به او رو آورد ولی او خیلی به دنیا میدان نداد

او ادامه می دهد: او از همان ابتدا نیروی حاج سیاح طاهری بود. یک ارتباط نزدیکی با شهید سیاح طاهری داشت. سیاح طاهری هم برایش نقش پدری داشت. نقش پدری و تربیتی او باعث شد که تا پایان جنگ در صحنه بماند. در عملیات های مختلف به عنوان فرمانده گردان حاج سیاح طاهری با نام گردان امام حسین (ع) در تیپ ۲۰۱ ائمه حضور داشت. بعد از جنگ، زمانی که بحث درجات در سپاه مطرح شد، از سپاه رفت و گفت ما برای این مرحله نیامده بودیم. خوی و خصلت او خصلت

"حبیب بدوی" از اهالی شهر اهواز، از جانبازان دوران دفاع مقدس و از نیروهای ضدزره بود که برای دفاع از حریم اهل بیت (ع) راهی سوریه شده بود. او در شهر البوکمال در استان دیرالزور سوریه توسط تروریست های تکفیری به شهادت رسید. شهید بدوی از همزمان سردار شهید مدافع حرم سیاح طاهری بود. "کاظم فرامرزی" نام آشنایی در میان پژوهشگران جنگ و دفاع مقدس است. او از رزمندگان و فرماندهان دوران دفاع مقدس بود که خاطرات بسیاری از آن روزها در سینه دارد. او پیش تر رئیس مرکز ملی اسناد و کتابخانه دفاع مقدس بود. دوست صمیمی شهدای مدافع حرم سعید سیاح طاهری و حبیب بدوی بوده است.

هر جا دامنه خطر خودش را نشان می داد، داوطلبانه می ایستاد

فرامرزی در مورد دوست و همزم شهیدش حبیب بدوی می گوید: من افتخار آشنایی با حاج حبیب بدوی را از آبان ماه سال ۶۵ دارم. ۳۱ سال قبل. آن موقع نوجوانی بیش نبود. از یکی دو سال قبلش هم در عملیات های دوران دفاع مقدس شرکت می کرد. یک نوجوان



نکات تربیتی که از حاج سیاح طاهری گرفته بود، عملاً راهش را خوب پیدا کرده بود و هیچ عاملی باعث نمی‌شد که از راهش دست بکشد. دنیا با همه زیبایی‌اش برای او و تنعم‌ها او را نفریفت. چشمانش را بست. این خیلی هنر می‌خواهد. ما اهل جنگ و رزم بودیم و قبلاً فکر می‌کردیم اهل رزم بودن، جان دادن در راه خدا خیلی فهمیده‌ایم جان دادن زیاد سخت نیست ولی وقتی طعم دنیا را چشیدی می‌فهمی مال دادن در راه خدا خیلی سخت است. او همین‌گونه بود. چشم به مال و زیبایی دنیا بستن، کار هر کسی نیست اما حاج حبیب این کار را کرد.

او از پیام شهید بدوی چنین می‌گوید: مهمترین پیامی که فکر می‌کنم حاج حبیب بدوی برای نسل حاضر دارد همان دل ندادن به دنیاست. بدوی وقتی آخرین بار می‌خواست برود، به او گفت: «تو که داری می‌روی و احتمالاً شهید می‌شوی. بعد از تو سوالی که از من می‌پرسند اینست که تو که این همه دنیا را داری چرا می‌روی؟ من چه پاسخی بدهم؟» او گفت: «من دنیا را دیدم. انتهای این دنیا هیچ چیز نیست.» احساس کرده بود این دنیا اشباع کننده روح کسانی که دغدغه دین و آرمان‌های انقلاب دارند، نیست. مسیر جهاد و شهادت و مسیر درست در خط ولایت بود. مسیر رزم و دفاع از ارزش‌ها خطی است که برای همیشه هست و منحصر به مقطع زمانی خاصی نیست و با شهادت کسی هم ختم نمی‌شود. راه حاج حبیب بدوی ها باز است.

کارکرد خوب او در برون مرزی به خاطر تسلطش به زبان و فرهنگ عربی بود

به غیر از کار در یگان ضد رزه در زبان عربی هم تخصص داشت. فرامرزی در این باره می‌گوید: زبان عربی‌اش خیلی خوب بود و یکی از دلایلی هم که در مناطق برون مرزی کارکرد خوبی داشت همین تسلطش به زبان عربی بود. زیرا کشورهای شرکت کننده در جبهه مقاومت بیشتر عرب زبان بودند. آشنایی او با فرهنگ عربی به حضورش در منطقه کمک می‌کرد. با نیروهای نجبا و نیروهای مجاهد عراقی همراه بود و طبق اطلاعی که کسب کرد در مراحل پاکسازی شهر البوکمال استان دیرالزور بود که با اصابت خمپاره ۶۰ در کنارش از ناحیه شکم آسیب دیده و به شهادت

داشت. پس از آن سال ۹۴ نخستین اعزامش انجام شد. آبان ماه سال گذشته از ناحیه شکم به شدت در حلب مجروح شد به گونه‌ای که گمان نمی‌کردم بار دیگر به منطقه مراجعه کند چرا که دوران نقاهت سختی را پشت سر گذاشت اما به محض خوب شدن مجدد به سوریه رفت. اسفند، فروردین و اردیبهشت‌ماه نیز در سوریه بود و برای چندمین بار شهریورماه به منطقه رفت تا اینکه ۲۰ آبان‌ماه خبر شهادتش را دادند.

این همسر شهید توضیح داد: من هیچ وقت نمی‌توانستم با او مقابله کنم. اگر چه قلباً راضی به حضورش نبودم اما پس از اینکه بی‌قراری او را در رابطه با دفاع از حرم دیدم متقاعد شدم. ممکن است خیلی‌ها بگویند که این افراد برای پول یا مال به آنجا رفته‌اند اما این گونه نبود چرا که ما از شرایط مالی بسیار خوبی برخوردار بودیم و حتی حبیب از ایران اقدام فرهنگی تهیه می‌کرد و به سوریه می‌برد. حبیب شرایط آنجا را برای من می‌گفت و از آنجایی که من نیز خوزستانی هستم و جنگ را درک کرده بودم می‌دانستم که شرایط در آنجا چگونه است. من اکنون رسالت بزرگی در پیش دارم و باید راه حبیب را ادامه بدهم. روزی که همسرم به شهادت رسید، بچه‌ها در مدرسه بودند و هنگامی که به خانه آمدند و خبر را شنیدند دخترانم بودند که به من دلداری می‌دادند و می‌گفتند که باید صبور باشم. حبیب برای بچه‌ها الگو بود و همواره سلامتی جسم و روح آن‌ها را می‌خواست. بچه‌ها نیز ارتباط نزدیکی با پدرشان داشتند.

وی افزود: بچه‌ها خوشبختانه در سنی هستند که شرایط را درک می‌کنند. از طرف دیگر هم‌زمان حاج حبیب به خانه ما می‌آمدند و بچه‌ها با این گونه مسائل ناآشنا نیستند. از صمیمی‌ترین دوستان همسرم می‌توانم به شهید سیاح طاهری اشاره کنم. او فرمانده حبیب بود. یکی از توصیه‌های همسرم این بود که قدر امنیتی که در کشور است را بدانیم و به خاطر این امنیت افراد بسیاری به شهادت رسیده‌اند.

میرزاوند در پایان سخنانش گفت: وصیت همسرم به من این بود که شما و بچه‌ها را خیلی دوست دارم. دعا کنید عاقبت بخیر بشوم و به شهادت برسم. او چون خالصانه در راه خدا قدم برمی‌داشت خدا نیز از او راضی شد.

منبع: تسنیم - ایسنا

می‌رسد. در تماسی که من برای آخرین بار با او قبل شهادت داشتم، خیلی اصرار می‌کرد خودش را به اربعین برساند. چون ما معمولاً اربعین‌ها با هم بودیم. سال گذشته او مجروح شد و نتوانست اربعین بیاید. امسال توفیق داشتم که بروم. خیلی اصرار داشتم که خودت را برسان و او می‌گفت: «در شرایطی هستم که نمی‌توانم.» خوش به سعادتش که اربعین به شهادت رسید. بعد از نماز صبح به شهادت رسید.

همسر شهید:

دعا کنید عاقبت بخیر بشوم

لیلا میرزاوند همسر شهید مدافع حرم حبیب بدوی با پیکر همسرش در معراج الشهداء مرکز دیدار و وداع کرد.

وی گفت: من و حاج حبیب سال ۱۳۷۹ ازدواج کردیم و حاصل ازدوجمان دو دختر به نام‌های مهربان و آسمان شد. همسرم در دوران دفاع مقدس علیرغم سن کمی که داشت حضور یافت. پس از پایان هشت سال دفاع مقدس نیز به کار آزاد و شغل ساخت و ساز پرداخت. وی افزود: پس از اینکه تروریست‌های داعشی در منطقه حضور یافتند برای دفاع از حریم اسلام، آرام و قرار نداشتم و به دنبال راهی بود که خودش را به سوریه برساند. حبیب می‌گفت: «ما نباید اجازه بدهیم دشمن به خاکمان نفوذ کند و نباید آن‌ها از اختلاف سلیقه‌ها بهره‌برداری کنند.» حبیب را از خیلی سال پیش می‌شناختم. او زمانی که ۱۳ سالش بود به جبهه رفت و تا سال ۷۰ در مرزها حضور

○ محمدرضا بختیاری

قوانین تصادف با عابر پیاده؛

چه زمان عابر پیاده مقصر است؟



در مواردی که عبور عابر پیاده ممنوع است، اگر عبور نماید و راننده‌ای که با سرعت مجاز و مطمئن در حرکت بوده و وسیله‌ی نقلیه نیز نقص فنی نداشته باشد و در عین حال قادر به کنترل نباشد و با عابر برخورد نموده و منجر به فوت یا مصدوم شدن وی گردد، راننده ضامن دیه و خسارت وارده نیست.

و همین‌طور: هر گاه شخصی در محل‌هایی که توقف در آنها مجاز نیست، توقف کند یا ششی یا حیوانی را در این قبیل محل‌ها مستقر سازد یا چیز لغزنده‌ای در آن قرار دهد و دیگری بدون توجه به آنها در اثر برخورد یا لغزش مصدوم شود یا فوت کند یا خسارت مالی ببیند، شخص متوقف یا کسی که آن ششی یا حیوان را مستقر نموده یا راه را لغزنده کرده است ضامن دیه و سایر خسارات است. مگر آنکه عابر با وسعت راه و محل، عمداً با آن برخورد کند که در این صورت نه فقط خسارت به او تعلق نمی‌گیرد بلکه عهده‌دار خسارت وارده نیز می‌شود.

در صورتی که عابران به تکلیف مذکور عمل نکنند و در صورت تصادف با وسیله‌ی نقلیه راننده مشروط به اینکه کلیه مقررات را رعایت نموده باشد و قادر به کنترل وسیله‌ی نقلیه و جلوگیری از تصادف یا ایجاد خسارت مادی و بدنی نباشد مسئولیتی نخواهد داشت. عدم مسئولیت راننده، مانع از استفاده‌ی مصدوم یا وارث متوفی از مزایای بیمه نخواهد شد.

وظایف عابر پیاده در قانون رسیدگی به تخلفات اداری

در راه‌هایی که برای عبور عابران پیاده، علائم، تجهیزات و مسیرهای ویژه اختصاص داده شده است، عابران مکلفند هنگام عبور از عرض یا طول سواره‌رو با توجه به علائم راهنمایی و رانندگی منصوبه در محل، از نقاط خط‌کشی‌شده، گذرگاه‌های غیرهمسطح و مسیرهای ویژه استفاده کنند. هرگاه عابران به تکلیف مذکور عمل نکنند، در صورت تصادف با وسیله‌ی نقلیه، راننده مشروط به این که مقررات را رعایت نموده باشد و قادر به کنترل وسیله‌ی نقلیه و جلوگیری از تصادف یا ایجاد خسارت مادی و بدنی نباشد مسئولیتی نخواهد داشت.

مسئولیت نداشتن راننده، مانع استفاده مصدوم یا وارث متوفی از مزایای بیمه نخواهد شد و شرکت بیمه با ارائه‌ی قرار منع تعقیب یا حکم برائت راننده ملزم به اجرای تعهدات موضوع بیمه‌نامه به مصدوم یا وارث متوفی خواهد بود.

چنانچه وسیله‌ی نقلیه بیمه نباشد، دیه عابر

پیادگان موظفند که: در محل‌هایی که پیاده‌رو وجود دارد از سطح سواره‌رو استفاده نکنند. در محل‌هایی که پیاده‌رو وجود ندارد یا در صورت وجود، به دلایلی غیرقابل تردید باشد باید از منتهی‌الیه سمت چپ سواره‌رو و عکس جهت حرکت وسایل نقلیه عبور نمایند. برای گذشتن از عرض راه، تنها از گذرگاه‌های پیاده، پل‌های هوایی و گذرگاه‌های زیرزمینی مجاز عبور نمایند.

از دویدن، پریدن و ورود ناگهانی به سطح سواره‌رو خودداری کرده و مراقب حرکت وسایل نقلیه باشند. از حصار آزادراه‌ها نگذرند و در بزرگراه‌ها و خیابان‌ها از لابلای درختان و گل‌بوته‌های حاشیه و میانه‌ی راه عبور نکنند. در تقاطع‌ها با روشن شدن چراغ سبز مقابل خود (چراغ عابر) حرکت نمایند و هنگامی که چراغ عابر قرمز بود عبور نکنند. از موانع و خط‌کشی‌های خطوط ویژه، سواره‌رو خیابان‌ها و میدان‌ها عبور نکنند. در بزرگراه‌ها و خیابان‌های اصلی، از خارج از گذرگاه‌های تعیین شده عبور نکنند. در سواره‌رو خیابان برای سوار شدن به وسیله‌ی نقلیه و همچنین صحبت کردن یا خرید و فروش یا راننده یا سرنشینان وسایل نقلیه، توقف نکنند.

وظایف عابر پیاده طبق قانون مجازات اسلامی

همه‌ی ما احتمالاً وقتی می‌شنویم ماشین و عابر پیاده‌ای با هم تصادف کرده‌اند، حق را به عابر پیاده می‌دهیم و راننده‌ی ماشین را تنها مقصر این حادثه می‌دانیم. اما قانون، تحت شرایطی حق را به راننده نیز می‌دهد. از جمله تخلفات مهم عابری پیاده می‌توان به بی‌توجهی به خط‌کشی عابران، استفاده نکردن از پل عابر پیاده، بی‌توجهی به چراغ قرمز و ورود ناگهانی به سطح سواره‌رو اشاره کرد.

اگر عابری از معابر غیرمجاز عبور کند و حادثه‌ای پیش آید کارشناسان بخش تصادفات پلیس راهور، سهم تقصیر را برای عابر هم لحاظ می‌کنند. آنها مواردی مانند مسکونی یا غیرمسکونی بودن، بزرگراه یا معبر اصلی، فرعی یا کوچه بودن یا امکان عبور برای عابر، وجود چراغ و علائم راهنمایی و رانندگی و سایر موارد موجود در محل را بررسی می‌کنند.

سهم تقصیر عابر می‌تواند حتی در برخی موارد به ۱۰۰٪ هم برسد و راننده هیچ‌گونه جرمی مرتکب نشده باشد. برای مثال عابری با خودرویی تصادف کرده اما چون چراغ برای راننده سبز بوده و عابر حق عبور نداشته است، با ملاحظه‌ی بقیه‌ی موارد، سهم تقصیر عابر ۱۰۰٪ ذکر شده است.

وظایف عابر پیاده طبق آیین‌نامه‌ی راهنمایی و رانندگی

مطابق آیین‌نامه‌ی راهنمایی و رانندگی؛

از صندوق موضوع قانون بیمه‌ی اجباری مسئولیت مدنی دارندگان وسایل نقلیه‌ی موتوری زمینی در مقابل شخص ثالث مصوب ۲۳ دی سال ۱۳۴۷ پرداخت می‌شود.

رانندگان نیز موظفند در صورت عبور عابر پیاده از محل‌های تعیین‌شده، با فاصله‌ای که به وسیله‌ی خط‌کشی پشت مسیر ویژه مشخص می‌شود توقف کامل کنند در غیر این صورت برای آنها مبلغ دویست هزار ریال قبض جرمه صادر می‌شود.

قانون نحوه‌ی رسیدگی به تخلفات و اخذ جرایم رانندگی

در صورتی‌که عابر پیاده در عبور از سواره رو معابر و خیابان‌ها، جز از نقاطی که خط‌کشی شده و مخصوص عبور عابر پیاده است (محل مجاز) از محل دیگری (محل‌های غیرمجاز) عبور نماید متخلف شناخته می‌شود و مکلف به پرداخت جرمه‌ی مقرر در آیین‌نامه می‌باشد و در صورتی‌که در این قبیل نقاط غیرمجاز وسیله‌ی نقلیه‌ی موتوری با عابر پیاده تصادف نماید راننده‌ی وسیله‌ی نقلیه در صورتی‌که کلیه‌ی مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت نموده باشد مسئول شناخته نمی‌شود. عدم مسئولیت راننده مانع استفاده‌ی شخص ثالث از مقررات بیمه نخواهد بود. برای اجرای مقررات این ماده، ادارات مسئول امر عبور و مرور برحسب مورد (شهرداری، شهرداری، ژاندارمری) مکلفند قبلاً خیابان یا مسیر یا معبر مورد نظر را از حیث پیاده‌رو و خط‌کشی و نصب چراغ و کلیه‌ی علائم لازم و ایمنی عابر پیاده و رانندگان وسیله‌ی نقلیه‌ی موتوری کاملاً مهیا و تأمین کنند.

مثالی از بررسی صحنه تصادف:

طبق آیین‌نامه‌ی راهنمایی و رانندگی سرعت مجاز در تقاطع، ۳۰ کیلومتر در ساعت است، اگر راننده‌ای با سرعت غیرمجاز (که در بررسی کارشناسان، آثار به جای مانده در صحنه‌ی تصادف مثل خط ترمز یا شدت برخورد نشان دهنده‌ی سرعت غیر مجاز خودروست) با عابر پیاده‌ای برخورد کند که با وجود قرمز بودن چراغ عابر، اقدام به عبور از عرض راه کرده است، می‌توان هم عابر را به دلیل عبور از چراغ قرمز مخصوص عابری به میزان درصد تقصیر و هم راننده‌ی وسیله‌ی نقلیه را به دلیل عدم رعایت سرعت مجاز مقصر دانست.

طبق اظهارات پلیس راهور تهران، تمهیداتی برای جرمه‌ی عابران خاطی هم در نظر گرفته شده است اما تاکنون عملی نشده است.

منبع: www.chetor.com



مهارت خود آگاهی

خود آگاهی چیست؟ خود آگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهاست. برای بیشتر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود و دیگران کار سخت و دشواری است، به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سوال که چه کسی هستیم سخت و دشوار باشد. بیشتر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و... خود صحبت می‌کنیم، و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. به عنوان مثال: نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؟. چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟. چه ویژگی‌های منفی اخلاقی داریم؟. چه اهداف و آرزوهایی برای زندگی خود داریم؟. چه علایقی داریم؟ و اولویت‌های زندگی ما چیست؟. چه چیزهایی ما را ناراحت یا خوشحال می‌کند؟ و...
 رشد خود آگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه؟ و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است. به طور کلی در مهارت خود آگاهی می‌آموزیم که:
 ۱- با تکیه بر نقاط قوت برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.
 ۲- احساسات خود را بشناسیم. چون فردی که از احساسات خود آگاه می‌شود می‌تواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهارت احساسات می‌تواند به اعتیاد، خشونت و... بیانجامد.
 ۳- از نیازهای خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم.
 ۴- در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال کنیم، و از دنبال کردن اهداف غیر واقعی

تخیلی و کمال گرایانه پرهیز کنیم، چرا که اهداف غیر واقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می‌شود.
 ۵- در نهایت، خود آگاهی باعث ارزشمندی ما می‌شود، و به ما کمک می‌کند تا به جای ارزش‌های کاذب به دنبال ارزش‌های واقعی باشیم و رضایت کامل از زندگی داشته باشیم. شناخت احساسات یکی از اجزای مهم مهارت خود آگاهی شناخت احساسات است، چون یکی از مهمترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق‌تری داشته باشیم، خودشناسی و داشتن احساسات خوب نسبت به خویش است. ویژگی‌های فرد دارای احساسات خوب نسبت به خود:
 - خصوصیات مثبت توانایی‌ها و استعدادهای خود را می‌شناسد و به آنها افتخار می‌کند.
 - خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسد، می‌پذیرد و سعی می‌کند آنها را اصلاح کند.
 - موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسد و می‌پذیرد.
 - برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند. شما چه احساسی در مورد خود دارید؟ آیا احساس خوبی در مورد خود دارید؟ آیا تا به حال شده فکر کنید دیگران از شما بهتر هستند و دوست داشته باشید جای آنها باشید؟ برخی اوقات افرادی که به ما نزدیک هستند بیش از خود ما راجع به نکات قوت و آنچه ما را منحصر به فرد می‌سازد می‌دانند، بنابراین برای پی بردن به خصوصیات مثبت خود بهتر است فعالیت زیر را انجام دهید.
 علاوه بر شناخت خصوصیات مثبت، شناخت نقاط ضعف نیز در آگاهی ما نقش موثری ایفا می‌کند. شناخت نقاط منفی خود، پذیرش آنها و تلاش برای اصلاح آنها نیز می‌تواند احساس خوبی در ما بوجود آورد. همه ما ممکن است یکسری خصوصیات منفی داشته باشیم و یا در انجام بعضی از کارهای جسمانی

یا ذهنی ضعیف باشیم، اگر به جای این که به خاطر نقاط ضعف، خود را سرزنش کنیم سعی کنیم آنها را تغییر دهیم و یا اصلاح کنیم، آن وقت این نقاط ضعف تبدیل به خصوصیات مثبت و نقاط قوت می‌شود، آنگاه از کسی که هستیم شاد و راضی می‌شویم.

هوش عمومی و هیجانی:

خود آگاهی باعث می‌شود فرد قدری هوشیارانه‌تر عمل کند، و با شناختی که از احساسات و قابلیت‌های خود دارد می‌تواند بر هیجانات خود فائق آمده و راه درست‌تر را انتخاب کند. و با شناخت نقاط ضعف خود در صدد اصلاح آن برآمده و نقاط قوت را رشد داده و تصویر واقع‌گرایانه‌ای از خود و زندگی داشته و در مقابل مشکلات مقاوم‌تر شده و انگیزه بیشتری نسبت به ارتقای فعالیت‌ها و عکس العمل‌های خود در محیط زندگی و کار پیدا می‌کند. خود آگاهی ضمن کاهش فشار روانی موقعیتی به وجود می‌آورد که باعث اعتماد به نفس و حفظ تندرستی می‌شود. روان‌شناسان معتقدند که هوش به دو قسمت تقسیم می‌شود:

۱- هوش عمومی IQ - ۲ هوش هیجانی
 هوش هیجانی با خود آگاهی آغاز می‌شود که ارتباط نزدیکی با ارزش‌ها، نقاط قوت و ضعف فرد دارد، تا بتوانیم هم زمان از طریق روش مناسب و سازنده، احساسات خود را ابراز کند. هوش هیجانی یعنی صداقت، یعنی آگاهی نسبت به احساسات خود و دیگران. نظریه پردازان هوش هیجانی معتقدند که IQ به ما می‌گوید که چه کار می‌توانیم انجام دهیم در حالی که هوش هیجانی به ما می‌گوید که چه کاری بساید انجام دهیم. IQ شامل توانایی ما برای یادگیری، تفکر منطقی و انتزاعی می‌شود، در حالی که هوش هیجانی به ما می‌گوید که چگونه از IQ برای موفقیت در زندگی استفاده کنیم، به همین علت است که بعضی با هوش متوسط با کسب خود آگاهی و دارا بودن هوش هیجانی از افرادی با هوش بالاتر موفق ترند.

آگاهی از هیجانات خود:

خود آگاهی - باز شناسی احساس، توانایی کنترل لحظه به لحظه احساسات، برای درک خویشتن است. افرادی که به احساسات و هیجانات خود اطمینان بیشتری دارند، مهارت بیشتری در هدایت و کنترل وقایع زندگی از خود نشان می‌دهند، در کارهای خود دقیق هستند، امیدواری آنها واقع بینانه می‌باشد و مسئولیتی را قبول می‌کنند که در حد توان آنها باشد، همچنین این افراد با خود و دیگران صادق بوده و خیلی خوب می‌دانند که هر نوع احساسی تا چه اندازه بر آنها و اطرافیان تأثیر



سالاد لبو و منداب

فاطمه عسگری



مواد لازم

۶ عدد شلغم متوسط

۶ پیمانه برگ‌های جوان منداب، شسته و آب گرفته

نصف پیمانه پنیر فتا، مکعبی خرد شده

۲/۱ پیمانه گردو بوداده

۲/۱ پیمانه کرن بری خشک

مواد لازم برای سس سرکه بالزامیک

۲/۱ پیمانه روغن زیتون فوق بکر

۳ قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک

۱ قاشق غذاخوری سس خردل

۱ حبه سیر، له شده و ریز ریز شده

۴/۱ قاشق چایخوری نمک

۸/۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه

می‌گذارد.

کنترل هیجانات:

کنترل هیجانات به شیوه‌ای مناسب، مهارتی است که به دنبال خودآگاهی ایجاد می‌شود. اشخاص کارآمد در این حیطه بهتر می‌توانند از هیجان‌های منفی نظیر ناامیدی، اضطراب و تحریک‌پذیری رهایی یابند و در فراز و نشیب‌های زندگی کمتر با مشکل مواجه می‌شوند، و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می‌توانند از موقعیت مشکل‌زا و ناراحت‌کننده به شرایط مطلوب بازگردند. برعکس، افرادی که در این حیطه توانایی کمتری دارند، همواره درگیر احساسات درمانده‌کننده خود هستند.

عزت نفس:

از اجزای دیگر خودآگاهی، عزت نفس یا اعتماد به نفس می‌باشد. عزت نفس، کلید اصلی بهداشت روان است. عزت نفس منوط به میزان احترام و ارزشی است که فرد برای خود قائل است.

برای بالا بردن اعتماد به نفس خود سعی کنید:

- ۱- روابط اجتماعی خود را گسترش دهید و با دوستان زیادتری ارتباط برقرار کنید.
- ۲- با خانواده خود ارتباط گرم و مستمری داشته باشید.
- ۳- اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت را به گونه‌ای طراحی کنید که بتوانید به آنها دسترسی پیدا کنید.
- ۴- نقاط ضعف خود را بعد از شناسایی بر طرف کنید و به شناسایی نقاط قوت خود بپردازید، و آنها را تقویت و توسعه دهید.
- ۵- خود را با دیگران مقایسه نکنید، چرا که ارزیابی شما منطقی نخواهد بود.
- ۶- خویشتن‌پذیر باشید، یعنی به خود از زاویه مثبت بنگرید و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید.
- ۷- مثبت فکر کنید و همیشه سعی کنید نیمه پر لیوان را ببینید و از اندیشه‌های منفی دوری کنید.
- ۸- افرادی را ببایید که بتوانید از آنها چیزی بیاموزید.
- ۹- اتفاقات ناخوشایند زندگی خود را بپذیرید.
- ۱۰- بر عادات ناپسند خود غلبه کنید.
- ۱۱- از هیچ چیز نترسید، چرا که ترس از موانع اعتماد به نفس است.
- ۱۲- خود را به دیگران وابسته نکنید، و تا حد امکان به دیگران کمک کنید تا روابط شما با دیگران خصمانه نباشد.
- ۱۳- همه را ببخشید، روح خود را آزاد کنید، نفرت را در دل راه ندهید.
- ۱۴- خود را ببخشید تا احساس گناه کمتری داشته باشید.

مطبخ...



۱۹

شاهد جوان / شماره ۱۵۲

سالاد لبویکی از سالادهای خوش ظاهر و در عین حال خوش مزه است. این سالاد همراه با برگ‌های جوان منداب طعم جالبی پیدا کرده است. گیاه منداب یک گیاه خودرو و دارویی است که بخاطر خواص دارویی بسیار خود، مشهور است. از رفع دندان درد تا کمک به ترک اعتیاد. این گیاه در اغلب نقاط ایران رشد می‌کند و بیشتر در مناطق مرطوب و در میان سایر گیاهان دیگر حضور دارد. اگر باغچه سبزیجات دارید، خوشحال باشید چون این گیاه در آنجا هم رشد می‌کند. و البته به خاطر یک موضوع دیگر نیز خوشحال خواهید شد چون گیاه منداب موجب حاصل خیزی خاک خواهد شد و می‌تواند جایگزین کود شیمیایی شود و به همین خاطر در بسیاری از مناطق کشورمان از آن به عنوان یک گیاه پیش‌کشت استفاده می‌شود.

