

ماهنامه فرهنگ اجتماع جوانان ایران ۱۳۴
شماره ۱۳۴ بهار ۱۳۸۴ / آذرماه ۱۳۹۴ / قیمت: ۱۳۰۰ تومان

جوان نتاها

سرخ پرخاصیت
شفا یافته عشق

سه دهه جنبش
تهاجم فست فودی

بانوان بر بام آسیا
دستاوردهای ایران زمین
بیماری های فصل خزان
حکایت رضا و علی

مهارت همدلی
ارسال عشق و آرامش به دور دست
دسر شکلاتی پاییزی

نیروی جوانی خود را کشف کنید ...

۲۵ قدم برای رستگاری ...

باران زیبا ترین ترانه خداست ●.....





جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۲۴ آذر ماه ۹۴

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

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

دبیر تحریریه: آمنه آدینه
طراح گرافیک و مدیر هنری: امید بهزادی
مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان
ناظر فنی چاپ: شاپور محمد حسن زاده
حروفچین: ویدا امیدی
امور فنی: آتلیه شاهد
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

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

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

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

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

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

- حرف اول: ۴ / ۲۵ قدم برای رستگاری
یادداشت: ۵ / روز خونین دانشکده فنی
برداشت آزاد: ۶ / سه دهه جنیش
دخترانه، پسرانه: ۸ / ارسال عشق و آرامش به دور دست
مادرانه، پدرانه: ۱۰ / آینه‌ای به نام پدر و مادر
اجتماع: ۱۲ / باور به موفقیت
حماسه آفرین: ۱۴ / شفا یافته عشق
راه و چاه: ۱۶ / دست بردن در مدارک
مهارت: ۱۸ / مهارت همدلی
مطبخ: ۱۹ / دسر شکلاتی پاییزی
لبخند: ۲۰ / آپاراتی دشمن
جدول: ۲۱ / جدول
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / تهاجم فست فودها
سرچشمه: ۲۴ / سکوت را بشکن برادر
عافیت: ۲۶ / سرخ پرخاصیت
سلامت: ۲۸ / بیماری‌های فصل خزان
خانه دوست: ۳۰ / ماسال، بهشت گمشده گیلان
موج سازان: ۳۲ / حکایت رضا و علی
تنور و نقره: ۳۴ / «کیمیا» شخصیت را آرام تر کرد
نقد و نظر: ۳۶ / این قصه ز سوز جگر آمد
علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین
رو به رو: ۴۰ / سال‌های دور از وطن ۲
یک، دو، سه: ۴۲ / میدان تازه ورزش‌های نو یافته
حرکت: ۴۴ / پیش به سوی پارالمپیک
بین الملل: ۴۶ / سرانجام برجام
دریچه: ۴۸ / گردن پیامکی
داستان: ۵۰ / ای دل
شعر: ۵۲
بازار کتاب: ۵۳
باشگاه مهربانی: ۵۴
تفأل: ۵۶
انگلیسی: ۵۸

۲۵ قدم برای رستگاری

جهادی توسط این جوانان مومن و انقلابی صورت بگیرد.

امروز اما در عرصه‌های دیگر و در جهادهای علمی و مقاومت در برابر شرق و غرب عالم، همچنان جوان ایرانی الگو، سرمشق و پیشرو در