طرز تهیه

اگر زودپز ندارید می‌توانید از روش فر استفاده کنید. فر را با حرارت ۴۰۰ درجه فارنهایت یا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. ته یک سینی فر با اندازه متوسط را فویل آلومینیوم بگذارید. هر کدام از شلغم‌ها را در فویل بگذارید آنها را کاملاً بپیمایید تا باز نشوند. چغندرها را روی سینی فر به طور منظم بگذارید. آنها را به مدت ۱ ساعت در فر بگذارید تا زمانی که بزرگترین چغندر به آسانی سوراخ شود و اینجا لبوهای شما آماده هستند. لبوها را از فر خارج کنید و اجازه دهید تا در دمای اتاق خنک شوند. سپس پوست آنها را بکنید. هر لبورا دو نیم کرده و به صورت ورقه‌ای برش بزنید. یک دوم پیمانه گردو را در یک ماهیتابه خشک ریخته، روی گاز گذاشته مرتباً به هم بزنید تا برشته و بوداده شوند. آنها را از روی گاز برداشته و اجازه دهید تا در دمای اتاق خنک شود. برگ‌های منداب را در یک کاسه بزرگ ریخته سپس باقی مانده مواد یعنی لبوهای ورقه شده، یک دوم پیمانه پنیر فتا، یک دوم پیمانه گردوی بوداده و یک دوم پیمانه کرنبری خشک شده را به آن اضافه کنید



۲۵۶ بفرستید

برای اینکه شناسایی نشیم تو مکالمات بی سیم برای هر چیزی یک کد رمز گذاشته بودیم. کد رمز آب هم ۲۵۶ بود. من هم بی سیم چی بودم. چندین بار با بی سیم اعلام کردم که ۲۵۶ بفرستید. اما خبری نشد. باز هم اعلام کردم برادرای تدارکات ۲۵۶ تموم شده برامون بفرستید، اما خبری نمی شد. تشنگی و گرمای هوا امان بچه‌ها را بریده بود. من هم که کمی عصبانی شده بودم و متوجه نبودم، بی سیم رو برداشتم و با عصبانیت گفتم مگه شما متوجه نیستید برادرا؟ میگم ۲۵۶ بفرستید بچه‌ها از تشنگی مردند. تا اینو گفتم همه بچه‌ها زدند زیر خنده و گفتند با صفا کد رمز رو که لو دادی. اینجا بود که متوجه اشتباهم شدم و با بچه‌ها زدیم زیر خنده و همه تشنگی رو یادشون رفت.

همه برن سجده...

شب سیزده رجب بود. حدود ۲۰۰۰ بسیجی لشکر ثارالله در نمازخانه لشکر جمع شده بودند. بعد از نماز، محمدحسین پشت تریبون رفت و گفت امشب شب بسیار عزیزی است و ذکر دارد که ثواب بسیار دارد و در حالت سجده باید گفته شود. تعجب کردم! همچنین ذکر یادم نمی آمد! خلاصه تمام این جمعیت به سجده رفتند که محمدحسین این ذکر را بگوید و بقیه تکرار کنند. هر چه صبر کردیم خبری نشد. کم بعضی از افراد سرشان را بلند کردند و در کمال ناباوری دیدند که پشت تریبون خالی است و او یک جمعیت ۲۰۰۰ نفری را سرکار گذاشته است. بچه‌ها منفجر شدند از خنده و مسئولان به خاطر شاد کردن بچه‌ها به محمدحسین یک رادیو هدیه دادند!

اخوی عطر بزن

شب جمعه بود. بچه‌ها جمع شده بودند تو سنگر برای دعای کمیل. چراغارو خاموش کردند. مجلس حال و هوای خاصی گرفته بود. هر کسی زیر لب زمزمه می کرد و اشک می ریخت؛ به دفعه اومد گفت اخوی بفرما عطر بزن... ثواب داره - اخه الان وقتشه؟ بزن اخوی.. بو بد میدی.. امام زمان نمیداد تو مجلسمون! بزن به صورت کلی هم ثواب داره بعد از دعا که چراغارو روشن کردند صورت همه سیاه بود تو عطر جوهر ریخته بود... بچه‌ها هم یه جشن پتوی حسابی براش گرفتند...

پلنگ صورتی

شب عملیات بود. حاج اسماعیل حق گو به علی مسگری گفت: ببین تیربارچی چه ذکر می‌گه که اینطور استوار جلوی تیرو ترکش ایستاده و اصلاً ترسی به دلش راه نمیده. نزدیک تیر باچی شد و دید داره با خودش زمزمه میکنه: درن، درن، درن... (آهنگ پلنگ صورتی!) معلوم بود این آدم قبلاً ذکرشو گفته که در مقابل دشمن این گونه، شادمانه مرگ رو به بازی گرفته

مهارت کنترل خشم



با چراغ راهنما نمایش بدهید و بازی کنید.

رنگ قرمز

ایست، اول آرام شو و فکر کن (نفس عمیق و شمارش معکوس؛ مثلاً از پنج به یک بشمار)

رنگ زرد

-مشکل، احساس خودت و نیازی را که داری بیان کن.

-خواسته‌ی تو چیست؟

-چه راه‌حلی برای آن پیشنهاد میکنی؟

-چه پیامدهایی دارد؟

-انتخاب نهایی تو که بیشترین فایده و کمترین ضرر را داشته باشد، کدام است؟

رنگ سبز

حالا اجرا و تمرین کن (راهکار مطلوب را چندین بار تمرین می‌کنیم).

در ادامه‌ی بحث شناختی تصویر ساده‌ای از مغز انسان را روی تابلو یا کاغذ، نقاشی کنید یا از کودک بخواهید این تصویر را بکشد و نشان بدهد که در مغز چه قسمت‌هایی وجود دارد و چه کاری انجام می‌دهند. سپس آن را با مغز مثلاً یک اردک، بز یا ماهی که روی کاغذ کشیده اند، مقایسه کنند.

در مورد شخصیت هر تصویر از کودک بپرسید که چه احساسی دارد، چه اتفاقی ممکن است برایش پیش آمده باشد؟ چه چیزی می‌خواهد بگوید؟ چه نیازی دارد؟

این مقایسه، تفاوت توانمندی انسان را با موجودات دیگر به کودک نشان می‌دهد. در ادامه توضیح بدهید که مغز انسان و بر روی موجودات پیشرفته‌تر، دارای یک قشر روی مخ هست. این بخش کمک می‌کند انسان هم‌مانند سایر موجودات احساسات را درک کند و واکنش احساسی داشته باشد، با این تفاوت که بتواند آگاهانه و سنجیده‌تر رفتار کند. درباره‌ی این ویژگی مغز انسان و امکانات و کاربردهایش بحث کنید.

برای بچه‌های کوچک‌تر می‌توانید از زبان ساده‌تری استفاده کنید. اگر کودک بداند که چه توانایی‌هایی دارد، به تدریج یاد می‌گیرد که موقع خشم از این توانایی استفاده کند و کنترل بیشتری روی خودش داشته باشد.

همچنان که تمرین شیوه‌های ابزار آزادانه‌ی خشمش به شیوه‌ای مطلوب و بدون آسیب‌زدن به دیگران به او کمک می‌کند از آسیب‌های تکانشی رفتار کردن به دور باشد و سلامت روانی بیشتری داشته باشد.

یادمان باشد ما نیز ممکن است به این یادگیری‌ها و تمرین کردنش در کنار کودکان نیاز داشته باشیم، پس فرصت خوبیست که با هم تمرین کنیم.

موقع خشم از این توانایی استفاده کند و کنترل بیشتری روی خودش داشته باشد

کودک در مورد تصویر چه می‌گوید؟

در مورد شخصیت هر تصویر از کودک بپرسید که چه احساسی دارد، چه اتفاقی ممکن است برایش پیش آمده باشد؟ چه چیزی می‌خواهد بگوید؟ چه نیازی دارد؟ بگذارید در این مورد حدس بزند و خیال پردازی کند، هر چه این جریان مفرح‌تر باشد، برای کودک لذت بخش‌تر است و جریان یادگیری بیشتر تسهیل می‌شود.

برای جذابیت بیشتر می‌توانید از چندضلعی یا مکعب (با توجه به سن بچه‌ها) استفاده کنید، روی هر وجه، عکس یا نقاشی‌های خود کودک را بچسبانید، بعد آن را بچرخانید و هر بار روی یک وجه احساسی که نمایش می‌دهد، بحث کنید. بعد از بحث و بررسی شناختی روی انواع احساسات، حالا روی خشم متمرکز شوید. نحوه‌ی بیان، راه‌کارها و پیامدهایش را با کودک بررسی کنید.

شیوه‌های پیشنهادی جایگزین را هم بررسی و تمرین کنید. برای اینکار می‌توانید از تجربه‌های خودتان، خاطرات بچه‌ها یا حتی داستان‌هایی که درباره‌ی عکس‌های روزنامه ساخته‌اند یا کتاب قصه استفاده کنید.

برای تمرین، هر بار موقعیتی را پیشنهاد بدهید و بعد آن را در قالب سه رنگ و از طریق شبیه‌سازی

یکی از مهمترین چالش‌های والدین و بزرگسالان چه در تربیت و چه ارتباط با کودکان، چگونگی کنترل خشم است. از آن جایی که واکنش‌های هیجانی، خیلی زودتر از بخش‌های منطقی ذهن فعال می‌شوند و به تکامل می‌رسند، کودکان در مواجهه با موقعیت‌های هیجانی، بیشتر تکانشی عمل می‌کنند.

البته یادگیری مشاهده‌ای و شیوه‌ای که بزرگسالان و اطرافیان در مواجهه با این موقعیت‌ها از خود نشان می‌دهند، در عملکرد کودک موثر است. اما در یک تربیت فعال و مداخله‌ی به‌هنگام، می‌توانید این مهارت را از سن دو سالگی به بعد به تدریج و با زبان کودکانه با بچه‌ها تمرین کنید.

از سه سالگی به بعد، کودک از درک بیشتری برخوردار شده و حالا می‌توانید یک گفتگوی دوطرفه با او داشته باشید. برای این منظور ابتدا درباره‌ی انواع احساسات، با کودک صحبت می‌کنیم.

این کار را می‌توانید با گروه‌های چند نفره در خانواده یا حتی کلاس انجام دهید. بعد با کمک شما یا به‌تنهایی تصاویری را از روزنامه یا مجلات بریده و سپس روی میز یا زمین بچینید و درباره‌ی احساس هر کدام صحبت کنید.

برای بچه‌های کوچک‌تر می‌توانید از زبان ساده‌تری استفاده کنید. اگر کودک بداند که چه توانایی‌هایی دارد، به تدریج یاد می‌گیرد که

گفت‌وگو؛ راه حل مهار خشونت

تصور آن که ممکن است انسان مورد حمله قرار گیرد، در وی ایجاد ترس می‌کند، اطلاع یافتن از جنایات، افراد جامعه را متأثر و متألّم می‌کند، اما علت وقوع رفتارهای خشونت‌آمیز در یک جامعه چیست؟

گاهی ترس باعث ایجاد رفتارهایی می‌شود که نهایتاً خشونت‌آمیز تلقی می‌شود. وقتی نیازهای فردی تأمین نگردد، در اثر ترس ناشی از گذر زمان‌های طولانی زندگی و عدم تأمین نیازهای حداقلی بخصوص در قشر جوانی که در معرض انواع داده‌های مربوط به زندگی لوکس از طریق رسانه‌ها قرار دارد، منجر به ایجاد ترس، احساس ناامنی و واکنش آنی جهت تخلیه این احساس نامطلوب از طریق ایراد خشونت به دیگری یا خود می‌گردد.

خشیم فوق‌العاده یا تحریک و طغیان اعصاب، زندگی در جوامع فعلی، خاصه در شهرهای بزرگ و پرجمعیت موجب ازدیاد تماس مردم با یکدیگر شده و همین امر، فشار بر اعصاب را تشدید می‌کند. چنین فشارهای عصبی می‌تواند افراد را از کنترل رفتاری خارج کرده و به طغیان و عصیان وادارد. لذا عواملی مانند زندگی در شهرهای پرجمعیت و زبان‌های ناشی از آن، نحوه و کیفیت زندگی شهرنشینی، بی‌عدالتی و نابرابری‌های اجتماعی، عشق و علاقه به ثروت و کسب موقعیت اقتصادی، همگی می‌توانند عوامل مؤثری در رفتارهای منتهی به خشونت افراد جامعه و وقوع بزهکاری شوند.

از سوی دیگر، رسانه‌های گروهی نیز در این میان نقش کمی ندارند. انتشار اخبار مربوط به جنایات هولناک، حوادث و فیلم‌هایی سرشار از صحنه‌های خشونت‌آمیز بزهکارانه، نقشی بسیار پررنگ در ضمیر ناخودآگاه مخاطب، با تمایلات مجرمانه و احساسات سرکوب شده دارد. گرچه تأثیر عوامل روانی و زیستی مصرف مواد مخدر را نیز نباید در وقوع بسیاری از این رفتارها نادیده گرفت. مطالعات جرم‌شناسی نشان داده که بین گسترش انحرافات جنسی و خشونت، ارتباط فراوانی برقرار است به نحوی که هرگاه غرایز جنسی در تحول و تکامل خود دچار انحراف شود، این انحراف در خشونت‌های بعدی فرد نقش مهمی را ایفا خواهد کرد.

نکته دیگر آن که هرگاه مهارت‌های مربوط به زندگی اجتماعی، تحمل مشکلات و توان مذاکره در حل اختلافات به افراد آموزش داده نشده باشد، خشونت، جانشین مذاکره و گفت‌و شنود می‌شود. هرگاه فردی که احساس ناکامی در رسیدن به خواسته‌اش را دارد نتواند وجود فرد مخالف خود را تحمل کند و از سوی دیگر نتواند طرف مقابلش را با مذاکره مجاب کند، برای

اثبات وجود خود فریاد می‌زند و این فریاد، گاه در صدایش است و گاه در عملش، که چه بسا به یک جنایت هولناک بیانجامد.

در نهایت، در تجزیه و تحلیل مختصر عوامل خشونت و بزهکاری باید به اهمیت اقدامات پیشگیرانه و بازدارنده و نقش بسترهای فرهنگی و اجتماعی در کاهش این قبیل رفتارها توجه شود. چنان‌که اثبات شده، به جز عده قلیلی از مجرمان که به علت طغیان غیرقابل کنترل یا ساختمان جسمی و روانی، مرتکب جرمی می‌شوند، اکثریت مجرمان را کسانی تشکیل می‌دهند که هرگاه در موقع مناسب اقدامات بازدارنده درباره آنها به عمل آمده از ارتکاب خشونت و جرم منصرف شده‌اند.

مهارت‌های کنترل عصبانیت را بیاموزید تا استرس را در خود کاهش دهید. زیرا یکی از بزرگ‌ترین موانع در راه تحقق موفقیت شخصی و شغلی عصبانیت می‌باشد.

وقتی نمی‌توانیم عصبانیت خود را کنترل کنیم، از چند جهت دچار آسیب می‌شویم:

عصبانیت، توانایی ما را برای خوشحالی از بین می‌برد زیرا عصبانیت و خوشحالی در تضاد با یکدیگر هستند.

عصبانیت، موجب خارج شدن روابط خانوادگی و دیگر روابط از مسیر صحیحشان می‌گردد.

عصبانیت، موجب کاهش مهارت‌های اجتماعی، سازش و مصالحه شده و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.

عصبانیت به معنای از دست دادن کار است، زیرا روابط را نابود می‌کند.

همچنین عصبانیت، به معنای شکست در کاری است که در صورت عدم عصبانیت و داشتن خلقی نرمتر، میتوان موفقیتی در پی داشت.

عصبانیت، منجر به افزایش فشار و استرس میگردد (و این رابطه دو طرفه است، عصبانیت، منجر به افزایش استرس و استرس، موجب عصبانیت بیشتر است)

در هنگام عصبانیت، ما دچار اشتباهات بسیاری می‌شویم، زیرا پردازش اطلاعات در آن هنگام، برای ما مشکل خواهد بود.

اکنون افراد از خطرات عصبانیت و نیاز برای مدیریت و کنترل آن با سوختن مهارت‌ها و راهکارهای لازم، آگاهی یافته‌اند. برای برخی از افراد، مدیریت و کنترل عصبانیت آسان و راحت است.

افرادی که کنترل عصبانیت در آنها سخت و دشوار است نیاز به برنامه‌ای برای کنترل عصبانیت دارند. نکات زیر، مسائل مهمی است که به شما در کنترل عصبانیت کمک می‌کنند. این نکات را به خاطر سپرده و به کار بندید.

نکته اول:

این سوال را از خود بپرسید: «آیا این موضوع ۱۰ سال دیگر هم برایم مهم است؟» به این وسیله می‌توانید مسئله را از دیدگاهی آرام‌تر بنگرید.

نکته دوم:

از خود بپرسید: «بدترین نتیجه مورد عصبانیت من چیست؟» اگر کسی در پای صندوق فروشگاه از شما سبقت گرفت، سببری کردن سه دقیقه بیشتر، مسئله چندان مهمی نیست.

نکته سوم:

تصور کنید که خود شما نیز همان کار (کاری که موجب عصبانیتتان شده است) را انجام می‌دهید. با خود روراست باشید. قبول کنید که گاهی اوقات شما نیز جلوی یک راننده دیگر درمی‌آید... بعضی مواقع این مسئله تصادفی است. آیا نسبت به خود نیز عصبانی می‌شوید؟

نکته چهارم:

از خود بپرسید: «آیا طرف مقابل این کار را به‌طور عمدی نسبت به من انجام داده است؟» در بسیاری از مواقع متوجه خواهید شد که این مسئله فقط در اثر بی‌دقتی و تعجیل رخ داده و کسی نمی‌خواسته شما را ناراحت کرده و بیازارد.

نکته پنجم:

سعی کنید قبل از گفتن هر کلامی تا عدد ۱۰ بشمارید. انجام این کار رابطه مستقیمی با عصبانیت ندارد ولی می‌تواند صدمات ناشی از عصبانیت را به حداقل برساند.

نکته ششم:

شمارش تا ۱۰ را با روش‌های جدید و بهتر انجام دهید مثلاً این کار را با یک تنفس عمیق بین هر شماره عملی سازید. تنفس عمیق - از دیافراگم - به افراد کمک می‌کند تا احساس راحتی کنند.

نکته هفتم:

می‌توانید سرعت شمارش اعداد را کندتر سازید. مثل شمارش شیوه قدیمی، یک کشتی بخار، دو کشتی بخار و... شاید شمارش کشتی بخار زیاد خوشایند نباشد، به جای آن می‌توانید بشمارید: یک شکلات، دو شکلات و... یا هر چیز دیگری که برای شما خوشایند و خنده‌دار باشد.

نکته هشتم:

تجربه‌ای آرامش‌بخش را تجسم نمایید. چشمان‌تان را ببندید و در ذهن خود سفر کنید. این کار را در مکان‌های امیدبخش و به دور از استرس انجام دهید.

○ منصوره جاسبی

جمهوری اسلامی! نه یک کلمه کم و نه یک کلمه زیاد

توده و انبوه مردم و اینکه این انقلاب با تکیه بر اراده مردم شکل گرفته و همواره این مردم هستند که در سرنوشت خود نظارت داشته و تعیین کننده آن هستند، و «اسلامی» به معنای تمایز این نظام از دیگر نظام های جمهوری چرا که اسلامی بودن آن نشان دهنده حاکمیت ارزش های الهی و قرآنی بر همه شئون حاکمیت است بنابراین آن هنگام که جریان های سیاسی مخالف با اراده مردم بر واژه های دیگری مانند جمهوری دمکراتیک و مانند آن اشاره می کردند، امام از مردم خواستند تا به جمهوری اسلامی رأی دهند نه یک کلمه زیادتر و نه یک کلمه کمتر. بعد از اعلام نتایج و تعیین جمهوری اسلامی به عنوان حکومت رسمی ایران، امام خمینی در پیامی خطاب به ملت ایران، با تشکر از حضور گسترده آنها در تعیین سرنوشت شان اینگونه آنان را مورد خطاب قرار می دهد: «وَتُرِيدُ أَنْ تَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُوا فِي الْأَرْضِ وَ تَجْعَلَهُمْ آيَمَةً وَ تَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ. صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ»

فراندموم برگزار شد و بعد از شمارش آرا، ۲۰ میلیون و ۲۸۸ هزار نفر به حذف سلطنت و برقراری نظام اسلامی آری و ۲۴۱ هزار نفر نه گفته بودند که این مجموع ۹۸/۲ درصد از واجدان شرایط را در برمی گرفت و در واقع جمهوری اسلامی با آرای بالای ۹۰ درصد حکومت مورد علاقه مردم ایران تعیین شد. این نتایج در روز دوازدهم فروردین ماه اعلام و به همین جهت این روز در تقویم کشور به نام روز جمهوری اسلامی نام گذاری شد و امام خمینی به همین مناسبت خطاب به ملت ایران پیامی صادر کردند که در بخشی از آن، این روز را عید نامیده اند. ایشان آورده اند: «ملت ما باید این روز را عید بگیرند و زنده نگه دارند. روزی که کنگره های قصر ۲۵۰۰ سال حکومت طاغوتی فرو ریخت، و سلطه شیطنانی برای همیشه رخت بربست و حکومت مستضعفین که حکومت خداست به جای آن نشست.» این انقلاب بر دو پایه «جمهوری» و «اسلامی» بنا نهاده شد. جمهور به معنای

مبارزه به بار نشست و ملت به یاری خدا، وحدت کلمه و رهبری زعیم خود امام خمینی به پیروزی رسید. هر چند انقلاب، اسلامی بود اما صلاح بر آن بود تا پس از پیروزی شکوهمندش در بیست و دو بهمن سال ۱۳۵۷ با همه پرسسی گذاشتن حکومت جمهوری اسلامی و به انتخاب مردم، تاکیدی دوباره بر آن شود و اصول مردم سالاری دینی رعایت شود. همین مساله مبنایی شد تا امام خمینی از مردم دعوت کنند تا در روزهای دهم و یازدهم فروردین سال ۵۸ به پای صندوق های رأی حاضر شوند و هر آنچه را که مایلند انتخاب کنند.

برگه ای دو قسمتی به رنگ سبز به معنای آری و قرمز به معنای نه آماده شده بود و بر روی آن چنین آمده بود: «بسمه تعالی دولت موقت انقلاب اسلامی وزارت کشور تعرفه انتخاباتی را فراندم تغییر رژیم سابق به جمهوری اسلامی که قانون اساسی آن از تصویب ملت خواهد گذشت»





من به ملت بزرگ ایران که در طول تاریخ شاهنشاهی، که با استکبار خود آنان را خفیف شمردند و بر آنان کردند آنچه کردند، صمیمانه تبریک می‌گویم. خداوند تعالی بر ما منت نهاد و رژیم استکبار را با دست توانای خود که قدرت مستضعفین است در هم پیچید و ملت عظیم ما را ائمه و پیشوای ملت‌های مستضعف نمود، و با برقراری جمهوری اسلامی، وراثت حقه را بدانان ارزانی داشت. من در این روز مبارک، روز امامت امت و روز فتح و ظفر ملت، جمهوری اسلامی ایران را اعلام می‌کنم. به دنیا اعلام می‌کنم که در تاریخ ایران، چنین فراندومی سابقه ندارد، که سرتاسر مملکت با شوق و شغف و عشق و علاقه به صندوق‌ها هجوم آورده و رأی مثبت خود را در آن ریخته و رژیم طاغوتی را برای همیشه در زباله‌دان تاریخ دفن کنند.»

در بخش دیگری از پیام، از ملت تقدیر کرده و می‌آورد: «من از این همبستگی بی‌مانند که جز مشت‌های ماجراجو و بی‌خبر از خدا، همه و همه به ندای آسمانی و اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا لبیک گفتند، و با تقریباً اتفاق آرا به جمهوری اسلامی رأی مثبت دادند و رشد سیاسی و اجتماعی خود را به شرق و غرب ثابت کردند، تقدیر می‌کنم. مبارک باد بر شما روزی که پس از شهادت جوانان برومند و داغ دل مادران و پدران و رنج‌های طاقت‌فرسا، دشمن غول صفت و فرعون زمان را از پای درآوردید، و با رأی قاطع به جمهوری اسلامی، حکومت عدل الهی را اعلام نمودید. حکومتی که در آن، جمیع اقشار ملت با یک چشم دیده می‌شوند و نور عدالت الهی بر همه و همه به یک طور می‌تابد، و باران رحمت قرآن

بین صفوف فشرده شما رخنه کنند. اینک شما باید مقدرات خود را به دست بگیرید و مجال به فرصت طلبان ندهید، و با قدرت الهی که مظهر آن جماعت است، قدم‌های بعدی را بردارید، و با فرستادن طبقه فاضله و امنای خود در مجلس مؤسسان، قانون اساسی جمهوری اسلامی را به تصویب برسانید، و همان طور که با عشق و علاقه به جمهوری اسلامی رأی دادید، به امنای امت رأی دهید تا مجالی برای بداندیشان نماند.» امام خمینی روز دوازدهم فروردین را از بزرگ‌ترین اعیاد مذهبی می‌نامد و می‌آورد: «ملت ما باید این روز را عید بگیرند و زنده نگه دارند. روزی که کنگره‌های قصر ۲۵۰۰ سال حکومت طاغوتی فرو ریخت، و سلطه شیطانی برای همیشه رخت برپست و حکومت مستضعفین که حکومت خداست به جای آن نشست.»

ایشان خود را خادم ملت می‌نامد و از آنها انتظار دارد که با همه قوا از جمهوری اسلامی پاسداری کنند و از دولت‌ها می‌خواهد که «بدون وحشت از غرب و شرق، با استقلال فکر و اراده، باقیمانده رژیم طاغوتی را که آثارش در تمام شئون کشور ریشه دارد پاکسازی کنند، و فرهنگ و دادگستری و سایر وزارتخانه‌ها و ادارات که با فرم غربی و غربزدگی بپا شده است به شکل اسلامی متحول کنند، و به دنیا عدالت اجتماعی و استقلال فرهنگی و اقتصادی و سیاسی را نشان دهند.» (صحیفه امام؛ ج ۶، ص ۴۵۲-۴۵۴)

و این گونه نهال "جمهوری اسلامی" نه یک کلمه کم و نه یک کلمه زیاد پامی‌گیرد و در طول سالیانی که از آن گذشته خون جوانان بسیاری از این مرز و بوم، آن را آبیاری کرده است.

و سنت بر همه کس به یکسان می‌بارد. مبارک باد شما را چنین حکومتی که در آن اختلاف نژاد و سیاه و سفید و ترک و فارس و لر و کرد و بلوچ مطرح نیست. همه برادر و برابرند؛ فقط و فقط کرامت در پناه تقوا و برتری به اخلاق فاضله و اعمال صالحه است.

مبارک باد بر شما روزی که در آن تمام اقشار ملت به حقوق خود می‌رسند، فرقی بین زن و مرد و اقلیت‌های مذهبی و دیگران در اجرای عدالت نیست. طاغوت دفن شد و طغیان و سرکشی به دنبال او دفن می‌شود، و کشور از چنگال دشمن‌های داخلی و خارجی و چپاول‌گران و غارت‌پیشگان نجات یافت.»

رهبر کبیر انقلاب اسلامی، ملت را پاسداران جمهوری اسلامی می‌داند و می‌افزاید: «باید این ارث الهی را با قدرت و قاطعیت حفظ کنید و نگذارید بقایای رژیم متعفن که در کمین نشسته‌اند و طرفداران دزدان بین‌المللی و نفت‌خواران مفت‌خوار در



معضلی به نام آلرژی بهار

ارثی است. آلرژی‌ها معمولاً در دوران کودکی شروع می‌شوند، ولی ممکن است در هر سن دیگری هم آغاز شوند. میزان حساسیت‌ها با افزایش سن کاهش می‌یابد، ولی ممکن است بعدها مجدداً عود کند. با دوری از مواد آلرژی‌زا و مصرف منظم داروها تحت نظر پزشک، می‌توان آلرژی را کنترل و درمان کرد.

توصیه‌های مراقبت از خود

- هنگامی که میزان گرده گیاهان در هوا زیاد است، از منزل خارج نشوید که اغلب در بعد از ظهرهای خشک و خنک این گونه است، ولی میزان این گرده‌ها در هوای سرد و مرطوب (بعد از باران) به طور عجیبی کاهش می‌یابد.
- هنگام راه رفتن بر روی چمنزار و انبوه برگ‌های ریخته شده از درختان به صورت تان ماسک بزنید، زیرا در این حالت، گرده گیاهان و اسپور قارچ‌ها در هوا زیادند.
- هنگام رانندگی، تهویه ماشین را روشن کنید تا مانع از ورود هوای بیرون به داخل ماشین که مملو از مواد آلرژی‌زا است شود.

موقعی که در اطراف شهر هستید، پنجره‌های ماشین را ببندید. زمانی که در فضاهای بسته‌ای مانند خودروها قرار دارید باید شیشه‌ها را به طور کامل بالا بیاورید تا کمتر در معرض گرده‌ها قرار بگیرید.

- اگر نسبت به حیوانات آلرژی دارید، آنها را داخل اتاق نیاورید و هنگام دست زدن به آنها ماسک بزنید، یا اینکه در کل، حیوانی در منزل نگه ندارید.

- اگر نسبت به گرد و غبار حساسیت دارید، کف اتاق‌ها را با جاروبرقی جارو بزنید و با دستمال مرطوب، گرد و خاک وسایل را پاک کنید.

- اگر کولرتان آبی است حتماً باید هر سال پوشال آن را عوض کنید، زیرا رشد قارچ‌ها در پوشال و تنفس آن موجب تشدید آلرژی می‌شود، اگر از کولر آبی استفاده می‌کنید احتمالاً به سرما آلرژی دارید، بهترین راه پیشگیری این است که در معرض باد مستقیم کولر قرار نگیرید، استفاده از آنتی هیستامین نیز مفید است.

- شست و شوی بینی با سرم نمکی به باز ماندن راه‌های هوایی کمک زیادی می‌کند، استفاده از درمان موضعی اسپری‌های بینی بسیار کمک کننده است، ۲ هفته قبل از شروع علائم با کمک درمان کم عارضه و کم هزینه‌ی اسپری (کلرید سدیم)، می‌توانید از بروز علائم پیشگیری کنید.

- اگر می‌توانید باید محل زندگی‌تان را تغییر دهید، در غیر اینصورت باید از ماسک فیلتر دار استفاده کنید.

- افرادی که دچار خلط گلو هستند و مکرراً احساس صاف کردن صدا دارند و احساس



ورم ملتحمه، قرمزی، تورم و اشک ریزش و حساسیت به نور، در دستگاه تنفسی فوقانی باعث گرفتگی، خارش و آب ریزش بینی و در دستگاه تحتانی تنفسی موجب سرفه، احساس کمبود هوا، خس خس، تنگی نفس و در بینی احساس خارش در بینی و گلو، سقف دهان و گوش‌ها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی و خستگی و عصبی شدن می‌شود.

علائم آلرژی

علائم بینی: آبریزش بینی، گرفتگی بینی، عطسه‌های مکرر و خارش بینی
علائم چشمی: خارش چشم، قرمزی، تورم، اشک ریزی و حساسیت به نور
علائم تنفسی: احساس کمبود هوا و تنفس همراه با صدای خس خس

علائم عمومی در بدن: خستگی و عصبی شدن شایع‌ترین علامت در این بیماران، عطسه‌های مکرر است که برای مدت طولانی‌تری گریبان‌گیر این افراد می‌شود. علاوه بر آن، گرفتگی بینی و آبریزش بینی نیز از دیگر علائم این بیماری است. این بیماری، جزو بیماری‌های شایع به شمار می‌رود. همچنین این بیماری با آسم نیز همراهی دارد و مواردی که فرد در آن به هر دو بیماری مبتلا است کم نیست.

اگر چه هنوز علت این که چرا آلرژی در برخی افراد بیشتر شایع است، معلوم نیست، ولی استعداد ابتلا به آلرژی (واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن) معمولاً در افراد بعضی از خانواده‌ها بیشتر است. هیچ‌کسی با بیماری آلرژی متولد نمی‌شود، ولی زمینه ابتلا به آن،

نگهداری گلدان‌های کوچک در فضای منزل، پرپرندگان خانگی و نگهداری حیواناتی مانند جوجه، اردک، گربه، سگ و غیره در محیط زندگی، افراد حساس به مواد آلرژی‌زا را با مشکل مواجه می‌کند. معضلی به نام آلرژی بهار ژنتیک از موثرترین عوامل ابتلا به حساسیت است.

موادی مثل گرده گیاهان، برخی داروها، مو و پشم و پر حیوانات، گرد و غبار هوا، بعضی غذاها و نیش حشرات. این مواد آلرژی‌زا باعث می‌شوند که سیستم ایمنی بدن، بیش از حد فعال شود و علائم حساسیت را در بدن ایجاد کند. آلرژی‌های فصلی، یکی از انواع شایع آلرژی‌هاست. حساسیت فصلی یکی از مشکلاتی است که برخی از افراد در فصل بهار و پاییز به آن مبتلا می‌شوند.

ژنتیک، از موثرترین عوامل ابتلا به حساسیت است. به عبارت ساده‌تر، اگر یکی از والدین به هر نوعی از آلرژی مبتلا باشد، ابتلای یک فرزند از ۳ فرزندش به این بیماری دور از انتظار نخواهد بود. در صورتی که هر دو والد به حساسیت مبتلا باشند، احتمال ابتلای ۷ فرزند از ۱۰ فرزند آن‌ها به این مشکل وجود دارد.

علائم آلرژی شامل آبریزش بینی، ریزش اشک، سرفه، عطسه و اشکال در تنفس، گرفتگی بینی، عطسه، خارش و تورم پوست، پوست خشک و قرمز و حتی بروز جوش‌های پوستی است که بستگی به واکنش افراد نسبت به آن ماده آلرژی‌زای خاص دارد.

هر چقدر تماس فرد با ماده آلرژی‌زا بیشتر باشد، بیشتر احتمال دارد که نسبت به آن حساسیت نشان دهد. حساسیت فصلی در چشم موجب

وجود خلط می کنند، اغلب هیچ مشکلی در ریه و سینوس ندارند و مشکل اصلی برگشت اسید معده است که معمولاً با پرهیز غذایی و تغییر زمان خوردن و خوابیدن مشکلات به حداقل می رسد.

در این مورد اگر با مراجعه به پزشک حاذق علائم سینوزیت، آلرژی و علائم ربوی رد شد، بیمار احتمالاً دچار رفلاکس اسید معده به مری است، باید غذای کم حجم و کم چرب استفاده کند، چای کم رنگ بخورد و مصرف مواد غذایی که حاوی مواد رنگی و افزودنی و نگهدارنده است مانند سوسیس، کالباس، سس و نوشابه را محدود کند و ۲ ساعت قبل از خواب چیزی نخورد، هنگام خواب هم از ناحیه کمر به بالا شیب داشته باشد، با مصرف کوتاه داروی آنتی اسید خلط و بوی دهان هم برطرف می شود. البته باید ابتدا بررسی شود در صورت تشخیص رفلاکس از این درمانها کمک بگیرد. -از تهویه کننده های هوا و فیلترها استفاده کنید. در فصل آلرژی پنجره ها را ببندید و دستگاه تهویه را روشن کنید. در فضای خیلی مرطوب با استفاده از دستگاه رطوبت زدا هوا را خشک نگه دارید چون رطوبت زیاد باعث رشد هاگها و قارچ ها می شود و آلرژی را تشدید می کند.

- به جای فرش و قالی از کف پوش استفاده کنید. قالی ها محل تجمع گرد و غبار و گرده ها و سایر عوامل آلرژی زا هستند. کارهای باغ داری و گل کاری را به زمان پس از گرده افشانی و بعد از پایان فصل آلرژی موکول کنید.

- در صورتی که می دانید به چه گرده گیاهی حساس هستید سعی کنید در فصل گرده افشانی آن گیاه از رفتن به محلهای رویش آن گیاه خودداری کنید. از عینکهای آفتابی برای جلوگیری از وارد شدن گرده ها به چشمهایتان استفاده کنید.

- اگر در محل زندگی تان گرده های گیاهی در فضا پراکنده می شوند، درها و پنجره های اتاق خوابتان را در وسط صبح (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه دارید چرا که معمولاً در این ساعتها اوج گرده افشانی گیاهی صورت می گیرد.

- برای درمان علائم از قرصهای آنتی هیستامین و اسپری های ضد التهابی بینی استفاده می شود. اسپری ها یا قطره های بینی ضد التهاب، با کاهش تورم پوشش درون بینی گرفتگی بینی را برطرف می کنند. اسپری ها یا قطره های بینی ضد آلرژی با پوشش بینی و چشم مانع اثر عامل آلرژی می شوند.

- همچنین در موارد مقاوم از اسپری های بینی استفاده می شود که با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی ممانعت

می کند. اگر گرفتگی بینی باعث ناراحتی چندانی نشود، قرص یا اسپری های ضد احتقان خیلی مفید نیستند.

-نوشیدن مایعات عوارض حساسیت های تنفسی فصلی را کاهش می دهد. رییس مرکز بهداشت استان مرکزی گفت: نوشیدن زیاد مایعات در کاهش عوارض حساسیت های تنفسی فصلی و آثار آلرژی موثر است. نوشیدن مایعات فراوان میزان ترشحات تنفسی حساسیت را رقیق کرده و عامل حساسیت را اثر کمتری بر بدن می گذارد.

- نگهداری گلدانهای کوچک در فضای منزل، پرپرندگان خانگی و نگهداری حیواناتی مانند جوجه، اردک، گربه، سگ و غیره در محیط زندگی افراد حساس به مواد آلرژی زا را با مشکل مواجه می کند.

- مهمترین راه برای درمان یا کنترل حساسیت های فصلی، از بین بردن عامل ایجادکننده حساسیت است. اگر واکنش های آلژیک و ایمونولوژیک بیش از حد طبیعی، خفیف یا حتی متوسط باشند ممکن است برای درمان آن به استفاده از داروهای مختلف نیاز نباشد. یعنی متخصص برای سرکوب سیستم ایمنی برای مدتی کوتاه و از بین بردن عوارض حساسیت، دارو تجویز می کند.

- مصرف مکمل های غذایی مختلف از جمله مکمل آهن، روی، کلسیم یا... نمی تواند باعث درمان یا حتی کنترل کامل آلرژی های فصلی شود. البته ممکن است برخی از مواد غذایی بتوانند در تشدید یا تخفیف علائم حساسیت موثر باشند اما هیچ کدام از خوراکی ها و عناصر نمی توانند کاملاً باعث از بین رفتن این بیماری شوند. از طرف دیگر ما نمی توانیم خوراکی خاصی را معرفی کنیم و بگوییم که همه افراد مبتلا به حساسیت می توانند با حذف آن، بیماری خود را سرکوب کنند چون ممکن است نوع حساسیت به مواد غذایی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

- فردی که به حساسیت فصلی مبتلاست یا سابقه ابتلا به آن را دارد، باید تا می تواند دور ادویه ها، غذاهای تند، بودار، خوراکی های فراوری شده (مانند سوسیس، کالباس و...) و غذاهای سرخ کردنی را خط بکشد.

- البته به یاد داشته باشید که این غذاها اصلاً نمی توانند عامل اولیه ابتلا به حساسیت فصلی باشند و مصرف آن ها ممکن است فقط شرایط فرد مبتلا به حساسیت را بدتر و علائم حساسیتش را شدیدتر کند.

- بین خوراکی های مختلف، مصرف میوه ها و سبزی های تازه و آب می تواند کمی عوارض حساسیت فصلی را کاهش دهد.

- ممکن است مصرف برخی میوه ها مانند

کیوی یا برخی از صیفی ها مانند بادمجان یا گوجه فرنگی باعث تشدید واکنش های آلژیک شود. البته این موضوع به حساسیت های فردی هم مربوط است. یعنی گاهی برخی مبتلایان به حساسیت فصلی اصلاً به میوه یا صیفی هایی که نام بردیم، حساسیت نداشته باشند یا برخی مبتلایان به میوه های بیشتری واکنش نشان دهند.

- آزمون های حذف مواد غذایی از ساده ترین راه های کنترل و درمان حساسیت فصلی در افرادی است که برای اولین بار به این بیماری مبتلا شده اند. یعنی این افراد باید هر روز یکی از خوراکی های فصلی موجود در برنامه غذایی شان را حذف کنند تا به نتیجه موردنظر که همان شناسایی خوراکی آلرژن است، دست پیدا کنند.

- اگر فردی برای اولین بار غذاهای دریایی مانند ماهی یا میگو مصرف کند یا پس از سال ها این غذاها را بخورد، ممکن است به آن ها حساسیت نشان دهد یا علائم حساسیت او شدیدتر شود، بنابراین این گروه از افراد باید ماهی یا میگو را برای مدتی از برنامه غذایی شان حذف کنند تا شرایطشان بهبود یابد.

۱۰ قانون "ضد آلرژی"

۱- استفاده از رژیم غذایی محتوی ویتامینهای گروه B، C، و K

۲- اجتناب از غذاهایی که دارای "رایحه های طبیعی" هستند. در میان موادی که در این گروه جای می گیرند می توان به عسل و گرده گلها اشاره کرد.

۳- عدم استفاده از دارو بدون مشورت با پزشک. افرادی که از آلرژی رنج می برند بیش از دیگران به داروهای شیمیایی حساس هستند.

۴- عدم استعمال دخانیات و دوری جستن از محیطهای ویژه افراد سیگاری، چرا که مخاطهای بینی و چشم می توانند تحریک شوند.

۵- خوابیدن حداقل ۸ ساعت در شب

۶- تغذیه مناسب

۷- استراحت و دور شدن از کار حداقل به مدت یک ربع ساعت در زمانی که فرد احساس خستگی می کند.

۸- انجام فعالیتهای فیزیکی هفتگی

۹- رسیدگی به کارهای شخصی در اوقات فراغت

۱۰- عدم مبارزه با احساسات شخصی و بروز دادن احساسات در برقراری ارتباط با دیگران.

در حقیقت احساسات سرکوب شده، استرسهای روحی و جسمی، زندگی بی نظم و... فاکتورهای هستند که سیستم ایمنی را خلع سلاح می کنند و موجب نفوذ بیشتر آلرژی می شوند.

منبع: سلامت نیوز

مکمل کلسیم را همراه چه چیزی بخوریم؟

مصرف نکنید زیرا بعضی از این مکمل‌های غیراستاندارد، حاوی مقادیر خیلی بالا و سمی کلسیم هستند.

۲. بیشتر مکمل‌های کلسیم به راحتی در بدن جذب می‌شوند. اگر میزان جذب و محلولیت مکمل در پرورشور آن مشخص نبود، برای تعیین میزان محلولیت آن طبق روش زیر عمل کنید: مکمل کلسیم را (به شکل قرص یا کپسول) برای مدت ۳۰ دقیقه در مقدار کمی آب گرم قرار دهید و گاهی آن را هم بزنید. اگر در طی این مدت قرص یا کپسول حل نشد، نشان می‌دهد در معده نیز حل نخواهد شد.

مکمل‌های کلسیم به شکل مایع و جویدنی، بهتر در معده حل می‌شوند زیرا قبل از ورود به معده تجزیه می‌شوند.

کلسیم چه از طریق غذا و چه به شکل مکمل، زمانی بهتر جذب می‌شود که چندین بار در طی روز و هر بار به مقدار ۵۰۰ میلی‌گرم یا کمتر مصرف شود. ولی با این همه دریافت یک‌جای آن، بهتر از این است که هرگز مصرف نشود.

این روزها بازار مکمل‌های غذایی، داغ است. تبلیغات و سوسه برانگیز این مکمل‌ها این ذهنیت را در ما ایجاد می‌کند که با مصرف آن‌ها با سلامت فاصله‌ای نداریم! اما همیشه این سؤال در پس ذهن ما وجود دارد به راستی مصرف مکمل‌ها یعنی تجربه‌ی بی‌چون و چرای سلامت جسمانی؟ زمان و مقدار مصرف این مکمل‌ها چه نقشی در میزان اثرگذاری آنها دارد؟ و بالاخره این که خوردن این مکمل‌ها به چه افرادی و در چه شرایطی توصیه می‌شود؟ فقط زمانی می‌توانید از مکمل‌ها استفاده کنید که کمبود آنها در بدن شما توسط پزشک معالج تشخیص داده شده باشد.

چه افرادی به مکمل‌ها نیاز دارند؟

تجویز مصرف مکمل‌ها به گروه‌های سنی و جنسی

استخوان‌ها می‌شود. چنین فردی نیاز به دریافت مکمل کلسیم یا غذاهای غنی شده با کلسیم دارد.

اینکه به چه مقدار مکمل کلسیم نیاز داریم تا کمبود آن را جبران کنیم، بستگی به مقدار دریافت آن از غذاهای مختلف دارد.

کلسیم موجود در طبیعت به شکل ترکیب با سایر مواد وجود دارد. ترکیبات مختلفی از کلسیم در مکمل‌های آن وجود دارد؛ مثل کربنات کلسیم، سیترات کلسیم و فسفات کلسیم. هر کدام از این ترکیبات، مقادیر متفاوتی از کلسیم را دارا هستند.

بسیاری از افراد سؤال می‌کنند چه نوع مکمل کلسیمی را باید مصرف کنند؟

بایستی متذکر شویم بهترین مکمل، آن است که نیازهای فرد را با توجه به میزان تحمل فرد، قیمت و در دسترس بودن آن تأمین کند.

در انتخاب و خرید مکمل کلسیم بایستی موارد زیر را در نظر گرفت:

۱. حتماً تحت نظارت داروسازی‌های معتبر بوده و طبق مقادیر استاندارد باشد. هرگز مکمل‌هایی را که دارای نام‌های معتبر دارویی نیستند، خریداری و

وجود کلسیم برای انجام بسیاری از اعمال بدن ضروری است؛ مثل تنظیم ضربان قلب، انتقال پیام‌های عصبی، تحریک ترشح هورمون‌ها، انعقاد خون و مهم‌تر از همه ساخت استخوان‌های بدن و حفظ سلامتی آنها.

کلسیم در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و به علت اینکه بدن قادر به ساخت آن نیست، بایستی به مقدار کافی از راه غذا دریافت شود. حتی بعد از تکمیل و توقف رشد طولی استخوان‌های بدن (یعنی بعد از دوران رشد) بایستی به مقدار لازم دریافت شود، زیرا از راه‌های مختلفی از بدن دفع می‌شود؛ مثلاً از طریق عرق، ریزش مو، تجدید پوست و ناخن، ادرار و مدفوع. کلسیمی که در طی روز از بدن دفع می‌شود، بایستی از طریق غذا دوباره تأمین شود.

منابع غذایی کلسیم عبارتند از: شیر، ماست، پنیر و سایر مواد لبنی، ماهی مثل ماهی آزاد، ماهی تن و ساردین، بادام، کشمش، سبزیجاتی مثل رونس، اسفناج، کلم، کلم بروکلی، جعفری.

وقتی کسی نتواند از طریق غذا به مقدار کافی کلسیم برای رفع نیازهای خود دریافت کند، بدن او از کلسیم موجود در استخوان‌ها (منبع ذخیره کلسیم) استفاده می‌کند که باعث کاهش استحکام



مختلف، از قاعده ثابتی پیروی نمی‌کند. یعنی نمی‌توان گروه‌های سنی یا حتی جنسیت افراد را ملاک و معیار استفاده از مکمل‌ها دانست و تجویز مکمل‌ها به ارزیابی تغذیه‌ای که روی هر فرد انجام می‌شود، بستگی دارد.

اگر این ارزیابی‌ها ثابت کند بدن فرد بنا به هر دلیلی نمی‌تواند نیاز واقعی خودش را از طریق غذا تأمین کند آن وقت است که مصرف مکمل‌ها توصیه می‌شود.

به‌طور کلی، در صورتی که علائمی مبنی بر کمبود ویتامین یا املاح در بدن فردی دیده شود یا در اثر پیشرفت بیماری احتمال کمبود ماده مغذی وجود داشته باشد، مصرف مکمل از سوی پزشک متخصص توصیه می‌شود. با در نظر گرفتن این شرایط، گروه‌هایی که ممکن است بیشتر از دیگران در معرض خطر کمبود ریز مغذی‌ها قرار داشته باشند و به مصرف مکمل‌ها نیاز پیدا کنند عبارتند از: سالمندان، زنان باردار، شیرده و شیرخواران. زنان باردار و شیرده به مکمل اسید فولیک، آهن و کلسیم نیاز دارند و ویتامین‌های A+D و قطره آهن هم برای شیرخواران توصیه می‌شود.

با این حال نباید فراموش کنید در هر شرایطی بهترین، مطمئن‌ترین و صحیح‌ترین راه برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای افراد سالم، غذایی است که می‌خورند چرا که همیشه این احتمال وجود دارد که با مصرف ویتامین‌ها به صورت مکمل، مقدار جذب سایر املاح در روده، پایین بیاید.

چرا نباید زیاد قرص آهن بخوریم؟

فلسفه اصلی مصرف مکمل‌ها، کمک به افرادی است که در معرض خطر قرار دارند و به هیچ عنوان نمی‌توانند از طریق مصرف مواد غذایی نیاز بدنی خودشان را جبران کنند. نکته قابل توجه در مورد مکمل‌ها اینجاست که استفاده از آن‌ها حتی در این شرایط هم یک روش کاملاً موقتی است و فقط تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که رژیم غذایی فرد اصلاح شود. مکمل، یک فرصت است برای این که بیمار بتواند آرام آرام خودش را با الگوی غذایی مورد نیازش هماهنگ کند؛ به‌طوری که بعد از مدتی مواد مغذی مورد نیازش را از غذا بگیرد نه دارو. اما در کمال تأسف، در دسترس بودن این مکمل‌ها شرایطی ایجاد کرده که خیلی از افراد، کاملاً خودسرانه و بدون در نظر گرفتن محدودیت دوره مصرف به خوردن آن‌ها روی آورند و نادانسته عوارض بسیاری را به بدن‌شان تحمیل کنند. خطر آسیب به کبد و کلیه‌ها از جمله مشکلات شایعی است که مصرف طولانی مدت این

مکمل‌ها در پی دارد.

برخی از ویتامین‌ها محلول در آب هستند و مقادیر بیشتر از حد نیازشان از طریق ادرار دفع می‌شود ولی این اتفاق در مورد همه ویتامین‌ها نمی‌افتد؛ گروه دیگری از ویتامین‌ها و املاح به کبد راه پیدا می‌کنند و در آن جا ذخیره می‌شوند. بنابراین مصرف بیش از نیاز برخی از آن‌ها مثل مصرف زیاد مکمل آهن با رسوب در کبد به مرور، شرایط تخریب این عضو را فراهم می‌کند.

همچنین دریافت ویتامین‌های محلول در چربی در مقادیر بالا مثل ویتامین A زمینه ساز مسمومیت و ضایعاتی جدی در کبد و کلیه می‌شود و بالاخره این‌که حتی مصرف زیاد مکمل کلسیم می‌تواند باعث آهکی شدن اندام‌ها و تشکیل سنگ کلیه شود.

مضرات مصرف زیاد مکمل روی

دخترخانم‌های جوان برای داشتن پوست و مویی بهتر، به مصرف خودسرانه انواع ویتامین‌ها روی می‌آورند؛ آن‌هم بدون در نظر گرفتن این نکته که مصرف بالای این مواد مغذی تنها زمانی به بهبود وضعیت پوست و موی آن‌ها منجر می‌شود که بدن آن‌ها دچار کمبود باشد؛ روی، یکی از مکمل‌هایی است که مصرف آن در میان دختران بسیار شایع است و این در حالی است که مصرف بیش از نیاز این مکمل بر جذب آهن تأثیر منفی می‌گذارد و در حقیقت ممکن است نیاز فرد به روی را جبران کند اما در مقابل، احتمال کمبود آهن را در او تشدید می‌کند.

مکمل‌ها ضرر هم دارند؟

مصرف هر مکمل باید تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه باشد. متأسفانه داروهای مکمل جزو داروهای هستند که نیازی به نسخه پزشک ندارند. به همین دلیل بسیاری از افراد بدون این‌که نوع و حتی میزان نیازشان را بدانند آن‌ها را می‌خرند و مصرف می‌کنند. این انتخاب‌های خودسرانه نه تنها برای سلامت آن‌ها مفید نیست بلکه می‌تواند به آن‌ها آسیب هم برساند. در حقیقت همان‌طور که کمبود این ویتامین‌ها آثار منفی به دنبال دارد، مصرف بیشتر از نیازشان هم بدون عارضه نیست و حتی این آثار سوء، به مراتب جدی‌تر از کمبود آنهاست. در مورد مصرف مکمل‌های غذایی در نظر گرفتن این نکته ضروری است که شما فقط زمانی می‌توانید از این مکمل‌ها استفاده کنید که کمبود آنها و میزان نیازتان، توسط پزشک معالج در بدن‌تان تشخیص داده شده

باشد.

چگونه مکمل‌ها را مصرف کنیم؟

زمان مصرف مکمل‌های خوراکی در میزان و اثر بخشی آن‌ها نقش دارد، اگر می‌خواهید ویتامین‌های نیاز بدن‌تان را به وسیله مکمل‌های غذایی تأمین کنید باید به زمان خوردن آن‌ها دقت کنید. مثلاً این‌که خوردن کلسیم را به قبل از خواب موکول کنید آن هم به چند دلیل؛ اول این‌که بدن بیشترین مصرف کلسیم را هنگام خواب دارد و دیگر این‌که خود کلسیم می‌تواند به خواب راحت شما کمک کند. بنا به تجویز پزشک، می‌توانید مکمل کلسیم را با یک لیوان شیر بخورید چون خوردن شیر، جذب کلسیم را افزایش می‌دهد. گروه دیگری از ویتامین‌های مورد نیاز ما مجموعه ویتامین‌های گروه B هستند. از آنجا که ویتامین‌های گروه B از نوع ویتامین‌های محلول در آب هستند و ما آن‌ها را با غذا دریافت می‌کنیم بهتر است مصرف مکمل‌های این گروه را با خوردن غذا به خصوص میوه و سبزی‌ها همراه کنیم.

گروه دیگر ویتامین‌های نیاز ما، ویتامین‌های محلول در چربی هستند که برای جذب، به چربی نیاز دارند بنابراین باید آن‌ها را با غذاهایی که چربی دارند، مصرف کنیم. ویتامین‌ها شامل ویتامین A، ویتامین D، ویتامین E و ویتامین K هستند. از آنجا که مصرف لبنیات همزمان با آهن، جذب آن را کاهش می‌دهد دقت کنید مکمل‌های آهن را همزمان با لبنیات و در وعده صبحانه مصرف نکنید. ویتامین C از ویتامین‌های محلول در آب است اما تفاوت آن با دیگر ویتامین‌ها این است که فقط چند ساعت در خون می‌ماند و به سرعت از راه کلیه‌ها دفع می‌شود به همین دلیل برای رسیدن به نتیجه بهتر، ویتامین C مورد نیازتان را بین ۳ وعده غذایی روزانه تقسیم کنید. خوشبختانه ویتامین C تنها ویتامینی است که خوردن بیش از نیاز آن، دفع می‌شود و عارضه‌ای ندارد. اگر از فیبر خوراکی برای رفع یبوست یا کاهش وزن استفاده می‌کنید، بهترین زمان برای جذب آن، صبح است و لازم است که قرص‌های مکمل ویتامینی و املاح را با آن نخورید چون فیبر، مانع جذب ویتامین می‌شود. در واقع پودرهای دارای فیبر به‌عنوان پوششی برای روده عمل می‌کنند، بنابراین بهتر است صبح‌ها فیبر مصرف کنید و ویتامین‌ها را با وعده‌های غذایی بعدی بخورید. این نکته را در نظر بگیرید که آهن همراه با فیبر به‌خوبی جذب نمی‌شود.

برج شمس تبریزی

برج شمس تبریزی روی مزاری منسوب به شمس تبریزی در دوره صفویان در شهر خوی ساخته شد. این بنا در محله‌ی امامزاده سید بهلول در شمال غربی شهر خوی در آذربایجان غربی واقع است.

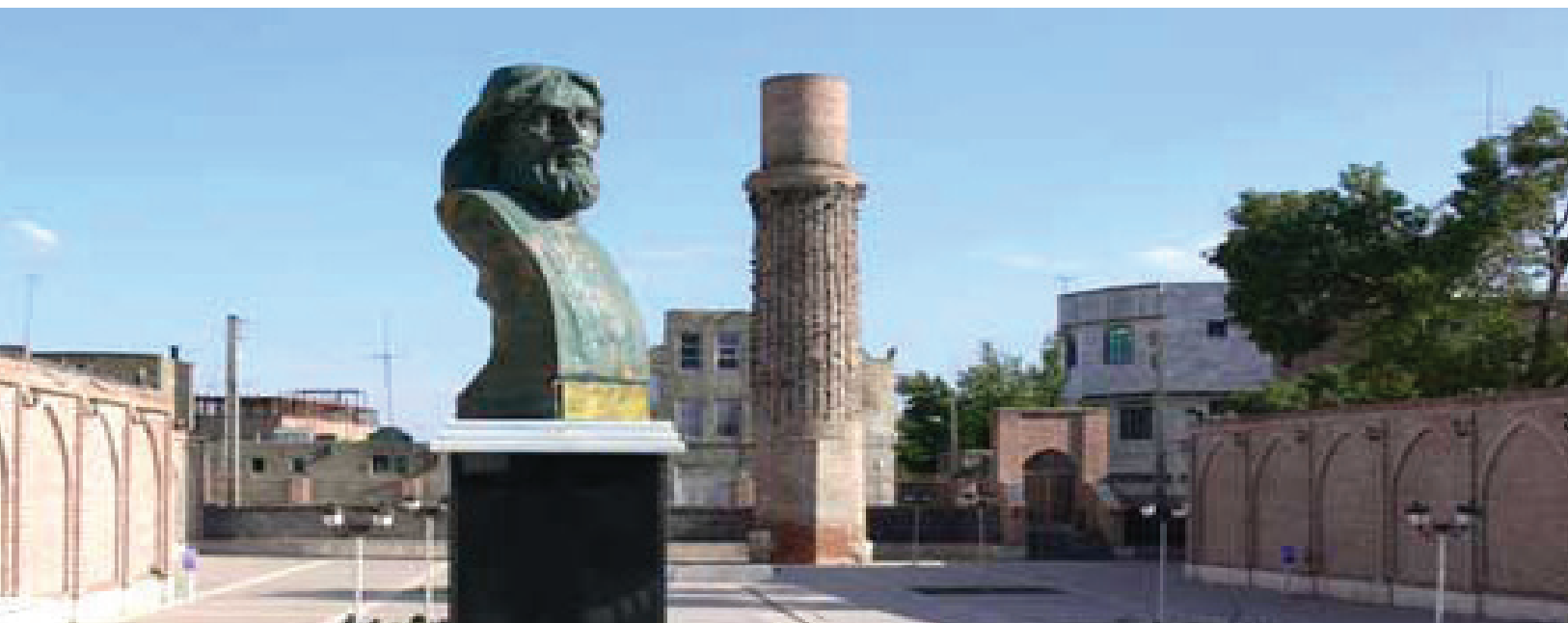
سطح بیرونی این مناره با شاخ‌هایی از قوچ وحشی که شاه اسماعیل صفوی طی اقامت ۴۰ روزه‌اش در کوه چله‌خانه‌ی خوی شکار کرده بود، تزیین شده است. طبق اسناد موجود، این بنا به دستور شاه اسماعیل صفوی ساخته شده و مناره آن به وسیله شاخ قوچ‌های وحشی تزیین شده است. از شاخ قوچ در مناره یاد شده برای نشان دادن قدرت و مهارت شاه اسماعیل در شکار قوچ در یک روز صورت گرفته است.

مدارک و تصاویر مینیاتوری باقیمانده از مقبره شمس تبریزی در شهرستان خوی نشان می‌دهد این بنا در ابتدا از ۳ مناره دور قبر شمس تشکیل شده بود که به دلایل طبیعی اکنون تنها یکی از آنها مانده است. برج شمس تبریزی ۳٫۴۰ متر قطر داشته و مساحت آن نیز ۱۱ متر است.

مقبره شمس تبریزی دارای برجی به ارتفاع ۱۷ متر است و آرامگاه شمس در فاصله ۱۰ متری از مقبره ساخته شده قرار دارد.

محمدبن علی بن ملک تبریزی ملقب به شمس‌الدین، یا شمس تبریزی در سال ۵۸۲ هجری قمری در خوی به دنیا آمد.

مقبره شمس تبریزی که دارای برجی به ارتفاع ۱۷ متر است از چند سال گذشته به طور محسوسی منحرف شد و بیم آن می‌رفت که بنای برج در آینده فرو بریزد. به همین دلیل در سال ۱۳۸۶ با همکاری کارشناسان ایتالیایی، مقبره و برج شمس تبریزی در شهرستان خوی مرمت شد.



○ نیره رضایی مطلق

درباره ماهورا فیلمی بومی برای ادای دین به جنگ

عاشقانه‌ای در بستر جنگ



می‌شود تا یک روز در هفته خود را به آب بسپارد و هور بارور شده و قهرش نگیرد، امین معروف به سمور؛ قاچاقچی ایرانی عروس هور به نام ماهورا را می‌دزد و...

ماهورا یک فیلم دفاع مقدسی است چون داستانش در مهر ماه ۱۳۵۹ یعنی آغاز تجاوز رژیم بعثی به کشور ما می‌گذرد و از این نظر شکل و شمایل قصه فیلم، از فیلم‌های جنگی دهه ۶۰ تبعیت کرده است. برای شکل گرفتن درام باید موضوعی چالش برانگیز در داستان باشد تا با کشمکش‌هایی که بین نیروهای مدافع و معارض رخ می‌دهد داستان به پیش رود. که این وظیفه بر عهده صندلی‌ای است که بهانه برای شکل‌گیری تعارض دراماتیک را فراهم می‌کند. داستان ماهورا درباره عشیره عرب-ایرانی در نواحی مرزی جنوب غربی است. کارگردان تمام تلاش خود را کرده با پرهیز از سیاه‌نمایی ظرافتی از سنت عرب را رعایت کند. پذیرایی با قهوه تلخ از مهمان، حنا بر دست گذاشتن، کِل کشیدن و شلیک تیر هوایی در عروسی مخاطب را بیشتر با این فضا آشنا می‌کند و این بخش از فیلم پر از زیبایی، نماد، جان‌بخشی به طبیعت بی‌جان است. برای ساکنانی که نیمی به فارسی و نیمی به عربی صحبت می‌کنند، رفت و آمد مداوم بین زبان عرب و فارس، چهره و گریه بازبگرا با حنا، سورمه و انتخاب چفیه و عبا برای لباس مردان و نمایش رقص‌های بومی اهالی روستا در عروسی، مجموعه بی‌ظنیری از سنت‌های جنوب غرب را به خوبی نشان می‌دهد. زرگر نژاد با انتخاب این فیلم‌نامه سعی کرده با صحنه‌پردازی و دکوپاژ بی‌ظنیر در نشان دادن عشق، رنج، عزا و مرگ موفق عمل کند. امین با بازی ساعد سهیلی در نقش پسر ارشد شیخ عرب شخصیت قابل قبولی است که می‌تواند جایگاه یک عاشق را هم به مخاطب نشان دهد.

پایبندی به سنت‌های نواحی

صحنه‌ها مانند بوم نقاشی و کادرهای عکاسی جنگ، زیبا و گویا عمل می‌کنند. صحنه کبریت کشیدن سرباز عراقی برای آتش زدن فرد مخفی در کوره، انداختن چادر سیاه بر سر نوعروس با لباس سوزن‌دوزی، صحنه‌های فیلم‌برداری شده زیر آب هور، نماهای بسته از صورت پر رنج امین و نماهای باز از تالاب، مُشتی نمونه از جادوی زیبایی فیلم ماهورا است. زرگر نژاد معتقد است که داستان فیلمش رودررو شدن

می‌تواند همراه با تجربه شخصی کارگردان راهگشا باشد. «ماهورا» از معدود فیلم‌های دفاع مقدسی سی‌وششمین جشنواره فیلم فجر بود که دومین فیلم بلند حمید زرگر نژاد به شمار می‌آید. این کارگردان جوان ۴ سال زمان برای تحقیق و پژوهش‌های فیلمش صرف کرده تا داستان فیلم را در روستایی مرزی تعریف کند.

دل‌شکسته و شیدا در بستر جنگ

داستان مربوط به زمان جنگ ایران و عراق است و درباره عشق مردی به یک دختر بومی به نام ماهورا است. در این روستا، زیباترین دختر به عنوان عروس هور انتخاب

ساختن فیلم جنگی سخت است، سینمای دفاع مقدس سال‌هاست در وضعیت خوبی به سر نمی‌برد؛ سینمایی که در دو دهه قبل با همت کارگردانان شناخته شده شکل گرفت و هویت پیدا کرد اکنون شاهد ورود نسل تازه‌ای به این عرصه است که برخلاف نسل اولی‌های سینمای دفاع مقدس، نه سابقه حضور در جبهه و جنگ را دارند و نه اساساً سن‌شان به آن دوران قد می‌دهد. هر چند این شناخت و تجربه ملموس از فضای جبهه می‌تواند از جمله شرط‌های ورود به این عرصه باشد تا به باورپذیر شدن فیلم دفاع مقدس کمک کند اما انتخاب زاویه‌ای ملموس و متفاوت از این فضا نیز





زندگی با جنگ است، یعنی زمانی که جنگ به عنوان مهمان ناخوانده وارد می‌شود و به زندگی مردم تجاوز می‌کند؛ آنگاه که مردم با آیین‌ها و باورشان با مسئله‌ای مثل جنگ مواجه می‌شوند و با عشق و زندگی، بر جنگ غلبه می‌کنند. شاید همین نگاه کارگردان است که مخاطب را قانع می‌کند که «ماهورا» صرفاً یک فیلم با موضوع دفاع مقدس نیست. گنجاندن لحظه‌های شاد و پیش کشیدن جدال عشقی مانند کمربندی از سنت‌ها و باورهای قوم عرب، به دور زندگی مردم تنیده شده است و جنگ مانند یک پدیده شوم وارد زندگی آنها می‌شود و مردم نیز با آن مقابله می‌کنند.

اغراق برای نمایش تلخی‌های جنگ

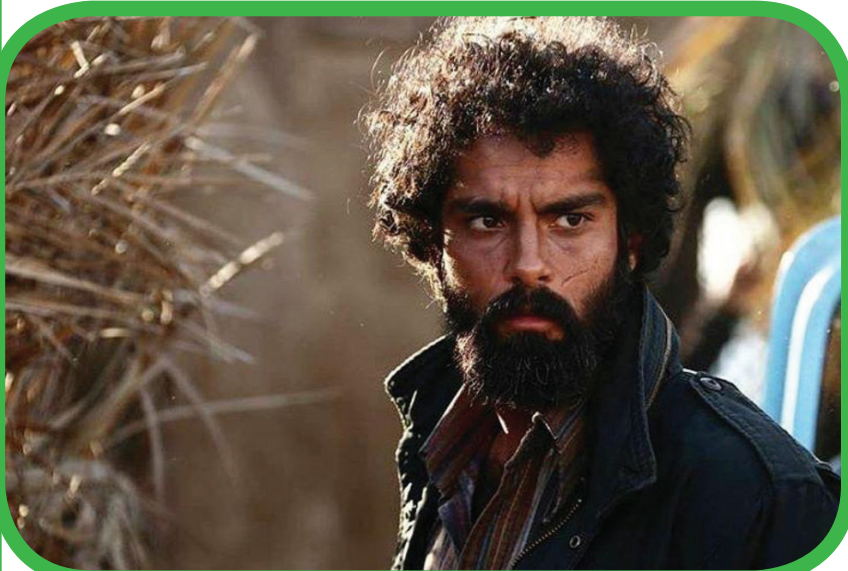
مطمئناً همه این‌ها می‌تواند تجربه‌ای فوق‌العاده و اثری جذاب در سینمای دفاع مقدس باشد اما آنچه به فیلم ضربه می‌زند و او را از درخشش باز می‌دارد، نبود پیوستگی و استحکام لازم برای سکانس‌هایی است که به زیبایی طراحی شده است. فیلم زیبا، بکر و نفس‌گیر شروع می‌شود و مخاطب با امین همدل می‌شود. کارگردان در نیمه ابتدایی، سکانس‌ها را با یک دست جلو می‌برد و باز شدن گره‌ها در مسیری به ظاهر درست و موثر است اما با شروع بخش‌های اکشن و کشیده شدن ماجرا به تالاب و ورود شخصیت‌های جدید کلاف سردرگمی را بوجود می‌آورد. مبهم ماندن سرنوشت برخی شخصیت‌های جانبی و نحوه رسیدن و فرارگیری آن‌ها در موقعیت‌های مختلف «ماهورا» را در نیمه دوم ضعیف می‌کند. از آنجایی که قرار است این اثر با تم دفاع مقدس شکل بگیرد پس ما با روی دیگر فیلم که طعم جنگ و تلخی دارد روبرو می‌شویم. تلخی‌ای که با ویرانی و آوارگی و سردرگمی اهالی روستا شکل می‌گیرد. تضاد حسی دو نیمه فیلم اغراقی برای نمایش تلخی‌های جنگ است و ادامه صحنه‌های شاد از تدارکات مراسم عروسی‌ای که با مرگ، بسیار فاصله دارد با سکانسی شوک‌آور پیوند می‌خورد و همه چیز در گردابی هولناک کشیده می‌شود. از این جاست که پیام و نگاه فیلم در نیمه دوم در باب نجات جان انسان‌های بی‌گناه در جنگ شکل می‌گیرد.

علیرضا جلالی تهیه‌کننده «ماهورا» که او را با تهیه‌کنندگی فیلم «روز سوم» محمدحسین لطیفی می‌شناسیم تهیه‌کننده فیلم اول زرگرنژاد به نام «پایان خدمت» هم بوده و این انتخاب نشان دهنده

در زمانی که امین به دلیل از دست دادن عشقش داغون است اتفاقی به بهانه جنگ رخ می‌دهد که برای همیشه زندگی امین و باورهایش را دست‌خوش تغییر می‌کند. شاید بخشی از زیبایی فیلم به تصویر کشیدن معشوق از دست رفته و سرخوردگی و شکست عاشق در نجات ماهورا باشد که می‌توان با این بهانه هر رفتار امین را توجیه کرد.

همچنین انتخاب ستار اورکی که خود جنوبی است برای آهنگسازی با بهره‌گیری از نواهای جنوب، شعر فولک عربی و المان‌هایی از طبیعت، مخاطب را با خود همراه می‌کند و در کنار صحنه‌های به یادماندنی فیلم، مجموعه‌ای محلی و در خور حال و هوای داستان ارائه می‌کند. نتیجه اینکه «ماهورا» می‌خواهد فیلمی عاشقانه در بستر جنگ باشد اما به دلیل نبود پیوستگی و انسجام و وجود پراکندگی در فیلمنامه حتی پایان خوبی هم ندارد.

ارتباط دو سوپه تهیه‌کننده و کارگردان است اما این تجربه ثابت می‌کند لزوماً داشتن ایده خوب به معنای فیلم خوب ساختن نیست. فیلم خوب علاوه بر ایده خوب، نیازمند روش خوب هم است. «ماهورا» با ساختاری که انتخاب کرده به نوعی مستندنگاری دست زده است. پرداختن به یکی از وقایع فراموش شده یا به چشم نیامده روزهای آغازین جنگ تحمیلی، می‌تواند ارزشمند باشد. فیلمساز جوان، همه تلاشش را کرده تا با ورود به زندگی آدم‌های عشیره‌ای تلاش آنها در روزهای آغازین جنگ تحمیلی را برای دفاع از کبان و خاکشان نشان داده با نوعی مستندنگاری به بهانه داستانی عشقی درون مایه اصلی دفاع را در میان اعراب به نمایش بگذارد. زرگرنژاد در ماهورا، آغاز جنگ تحمیلی را با داستانی عاشقانه پیوند می‌زند. ماهورا با بازی بهاره کیان‌افشار زنی است که روزگارش به دست قاچاقچی‌ها سیاه می‌شود. او نشان‌کرده دل و نگاه امین است اما درست



○ حمیده رضایی

پرسه در خاطرات عاشقانه همسر شهید جهان آرا

اهداف محمد بود که برای من بسیار ارزش داشت. از اول معیار ازدواجم همین بود؛ اینکه فردی را انتخاب کنم که معیارش اسلام باشد و اصول اسلامی را در عملکردش نشان دهد. این صفات را در شهید جهان آرا دیدم. اصولی که با هم قرار گذاشتیم بر این مبنا بود که هرکس در هر عملی که در زندگی می‌خواهد انجام دهد اسلام را در نظر داشته باشد، نه اینکه طرف مقابل خوشش بیاید. اگر اسلام تأیید کند، آن کار انجام شود.

من جهیزیه‌ای نبردم

جهیزیه‌ی من پنج شش چمدان پر از کتاب، جزوه و نوارهایی بود که داشتم. چون دلم نمی‌خواست چیزی را از قبل وارد زندگی‌مان کنم من جهیزیه‌ای نبردم. از خانواده‌ام خواستم جهیزیه نداشته باشم. ما هر دو زندگی را از صفر شروع کردیم. در خرمشهر امکاناتی تهیه کردیم. محمد هم از زندگی گذشته‌اش چیزی نیاورد و با حقوق خودمان زندگی ساده‌ای را بنا کردیم. حتی موقع ازدواج خواش کرده بودیم هدایایی نیاورند تا ما زندگی را با پول حقوقمان که حاصل دسترنج ما بود شروع کنیم تا خدای نکرده شبهه‌ای در آن نباشد. نه من چیزی را به عنوان جهیزیه بردم و نه محمد چیزی را از خانه پدرش آورد.

زمین‌مان را پس دادیم

محمد مشغله زیادی در سپاه داشت. من هم کارم را با تدریس در دبیرستان ایراندخت شروع کردم. البته سه ماه بیشتر نتوانستم تدریس کنم. چون مسئولیت کتابخانه‌ملی خرمشهر را به عهده گرفتیم. مدتی در خانه‌ی پدری محمد زندگی کردیم. یک اتفاق در اختیار ما بود. بعد از سه ماه به خانه‌ی دیگری که متعلق به یکی از دوستان بود اسباب کشی کردیم. آنجا منزل آقای قادری بود. در همان زمان آقای اکبری (حاکم شرع خرمشهر) قطعه زمینی به محمد داد و گفت وام هم به ما تعلق می‌گیرد. او که می‌دانست محمد مشکل مسکن دارد گفت این زمین و وام را بگیریم و خانه‌ای برای خودمان بسازیم. محمد با من صحبت کرد و گفت به خاطر کارش نمی‌خواهد زمین بگیرد. می‌خواهد این قطعه زمین را به دو نفر از اعراب خرمشهر که واقعاً مستضعف هستند بدهد. محمد با طرح این موضوع می‌خواست موافقت من را بگیرد. من حرفی نداشتم. محمد زمین را تقسیم کرد و به آن دو عرب خرمشهری داد.

در کارهای خانه کمک می‌کرد

محمد جهان آرا تنها به عنوان یک فرد در



کنیم. آن موقع من سال آخر دانشگاه بودم. ما هیچ پشتوانه‌ی مالی‌ای نداشتم. با این حال مخالفت چندانی با این مسئله نشد. محمد با برخوردهای محبت‌آمیزی که با خانواده‌ام داشت خیلی سریع خودش را در دل همه جا کرد.

تنها سکه‌ی مهریه‌ام را هم بخشیدم

مهریه‌ام یک جلد کلام الله مجید و یک سکه طلا بود. محمد به شوخی می‌گفت با این طلاهایی که برای مراسم ما خواهند خرید چه کار کنیم؟ به او گفتم طرح این مسئله، کوچک کردن من است. محمد یک جلد قرآن را پس از ازدواج خرید و در صفحه‌ی اول آن جملاتی نوشت که هنوز دارمش: «امیدم در این است که این کتاب اساس حرکت مشترک ما باشد و نه چیز دیگر. چون همه چیز فناپذیر است جز این کتاب».

سر مزار برادر شهیدش عقد کردیم

خطبه‌ی عقدمان را بر سر مزار برادر محمد که شهید شده بود در بهشت زهرا جاری کردیم. خودمان دو نفر بودیم. یک روز بعد از ظهر بود؛ متعهد شدیم کمک و همکار هم باشیم. عقد رسمی با سادگی در منزل ما و با حضور خانواده محمد و چند نفر از دوستان خوانده شد. در این ازدواج، مهم‌تر از همه افکار و

ذهنش را جمع‌وجور می‌کند تا از ابتدای آشنایی تا شهادت همسرش برایمان بگوید. از روزهایی که به خاطر داشتن اعلامیه‌های امام (ره) دستگیر و به زندان رفت و درست هم‌بند کسی شد که رابطه‌ی فAMILI نزدیک با شهید جهان آرا داشت. همانجا بود که از طریق خاله‌ی جهان آرا که هم‌سنش بود تا اندازه‌ای با افکار محمد جهان آرا و گروه «منصورون» که جزو آن بودند، آشنا شد و دوستی‌شان شکل گرفت؛ دوستی‌ای که بعد از چهار سال فعالیت مبارزاتی در سال ۵۸ به ازدواج او با خواهرزاده هم سلولی‌اش منجر شد.

آغاز زندگی مشترک

چند ماه قبل از اینکه با هم ازدواج کنیم، با هم در زمینه‌ی مسائل فکری صحبت‌هایی داشتیم و احساس می‌کردیم در مورد مسائل فکری هماهنگی و تفاهاتی در ما وجود دارد. البته من با خانواده خود هم‌فکری چندانی نداشتم اما بعد از شهادت محمد، خانواده‌ام کمک حال من بودند و شهادت او در آنها تأثیر مثبتی داشت و توانست هماهنگی لازم را ایجاد کند. به هر حال آنها دلشان می‌خواست با فرد دیگری ازدواج کنم. چون محمد دانشجو بود و درسش را رها کرده بود. خانه‌ای هم از خودش نداشت و قرار بود مدتی در منزل پدرش در خرمشهر باشیم تا جایی را انتخاب



سپاه نقش نداشت بلکه یک فرد عاطفی و احساساتی در زندگی شخصی بود که از لحاظ همسر بودن سعی می‌کرد در مدتی که در منزل است، نقش یک همسر را ایفا کند و در امور مختلف زندگی، از جمله کار خودش مشورت کند و حتی فرصت بدهد من دربارهی کارم با او مشورت کنم. اگر دو ساعت به خانه می‌آمد، در همان مدت کوتاه سعی می‌کرد در کارهای خانه به من کمک کند. در واقع احساس مسئولیت می‌کرد. علی‌رغم خستگی‌ای که داشت در کوچک‌ترین فرصت حتی در حد چند جمله در ارتباط با مسائل روز و کار آiatی را مطرح می‌کرد و می‌خواست وقتش را به سازندگی بگذراند. یعنی همان طور که خود را نسبت به سازندگی در محیط کار ملزم می‌دانست و احساس وظیفه می‌کرد، نسبت به سازندگی در خانه هم حساسیت داشت. سعی می‌کرد برنامه‌های خانه را طوری تنظیم کند که در همان فاصله زمانی کوتاه بتواند نقش مثبتی داشته باشد.

زندگی کوتاه ما

دو سال و دو ماه با هم زندگی کردیم. در این مدت هر لحظه‌اش برایم خاطره است. یکی از خاطرات ماندگار که به خصوصیات محمد مربوط می‌شود، هدیه دادن او به من بود. شاید خیلی از آقایان یادشان برود که روزهای ازدواج، عقد، تولد و عید چه روزهایی است اما محمد تمام این روزها را به خاطر داشت و امکان نداشت آنها را فراموش کند؛ حتی اگر من در تهران بودم. البته این یادآوری‌ها همیشه با هدیه‌ی مادی همراه نبود. هر بار نامه‌ای می‌نوشت و از این روزها یاد می‌کرد. در این نامه‌ها مسئولیت من و خودش را می‌نوشت. نامه‌ای نبود که بنویسد و از امام (ره) یادی نکند. او با همین شیوه روزهای خاص زندگی را یادآور می‌شد. همه‌ی این نامه‌ها را دارم و هنوز برایم عزیزند. هر بار که آنها را می‌خوانم می‌بینم چطور این جوان ۲۵ ساله روحیه‌ای این چنین لطیف و عمیق داشت؛ روحیه‌ای که در معرکه جبهه و جنگ همچنان پایدار ماند.

همیشه گذشت از طرف او بود

دو نفر که در محیط‌های متفاوت رشد کرده‌اند، اختلاف نظر و سلیقه دارند و این طبیعی است اما محمد الگوی صبر بود و همیشه گذشت از طرف او بود. با صبوری که در برخوردها داشت سعی می‌کرد با آرامش تمام متوجه مسئله شوم. می‌توانم بگویم به ندرت بود که اختلاف سلیقه ما به تفاهم منجر نشود. اگر در بعضی از مسائل امکان داشت وحدت نظر ایجاد نشود،

وقتی بچه‌مان (حمزه) به دنیا آمد، تا ۳۵ روز برای دیدنش نیامد. بعد برایم تعریف کرد یک بار دلم می‌خواست بیایم و بچه را ببینم ولی از اینکه در این موقعیت جنگی فکر بچه را کرده بودم شرم‌منده شدم. وقتی به خانه آمد و بچه را بغل کرد، احساس کردم بچه را بو می‌کند! از خود بی خود شده بود و نشان می‌داد در محیط کار تا چه اندازه وظیفه شناس و مسئول و در محیط منزل تا چه حد نسبت به خانواده و بچه احساس مسئولیت می‌کند. در آن چند لحظه که بچه را بغل کرده بود و با حالتی خاص او را به خودش چسبانده بود، به خود گفتم با این حالت عاطفی‌ای که نسبت به بچه دارد چطوری می‌تواند از او جدا شود! بعد از مدتی بدون کوچک‌ترین دغدغه‌ی فکری خداحافظی کرد و رفت و این برای اطرافیان درس آموزنده‌ای بود. همیشه دوستانش می‌گفتند جهان آرا فردی است که ازدواج کردن و بچه‌دار شدنش نه تنها سد راهش نبود بلکه کمکی برای تداوم راهش بود تا بتواند برنامه‌اش را نسبت به گذشته کامل‌تر انجام دهد.

محمد برای بچه‌ها زنده است

بعد از شهادت محمد، همه وسایل او (عکس‌ها، لباس‌ها، مسواک و...) را در یک چمدان نگه داشته‌ام. بعضی‌ها می‌گفتند برای چه اینها را نگه داشته‌ای؟ حالا که بچه‌ها بزرگ شده‌اند هر چند وقت یکبار این چمدان را باز می‌کنم. محمد برای بچه‌ها زنده می‌شود. هرکدام تکه‌ای از این یادگاری‌های عزیز را برمی‌دارند؛ یکی بلوز را و دیگری چفیه را، این لطف خداست که یاد و نام جهان آرا در زندگی ما با غم و اندوه همراه نیست. روزی پدر و مادر محمد به خانه‌ی ما آمده بودند، صحبت همین مسائل بود. موقع رفتن‌شان از پرسرخواستم چمدان محمد را بیاورد. چون چیزی از محمد نداشتند. چمدان را باز کردم. برایشان عجیب بود که این وسایل وجود دارد. مادر محمد یکی از بلوزهای او را به یادگار برداشت.

می‌گذاشتیم مشمول گذر زمان شود تا گذشت زمان آن را حل کند. فکرمان این بود که مسائل مهم‌تری در زندگی حاکم است؛ مسائلی که اختلافات جزئی را که ناشی از سلیقه‌های متفاوت بود در برمی‌گیرد و آن مسائل اجازه نمی‌دادند اختلافات رشد کنند. اصلاً در فکر اینکه ممکن است در موضوعی اختلافی پیش بیاید و سلیقه‌ی متفاوتی مطرح شود نبودیم. چیزی که به عنوان هدف مطرح بود و بدان معتقد بودیم اسلام بود. آن را مدنظر داشتیم و محمد در این زمینه عقیده‌ام را می‌دانست و معتقد بود که اگر من در زمینه‌ای نارضایتی مقطعی داشته باشم، با دلایلی که می‌آورد مسئله را قبول می‌کنم. چون هر دو هدف را قبول داشتیم.

آرامش چهره داشت

آخرین بار یک ماه قبل از شهادت محمد او را در تهران دیدم. حال خاصی داشت. قنوت‌های نمازش عوض شده بود. بیش از حد در حالت قنوت می‌ایستاد. همین نشانه‌ها مرا به فکر برد که شهادت محمد نزدیک است. در همان روزهای آخر، برخوردهای عاطفی‌اش بیشتر شده بود. این آخرین باری بود که محمد را دیدم. موقع خداحافظی با حال عجیبی «حمزه» را بغل کرد. آن موقع حمزه کمتر از یک سال داشت. چنان او را در آغوش گرفت که گمان کردم دارد او را می‌بوید. انکار سیر نمی‌شد. بعد کنده شد و رفت. یک ماه بعد او را در پزشکی قانونی دیدم. بعد از آن در مراسم تشییع توانستم پیکرش را ببینم. هنوز بعد از گذشت این همه سال، آرامش چهره‌اش برایم تازه است و این آرامش هنوز مرا سرپا نگه‌داشته و خواهد داشت. یادم هست یک روز از من پرسید اگر شهید شود چطور برخورد می‌کنم. من یک جواب داشتم: «چون شهادت حق است، خدا هم صبر آن را می‌دهد». خدا هم همان صبر را به من داد.

۳۵ روز نتوانست به دیدن ما بیاید

○ نیره رضایی مطلق

گذری بر یک جشنواره سی و شش ساله

جشنواره‌های برای جستجوی مخاطب

باعث می‌شوند پنج روز بعد از شکست عراق در ابوقریب، قطع‌نامه پایانی جنگ امضا شود. بهرام توکلی کارگردان جوان، تمام تلاشش را می‌کند که عظمت دفاع و نه جنگ را بر پرده بزرگ سینما بکشاند و گوشه‌ای از خشونت تلخ و تکان‌دهنده جنگ را به تصویر بکشد. «تنگه ابوقریب» فیلمی که بیشترین زمان آن در جبهه و میدان نبرد می‌گذرد بدون اینکه ما چهره دشمن را ببینیم و این تمهید، تأکیدی است بر موضوع دفاع در جنگ هشت‌ساله. این آثار جدا از توانایی‌هایی که در عناصر شنیداری و دیداری از خود بروز دادند، از لحاظ محتوایی توانستند مخاطب را راضی کنند این دو فیلم که بر پیشانی‌شان نام دفاع مقدس و مدافعان حرم را ثبت کرده بودند توان تکنیکی سینمای ایران را چندین درجه ارتقا دادند. با این حال با همین محتوای جنگ و تبعات بعد از آن آثار خوب دیگری در این ژانر در جشنواره سی و ششم روی پرده رفتند. که متفاوت‌تر از بقیه بودند و مخاطب را وادار به رأی دادن کردند.

روزگاری جان می‌دادیم برای هم...

سوق دهد. در کنار فیلم‌هایی با نگاه نقادانه به فضای اجتماعی بخش عمده‌ای از فیلم‌های نمایش داده شده در طبقه‌بندی سینمای جنگ یا دفاع مقدس قرار داشتند که رنگ و جلوه خوبی به جشنواره دادند. آثاری مانند «به وقت شام» از ابراهیم حاتمی کیا و «تنگه ابوقریب» ساخته بهرام توکلی و نیز «ماهورا» به کارگردانی حمید زرگرزاد در زمینه جلوه‌های بصری نوعی پیشرفت و نگاه روبه جلو با تکیه بر استانداردهای روز دنیا داشتند. «به وقت شام» روایتی از یک برهه تاریخی به شیوه‌ای نو، تکنیکال و فراتر از سینمای ایران است که احتمالاً هیچ‌کس، حتی آنهایی که اعتنایی به آن نداشتند، تا سال‌ها فراموشش

همه ما این جمله بشدت کلیشه‌ای را شنیده‌ایم که «جشنواره فیلم فجر، ویتترین یک ساله سینمای ایران است» و تأکید بر این نکته که بخش مسابقه آن مهم‌ترین و جدی‌ترین ساخته‌های سینمایی را قضاوت خواهد کرد تا مخاطب تکلیف خودش را با سینما رفتن در سال بعد مشخص کند. با نگاهی به ۲۴ فیلم راه یافته به بخش مسابقه جشنواره سی و ششم فجر سینمای ایران، می‌شود به این نتیجه رسید که اگرچه این جشنواره در تداوم همان گفتمان جشنواره‌ای همیشگی بود و کم‌وبیش مبتنی بر یک قاعده نانوشته بازخوردی از دغدغه‌های امروز ما را به نمایش گذاشت اما حاصل اش با تعداد زیادی فیلم



۳۶

فیلم‌های «بمب» از پیمان معادی و «سرور زیر آب» ساخته محمدعلی باشه‌آهنگر، هم از لحاظ فرم اجرائی خوب بودند و هم از روایتی هوشمندانه برخوردار بودند. دست‌مایه اصلی «بمب» یک عاشقانه «فضای نوستالژیک دهه ۶۰ است. بمباران صدام، پناهگاه، وضعیت قرمز، وضعیت سفید و... به مثابه یک واقعیت اجتماعی در دهه ۶۰ و در زمان جنگ است که برای همه قابل فهم و تجربه است و کارگردان با وجود برخی ضعف‌های فیلمنامه‌ای توانسته

نخواهد کرد. «تراژدی سوریه» و اتفاقاتی که خواه ناخواه گریبان‌گیر ماست. داعش و گروه‌های تکفیری، موضوعی است که می‌شود درباره اش فیلم ساخت و حاتمی کیا آن را پر حادته و پر از تعلیق به نمایش گذاشت. «تنگه ابوقریب» نشان می‌دهد که سینماگر ایرانی از هر جریان فکری که باشد می‌خواهد در گونه دفاع مقدس فیلم بسازد. داستان فیلم، اتفاقات مربوط به رزمندگان‌های گردان عمار است که مانع سقوط تنگه ابوقریب می‌شوند و با ایستادگی‌شان

متوسط و چند فیلم خوب شکل گرفت.

جنگ از نمای نزدیک

اما جشنواره امسال در ژانر و گونه دفاع مقدس، نظر مخاطبانش را جلب کرد تا جایی که عنوان دستاورد مهم جشنواره سی و ششم را به خود اختصاص داد. اولین ویژگی توجه به فضای دفاع مقدس در فیلم‌های به نمایش درآمده پیشرفت در استانداردهای تولید و اهتمام و توجه به بخش‌های فنی و تکنیکی فیلم‌ها بود که می‌تواند فیلمسازی ما را به سمت جلو

در فضا سازی و بازنمایی این دوران هم از حیث رفتار شهری و هم ساختار اجتماعی موفق عمل کند. فیلم «سرو زیر آب» به کارگردانی محمدعلی باشه‌آهنگر که آثار قبلی اش نیز با تکیه بر موضوعات دفاع مقدس بود، هر چند ماجرایش در دوران جنگ ایران و عراق است، اما چندان ربطی به جنگ ندارد و به موضعی فرامذهبی و فراجنگی تکیه می‌کند و نوعی انسانیت فراجنگ و فرامذهب را به نمایش می‌گذارد.

«سرو زیر آب» نگاهی شاعرانه به شهیدان گمنام و خانواده‌هایشان می‌کند و با چند ایده جذاب تلاش کرده آنها را با هم پیش برد و به یک کلیت واحد برساند. «سرو زیر آب» که شهدای گمنام و مفقودالآثر را دست‌مایه قصه خود قرار داده با روایت جذاب و تاثیرگذار و حتی روایت و نگاهی شاعرانه از جنگ، نقش اقلیت‌های مذهبی در دفاع از میهن را هم برجسته می‌کند.

علاقه سینماگران ما به ساخت ملودرام‌های اجتماعی، مهاجرت، احساسی با تکیه بر آسیب‌شناسی آنها، همچنان سبب شده بخش زیادی از فیلم‌های بخش مسابقه امسال، دارای چندین طبقه‌بندی از معضلات و مشکلات اجتماعی باشد و همین خود، بالانس گونه‌های سینمایی مورد نیاز مخاطب را بر هم زد. هر چند حضور دو فیلم کمدی «مصادره» و «خجالت نکش» هم از شدت این نگاه کم کرد. اما با پرسه در همین فیلم‌های به

ظاهر اجتماعی تلخ به لحاظ مضمونی نکته غافلگیرکننده‌ای نبود و شاید هم در بین آنها صحنه و لحظه‌ای نبود که از دیدنش ذوق‌زده شویم و تعجب کنیم که چطور چنین ایده و محتوایی به ذهن فیلم‌ساز رسیده است.

انگار فیلم‌ها در ذهن کارگردانش از چند مرحله صافی رد شده و در نهایت به دست مصرف‌کننده رسیده تا سایه جنجال و حاشیه از سر آن برداشته شود تا اجازه دهند فیلم‌ها در فرآیندی آرام مسیر اکران را طی کنند. در فیلم‌های خانوادگی و اجتماعی جشنواره سی و ششم شاهد توجه و رویکرد آنها به موضوعات آسیب‌شناختی بودیم.

از تجاوز و کودک‌آزاری گرفته تا مسأله حقوق زنان، اعتیاد زنان، قاچاق و حتی تاثیرات مخرب فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی که خود می‌تواند سوزده‌ای نو در سینما باشد فضای جشنواره را به سمت فیلم‌های اجتماعی‌ای برد که شاید دلیل ساختش علاوه بر بازنمایی وضع موجود، هشدار و آگاهی به مخاطبان باشد.

فیلم‌هایی مثل «جاده قدیم»، «اتاق تاریک»، «جشن دل‌تنگی»، «دارکوب»، «کار کثیف»، «لاتاری» و... نمونه‌هایی از این فیلم‌ها بودند که تمرکزشان بر طبقه پایین دست جامعه و فقر و فلاکتی که در آن موج می‌زند بود. هر چند در فیلمی مانند «مغزهای کوچک زنگ‌زده» هومن سیدی بود که توانست هم نگاه مردم

را جلب کند و هم نظر منتقدان را، این تصویر تاریک و سیاه بیشتر خودنمایی کرد. در این میان فیلم «شعله‌ور» حمید نعمت‌الله که البته از حیث اجرا و فضا با فیلم‌های دیگر فرق داشت در همین گزاره قرار می‌گیرد. در «شعله‌ور» با بازی امین حیایی اما این فقط زندگی و اضمحلال یک معتاد نبود که محور قصه قرار گرفته بود بلکه حسد و بخلی که محصول این فروپاشی است نیز برجسته شده بود و از منظری روان‌شناختی می‌شد به آن بیشتر توجه کرد.

یادمان باشد که علت ممتاز شدن جشنواره‌های بزرگ سینمایی در بهادادن بیشتر به فیلم‌سازی است که از نگاهی نو و متفاوت فیلم می‌سازند و حتی اگر این فیلم‌ها به لحاظ تکنیکی ضعیف باشند اما چون دیدگاه آنها می‌تواند بر اساس سینمای اندیشه و آرمان‌های دینی استوار باشد، ریسک‌پذیری مدیران جشنواره‌ها را در کشف و نمایش این آثار بالا می‌برد.

باید انتظار داشت این رویداد بزرگ هنری سینمایی که ۳۶ دوره از برپایی آن گذشته است بستری برای بروز خلاقیت‌های نو در عرصه تداوم سینمای آرمانی و اخلاقی باشد تا دیدن چند فیلم خوب در جشنواره‌ای پرزرق و برق اما کم‌حاصل، ما را به آینده این سینما امیدوار نگه می‌دارد.



تازه ها درباره مغز انسان

دانشمندان آمریکایی، در بررسی جدید خود دریافتند تحریک مغزی در بهبود حافظه جوانان موثر است. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، پژوهش جدیدی نشان می دهد تحریک مغزی برای جوانان بیش از افراد مسن، مفید است.

دانشمندان "دانشگاه ایلی نوبی" در اربانا-شمپین (University of Illinois) در آمریکا، دریافتند که این درمان در حقیقت در بهبود حافظه افراد موثر است.

در حال، آنها فهمیدند که تاثیر تحریک مغزی در افراد مسن، به اندازه بزرگسالان جوان نیست. پژوهشگران در این بررسی جدید، ۹۶



۳۸

پژوهشگران آمریکایی در بررسی اخیر خود، قابلیت تغییر پذیری و انتقال عملکردها را در مغز نشان دادند. به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، تجربه سکته مغزی در زمان به دنیا آمدن برای یک نوزاد عجیب نیست. تولد برای مغز مانند تغییر در گردش خون از مادر به نوزاد، امر دشواری است. از هر چهار هزار نوزاد حداقل یک مورد کمی قبل از تولد، حین یا پس از آن تحت تاثیر قرار می گیرند.

اما سکته در نوزادان حتی یک سکته شدید، تاثیر ماندگار سکته در بزرگسالان را ندارد. پژوهشی به سرپرستی محققان مرکز پزشکی "دانشگاه جورج تاون" (Georgetown University) در آمریکا نشان داد که یک یا دو دهه پس از اینکه یک سکته "پیرزایشی" (perinatal)، به طرف چپ مغز که قسمت مربوط به زبان است آسیب می زند، نوجوانان و بزرگسالان جوانی که تحت تاثیر این سکته قرار گرفته اند، از طرف راست مغز برای صحبت کردن استفاده می کنند.

این یافته ها که دیروز در همایش "انجمن پیشبرد علوم آمریکا" (AAAS) که جلسه ای سالانه



نفر را در دو دسته متفاوت مورد بررسی قرار دادند.

۴۸ نفر از شرکت کنندگان، بین سنین ۱۸ تا ۳۵ و بقیه بین سنین ۶۰ تا ۷۹ بودند. دانشمندان برای آزمایش اثرات تحریک مغزی، از شرکت کنندگان خواستند ۶۰ چهره و نام را به خاطر بسپارند. در این آزمایش، تعدادی از شرکت کنندگان درمان تحریک مغزی و بقیه درمان "پلاسیبو" (placebo) -روش های درمانی صوری و تلقینی که می تواند با فریب بیمار اثر مثبتی در روند بهبودی وی داشته

باشد- را دریافت کردند. سپس، پژوهشگران ذهن شرکت کنندگان را بلافاصله پس از درمان مورد آزمایش قرار دادند. این افراد برای دومین بار، ۲۴ ساعت پس از آزمایش بررسی شدند. نهایتاً پژوهشگران دریافتند با وجود بهبود حافظه در جوانان، بزرگسالان مسن تر، بهبودی در حافظه نداشتند. نتایج این پژوهش، در مجلات "Gerontology: Psychological Sciences" به چاپ رسید.

توانایی عجیب مغز در انتقال عملکردها به نواحی مختلف خود

ادراک و تولید زبانی، عالی هستند. علاوه بر این، بررسی تصویربرداری نشان داد که قسمت مربوط به زبان همه شرکت کنندگان این آزمایش در سمت راست و دقیقاً مقابل نواحی معمول زبان در سمت چپ مغز قرار داشت. براساس این پژوهش، با اینکه این مغزهای جوان، بسیار تغییر پذیر بودند و می توانستند زبان را به یک ناحیه سالم منتقل کنند، به این معنا نیست که این نواحی جدید می توانند در هر صورت در سمت راست قرار بگیرند.

ما باور داریم، محدودیت های بسیار مهمی برای محل انتقال عملکردها وجود دارد. نواحی بسیار خاصی وجود دارند که با توجه به عملکردی خاص، هنگام مجروح شدن قسمتی از مغز، قدرت غلبه پیدا می کنند. هر عملکرد مانند زبان یا مهارت های فضایی، ناحیه خاصی دارد که در صورت مجروح شدن ناحیه اصلی آن در مغز، می تواند غلبه پیدا کند. نتیجه این پژوهش، کشف مهمی است که ممکن است پیامدهایی در توانبخشی بازماندگان بزرگسال سکته داشته باشد

در اوستین نگزاس است مطرح شد، چگونگی عملکرد مغز تغییر پذیر را در نوزادان نشان می دهد.

این پژوهش جدید که به سرپرستی دکتر "الیسا نیوپورت" (Elissa L. Newport)، عصب شناس شناختی و استاد عصب شناسی دانشگاه جورج تاون انجام شد، نشان داد ۱۲ نفر شرکت کننده ای که در سنین بین ۱۲ تا ۲۵ قرار داشتند و به سکته مغزی پیرزایشی در طرف چپ مغز مبتلا بودند، همه برای زبان، از طرف راست مغزشان استفاده می کردند. به گفته نیوپورت، زبان آنها، در سطح خوب و معمولی بود.

تنها نشانه های هشداردهنده آسیب به مغز این افراد این است که برخی از آنها، کمی کند هستند و بسیاری یاد گرفته اند که به دست چپ خود قدرت تسلط بدهند چون سکته در سمت چپ، به عملکرد دست راست لطمه می زند.

نیوپورت می گوید، این افراد، به برخی اختلالات عملکرد اجرایی مانند پردازش عصبی کندتر دچار هستند که در افراد مبتلا به جراحات مغزی رایج است اما در عملکردهای شناختی مانند



تسکین دردهای مزمن با مطالعه گروهی

محققان موفق به ارائه یک روش درمانی جدید برای تسکین دردهای مزمن شده‌اند. دردهای مزمن میلیون‌ها نفر از افراد در ایالات متحده را تحت تاثیر قرار داده و به شدت می‌تواند در عملکرد روزانه این افراد اختلال ایجاد کند. محققان دریافته‌اند که استراتژی مطالعه مشارکتی (shared reading) می‌تواند سبب کاهش دردهای مزمن در افراد شود. مطالعه اشتراکی، یک کار تعاملی است که در آن گروه‌های کوچکی از افراد دور هم جمع شده و داستان‌های کوتاه، شعر و ادبیات را با صدای بلند می‌خوانند. محققان این پژوهش دریافتند که با استفاده از ادبیات که خاطرات و تجارب زندگی مانند روابط مختلف و دوران کودکی را یادآوری می‌کند می‌توان دردهای مزمن را حتی بیشتر از روش رفتار درمانی شناختی (CBT) کاهش داد. تعریف درد مزمن عبارت است از هر نوع دردی

که حداقل به مدت ۱۲ هفته طول بکشد. این دردها در حدود ۱۰۰ میلیون نفر از افراد در آمریکا را تحت تاثیر قرار داده است. کمردرد، سردرد شدید یا میگرن و درد گردن شایع‌ترین اشکال درد هستند که در این میان درد کمر علت اصلی ناتوانی افراد در آمریکا است. تعداد داروهایی که می‌تواند دردهای مزمن را تسکین دهد بسیار زیاد بوده اما آنها همیشه موثر نبوده و بیماران به طور فزاینده‌ای به استراتژی‌های غیر دارویی مانند CBT، برای کمک به کاهش درد متوسل می‌شوند. CBT یک شکل از درمان است که هدف آن تغییر فکر و رفتار به منظور مدیریت بهتر مسائل روحی و جسمی است. مطالعات نشان داده‌اند که این روش ممکن است در درمان دردهای مزمن موثر باشد اما نتایج آن کوتاه مدت است. در این پژوهش محققان به منظور بررسی تاثیر این روش درمانی، دو گروه که مبتلا به دردهای مزمن

هستند را با یکدیگر مقایسه کردند. یکی از گروه‌ها تحت درمان CBT و گروه دیگر با روش درمانی "مطالعه مشارکتی" درمان شدند. شرکت کنندگان با درد شدید مزمن برای این مطالعه انتخاب شدند. برخی از این شرکت کنندگان به مدت ۵ هفته تحت درمان CBT و به موازات آنها افراد دیگر به مدت ۲۲ هفته تحت درمان "مطالعه مشارکتی" قرار گرفتند. پس از انجام این دو روش درمانی مشخص شد افرادی که تحت درمان مطالعه مشارکتی قرار گرفتند بعد از گذشت دو روز شاهد بهبودی بودند.

به گفته محققان این پژوهش، این استراتژی درمانی می‌تواند یک رویکرد غیر دارویی برای درمان دردهای مزمن باشد.

سیستم‌های مغز هنگام یادگیری همکاری می‌کنند

مطالعه جدید محققان دانشگاه "براون" نشان می‌دهد که هنگام یادگیری افراد، دو سیستم مختلف مغز با هم همکاری می‌کنند. این مطالعه بر تعامل دو حالت کاملاً متفاوت یادگیری یک کار جدید، که شامل "یادگیری تقویتی" و "حافظه کاری" می‌شود، متمرکز است. یادگیری تقویتی یک فرایند است که در آن افراد با پردازش پاداشها و تنبیهها در سطح عصبی به تدریج یاد می‌گیرند کدام کار را انجام دهند و آنچه را که به طور متوسط بهترین کار است انتخاب کنند. در مقابل، حافظه کاری شامل حفظ فعالیت‌های قبلی و نتایج آنها در ذهن است تا سرعت و انعطاف پذیری عملکرد را بهبود بخشد. "مایکل فرنک" (Michael Frank) استاد دانشکده علوم شناختی، زبانی و روانشناسی دانشگاه براون و یکی از نویسندگان این مقاله گفت: "مردم عمدتاً این سیستم‌ها را به عنوان سیستم مستقل در فرآیند یادگیری تفسیر کرده‌اند اما ما در این مطالعه نشان می‌دهیم که این دو سیستم با هم کار می‌کنند. "آن کالینز" (Anne Collins)، استادیار دانشگاه "کالیفرنیا، برکلی"، در این تحقیق با فرانک همکاری می‌کند. کالینز و فرانک یک روش آزمایشی طراحی شده برای جداسازی سیگنال‌های مغزی مرتبط با هر یک از این دو سیستم را توسعه داده‌اند.

در این مطالعه ۴۰ شرکت‌کننده حضور داشتند که به هر یک از آنها یک سری از نمادها، بر روی یک صفحه نمایش نشان داده شد و سپس از آنها درباره هر کدام از نمادها سوال پرسیدند و آنها برای پاسخ به هر نماد می‌بایست یک کلید مخصوص را به روی صفحه کلید می‌فشرده. آنها به شرکت کنندگان گفته بودند که کدام کلید برای کدام نماد مناسب است. آنها مجبور بودند آن را یاد بگیرند. وقتی آنها پاسخ درست می‌دادند، امتیاز می‌گرفتند. طی آزمایشات مکرر، شرکت کنندگان یاد گرفتند که کدام کلیدها با کدام نمادها مطابقت دارد. محققان، برای جداسازی شرکت کنندگان در سیستم‌های یادگیری تقویتی و حافظه کاری چند مسئله با تعدادی نماد انتخاب کردند و شرکت کنندگان مجبور بودند یاد بگیرند که کدام دکمه را باید برای کدام مسئله فشار بدهند. به طور کلی، شرکت کنندگان تنها می‌توانند سه یا چهار مورد را در یک زمان حافظه کاری و فقط برای مدت کوتاهی نگه دارند. بنابراین وقتی تعداد نمادها یا مکث‌ها افزایش می‌یابد، سهم حافظه کاری در فرایند یادگیری کاهش می‌یابد. همانطور که شرکت کنندگان تست را انجام می‌دادند، یک کلاه "نوار مغزی" (EEG) سیگنال‌های مغز را ضبط می‌کرد و نویسندگان

از روش‌های آماری برای استخراج سیگنال‌های مرتبط با یک سیستم یادگیری استفاده کردند. این مطالعه نشان داد که وقتی که تقاضای حافظه بالا بود، سیگنال‌های مغزی مرتبط با یادگیری تقویتی قوی‌تر شدند. به عبارت دیگر، زمانی که از سیستم حافظه کاری زیاد استفاده شده بود، نقش سیستم یادگیری تقویتی در روند یادگیری بیشتر شد. در مقابل، هنگامی که شرکت کنندگان اطلاعات را در ذهن داشتند، سیگنال‌های مرتبط با یادگیری تقویتی ضعیف‌تر شد و نقش حافظه کاری بیشتر شد. محققان می‌گویند این یافته‌ها نشان می‌دهد که این دو سیستم به طور مستقل کار نمی‌کنند. سیستم یادگیری تقویتی توسط چیزی به نام "خطای پیش‌بینی پاداش" (RPE) شناخته می‌شود و این سیگنالی است که محققان از آن برای پیگیری روند یادگیری تقویتی استفاده کردند. فرانک گفت: در نظر گرفتن این سیستم‌ها به عنوان یک سیستم یکپارچه بزرگ نه یک سیستم جداگانه درک ما را از علوم پایه‌ای که چگونه مردم و حیوانات یاد می‌گیرند تغییر می‌دهد. این سیستم روزی می‌تواند درمان‌های بهتری برای اختلالات یادگیری را به ارمغان بیاورد.

هفت سین، رنگ و زندگی



می نشینند و هر یک سکه‌ای یا چند دانه برنج یا یک گوخدا (خرخاکی) در مشت می‌گیرند یا کله جوجه خروس در جیب می‌گذارند و مرغ و دل و جگر و سنگدان و گردن او را می‌پزند و به مردخانه می‌دهند تا بخورد و ثروتمند شود. بازی و سرگرمی هم در ایام عید و برای گذراندن تعطیلات، جایگاه خاصی بین مردم خراسان دارد. آنها در این روزها با بازی‌های محلی مثل آراآرا، سرنو قزل خانم، استاسه پایه، استای زنجیر باف، از گلاچی گل، بجل بازی، جوز بازی، شیطون برشته، کبدی کبد، عرفچین گردونک، لوچمبه، لیس پالیس، درنه بازی و خرسوزپالون سوز، سرگرم می‌شوند.

نوروز خوانی در گیلان

اهالی گیلان، با آداب و رسومی چند هزار ساله به استقبال نوروز می‌روند. نوروز خوانی یکی از مهمترین این رسوم است که نماد ورود بهار و خیر و برکت است. دسن خوانی هم از رسوم گیلانی‌هاست و برای این کار گروهی نوروزخوان در کوچه و خیابان به راه می‌افتند و اشعاری می‌خوانند.

از معروف‌ترین این اشعار می‌توان به دوازده امام و عروس گوله اشاره داشت. اغلب نوروزخوانان نخست دوازده امام را می‌خوانند و وقتی به قسمت ترجیع بند می‌رسند، آن را دو نفری تکرار می‌کنند و بعد نوروز و نوسال می‌خوانند.

خانه تکانی هم در همین روزها انجام می‌شود و جالب اینجاست که دختران دم بخت را چند ساعتی از خانه بیرون کرده و خانه تکانی می‌کنند تا زودتر بخت شان باز شود. شکستن کاسه و کوزه و ظروف کهنه به علامت دور ساختن نفرت و رفع قضا و بلا از دیگر آداب خانه تکانی گیلانی‌هاست.

صد سلام و سی علیک در سمنان

در شهرستان سمنان، یک ماه مانده به شروع سال جدید و عید نوروز، نوجوانانی به عنوان پیشاهنگان نوروزی، پس از غروب آفتاب در محله‌های قدیمی به راه می‌افتند و فرا رسیدن سال جدید را تبریک می‌گویند. در بعضی از مناطق استان سمنان مانند شاهرود، به نوروز خوانی «صد سلام و سی علیک» یا «سالی نو، مالی نو» می‌گویند.

صاحب‌خانه وقتی مژده بهار و نوروز را می‌شنود، انواع و اقسام خوراکی‌ها و شیرینی‌های نوروزی را به نوروزخوان‌ها می‌دهد.

زمانی که از صاحبخانه خبری نمی‌شود، نوروزخوانان برای دریافت نتیجه از

خاصی دارد و مردم در این شب به «حوض ماهی» می‌روند. حوضی که در گوشه غربی آرامگاه سعدی قرار دارد و قنات آب گرم معدنی جاری است. زیارت حضرت شاه چراغ در شب چهارشنبه سوری، فال گوش ایستادن، پختن آش ابودردا که تهیه وسایل اولیه آن آداب منحصر به خود را دارد، آجیل چهارشنبه سوری و تقال به دیوان حافظ، از دیگر مراسمی است که در این شب، شیرازی‌ها انجام می‌دهند.

اما برای سال تحویل، مردم شهر علاوه بر هفت سین معروف، سفره هفت میم هم می‌اندازند که شامل مدنی (لیمو شیرین)، مرغ، ماهی، میگو، مسقطی، ماست و مویز / به علاوه کنگر ماست، عسل، خرما، کره، پنیر، کاهو، تخم مرغ رنگی و... شیرازی‌ها تخم مرغی را روی آینه سفره هفت سین قرار می‌دهند و اعتقاد دارند که به محض تحویل سال نو، تخم مرغ روی آینه حرکت می‌کند.

بازی‌های عیدانه در خراسان

خراسانی‌ها هم آداب و رسوم خاص خود را برای نوروز دارند. عده‌ای از خراسانی‌ها چند لحظه قبل از تحویل سال، قدری «آب جوجه خروس» یا شیر می‌خورند و معتقدند اگر هنگام سال تحویل آب جوجه خروس بخورند پوست بدنشان در تمام سال لطیف و درخشان می‌شود اگر سیر بنوشند پوست بدنشان سفید و نرم خواهد شد. عده‌ای نیز لحظه سال تحویل دور سفره

چقدر قدر هم را نمی‌دانیم. یا شاید خیلی قدردان همیم اما گرفتاریم؟ دوستی می‌گفت شادی، دلیل می‌خواهد و دوست دیگر دقیقا مخالف او؛ شادی دلیل نمی‌خواهد. ما ایرانی‌ها یکی از شادترین ملل جهان بودیم. هر ماه از سال از فروردین تا اسفند، به بهانه‌هایی به شادمانی می‌پرداختیم. نوروز سرآمد این جشن‌هاست.

نوروز ۱۳۹۷ و آغاز سال جدید. همه در تکاپوی دید و بازدید و شادمانی. هر چند چند سالی است که رسم و رسوم استقبال از سال جدید در بیشتر شهرها به شکلی یکسان برگزار می‌شود اما هنوز در استان‌ها و شهرهای مختلف، رسوم متفاوتی هم وجود دارند که در کنار چهارشنبه سوری و سفره هفت سین که بین تمام ایرانیان مشترک است، گرامی داشته شده و اجرا می‌شوند. نوروز در هر شهر ایران رنگ و بوی خاصی دارد.

شیراز و حوض ماهی

شیراز، شهر شعر، علاوه بر اینکه در ایام نوروز بسیار زیبا و تماشایی است، رسوم خاصی هم دارد که دیدنی است. شیرازی‌ها مثل بیشتر مردم ایران از یک ماه مانده به عید، خرید لباس نو را آغاز می‌کنند و معمولا هم لباس‌هایی به رنگ روشن و سرخ یا زرد می‌خرند. اهالی شیراز، نان شیرین خاصی هم می‌پزند که حتما باید قبل از عید آماده شود. چهارشنبه سوری در این شهر، حال و هوای

صاحبخانه، یک صدا می‌گویند: «با سؤال یا جواب یا شیشه پر گلاب» این کار تا شب عید ادامه دارد. آخر هر شب، نوروزخوان‌ها خوراکی‌ها و شیرینی‌ها را روی هم می‌گذارند و بین خود تقسیم می‌کنند. در این استان، مردم به دو شب مانده به عید نوروز «روز عرفه مرده‌ها» و به یک شب به عید مانده «روز عرفه زنده‌ها» می‌گویند. در روز عرفه مرده‌ها، مردم برای خیرات رفتگان، نانی محلی به نام گولاچ می‌پزند و آن را به قبرستان می‌برند و بین فقرا تقسیم می‌کنند.

مردم معتقدند در این روز، مردگان چشم به راه خیرات زنده‌ها هستند و این روز به آنان تعلق دارد. حتی مقداری خوراکی روی قبر می‌گذارند و دعا و قرآن می‌خوانند و به خانه خود برمی‌گردند.

در شب عید، مردان به حمام می‌روند تا آب عرفه را از سرشان دور کنند و سال نو برای آنان پر از خیر و برکت باشد. چراغی هم در این شب در منزل روشن می‌کنند که باید تا صبح روشن بماند. شب عید شام، کشمش پلو می‌خورند تا کام اعضای خانواده در تمام سال شیرین باشد.

هفت سین سمنانی‌ها کمی متفاوت است و خمیر، سرکه، ماست، ماش، تخم‌مرغ، تخم مرغ رنگ کرده، سبزه، سمنو، سنجد، سبیر، چراغ، پنیر، شیر و هویج در آن قرار می‌دهند که معتقدند این مواد باعث زیادی کار، شادمانی، برکت، سرخی، سبزی شکم و پیش نیامدن مرگ و میر برای اعضای خانواده می‌شود.

پلو خوری کرمانشاهی‌ها در شب عید

در کرمانشاه، مردم برای عید، نان برنجی می‌پزند و شب سال نو معمولاً در کرمانشاه سبزی پلو و یا رشته‌پلو پخت می‌شود که برکت و سر سبزی را در سال نو برای خانواده‌ها به

ارمغان بیاورد.

در برخی مناطق روستایی استان کرمانشاه هنوز هم در روزهای نوروز در پشت بامهای خود به احترام زرتشت و آئین ایران باستان، آتشیهای بسیاری را روشن می‌کنند و باور دارند آتش مایه پاکی و برکت و نور خداوند است، در شبهای نوروز، شال اندازی تا نیمه‌های شب ادامه دارد و افراد خانواده در شب اول سال، پلو می‌خورند و برای روز دیگر نگهداری می‌کنند، این کار برای این است که سال جدید برایشان پربرکت باشد. در بعضی مناطق و هنگام تحویل سال هم مردان گلوله‌ای شلیک می‌کنند.

کوزه سفالی اهالی ساوه

رسم «کوزه سفالی» یکی از سرگرمی‌ها و باورهای قدیمی نوروزی در شهر ساوه است که توسط زنان انجام می‌شود. شب قبل از عید زنانی که نذر دارند، نیت کرده و اسم خود را روی کاغذ می‌نویسند و آن را داخل بستو (کوزه سفالی) می‌اندازند. گاهی به جای نوشتن اسم، یک سکه، انگشتر و یا چیز دیگری را برای نشان، داخل ظرف می‌اندازند و صبح روز بعد، یکی از زنان مورد اعتماد در حالی که دعا

می‌خواند، هر یک از نشانه‌ها را بیرون آورده و بدین ترتیب هر کس به نیتش می‌رسد. در سفره هفت سین اهالی استان مرکزی چراغ نفتی هم قرار دارد و باید آنقدر روشن بماند تا با تمام شدن سوخت، خود به خود خاموش شود. نانی هم بر سر سفره هفت‌سین به نشانه برکت در سال جدید می‌گذارند و پس از تحویل سال بین افراد خانواده تقسیم می‌کنند.

تکم چی‌های دوست داشتنی در آذربایجان

مردم آذربایجان غربی رسم شناخته‌شده‌ای به نام «تکم چی» دارند. تکم چی‌ها چند روزی مانده به عید تکم (بز) ساخته شده از چوب را در کوچه‌های روستاها و شهرها می‌چرخانند و در حالی که اشعاری به زبان ترکی می‌خوانند، نوید آمدن عید را می‌دهند و عیدی می‌گیرند. مردم این استان، تخم‌مرغ شکنی هم دارند. به این شکل که تخم‌مرغ‌ها را در پوست پیاز می‌پزند تا رنگ بگیرد و آن را در بین کودکان به عنوان سوغاتی چهارشنبه سوری توزیع می‌کنند.

هفت میم بوشهری‌ها

اما رسم اهالی بوشهر سفره هفت سین و هفت میم است. آنها علاوه بر سفره‌ی هفت سین، یک سفره هفت میم هم می‌اندازند و در آن ماهی، میگو، میوه، مرغ، مربا، ماست و مسقطی می‌گذارند. بوشهری‌ها برای نوروز، شیرینی‌های خانگی به نام «قراپیچ» و «بی‌بی‌گلی» می‌پزند و با همین‌ها از میهمان پذیرایی می‌کنند.



اولین خانم عکاس ایرانی که به جام جهانی می‌رود

منا هوبه فکر عکاس جوانی است که قرار است سال آینده به عنوان اولین بانوی عکاس ایرانی به جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه برود. خرداد در راه، برخلاف خردادهای سال‌های قبل، ماهی است که از اول بهار انتظارش را می‌کشیم و حتی برایش روزشماری می‌کنیم تا به بیست هفتمین روز آن یعنی شروع بازی‌های جام جهانی فوتبال برسیم. جام جهانی که این بار بدون خون جگر خوردن راهی آن شدیم و با اقتدار به عنوان دومین تیم این دوره از مسابقات صعود کردیم. این جام جهانی هرچقدر برای فوتبال دوستان ایرانی که می‌توانند لحظات پر افت و اخیزی را همراه تیم ملی تجربه کنند؛ شیرین است، برای «منا هوبه‌فکر» شیرینی مضاعفی خواهد داشت. بانوی عکاسی که قرار است از پشت خط سفید ورزشگاه‌ها شاهد و ناظر بازی باشد و قاب‌های خاطره‌انگیزی از آن ثبت کند. هوبه فکر عکاس خبرگزاری ایسنا است و سال‌هاست در حوزه عکاسی مستند، خبری و ورزشی فعالیت می‌کند. به بهانه حضور این عکاس جوان در جام جهانی روسیه با او گفتگو کردیم.

عکاسی برای شما از چه زمانی شروع شد؟

جذب دوربین عکاسی و وسایل پدرم شدم. دوربین آنالوگ و حرفه‌ای بود و وقتی می‌دیدم پدرم یک کیف عکاسی دارد که همه لنزها داخلش است. آنجا بسیار جذب هنر شدم. در هنرستان گرافیک خواندم و در دانشگاه هم رشته عکاسی را انتخاب کردم. دانشجوی ترم اولی بودم که فراخوان خبرگزاری ایسنا را دیدم. هیچ نمونه کاری نداشتم. فقط یک روز رفتم بازار تهران و عکس گرفتم. با اینکه ایسنا اصلاً عکاس نمی‌خواست و فقط برای پر کردن آرشیش می‌خواست سفارش عکس بدهد. تازه گفته بود اگر عکاس هم بخواهد خانم نمی‌خواهد. اما من آنقدر ممارست کردم و جنگیدم تا اینکه من مشغول به کار شدم.

اگر بخواهید یکی از مجموعه عکس‌هایتان را به مخاطب معرفی کنید و بگویید که آنها را ببینند تا شما را بشناسد کدام را معرفی می‌کنید؟

خاصیتی که عکاسی مستند دارد این است که ماندگاری‌اش بیشتر است. در بخش مستند یکی از کارهایی که خودم فکر میکنم آن زمان خیلی جالب بود این است که بخش کوچکی از زندگی مریم طوسی دهنده ایرانی را عکاسی کردم که به نظرم خیلی خاص بود. مجموعه عکسی هم از تیم فوتبال بانوان ملوان بندر انزلی به نام «دختران ملوان» دارم. بعد آرایش ایرانی است. دیگری هم مجموعه اخیری که در مورد بیماران نادر است.





فکر می‌کنم این حمایت قطعاً منجر به یک نتیجه خوب شود. اما من بیشتر امیدوارم طوری عمل کنیم که راه برای باقی عکاسان خانم چه در داخل و چه در خارج باز شود.

در جام جهانی روسیه چیزی وجود دارد که حس کنید منتظر شماست. ادمی که بخواهید آنجا ببینید یا حس و حالی که به آن فکر کنید؟

برایتان اینطور بگویم که وقتی ناصر حجازی در سال ۹۰ فوت شد. من برای اولین بار وارد ورزشگاه آزادی شدم. آن جا بدون تماشاچی و بدون هیچ بازی فوتبالی برای منی که برای اولین بار می‌رفتم، بزرگی و ابهت و هیجان خاصی داشت. بماند که فضای ناراحت کننده‌ای بود. اما آن هیجان برای من خیلی جالب و خواستنی بود. این هیجان در همه این سال‌ها که عکاس ورزشی بوده‌ام با من بوده است اما من با کسب تجربه یاد گرفته‌ام که این هیجان را کنترل کنم که مبادا به کارم لطمه بزنند. دیده‌ام بر خی عکاس‌ها گاهی آنقدر دچار هیجان می‌شوند که آن عکاسی‌ای که باید انجام بدهند را نمی‌توانند انجام بدهند. باید بگویم که خیلی هیجان زده هستیم که قرار است در جایی مثل جام جهانی وارد شوم. اما فکر می‌کنم با تجربه‌ای که دارم می‌توانم این هیجان را با ذوقی که دارم کنترل کنم.

آرزو دارید وقتی از این سفر برمی‌گردید چه چیزهایی همراه خودتان آورده باشید؟

دوست دارم وقتی از سفر برمی‌گردم اول از همه از خودم و عکاسی و تجربه‌ای که داشتم راضی باشم. این سفر قطعاً تجربه زیادی برای من دارد. برای همین دوست دارم از تک تک لحظه‌هایش استفاده کنم و بتوانم چیزهایی که در ذهنم هست را اجرایی کنم. تنها چیزی که می‌خواهم بگویم کوله‌ام پر از تجربه باشد. مثل تجربه‌ای که از حضور در مذاکرات ژنو داشتم که واقعاً بی‌نظیر بود. هر روزش چیز خاصی تجربه می‌کردم که قبل از آن نداشتم. مجله مهر-عطیه‌همتی

می‌شود که شما علاقه دارید. من علاقه داشتم و در بسیاری از رشته‌های ورزشی بانوان اعم از فوتبال و فوتسال و رشته‌های مختلف تا آن جا که اجازه داشته‌ام حتی خیلی فراتر از آن عکاسی کرده‌ام. حتی در رشته جدیدی مثل کشتی بانوان فعالیت کرده‌ام. قطعاً علاقه دارم در جام جهانی از سایر تیم‌ها عکاسی کنم چون بازی تیم‌های معروف را همه دوست دارند بروند. اما فاصله شهرها زیاد است و بازی‌های ایران دوتایش شب است. باید دید که کدام بازی با بازی ایران تداخل نداشته است. واقعاً دوست دارم بازی تیم‌هایی مثل برزیل، آلمان، پرتغال، آرژانتین را عکاسی کنم. خودم برزیل و آلمان را خیلی دوست دارم. قطعاً از ستاره‌های فوتبال عکاسی کردن را همه عکاس‌ها دوست دارند. امیدوارم ایران صعود کند تا بتوانم از تیم‌های بیشتری عکاسی کنم.

سطح عکاسی ما به خصوص سطح عکاسی ورزشی قابل رقابت با سایر آژانس‌های عکس در جهان است؟

من فکر می‌کنم هر عکاسی دید خودش را دارد. من ممکن است اینطور فکر کنم که بهترین عکاس کسی است که بتواند یک لحظه خاص را عکاسی کند و وقتی خودم چنین عکسی را می‌گیرم حس برد دارم. اما عده‌ای ممکن است طور دیگری فکر کنند که اگر بتوانند یک روایت کلی از یک بازی فوتبال داشته باشند بهتر است. رویکردها کاملاً متفاوت است. اما خبر در امکانات هم متفاوت هستیم و به هر حال یک فاصله‌هایی داریم. بالاخره در جام جهانی بزرگترین آژانس‌های خبری دنیا در بهترین نقطه زمین جای دارند و برایشان از قبل جا گرفته شده است. بعد تازه خبرگزاری‌ها و مجلات دیگر می‌آیند. اما به نظر من عکسی پر طرفدار می‌شود که کسی آن را نگرفته باشد. کسی که یک مقداری دیدش بازتر باشد و نوع دیگری عکاسی ورزشی را ببیند. البته به نظر من سطح عکاسی ما نسبت به سال‌های قبل متفاوت شده است و در سال‌های اخیر جایزه عکس بین المللی زیادی گرفته‌ایم.

کم و کسری در ابزارهای عکاسی شما وجود دارد؟

عادت ندارم از نداشته‌ها بگویم. همه این سال‌ها من از حاشیه دور بوده‌ام و فکر می‌کنم یکی از دلایلی که توانستم موفقیت داشته باشم این است که از حاشیه دور بودم. اما خب یک‌سری از امکانات را مسلماً عکاسان ایرانی ندارند. شاید مثل یک عکاس بزرگ ورزشی یک آژانس خبری امکانات نداشته باشیم اما بازمی‌گویم دید عکاسی مهم تر است. من در این سفر از کسی توقعی ندارم. اما کاش از من حمایت کنند. من

برای جام جهانی روسیه شما به عنوان اولین زن عکاس ایرانی انتخاب شدید؟ این انتخاب به چه شکل انجام گرفت؟

کمیته‌ای از طرف انجمن ورزشی نویسان تشکیل شد و سهمیه‌ای برای خانم‌های خبرنگار تعیین کردند که یک عکاس و یک خبرنگار خانم راهی جام جهانی شوند. در یک جلسه رأی گیری شد که من و یک خانم خبرنگار اعلام شد.

به سه چهار ماه آینده که فکر می‌کنید چه حالی پیدا می‌کنید؟ هیجان دارید؟ آیا به قاپ و عکس خاصی از قبل فکر می‌کنید؟

در عکاسی که نمی‌توان چیزی را از پیش تعیین کرد و گفت که می‌توان چه کاری کرد. اما خب به لحاظ تجربه‌ای که در عکاسی مستند و خبری دارم. یک چیزهایی برایم قابل پیش بینی هست اما اکثراً قابل پیش بینی نیست. من خیلی خوشحالم نه فقط به خاطر رفتن خودم؛ بلکه به این خاطر که بابی باز شد تا عکاس‌های ورزشی خانم هم بتوانند میادینی را تجربه کنند که در ایران نمی‌توانند آن‌ها را تجربه کنند. من در سال ۹۳ مسابقات آسیایی اینچئون را شرکت کردم و توانستم بسیاری از مسابقات در رشته‌های مختلف را عکاسی کنم. اما خب عکاسی برای خانم‌ها در ایران به این شکل نیست. البته عکاسی ورزشی محدود به فوتبال نیست. برای این خیلی امیدوارم که آن شالله ادامه پیدا کند تا خانم‌های عکاس هم بتوانند در این زمینه‌ها در داخل کشور عکاسی کنند.

شما قرار است کل بازی‌های جام جهانی را پوشش بدهید یا اینکه فقط بازی‌های تیم ملی ایران و مرحله گروهی رقابت‌ها، آیا ممکن است تا فینال در روسیه باشید؟

علاقه شخصی‌ام عکاسی از کل مسابقات است. وقتی با عکاسان ورزشی صحبت می‌کنم، بیشتر برای عکاسان ایرانی بحث مالی ست. به خاطر اینکه بودجه‌ها محدود است و کسی نمی‌تواند حمایت کند. من در تلاش هستیم که اسپانسر پیدا کنیم یا حداقل کسی که بتواند حمایت کند که بتوانم تا پایان آنجا باشم و مجموعه‌ای که در ذهن دارم کامل شود. اگر هم نشد که تا آنجایی که می‌شود بمانم.

باتوجه به اینکه عکاس ورزشی هستید. علاقمند و طرفدار تیم‌های ورزشی هم هستید؟ تیمی که بخواهید از بازی‌هایش عکاسی کنید؟

من به عکاسی مستند خیلی علاقه‌مند هستم اگر کارهای مرا دیده باشید عکاسی مستند زیاد است. چون خودم بسیار دوست داشتم. برای یک عکاس خیلی مهم است که یک رویداد ورزشی و سیاسی را پوشش بدهد اما آن جایی مضاعف

○ یوسف قدیانی

زندگی با پیلاتس از جوانی تا پیری

بخش اول : تاریخچه پیدایش پیلاتس در جهان

ژوزف پیلاتس در نهم دسامبر ۱۸۸۳ در شهر کوچکی در آلمان به دنیا آمد. او دوران کودکی سختی داشت و از بیماری‌هایی مانند راشیتیس، آسم و تب‌های روماتیسمی رنج می‌برد. پدر و مادر ژوزف بر زندگی حرفه‌ای این کودک رنجور تأثیر بسیار زیادی داشتند. شاید علاقه به ورزش را پدر در او ایجاد کرده بود و تفکر و تعمق درباره فیزیولوژی را از مادر یاد گرفته بود. پدر، ژیمناست حرفه‌ای با جایزه‌های بین‌المللی و مادر او متخصص مغز و اعصاب بود.

ژوزف بسیار در حرکت‌های ورزشی شرق و غرب مطالعه کرده بود و آن‌چنان دقیق عضلات خود را پرورش داده بود که در ۱۴ سالگی از تصویر بدن او برای نمایش آناتومی استفاده می‌شد. پزشکی که اوراق قدیمی در مورد آناتومی بدن را به ژوزف داده است، باعث تشویق بیشتر او در شناخت عضلات بدن شده است. او در این مورد گفته است: «تمام اعضای بدن

منتقل شد و با زندانیان زیادی که دچار بیماری‌های شایع زمان جنگ و دوران حبس بودند به عنوان پرستار کار می‌کرد. سپس او برای معالجات توان‌بخشی، شروع به ساخت وسایلی کرد. این تجهیزات از تخت‌ها و فنرهای قدیمی و ابزار خراب و کهنه بیمارستان ساخته شده بودند.

در سال ۱۹۱۹ بعد از پایان جنگ، ژوزف به آلمان بازگشت و در بخش دفاع شخصی ارتش هامبورگ برای پرورش نیروهای پلیس شروع به کار کرد، و علاوه بر این بطور خصوصی نیز روی افراد عادی تمرین می‌کرد. «پس از بازگشت به آلمان تمام دستگاه‌ها را اختراع کردم و تا سال ۱۹۲۵ و با افراد مبتلا به رماتیسم کار و تمرین می‌کردم.» او فکر کرد که از قدرت و نیروی زیاد بدنی استفاده کند. پس حرکاتی با اجرای بسیار آهسته طراحی کرد تا بخش‌های بسیار عمیق عضلات در اجرای حرکت درگیر شوند و نتایج مثبتی از این تمرین‌ها به دست آمد. در سال ۱۹۲۵ از او دعوت شد تا ارتش جدید آلمان را تمرین و ورزش دهد، ولی به دلیل ناراضی‌تی از سیستم سیاسی آلمان تصمیم به ترک کشور گرفت و با کمک چند تن از دوستانش توانست آلمان را به قصد آمریکا ترک کرد. در همین سفر با کلارا، همسر آینده‌اش آشنا شد.

در سال ۱۹۲۶ پس از ورود به آمریکا و شهر نیویورک، او و کلارا در خیابان هشتم این

را از روی آن کتاب یاد گرفتم، هر اندامی را که می‌شناختم، حرکت می‌دادم. در زمان کودکی ساعت‌ها در جنگل پیاده‌روی می‌کردم و حرکات حیوانات را نگاه می‌کردم. چطور حیوانات اندام خود را به کار می‌برند و حرکت می‌کنند.» به این ترتیب دوران نوجوانی، هنگامی که هنوز آلمان را ترک نکرده بود، به فعالیت در رشته‌های ورزشی مانند بوکس، ژیمناستیک، اسکی و شیرجه سپری شد.

سپس در سال ۱۹۱۲ برای یادگیری بیشتر به انگلستان سفر کرد و به عنوان یک بازیگر در سیرک شروع به کار کرد و تا سال ۱۹۱۴ به این شغل ادامه داد. در سال ۱۹۱۴ با شروع جنگ جهانی اول، به همراه دیگر تبعه‌های آلمانی دستگیر و در لانکستر بازداشت شدند. در همین بازداشتگاه، او به هم‌قطاران کشتی و دفاع شخصی آموزش می‌داد، با این هدف که نیروی بدنی آن‌ها از زمان ورود به بازداشتگاه بیشتر شود. او روش ورزشی خود را که بعدها «کنترولوژی» نامیده شد، در همین زمان طراحی کرد. در همان دوران او به بازداشتگاه دیگری





شهر مرکز ورزشی خود را پایه‌ریزی کردند. درست در محلی که چندین مرکز ورزشی و به خصوص باله وجود داشت. در همان جا بود که ژوزف علم کنترولوژی را بخش اصلی تمرینات ورزشکارانش قرار داد. بسیاری از مربیان و سر مربیان، ورزشکاران آسیب دیده را جهت ترمیم اندام آسیب دیده نزد او می‌فرستادند؛ و برخی از مربیان نیز برای افزایش تعادل و قوای بدنی، شاگردان خود را به شرکت در کلاس‌های ژوزف تشویق می‌کردند.

در ژانویه ۱۹۶۶ ساختمان آن‌ها آتش گرفت و ژوزف برای جلوگیری از خسارت به وسایل ورزشی به ساختمان برگشت و ناگهان کف ساختمان زیر پایش آتش گرفت و ریزش کرد، او برای مدت طولانی از میله‌ای آویزان مانده بود تا بالاخره ماموران آتش‌نشانی وی را نجات دادند. گفته می‌شود این واقعه تأثیر بسیاری بر مرگ او در سال ۱۹۶۷ داشته است. او در ۸۷ سالگی فوت کرد. همسرش کلارا نیز در مربی‌گری و صبوری کمتر از ژوزف نبود، او به اداره مرکز ورزشی تا ۱۰ سال بعد ادامه داد. او در سال ۱۹۷۷ درگذشت.

تاریخچه پیدایش پیلاتس در ایران

کشور ما مانند بسیاری از کشورهای بزرگ و پیشرفته، گرفتار مشکلات اقتصادی است و بسیاری از افراد روزانه دوازده ساعت و حتی گاهی، دو نوبت در شبانه‌روز کار می‌کنند تا بتوانند نیازهای خانواده خود را تأمین نمایند. با این اوصاف یافتن راه‌کاری برای حل مشکلات بدنی ناشی از این‌گونه فعالیت‌های آسیب‌زا مورد توجه قرار گرفت که مناسب و ارزان باشد، به وسایل گوناگون، فضای مخصوص یا لباس و کفش گران احتیاج نباشد. تحقیقات و مطالعه در کتاب‌های ورزشی، ارتباطات رایانه‌ای و بالاخره مسافرت‌های متعدد به کشورهایمانند آمریکا، آلمان و کانادا من را تشویق به مطالعه و تحقیقات بیشتر در مورد این رشته جدید ورزشی کرد، زیرا این کشورها ورزش پیلاتس را در راس تمرینات ورزشی خود قرار داده‌اند.

رشته ورزشی پیلاتس در تاریخ ۱۳۸۵/۱/۲۸ مورد تأیید قرار گرفت و برای اولین بار در کشور به‌طور رسمی و قانونی فعالیت ورزش پیلاتس در ایران به شکل انجمن پیلاتس زیر نظر فدراسیون ورزش‌های همگانی آغاز شد. از آنجا که این رشته ورزشی بسیار تخصصی است و اجرایی بیشتر حرکات با رعایت سلامت ستون فقرات و مفاصل بدن انجام

دست می‌دهد و به نظر می‌آید ذهن آنان پس از سال‌ها، از خواب بیدار شده است. این روش تمرینی از حرکات کنترل شده‌ای تشکیل شده که بین بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می‌برد. هشت اصل اولیه پیلاتس عبارتند از: آرامش، تمرکز، هماهنگی، جهت‌دهی مناسب، تنفس، حرکت، مرکز‌سازی، وضع و حالت انجام تمرین

فواید ورزش پیلاتس:

به انعطاف‌پذیری ستون فقرات کمک می‌کند، آگاهی بیشتری را جمع به بدن مان، به ما می‌دهد، عضلات را قوی و طول عضلات را زیاد می‌کند، عضلات شکم را تقویت می‌کند، فکر و جسم هر دو با هم کار می‌کنند، استرس را کم می‌کند و انرژی را افزایش می‌دهد، شکم را صاف و کمر را باریک می‌کند، پس از جراحی و یا صدمه دیدن، بهبودی را سرعت می‌بخشد، حرکات مفاصل را افزایش می‌دهد، گردش خون را تسهیل می‌کند، درد مفاصل و درد پشت را آرام می‌کند، یک ورزش بسیار خوب برای داشتن اندامی مناسب می‌باشد، به زنان شیرده کمک می‌کند تا زودتر به وزن قبل از بارداری شان برسند، یک ورزش ملایم می‌باشد و به شما روحیه می‌دهد، با انجام صحیح تنفس، اکسیژن به بدن می‌رساند و عضلات شکم را سفت می‌کند، پیلاتس به افراد کمک می‌کند تا بتوانند وضعیت ایستادن و نشستن خود را بهتر کنند و علاوه بر این کسانی که ورزش پیلاتس را انجام می‌دهند خواب بهتر، عصبانیت، استرس و خستگی کمتر خواهند داشت.

تلخیص: کتاب مجموعه تمرینات ورزشی

پیلاتس

ترجمه و تدوین: بهاره عطری و مرتضی شفیع

می‌شود، آموزش مربیان و ایجاد آگاهی و بینش علمی و پرورش مربیان کارآموده از اهداف و مسئولیت‌های انجمن بوده است. برای نیل به چنین اهدافی، استانداردهای در دستور کار انجمن قرار گرفت. برگزاری کارگاه‌های آموزشی، تربیت مربیان کارآموده، شناسایی توانایی افراد با ایجاد سطح بندی در جهت تقویت و پرورش نیروهای مجرب از نمونه‌های استانداردهای این انجمن برای اولین بار در ایران بوده است.

معمولاً، انسان در دوران کودکی از نعمت رشد طبیعی و متعارف جسمانی برخوردار است، اما با شروع دوران بلوغ، جسم افت کرده و شانه‌ها خمیده می‌شوند، عضلات شل و آویزان شده و نیروی بدنی به شدت کاهش می‌یابد. برای حفظ نیروی بدن ورزش‌های متفاوتی طراحی شده‌اند و پیلاتس یا کنترولوژی نیز یکی از این ورزش‌ها است.

کنترولوژی عبارت است از ایجاد هماهنگی کامل بین جسم، ذهن و روح. ابتدا، به شیوه هدفمند، افراد با روش کنترولوژی جسم خود را کاملاً کنترل می‌کنند. سپس با تکرار حرکات به تدریج پیشرفت می‌کنند و یک نوع هماهنگی طبیعی در بدن ایجاد می‌شود. کنترولوژی باعث پرورش هماهنگی بین اعضای بدن می‌شود، حالت‌ها و حرکات‌های نادرست بدن اصلاح می‌شود. کنترولوژی نیروی بدن و توان ذهن را افزایش می‌دهد. انجام حرکات ورزشی کنترولوژی و رعایت دستورالعمل‌های آن، پرورش جسمانی را به سطح دلخواه نزدیک می‌کند. با کمک علم کنترولوژی، مغز اختیار کامل جسم را در دست می‌گیرد؛ یعنی عضلات بدن از اراده فرد فرمان می‌برند.

کسانی که کنترولوژی را برای اولین بار تجربه می‌کنند، احساس سرخوشی به آن‌ها

○ محسن پاک آئین

یمن، مرگ خاموش یک ملت

که دستاویزی برای جلوگیری از انتقال کمک‌های بشردوستانه به یمن وجود ندارد و اگر از گرسنگی دادن مردم به‌عنوان سلاح استفاده شود، نقض قوانین بین‌المللی رقم خواهد خورد.

یمن همچنین گرفتار شیوع بیماری وبا شده و بر اساس ارزیابی‌ها از آوریل سال جاری میلادی حدود چهارصد هزار نفر به این ویروس مبتلا شده و تقریباً هزار و نهصد نفر از مبتلایان، جان خود را از دست داده‌اند. نزدیک به دو و نیم میلیون یمنی به آب شرب سالم دسترسی ندارند که این موضوع می‌تواند به شیوع گسترده بیماری‌ها از جمله وبا منجر شود. صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل - یونیسف - نیز در تازه‌ترین گزارش خود از وضعیت کودکان یمن اعلام کرد که در سال ۲۰۱۶ حدود ۲۳ هزار نوزاد در این کشور کشته شدند. ذخایر بانک خون ملی رو به اتمام و تامین امکانات پزشکی برای بیماران بسیار دشوار است و پزشکان بدون مرز بعد از دو سال تلاش، امکان ارسال پروازهای کمک رسان به یمن را ندارند. آنچه از نظر بیماری و کمبود غذا در یمن رخ داده نیز یک فاجعه انسانی است و سازمان ملل و سایر سازمان‌های بین‌المللی برای پایان دادن به این فاجعه انسانی کوتاهی کرده‌اند. ویرانی، مشکل بعدی مردم یمن است و

تمیز ندارند. غیرنظامیان، اولین و بیشترین قربانیان تجاوز به یمن هستند و بر اساس اطلاعات سازمان ملل تا اوایل سال ۲۰۱۷ بیش از ده‌هزار نفر کشته و حداقل چهل هزار نفر در این جنگ مجروح شده‌اند.

قحطی، فوری‌ترین نتیجه تجاوز به یمن بوده و محاصره دریایی از طریق حملات هوایی، در کشوری که بالغ بر ۸۰ درصد مواد غذایی خود را باید وارد کند، علت اصلی قحطی و گرسنگی می‌باشد. از نظر کارشناسان سازمان ملل، در صورتی که محاصره ائتلاف سعودی علیه یمن لغو نشود، این کشور ممکن است بزرگترین قحطی خود را طی دهه‌های اخیر تجربه کند. خانم پنی موردانت، وزیر توسعه بریتانیا، در اواخر آذر ماه پس از سفر به ریاض گفت: ما در بدترین بحران انسانی جهان و در آستانه یک فاجعه انسانی قرار داریم. وی فاش کرد که خانواده‌ها هر روز کودکان خود را که دچار سوءتغذیه شده‌اند به بیمارستان می‌برند، چون روزهاست که غذایی نخورده‌اند و شاهد مرگ کودکان خود به‌خاطر عدم دسترسی به کمک‌های پزشکی هستند. او تاکید کرد

بیش از دو سال است که مردم یمن در معرض فاجعه‌ای انسانی قرار گرفته‌اند و به دلیل تجاوز آشکار حکام سعودی، شرایط زندگی برای مردم این سرزمین بسیار دشوار شده است. یمن، فقیرترین کشور غرب آسیاست و بر اساس شاخص توسعه انسانی سازمان ملل متحد (HDI) که میزان امید به زندگی، تحصیلات و استانداردهای زندگی را مشخص می‌کند، یمن در سال ۲۰۱۵ از نظر امید به زندگی، در جایگاه یکصد و شصت و هشتم در میان یکصد و شصت و هشت کشور قرار دارد.

در ماه مارس سال ۲۰۱۵ تجاوز نظامی علیه یمن به رهبری عربستان سعودی آغاز شد و کشورهای امارات، کویت، بحرین، قطر، مراکش، سودان، اردن و مصر هم در این عملیات مشارکت کردند. ایالات متحده آمریکا، انگلیس و فرانسه نیز این جنایت جنگی به رهبری آل سعود را تحت حمایت قرار دادند. از زمان شروع جنگ، شرایط همچنان در این کشور فاجعه‌آراست و بیش از هجده میلیون نفر در یمن به کمک‌های انسانی نیاز دارند و بسیاری از مردم، دسترسی به امکانات بهداشتی و آب





افشاگری درباره فروش مخفیانه تسلیحات بریتانیایی به عربستان

دولت محافظه کار بریتانیا متهم شده است که با صدور مجوز برای صادرات پنهانی و مخفیانه و گسترده تسلیحات به عربستان سعودی از حملات نظامی این کشور به یمن حمایت کرده است. انتشار جزئیاتی درباره صدور پنهانی این مجوزها موجب شده است ارزش و نوع تسلیحات صادر شده به عربستان نامعلوم باقی بماند.

این اولین بار نیست که در دو سال اخیر دولت بریتانیا محکوم می شود به عربستان سعودی سلاح می فروشد. اما فروش مخفیانه آن در گفتگوی امیلی تورنبری، وزیر خارجه در سایه بریتانیا از حزب کارگر، رقیب دولت محافظه کار، با تارنمای میدل ایست آی افشا می شود.

Every ۱۰ minutes, a child under the age of five dies of preventable causes in Yemen. What few Americans know, however, is that the U.S. military is making the crisis worse by helping one side in the conflict bomb innocent civilians

بریتانیا با صدور مجوزهای عادی برای صادرات تسلیحات، از زمان آغاز جنگ یمن در سال ۲۰۱۵، بیش از ۶.۴ میلیارد دلار اسلحه، از جمله جنگنده‌های پیشرفته و مهمات به عربستان فروخته است. این صادرات تاکنون رشد ۷۵ درصدی داشته است. در میان تسلیحات صادر شده، قطعات مهم برای جنگنده‌هایی که در یمن عملیات بمباران انجام می دهند نیز موجود است.

همچنین این مجوزها به دولت ترزا می اجازه می دهد چندین محموله را بدون نظارت پارلمانی و یا مردمی به یک مقصد خاص صادر کنند. امیلی تورنبری دولت بریتانیا را به «مخفی کردن نقش این کشور در دامن زدن به جنگ یمن» متهم می کند. خانم تورنبری در گفتگو با تارنمای میدل ایست آی گفته است: «دولت به جای این که از مسئولیت خود برای پایان دادن به این جنگ هولناک استفاده کند، اکنون در تلاش است نقش خود را مخفی کند.»

تاکنون بیشتر از ده هزار نفر در جنگ یمن کشته شده اند. گرسنگی و بیماری‌های واگیردار جان میلیون‌ها کودک یمنی را با خطر جدی روبرو کرده است. خانم تورنبری به تارنمای میدل ایست آی گفت که در صورت تشکیل دولت از حزب کارگر، در نظام صادرات تسلیحات این کشور «اصلاحاتی بنیادین» صورت خواهد گرفت.

ارتش متجاوز سعودی با حمله به مناطق غیرنظامی، ویرانی‌های بسیاری را در بخش‌های مسکونی و خدماتی یمن برجا گذاشته است. نهادهای غیردولتی مرتبط با دفاع از غیرنظامیان، بارها از سازمان ملل خواسته‌اند در مقابل اقدام عربستان در تداوم حمله به مناطق مسکونی و خانه‌های بی دفاع، که مغایر با قوانین و معاهدات بین‌المللی است، تدابیر جدی اتخاذ کند. اما سازمان‌های بین‌المللی تنها نسبت به محاصره یمن توسط نیروهای متجاوز سعودی، به دادن هشدار اکتفا می‌کنند. حاکمان ریاض نیز در حالی که سالانه میلیاردها دلار تسلیحات برای مقابله با مردم یمن خریده‌اند، ادعا می‌کنند که برای جلوگیری از انتقال سلاح به شورشیان است که یمن را محاصره کرده‌اند. حکام عربستان که تلاش کردند عراق و سوریه و لیبی را نابود کنند، هم‌اکنون نیز در حال نابودی یمن هستند و در واقع هر کشوری که با اسرائیل به دشمنی بپردازد در مسیر حملات ریاض قرار می‌گیرد.

اگرچه سازمان ملل، ائتلاف عربی به سرکردگی عربستان را مسئول فاجعه بزرگ و نابسامانی اوضاع انسانی در یمن عنوان کرده اما در عمل هیچ اقدام اجرائی برای وادار کردن عربستان به خاتمه تجاوز، پیشنهاد نشده است.

یمن اکنون در محاصره کامل است و جهان آماده می‌شود تا مرگ خاموش یک ملت را به نظاره بنشینند. فاجعه امروز در یمن با هیچ مبنای انسانی سازگاری ندارد و هرگز این روزها از حافظه تاریخ فراموش نمی‌شود. رفتار کشورهای مدعی دفاع از حقوق بشر بسیار سخیف و آزاردهنده است. آنان که دائماً به دلایل واهی و انگیزه‌های سیاسی، کشورهای مستقل را به نقض حقوق بشر محکوم می‌کنند، در مقابل فاجعه انسانی در یمن سکوت کرده‌اند.

امروز همه جهانیان، ائتلاف عربی به سرکردگی سعودی را مسئول فاجعه بزرگ در یمن و مرگ خاموش این ملت می‌دانند و بحران یمن در رأس توجه سازمان ملل و نهادهای انسانی بین‌المللی قرار دارد.

در این مقطع، ضرورت دارد جمهوری اسلامی ایران با استفاده همه جانبه از ظرفیت دیپلماسی رسمی و عمومی، از فراموش شدن فاجعه انسانی در یمن جلوگیری کرده و به عنوان یک پیشقراول در دفاع از مظلومین جهان، رسالت اسلامی و انسانی خود را با اتخاذ تدابیر جدید و کارآمد، ایفا نماید.

چقدر بهار تو با ما فرق می‌کند!

تازه می‌چسبید، بعد از اتمام کارهای زیاد، خانه تکانی! ... عوض کردن لوازم خانه، لباس‌های جدید، حس و حال جدید... گرفتن غبار از لوازم و خانه و... دل! دلمان یک سالی ست که غبار گرفته! دختر بهار با آن عطر دل انگیز، هوای دل را عوض می‌کند و دل را می‌تکاند تا ذره‌ای غبار بر صفحه‌اش نماند... و تنفس هوایی که مانند جام شرابی مستت می‌کند و مدهوش! ... هوایی که غیر از روزهای فصل بهار آن را تجربه نمی‌کنی!

... چه حسی دارد وسط چمن‌های سبز روشن دشت نشستن و سپردن موها به دست نسیم... اینکه بنشیننی و چشم‌هایت را ببندی و با دست، چمن‌ها را لمس کنی... یا شن‌های ساحل را در مشت بگیری... یا برگ‌های تازه درختان جنگل را نوازش کنی! ... یا روی چمن‌ها دراز بکشی... یا روی شن‌های ساحل، و صورتت را به دست خورشید بسپاری... تماشای درختان هم حس دیگری دارد! ... درختان با شکوفه‌های صورتی رنگ و سرخ رنگ و سفید رنگ! ...

... دختر بهار دوباره به میهمانی خانه‌هایمان آمده است اما با همه آراستگی‌اش و جلوه بی‌اندازه‌اش، جای یک سیلی را بر گونه دارد... دختر زیبای بهار امسال بنفشه‌ای نیلی و کبود بر صورتش است! ... امسال این دخترک زیبا با یاد مادر آمده است! ... برای همین، شادی سال نوی امسالمان، با خزنی غریب عجین شده که از غم شهادت مادرمان فاطمه زهرا(س) است! برای همین همه‌مان امسال می‌خواهیم بر سر سفره‌هایمان یک سربند یازهرا بگذاریم!

همه از آمدن اولین میهمان سال نو یعنی دختر زیبای بهار شاد و خوشحال اند. تو چطور؟!

دختر شهید جوان! تو که همچون پدرت که عاشق مادرش زهرا(س) بود، پیرو فاطمه‌ای! سال نو مبارک خانوم! تو هم خوشحالی؟! سر سفره هفت سین! پدر را دیدی یا نور وجودش را احساس کردی؟ نکند امسال هم با لحظه سال تحویل، حول حالنا شادی و دلت از فراق پدر شکست! ... نکند وقتی همسرت، دستانت را در لحظه سال تحویل گرفت که به تو تبریک بگوید، صورتت را از اشک باز هم خیس دید؟! ... نکند بغض مادرت با نگاه به عکس پدر وسط سفره هفت سین، شکسته باشد و دریای دلتان طوفانی شده باشد و به جای شادی چشمتان بارانی شده باشد! ... آه



روزهایی که دل آسمان هم از هوای بی‌نظیر و دلکش بهار مثل ما عاشق می‌شود و ... می‌خواهد بارد ... آه که چقدر دلمان برای باران‌های نم‌نم و زیبای بهار تنگ شده! ... اینکه در ایوان خانه بنشیننی و به قطرات عاشق و زیبای بهار خیره شوی ... و یا پشت شیشه پنجره بنشیننی و با خوردن هر قطره باران به پنجره، دلت بریزد! ... و یا شاید در حیاط سبزه و خزه بسته یک خانه کوچک در شمال، زیر باران قدم بزنی و یا لب دریا قطره‌های بلند شده در باد از امواج، با قطرات باران بیامیزد و به صورتت برخورد کند ... و یا صبح زود زیر بارش نرم و لطیف باران به ماهی‌گیرانی در دریا نگاه کنی که آمده‌اند رزق از دریا بگیرند... شاید هم زیر باران در همین شهر بزرگ و شلوغ پایتخت که در ایام عید خیلی خلوت می‌شود، در خیابان‌ها و کوچه‌ها بگردی و با چتری بسته قدم بزنی ...

آه که چه حکایت‌ها دارد باران بهار! ... عاشق هم نباشی، عاشق می‌شوی!

... و یا نگاه کردن به رنگین‌کمان که عمرش کوتاه است اما یکی از زیباترین منظره‌هایی است که هر چشمی آرزو دارد از دختر بهار هدیه بگیرد!

چقدر دید و باز دیدهای فامیل و دوستان و بستگان و دور هم بودن‌ها و دیدارهای

تق تق تق ... صدا می‌آید! صدای پای کسی است یا کسی دارد در می‌زند؟! ... خوب که گوش می‌کنی صدای پای کسی است که پشت در ایستاده و دارد در می‌زند... بوی نوبی و تازگی می‌آید! عطر تازه شدن... نو شدن... بهاری شدن... هان! بهار است! بهار! این بهار است که با کفش‌های صورتی و پرشکوفه خود و با پیرهن سبز و مخملی و با صورتی آراسته از روشنی قرص خورشید و پاک از روزهای بارانی و صدای خوش پرندگان کوچک و زیبا و آوازه خوان و عطر شور انگیز گل‌ها ... پشت در ایستاده و دارد در می‌زند... تق تق تق!

... کم کم دیگر باید در را برای دختر زیبا و آراسته بهار باز کنیم تا او دامن زیبایش را بالا بگیرد و آرام آرام با پایهای کوچکش قدم در خانه ما بگذارد... آهسته آهسته قدم بزنی و فضای خانه مان را پر از عطر گل‌ها و شکوفه‌ها کند... دستی به همه جا بکشد و رنگ و بوی زندگی و خانه‌مان را عوض کند... با دستان پرمهر و ظریف و بهاری‌اش!

... چقدر دلمان تنگ بود برای بهار! چقدر دلمان تنگ بود برای اینکه آسمان را دیگر گرفته و ابری نبینیم! دختر زیبای بهار که بیاید، دیگر دل آسمان اینطور گرفته و تنگ نمی‌شود و خورشید، میهمان دائمی آسمانمان می‌شود... البته به غیر از



که چقدر بهار تو با ما فرق می‌کند! ... همه چیزت ... حتی بهارت! ... دلخوشی‌هایت ... دلخوشی‌های تو هم با همه فرق می‌کنند... تو دلت وقتی آرام می‌گیری، که اولین دیدارت سال نو بر سر مزار پدر باشد... پدر جوانی که وقتی با عکس و صورت جوان و زیبایش بر سر مزار نگاه می‌کنی، دلت از اینکه نیست سخت می‌سوزد و با اینکه او را ندیدی اما خیلی دوستش داری! ... فرق دیگری هم داری. اینکه همه اولین دید و بازدید عید را به خانه پدر می‌روند، اما تو هم مثل فاطمه زهرایی! و باید در فراق پدر به سر کنی!

راستی! حال دل تو با ورود دختر زیبای بهار چطور است همسر جانباز! تو که در زندگی برای همسرت همچون زهرا برای علی هستی و بودی!

تو هم مثل همه وقت خرید عید خوشحال بودی؟ حالت چطور بود وقتی همسرت نمی‌توانست از ماشین پیاده شود و با ویلچر در تمام مغازه‌ها با تو بچرخد و برای تو و خودش لباس انتخاب کند؟! آخر نظرش برایت مهم است... وقتی مجبوری همیشه تنها خرید کنی یا باید برای نشان دادن لباست از مغازه دار اجازه بگیری و آن را از دم در به همسرت نشان بدهی... و یا باید برای خرید حتما به جایی بروی که همسرت بتواند با ویلچرش بیاید و پله نداشته باشد و لبه و جدول نداشته باشد و ... مانعی نباشد و ...!

حالت چطور است وقتی می‌خواهی برای خرید به مرکز شهر بروی اما همسرت با کپسول اکسیژن نمی‌تواند همراهت کند... تازه اگر کپسول هم نداشت، حالش بد میشد از شلوغی و کثیفی و آلودگی هوا و ... بازار شلوغ است. ازدحام است... وقتی می‌بنی دوست دارد همراهت باشد اما نمی‌تواند! ... عید سال پیش را یادت می‌آید که با اصرار خودش برای خرید به همراهت آمد... خرید که نکردی هیچ... لحظه‌ای که روی زمین افتاد و نفسش گرفت و سرخ شد و با این حال دیدی اش... مُردی و زنده شدی و ... خرید و عید و لوازم نو... همه چیز فراموش شد...!

... تو هم مثل همه خوشحال بودی وقتی خانه‌تکانی می‌کردی و خاک از لوازم زندگی می‌گرفتی؟ وقتی دستت به بالایی پرده‌ها نمی‌رسید یا بالایی کمد یا به شیشه‌های بالایی پنجره ... روی پنجه بلند می‌شدی و نگاهت می‌افتاد به همسرت که با دو زانو

قطع و چشمانی شرمگین نگاهت می‌کند ... و تو لبخند می‌زدی و چشمان عاشقت را از نگاهش می‌زدیدی که خجالت نکشد از اینکه در خانه نکانی هم تنهایی!

... مادر شهید عیدت مبارک! مادر شهیدی که در خانه‌ای کوچک تنها در گوشه یک روستا زندگی می‌کنی! باید بهار روستایتان قشنگ تر از بهار شهر باشد و تو خوشحال تر... اما وقتی به تو می‌گویم مادر سال نو مبارک... تو چادر گلذارت را روی صورت می‌کشی و با بغض می‌گویی وقتی پسرم نیامده، چه فایده؟! ... و تو هنوز هم منتظری! ...!

تو هم دلت می‌خواست در اولین روز عید، پسرت یا عروست به خانه‌ات بیاید و پیشانی‌ات را ببوسد اما اینطور نشد! ... سال تحویل که شد، تو با گلدان سنبلی در دست به دیدار پسر رفتی، روی تپه بالایی روستا و بر مزار او نشستی و بر عکسش بوسه زدی!

... قهرمان جانباز! عیدن مبارک! ... تو که دستت را در طلائی‌ه جا گذاشتی و آمدی، احساس غریب و لطیف لمس کردن شن‌های ساحل و برگ تازه درختان و چمن‌ها را چطور تجربه می‌کنی؟! ... یا تو که پایت را برای نخل‌های سوخته جنوب گذاشتی! نمی‌توانی لذت دراز کشیدن روی چمن یا شن‌های ساحل را تجربه کنی اما یقین که تو اگر به خاطر چرخت نمی‌توانی، هر روز خداوند برایت بال فرشتگان را پهن می‌کند که به نرمی گل‌های بهاری‌ست! نرمی و لطافتی که هیچ کس تجربه نکرده است! ... یا تو قهرمان صبوری که سال‌هاست

چشم سر را از دست داده‌ای و زیبایی شکوفه‌های سیب و گیلاس را نمی‌بینی، لباس نوبی بچه‌هایت را نمی‌بینی و شکسته شدن همسرت را ...

... دختر بهار، زیبا و عاشق است اما می‌دانستی که تو از دختر بهار هم زیباتر و عاشق‌تری! همسر شهید! همسر جانباز! دختر و پسر شهید و جانباز! مادر و پدر شهید! جانباز و آزاده!

... همه می‌دانیم که اگر بهارمان زیباست و می‌توانیم با خیالی آسوده در به روی میهمان سال نو باز کنیم، از صدقه سر دل‌های بهاری و عاشق و دردمند ایثارگران عزیزمان است که بهار حقیقی، آرامش و امنیت را به خانه‌های ما آوردند... از صدقه سر نشستن آن جانباز بر چرخ، نبودن آن پدر بر سر سفره هفت سین، نایبنا شدن یک قهرمان، بی‌دست و پا شدن یک دل‌آور، دل سوخته یک همسر، دل تنگ و داغ‌دیده یک مادر شهید برای همیشه، زخم زبان شنیدن یک فرزند شهید، زخم بستر یک جانباز نخاعی، تاول‌های شیمیایی یک جانباز شیمیایی و ... دردهای بی‌شماری است که ایثارگران متحمل شده‌اند!

یادمان باشد همانگونه که بهار، عشق خود را در سال جدید بی‌دریغ به منصف ظهور می‌رساند و آنچه از زیبایی و طراوت هست در اختیارمان قرار می‌دهد... ما نیز باید با قلب و زبان، قدردان قهرمانانمان باشیم... قدردان به خاطر داشتن بهاری که با هدیه امنیت و آرامش آنان آذین شده است.

ایمان رستگار

تفاوت‌های علم و دانش

اغلب ما معمولاً دو واژه علم و دانش را با هم یکسان می‌پنداریم و این دو واژه را به اشتباه به جای یکدیگر به کار می‌بریم. اما در واقع مفهوم دانش با علم متفاوت است.

دانش را توانایی به کار بستن اطلاعات در عمل، با تکیه بر هوش و تجربه انسانی تعریف می‌کنند. در واقع، دانش مجموعه‌ای از باورها، مهارت‌ها، قابلیت‌ها، دیدگاه‌ها و ارزش‌های فردی و سازمانی است و در نتیجه، دانش هر فرد و یا هر سازمان منحصر به همان فرد و یا همان سازمان است.

با این تعریف روشن می‌شود که ما با اتمام یک مقطع تحصیلی و یا گذراندن یک دوره آموزشی و گرفتن مدرک آن دوره، در بهترین حالت علم آن موضوع را کسب کرده‌ایم و هنوز تا کسب دانش راهی طولانی در پیش داریم. به کار بستن دانسته‌ها و کسب تجربه مبتنی بر علم و اطلاعات در طول زمان است که به تولید دانش منحصر به فرد ما می‌انجامد.

درستی و کاربرد علم معمولاً وابسته به زمان و مکان و افراد نیست. به عنوان مثال یک فرمول ریاضی در هر جای دنیا و برای هر فرد و سازمانی می‌تواند ثابت باشد. اما دانش منحصر به فرد و انحصاری است و در اغلب موارد نمی‌توان دانش یک فرد یا یک سازمان را برای فرد یا سازمان دیگری به طور کامل کپی کرد.

دانش یک فرد یا سازمان دیگر، برای ما اطلاعات محسوب می‌شود؛ می‌توان از آن الگوبرداری کرد و با در نظر گرفتن شرایط خود و با استفاده از هوش و تجربه قبلی، آن را به شیوه مخصوص

خود به کار بست، یاد گرفت و به این ترتیب دانش ویژه خود را پدید آورد.

به بیان دیگر، تفاوت آشکار میان علم و دانش، مانند زمینه و نتیجه است. ماحصل علم، دانش است و علم را می‌توان بستر فراگیری دانش دانست. گرچه باید توجه داشت که اکتساب علم هم تنها منوط به روش‌های متداول و معمول نیست. علم را می‌توان با شیوه‌هایی متفاوت کسب کرد. یکی از بارزترین نمونه‌های علم‌آموزی به صورت غیرآکادمیک آن، بهره‌مندی از گوهر تجربه زیستی است.

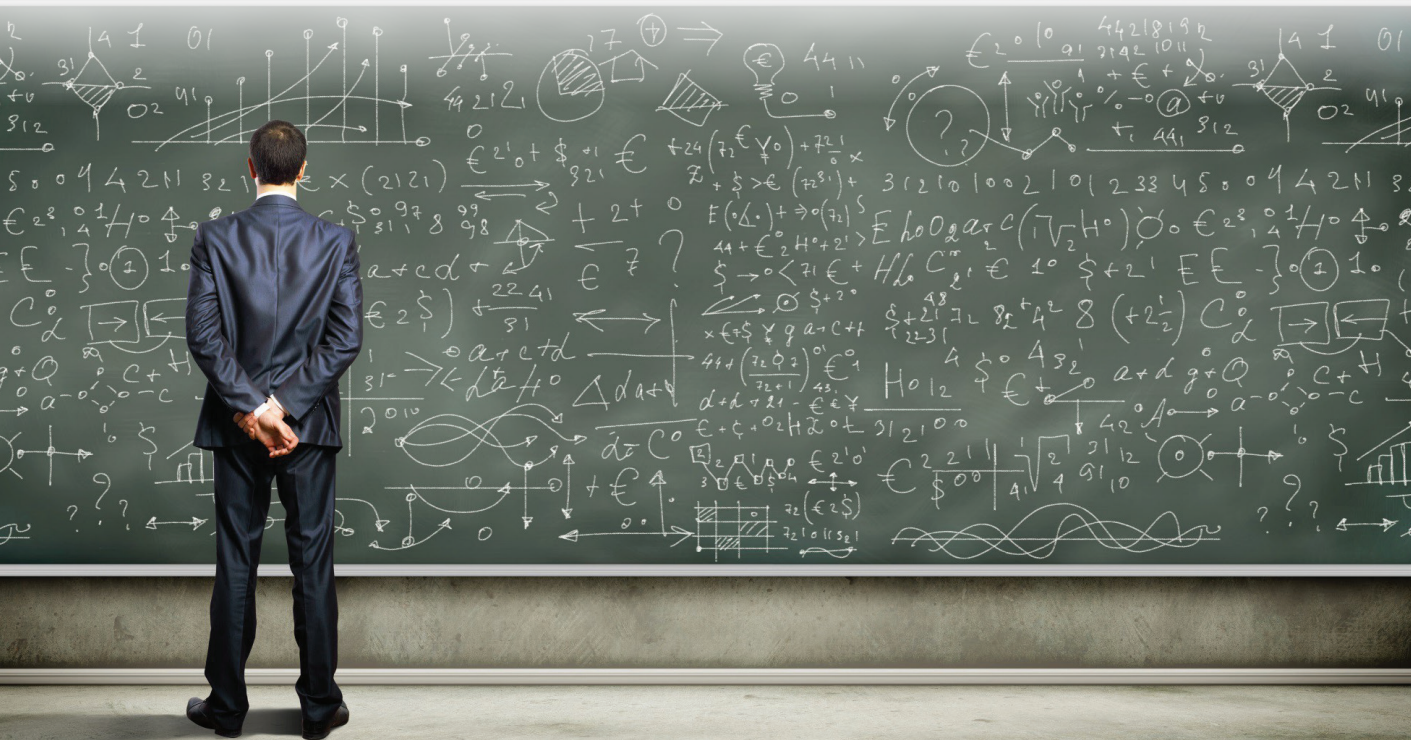
ذهن تحلیل‌گر و فارغ از چفت و بست‌های مرسوم و معمول دانشگاهی می‌تواند در بستری خاص به تبیین مفاهیم تجربی به شکلی بدیع و با قرائتی غیر همسان با روش‌های عادی دست بزند. از قضا این روش‌ها به دلیل ماهیت پراگماتیستی و عمل‌گرایانه‌ای که دارند، به طور معمول کارایی بیشتری هم نسبت به روش‌های آکادمیک علم‌آموزی دارند. تمام آن چه عرضه شد نه در نقد علم‌آموزی به شیوه آکادمیک بود بلکه بیشتر هدف این بود تا موضوع کسب علم و تبدیل آن به دانش، محصور و در بند نوع خاصی از علم‌آموزی نباشد.

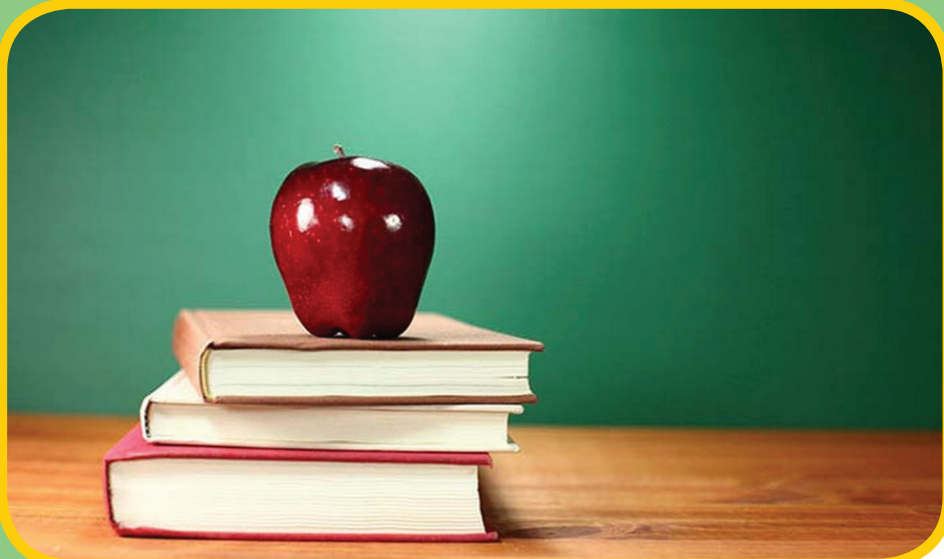
عام بودن مفهوم دانش و تعریف بسیطی که از آن ارائه می‌شود این امکان را مهیا می‌کند تا گروه‌های مختلف بتوانند با تکیه بر روش‌ها و شیوه‌های مختلف نسبت به دریافت صحیح آن اقدام کنند. این ویژگی بارز دانش می‌تواند موجب حرکت‌هایی جدی در مسیر زندگی جمعی و شناخت اجتماعی قلمداد شود. به

این معنا اساساً زندگی بشر از ابتدای پیدایش تا زمان حاضر بدون استفاده و بهره‌مندی از دانش امکان ادامه حیات نداشت و اصلی‌ترین عامل رشد بشر در طول تاریخ همین مسئله دانش بوده است. دانشی که انسان پارینه سنگی را به انسان مدرن و روزآمد فعلی تبدیل و بنیان‌های عمیق و ژرف فلسفی را پی‌ریزی کرده است.

علم عبارت است از شیوه فهم و کسب معلومات قابل اعتماد (که البته این معلومات خطاپناپذیر نیست) از جهان مادی، از جمله توصیف پدیده‌های قابل مطالعه که به ترتیب زیر فراهم می‌آید: از راه مشاهده دقیق و روشن (تا حد امکان)، ثبت هوشمندانه آن، طبقه‌بندی موضوعی آن، استخراج احکام و قوانین عمومی از آن که مبین نظم و ترتیب است، استنتاج احکام دیگر از این قوانین با روش استقرا، تأیید این احکام با مشاهده بیشتر و ارایه فرضیه‌ها و تئوری‌هایی که بیشترین تعداد ممکن قوانین را به هم مرتبط ساخته و به شرح آنها می‌پردازد. یعنی علم به چگونگی و چرایی امور پرداخته و آنها را توصیف کرده و توضیح می‌دهد.

علم به توضیح و توصیف جهان مادی می‌پردازد و برای تصرف در آن شیوه‌هایی را ارایه می‌دهد. این قدرت تصرف در طبیعت به آن حقانیت و عینیت می‌دهد. توضیحات علمی انعکاسی از واقعیات هستند که بیشتر از معارف دیگر واقعیات را منعکس می‌کنند و آزمایش آنها برای هر کسی امکانپذیر است. علم، جهان طبیعت را آنچنان که هست توصیف می‌کند، نه آنچنان که باید باشد و نه آنطور که می‌خواهیم باشد. تفاوت علم با فلسفه و هنر نیز در همین است. از آنجایی که علم یک حرفه دموکراتیک است، برجسته‌ترین دانش‌سوزان، چه «نیوتن»





و چه «انیشتین» باید به کوچک‌ترین انتقاد پایین‌ترین عضو جامعه علمی پاسخ بدهند و او را از نظر علمی قانع کنند. در این حرفه هیچگونه ولی امر، مراد، مرجعیت و رهبری وجود ندارد. اگر ادعای برجسته‌ترین پژوهشگر با مدرک تجربه و آزمایش همراه نباشد، رد می‌شود. بر همین بنیان است که نظریات دانشوران عمده‌ای نظیر «نیوتن» در زمینه کیمیاگری و «لینوس پاولینگ» در زمینه اهمیت ویتامین C در افزایش طول عمر پذیرفته نشده است.

معنی کلمه عربی علم و معادل فارسی آن یعنی دانش همانند واژه فیلسوف و فلسفه طی تاریخ تغییر پیدا کرده است و باعث سردرگمی‌ها، کژفهمی‌ها و بدفهمی‌های بسیاری شده است. از آنجایی که علم به مفهوم science با تعریف و کاربرد امروزی آن هیچگاه در ایران و سایر کشورهای اسلامی تولد نیافت، هنگام ورود این واژه به این کشورها از کلمه علم که به معنای معرفت (knowledge) و اطلاعات (information) به کار می‌رفت به عنوان معادل آن استفاده شد. امروزه هم در زبان عربی و هم در زبان پارسی به همین معانی به کار برده می‌شود، نه به معنای خاص آن که علوم تجربی (empirical science) باشد. علم و دانش همان معرفت است و عالم و دانشمند کسی است که دانایی به مسایل است و نادان و جاهل کسی است که از آن مسایل بی اطلاع است. در زبان فارسی و عربی علم را به کلام و فلسفه و حتی ادبیات نیز اطلاق می‌کنند (مثلاً در تعریف از یک ادیب، تاریخدان یا مترجم می‌گویند او شخص عالم و دانشمندی است). در زبان فارسی واژه «علم» و «علمی» نیز به معنای واقعی، ضدخرافی و حقیقی به کار رفته است. بسیاری از افراد غیرمذهبی، به ویژه مارکسیست‌های روسی مآب، فلسفه خود را علمی می‌خوانند یعنی فلسفه درست و حق در برابر فلسفه مخالفان خود که باطل، نادرست، خرافی و غیرعلمی است. این کاربرد علم برای مفاهیم مختلف (یعنی برای هرگونه معرفت از جمله فلسفه، ادبیات و معارف مذهبی در گذشته و هم اکنون برای علوم تجربی) باعث مغالطات، اشتباهات فلسفی و زبان‌شناختی زیادی در زبان عربی و فارسی شده است. در حالی که در غرب منظور از واژه علم (science) مشخص است و فقط برای علوم تجربی به کار می‌رود و مرز قاطع و روشنی با سایر معارف مثل ادبیات، فلسفه و کلام دارد. نبودن یک واژه مناسب معادل science در زبان فارسی و عربی باعث سوءاستفاده‌های زیادی از علوم تجربی شده است. مثلاً بعضی‌ها، آگاهانه و ناآگاهانه با به کار بردن واژه علم به جای اطلاعات، فلسفه، ادبیات و کلام، همان اعتبار و عینیتی را که ویژه علوم تجربی است، می‌خواهند برای این رشته

می‌روند و بار غیرمعنوی و اعتقادی دارند و علم را برای معارفی که بار اعتقادی و مذهبی دارند یا شیوه کسب معرفت، در آنها با دانشورزی متفاوت است و بر اساس ارجاع و استناد به اشخاص مورد اعتماد و مرجع (authority) است، به کار بگیریم. برای فهم دانشورزی و فناوری غرب باید بین این دو گروه از معارف تفاوت قائل شویم زیرا علم حدیث یا فقه با شیمی و ترمودینامیک از نظر شیوه کسب معرفت، دقت معرفت حاصل و کاربرد، بسیار تفاوت دارند و نمی‌توان آنها را در یک ردیف دانست.

تا پیش از قرن شانزدهم، جهان از نظر علمی و فنی کم و بیش در یک حالت متعادل بود و معارف موجود آن زمان به شیوه آزمون و خطا به آهستگی شکل می‌گرفت. همه علوم در دامن قرن با پیشرفت علوم تجربی و اهمیت نقش تجربه در کسب معرفت، دانش جدیدی شکل گرفت که با علوم قبلی که بر اساس استناد و اعتقاد به فلاسفه و دانشمندان گذشته بود، بسیار متفاوت بود. غربیان هم در نامگذاری این علوم مشکل کنونی ما را داشتند و همه علوم تجربی را که تازه در حال شکل‌گیری بودند مانند کارهای «کوپرنیک»، «کپلر» و «گالیله» فلسفه طبیعی (natural philosophy) می‌نامیدند که بعدها تحت نام فیزیک از فلسفه جدا شد. سپس سایر شعبه‌های دانشورزی (نظیر شیمی، زیست‌شناسی و زمین‌شناسی) از فلسفه جدا شدند و به شکل مستقلی درآمدند و نام جدیدی یافتند و بدین ترتیب مسیر رشد علم و تکنولوژی یکسره به نفع غرب تغییر یافت.

نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که دانشوران به تعریف دانشورزی و اینکه کار دانشورزی چیست و چه هدف‌ها و وظایفی دارد توجهی ندارند و آن را به فلاسفه علم واگذارده‌اند. توجه آنها بر کاربرد و کاری است که از دانشورزی برمی‌آید. یعنی ممکن است دانشوران بر سر تعریف واژه علم یا دانشورزی به توافق جامعی نرسند، اما روی شیوه کار دانشورزی یا «روش علمی» اتفاق نظر دارند.

منابع: Aftab.ir، ویکی‌پدیا، روزنامه ابتکار

از معارف کسب کنند. مثلاً می‌گویند علم اثبات کرده است که فرشته و روح وجود دارد که در همه این موارد منظورشان از علم همان استدلال‌ها و احتجاجات فلسفی و کلامی است، نه شیوه علوم تجربی. واژه علم هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی به معنی وسیع‌تری که معرفت (knowledge) است به کار می‌رود و شامل همه نوع معلومات می‌شود (از فیزیک و شیمی تا فقه، ادبیات، فلسفه و تاریخ). در حالی که در زبان‌های اروپایی science معنی مشخصی دارد که شامل ادبیات و فقه و فلسفه نمی‌شود.

در اولین برخوردهای ایرانیان با اروپایی‌ها نیز مترجمین متوجه شده بودند که علم، واژه رسایی برای این مفهوم نیست. در دو قرن گذشته معادل‌های متعددی برای science به کار گرفته شده است مانند علوم جدید، علوم اروپایی، علوم دقیقه، علوم طبیعی، علوم تجربی و به معنای عمومی است که شیوه کسب معرفت یا اثبات و نظر به‌ها و مفاهیم آنها به روش پیش‌بینی، مشاهده، آزمایش و تأیید ورد است (به قول «کارل پوپر» ابطال‌پذیر هستند). اما هیچ کدام از این معادل‌ها معنای دقیق science را نمی‌رسانند و هیچگاه به‌طور وسیعی در زبان فارسی جا نیفتادند و علم همچنان معادلی برای science باقی ماند.

در قرون اولیه گسترش اسلام که مسلمانان به ترجمه آثار فلسفی، ریاضی و نجوم ملل دیگر دست زدند همین مشکل را داشتند و متوجه بودند که این دانش‌ها که حاصل کنجکاوی، خرد و تجربه انسانی است با علوم اسلامی مانند تفسیر، فقه، حدیث و رجال بسیار متفاوت است و به همین جهت برای نشان دادن فرق آنها با علوم اسلامی که حاصل وحی یا مستند و مربوط به آن بودند آنها را علوم اوائل نامیدند. برای حل این سردرگمی و روشن ساختن این دو جنبه معرفت انسانی اینجانب واژه دانشورزی (مانند کشاورزی) را برای science، دانشورز (مانند کشاورز) را برای scientist و دانشورزانه را برای scientific پیشنهاد می‌کنم و معتقدم بهتر است واژه دانشورزی برای دانش‌هایی که شیوه تجربی را برای شناخت جهان مادی به کار

○ ابراهیم گراوند

بازخوانی نوروز در ایران و کشورهای همسایه

چرانوروز هنوز ماندگار است

نوروز یک جشن باستانی ایرانی است که علاوه بر ایران در چند کشور منطقه که دارای فرهنگ مشترک هستند جشن گرفته می‌شود، و در چند سال اخیر برخی کشورها آن را در قالب تعطیلات رسمی خود گنجانده‌اند و این نماد در حال تبدیل شدن به یک نماد جهانی است.

جشن‌ها اصولاً هویت ملی و یا دینی هر ملتی را تشکیل می‌دهند و هر مراسمی بیانگر علائق، سلیقه‌ها و فرهنگ ملت و تعلقات قومی آن بشمار می‌رود.

جشن‌ها امروزه در بین تمامی اقوام مختلف برگزار می‌شود و این جشن‌ها در هر نقطه و منطقه‌ای از زمین، با دیگر نقاط متفاوت است و در صورتی که مراسمی حرکت خود را از یک قالب ملی و منطقه‌ای آغاز و به یک نماد بین‌المللی تبدیل شود، می‌توان دلیل آن را وجود ارزش‌های مشترک انسانی در آن دانست که منعکس کننده فطرت انسانها و تمایل آنها در کنار هم زیستن و صلح است.

عید نوروز و جشن‌های سال نو شمسی، یکی از جشن‌های مهم در بین ایرانیان است. این جشن‌ها که با آغاز فصل بهار و بیداری طبیعت آغاز می‌شود، همان حرکتی است که از یک فرهنگ ملی سرچشمه گرفته و در حال تبدیل شدن به یک "نماد جهانی" است.

این مسئله تا بدانجا اهمیت دارد که سازمان ملل برای ثبت عید نوروز به عنوان یک روز جهانی آن را به نظر سنجی گذاشت.

منشا و زمان پیدایش نوروز، به درستی معلوم نیست، اما این جشن، قدمتی سه هزار ساله دارد و قدیمی‌ترین آئین ملی در جهان به شمار می‌رود. در برخی از متون کهن ایران از جمله شاهنامه فردوسی و تاریخ طبری، جمشید و در برخی دیگر از متون، کیومرث به عنوان پایه‌گذار نوروز معرفی شده است. ابداع نوروز در شاهنامه، بدین صورت روایت شده است که جمشید در حال گذشتن از آذربایجان، دستور داد تا در آنجا برای او تختی بگذارند و خودش با تاجی زرین بر روی تخت نشست. با رسیدن نور خورشید به تاج زرین او، جهان منور شد و مردم شادمانی کردند و آن روز را روز نو نامیدند.

برخی از روایت‌های تاریخی، آغاز نوروز را به بابلیان نسبت می‌دهد. بر طبق این روایت‌ها، رواج نوروز در ایران به ۵۳۸ سال قبل از میلاد یعنی زمان حمله کورش به بابل بازمی‌گردد. همچنین در برخی از روایت‌ها، از زرتشت به‌عنوان بنیانگذار نوروز نام برده شده است.

با افزایش محبوبیت عید نوروز در آسیای میانه و همچنین با اعلام رسمی شدن این

مراسم در ترکیه، جهان در آینده نزدیک شاهد برگزاری آن در ابعاد وسیعتر خواهد بود.

نوروز از جشن‌های باستانی ایرانیان است که امروزه در محدوده جغرافیایی فلات ایران شناخته‌شده و دارای رسمیت است. نوروز آغاز بهار و سال جدید است که به همین سبب جشن‌هایی را با خود به همراه دارد.

اما چرا نوروز هنوز ماندگار است؟ چرا از پس قرن‌ها و هزاره‌ها هنوز مردم نوروز را دوست می‌دارند؟ برخی خصوصیتی فراملیتی و فرادینی برای نوروز قائلند و همگانی بودن را دلیل اصلی جاودانگی نوروز می‌دانند. در ذیل به شرح آیین‌های نوروز در ایران و کشورهای همسایه می‌پردازیم:

در کشور ما نوروز در جشن آغاز سال نوست. ایرانیان امروز تعدادی از آیین‌های نیاکان را از یاد برده یا شکل آن را تغییر داده‌اند، از جمله نوروزخوانی یا به راه انداختن حاجی فیروز. همچنین تعدادی رسم جدید بر آن افزوده‌اند، چون خریدهای مفصل نوروزی، شلیک کردن توپ، تحمل راه‌بندان‌های خیابان‌ها در ماه پایانی سال؛ تماشای سریال‌های نوروزی، پرداخت عوارض شهری و تعیین نرخ جدید کالا و خدمات در سال نو!

نوروز در ایران همراه است با سفره هفت سین، خانه‌تکانی، درست کردن و خوردن سبزی‌پلو با ماهی در شب آغازین سال نو، دید و بازدید، دریافت و دادن عیدی، تهیه شیرینی و آجیل، مسافرت و...



تاجیکستان

جشن نوروز برای مردم تاجیکستان، به ویژه بدخشانیان، جشنی ملی و دیرینه است. تاجیک‌ها از نوروز به عنوان رمز دوستی و زنده شدن کل موجودات یاد می‌کنند. نوروز در این کشور به نام «خیدیر ایام»، یعنی جشن بزرگ، معروف است. تعدادی از مراسم این جشن در تاجیکستان با مراسم سنتی آن در ایران مشترک است، اما بعضی از این مراسم مثل برپایی مسابقاتی چون تاب‌بازی و یا بزرگشی از آیین‌های مردم تاجیکستان در نوروز است.

افغانستان

نوروز در افغانستان با همان شور و شکوه پیشین برگزار می‌شود. از آیین‌های خاص افغان‌ها در اولین روز عید نوروز پرچم امام علی (ع) است که با مراسمی ویژه و باشکوه در صبح آن روز برافراشته می‌شود و بدین‌گونه، جشن نوروز رسماً آغاز می‌گردد.

ترکیه

در ترکیه، نوروز را آغاز بهار طبیعت، شروع تجدید حیات، تازگی و طراوت در جهان می‌دانند. برخی از مردم این سرزمین نوروز را روزی مقدس همانند شب قدر

و شب برائت، و برخی عامل اتحاد و همبستگی و حتی زادروز امام علی (ع) و تعیین ایشان به خلافت و سالروز ازدواج ایشان با حضرت فاطمه (س) دانسته‌اند. اکنون نوروز در ترکیه تعطیل رسمی است.

جمهوری آذربایجان

یکی از جشن‌های بزرگ مردم جمهوری آذربایجان نوروز است. در جمهوری آذربایجان درباره پیدایش جشن نوروز، داستان‌های گوناگونی نقل شده است. مردم اران جمهوری آذربایجان به دلیل اعتقاد به آیین و مراسم نوروز برای بهتر برگزار کردن جشن نوروز تدارک ویژه‌ای می‌بینند. فرستادن خوان سمنو، انداختن کلاه پوستین به درها، آویزان کردن کیسه و توبره از سوراخ بام در شب عید و درخواست تحفه عید در این سرزمین موسوم است.

قزاقستان

نوروز در قزاقستان، شروع اعتدال بهاری است. قزاق‌ها بر این باورند که در این روز ستاره‌های آسمانی به نقطه آغاز می‌رسند و همه‌جا تازه می‌شود و روی زمین شادمانی برقرار می‌گردد. نوروز برای مردم این سرزمین بسیار مقدس بوده و اگر در این روز باران یا برف ببارد، آن را به فال

نیک می‌گیرند و معتقدند سال خوبی آغاز خواهد شد.

ترکمنستان

در کشور ترکمنستان، طبق رسم قدیم و جدید، دوبار در سال جشن نو گرفته می‌شود؛ یکی بر اساس تقویم میلادی به عنوان جشن بین‌المللی (سال نو)، و دیگری نوروز به نشانه احیای آداب و رسوم دیرینه. مردم این کشور عقیده دارند زمانی که جمشید به عنوان چهارمین پادشاه پیشدادیان بر تخت سلطنت نشست، آن روز را نوروز نامیدند. ترکمن‌ها آداب خاصی برای نوروز دارند، از جمله غذاهای خاص نوروز و برپایی بازی‌ها و مسابقات گوناگون.

پاکستان

مردم پاکستان نوروز را «عالم افروز» می‌نامند؛ یعنی روز تازه‌رسیده که با ورود خود، جهان را روشن و درخشان می‌کند. در میان مردم این سرزمین، تقویم از اهمیت خاصی برخوردار است. بدین سبب، گروه‌ها و فرقه‌های گوناگون دینی و اجتماعی در ابتدای تقویم‌های خود به تاریخچه نوروز و ارزش و اهمیت آن می‌پردازند. این تقویم را که با نوروز آغاز می‌شود، در پاکستان «جنتری» می‌نامند.





رستاخیز طبیعت

نوروز

آمد بهار خرم و آمد رسول یار
 مستیم و عاشقیم و خماریم و بی قرار
 ای چشم‌وای چراغ روان شوبه سوی باغ
 مگذار شاهدان چمن را در انتظار
 اندر چمن زغیب غریبان رسیده اند
 رو رو که قاعده است که " القادیم یُزار"
 گل از پی قدوم تو در گلشن آمده است
 خار از پی لقای تو گشته است خوش عذار
 ای سروگوش دار که سوسن به شرح تو
 سرتا به سر زبان شد بر طرف جویبار
 غنچه گره گره شد ولطفت گره گشاست
 از تو شکفته گردد و بر تو کند نثار
 گویی قیامت است که برکرد سرزخاک
 پوسیدگان بهمن و دی مردگان پار
 تخمی که مرده بود کنون یافت زندگی
 رازی که خاک داشت کنون گشت آشکار
 شاخی که میوه داشت همی نازد از نشاط
 پیخی که آن نداشت خجل گشت و شرمسار
 آخر چنین شوند درختان روح نیز
 پیدا شود درخت نکوشاخ بختیار
 لشکر کشیده شاه بهار و بساخت برگ
 اسپرگرفته یاسمن و سبزه ذوالفقار
 گویند سربریم فلان را چوگندنا
 آن را ببین معاینه درصنع کرد گار
 آری چو در رسد مدد نصرت خدا
 نمرود را بر آید از پشه ایی دمار

باد نوروز وزیده است به کوه و صحرا
 جامه عید بپوشند، چه شاه و چه گدا
 بلبل باغ جنان را نبود راه به دوست
 نازم آن مطرب مجلس که بود قبله نما
 صوفی و عارف ازین بادیه دور افتادند
 جام می گیر ز مطرب، که زوی سوی صفا
 همه در عید به صحرا و گلستان بروند
 من سرمست، ز میخانه کنم رو به خدا
 عید نوروز مبارک به غنی و درویش
 یار دلدار، ز بتخانه دری را بگشا
 گر مرا ره به در پیر خرابات دهی
 به سر و جان به سویش راه نوردم نه به پا
 سالها در صف ارباب عمائم بودم
 تا به دلدار رسیدم نکنم باز خطا

○ امام خمینی

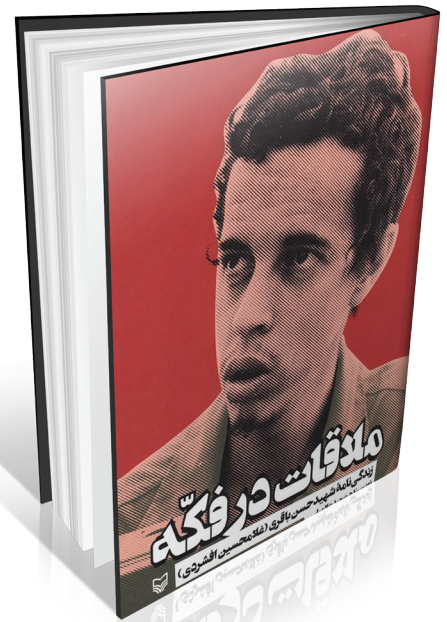
○ مولوی

«ملاقات در فکه»

«ملاقات در فکه» از خاطرات دوران کودکی شهید باقری آغاز شده و بعد از آن به پیروزی انقلاب و در نهایت به حضور حسن باقری به عنوان یکی از اصلی ترین و تأثیرگذارترین فرماندهان جنگ در جبهه های جنگ می پردازد.

از بخش های خواندنی این کتاب، تلاش نویسنده برای نشان دادن یکی از وجوه کمتر شناخته شده ی شهید باقری است. او چند سال به عنوان خبرنگار فعالیت کرده که حاصل آن، انتشار یادداشت ها و گزارش های متعدد از حوادث مهم انقلاب مانند حمله آمریکا به طیس بود. نویسنده به فراخور زمان، تلاش کرده است تا بخشی از این گزارش ها و یادداشت ها را ارائه دهد.

در این کتاب از خاطرات شفاهی ۶۵ راوی بهره گرفته شده است. در بین راویان، خاطراتی از شهیدان محمدابراهیم همت، مهدی زین الدین، شهید مهدی باکری و شهید حمید معینیان در سال ۱۳۶۲، توسط تبلیغات قرارگاه کربلا، گفت وگو با شهید صیاد شیرازی در سال ۱۳۷۵ و مصاحبه با شهید داود کریمی در سال ۱۳۸۳، دو ماه پیش از شهادتش، در مؤسسه شهید باقری توسط سردار فتح الله جعفری انجام شده است. همچنین گفت و گوهایی با شهید حسن باقری از نوارها پیاده و تنظیم شده است.



زندگی نامه داستانی شهید حسن غازی

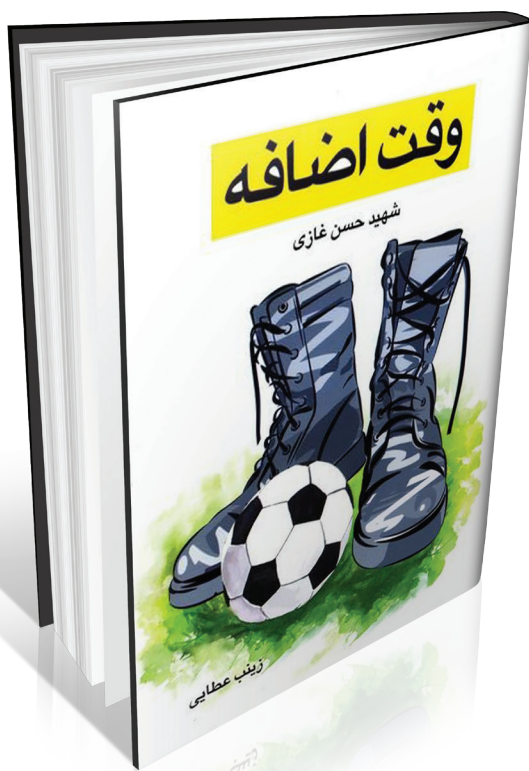
«وقت اضافه»

کتاب «وقت اضافه» زندگی نامه داستانی شهید حسن غازی، فرمانده توپخانه ۱۵ خرداد سپاه است که آن را «زینب عطایی» به رشته تحریر درآورده است. در بخشی از این کتاب می خوانیم: «یه بطری نوشابه اضافه اومد. حسن آقا اونو برداشت. گفت: "من شامم رو هم با نوشابه می خورم ولی شماها باید با آب بخورید." بچه ها جواب دادند: "یا به ما هم می دی یا نمی داریم خودت هم بخوری."»

بعد از کلی گری خوردن و خط و نشون کشیدن، حسن آقا رفت و نوشابه رو مخفی کرد تا شب بشه. موقع شام نوشابه رو آورد سر سفره و شاد و خوشحال با شوخی و خنده در نوشابه رو باز کرد و ریختش توی لیوان و مشغول خوردن شد. هرچی منتظر شدم که بچه ها مثلاً حمله کنند به حسن آقا یا حداقل مانع خوردن تمام نوشابه بشن، خبری نشد. حسن آقا همچنان نوشابه می خورد و به گری خوردنش ادامه می داد: "به به! چه نوشابه ای! دلتون آب، تو بهشتم همچین نوشابه هایی بهتون نمی دن."

چرا شام که تموم شد و سفره رو جمع کردن، من از یکی از بچه ها پرسیدم: "چرا تسلیم شدین؟ از حسن ترسیدین یا خجالت کشیدین؟"

گفت: "باورت می شه که داخل اون بطری نوشابه نبود، ماها پیداش کردیم توش چای و نمک ریختیم." خودشون هم تعجب کرده بودند که حسن چطور محتویات بدمزه آن بطری رو خورد و به روی خودش نیاورد!؟



فروردین

اینجانب به همه اهل خانواده، دوستان، هم‌زمان و هم‌کاران سفارش میکنم به تقوای الهی و رعایت احکام دین مبین اسلام و پیروی از رهبر معظم انقلاب اسلامی و تداوم راه شهیدان انقلاب و دفاع مقدس، و امیدوارم که با این انگیزه موجبات رضایت حضرت حجت‌البن الحسن (عج) را فراهم سازند.

شهید علی حسین آبادی

تیر

خدایا مسلمان نماهای ما را از این مسلمان زدگیها برهان و دریچه‌ها و ابعاد اسلام را به آنان بنمایان تا اسلام را فقط از دید جمودی نگاه نکنند و اسلام در حرکت و انقلاب را به آنان بیاموز و از آنان مسلمانان واقعی بساز

شهید محمدرضا دشتی زاده

مرداد

غذا خوردن نباید برای ما هدف باشد و یا غذا را به خاطر خوشمزه بودن آن نباید تناول کرد بلکه باید خوردن غذا وسیله‌ای باشد برای ادامه حیات جهت انجام وظائف الهی.

در زمانهای که همه میگویند قدرت حاکم است و ما باید همه چیز را بپذیریم و هیچگونه اراده‌ای را برای انسان بعنوان شخصیت انسانی، قائل نیستند و به غلط به عنوان تقیه لب فرو می‌بینند و حفظ جان را از جمله واجبات اسلام میدانند میبایستی همچون شمعی مخلصانه سوخت و به دیگران روشنی و امید بخشید و راه گم‌کردگان را به راه آورد.

شهید سید حسین دیباج

شهریور

برادران هم‌زعم در سنگر دانشگاه: خدا را فراموش نکنید، جاه و مقام شما را فریب ندهد واقعا دانشجو باشید و خداجو نه سودجو و مقام‌جو. ضعفا و فقرا را بیاد داشته باشید، مسئولیت خون شهدا بر گردن یکایک شماست. حرمت خون آنها را حفظ کنید و آنرا پامال نکنید

شهید رضا ساکی

مهر

انسان در این دنیا نیامده تا یک مثلث را همیشه تکرار کند و در مقابل موضوعات و اتفاقات اطراف خود هیچگونه واکنشی از خود نشان ندهد بلکه برعکس، یک فرد مسلمان باید امروزش با فردایش در جهت مثبت سوق پیدا کند و همیشه باید بیاد خدا باشد و ائمه معصومین را الگوی خود قرار دهد تا روز بروز به هدفهای متعالی اسلام برسد.

شهید غلامرضا شهبازی

اردیبهشت

شما که امروز فرمان‌نایب امام را به بهانه‌های مختلف به زمین میاندازید لایذ اگر این کلام را خود امام عصر (عج) میفرمودند نیز به آنها بها نمیدادید؟

وای بر ما و این همه نافرمانی، وقتی امام توجه به جنگ را یک تکلیف شرعی تلقی میکنند همه مکلفیم به انجام این تکلیف و هیچ عذر و بهانه‌های مورد قبول واقع نخواهد شد، اگر توان رزم ندارید لاف‌ها همانند پیرزنی که چند دانه تخم مرغ و یا کودک یتیمی که ذخیره پول خود را که حاصل رنج و زحمت مادر زجر کشیده‌اش میباشد به نیت کمک به اسلام هدیه میکند، باشید.

شهید غلامرضا خدري

خرداد

و همیشه دعا را از یاد مبرید چون دعا است که انسان را میسازد و من دوست دارم در راه اسلام چندین بار قطعه قطعه شوم تا اسلام بماند.

شهید محمدرحیم ساعدی

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

آبان

«
نیکوترین گفتار سخنی است که سود دهد. خودتان را برای تحمل رنجها و مصیبتها و ناکامروائیهها آماده سازید و دل تولی دارید که قادر یکتا پشتیبان و نگهبان شماست و تنها اوست که شما را از شر دشمنان نجات میبخشد شما را به خیر و دشمنان شما را به شکست دچار میگرداند.

شهید صفی الله سپهر الوندی

آذر

«
خدای نکرده اگر جو تاریک و ناسالم شد حتماً باید با امام باشیم در غیر این صورت هلاک خواهیم شد. باز تأکید میکنم که بیاید بیشتر از پیش به فکر انقلاب و اسلام باشیم حیات و زنده بودن ما و سعادت و کمال ما در گروه اسلام و انقلاب است. بیاید منافع خود را بر منافع انقلاب و اسلام مقدم نداریم و برای حفظ اسلام آنگونه باشیم که ائمه علیهم السلام و سالار شهیدان بودند و عمل کردند.

شهید حمید ضابی فزون

دی

«
از دانش آموزان حزب اللهی میخواهم که همانطور که سنگرهای رزم را پر کردهاند اهمیت سنگرهای دانشگاه و مدارس را فراموش نکنند زیرا همانطور که امام فرمودهاند اگر دانشگاهها اصلاح شوند جامعه اصلاح میشود. بر شماست که دانشگاهها را پر کنید و تخصصهای مورد نیاز مسلمین را یاد بگیرید تا مسلمین از متخصصین منحرف و غیر متعهد بینبار شوند.

شهید امیرابوالفضل سپهری

بهمن

«
اینجانب وصیت می کنم که همیشه هر قدمی که برمی دارید برای الله باشد و به یاد خدا باشید. در هر ثانیه و دقیقه شهیدانی که با جان خود ایثار می کنند و خون می ریزند باید ملت ما راه آنها را ادامه دهند..

شهید مهدی دهقانی معین آبادی

اسفند

«
احکام اسلامی را همانطور که هست پیاده کنید نه طبق سلیقه خود در صورت اول خدا به شما کمک می کند ان شاء الله .

شهید علیرضا سجادیان





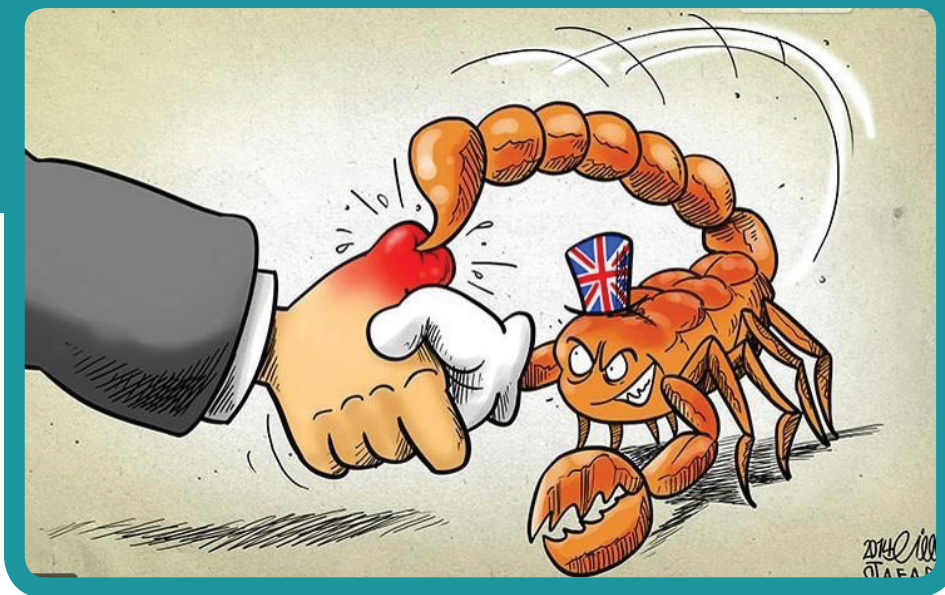
Allah, there is no god except He, the Living, the Everlasting. Neither dozing, nor sleep overtakes Him. To Him belongs all that is in the heavens and the earth. Who is he that shall intercede with Him except by His permission! He knows what will be before their hands and what was behind them, and they do not comprehend anything of His Knowledge except what He willed. His Seat embraces the heavens and the earth, and the preserving of them does not weary Him. He is the High, the Great.

There is no compulsion in religion. Righteousness is now distinct from error. He who disbelieves in the idol and believes in Allah has grasped the firmest tie that will never break. Allah is Hearing, Knowing.

Allah is the Guardian of those who believe. He brings them out from darkness into the light. As for those who disbelieve, their guides are idols, they bring them out from the light into darkness. They are the companions of the Fire and shall live in it for ever.

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 ۳۰۰.۰۰۰ ریال
 اشتراک یکساله ۶۰۰.۰۰۰ ریال



نام و نام خانوادگی تاریخ تولد

اشتراک شش ماهه ۱۵۰.۰۰۰ ریال
 اشتراک یکساله ۳۰۰.۰۰۰ ریال



تلفن ثابت تلفن همراه نشانی الکترونیکی

اشتراک شش ماهه ۱۵۰.۰۰۰ ریال
 اشتراک یکساله ۳۰۰.۰۰۰ ریال



کدپستی آدرس کامل پستی

اشتراک شش ماهه ۱۳۲.۰۰۰ ریال
 اشتراک یکساله ۲۶۴.۰۰۰ 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

فراخوان دومین جشنواره ملی فیلم ایشار

**CALL FOR THE 2nd FILM
FESTIVAL ON SELF-SACRIFICE**

THE SUBMITTING
DEADLINE IS
20 JUNE 2018

مهلت ارسال آثار

۳۰ خرداد ماه ۱۳۹۷

نشانی ارسال آثار: تهران، خیابان آیت الله طالقانی، خیابان ملک
الشعراى بهار شمالی، پلاک ۵، ساختمان معاونت فرهنگی و آموزشی
بنیاد شهید و امورایثارگران، طبقه دوم، اداره کل امورهنری
(گروه تلویزیونی شاهد)، تلفن : ۰۹۱-۷۳۴۷۱۲۴

نشانی پست الکترونیکی
isaarfilmfestival.com
navideshahed.com
 [isaarfilmfestival](https://twitter.com/isaarfilmfestival)



گروه تلویزیونی شاهد



معاونت فرهنگی و آموزشی
اداره کل امور هنری

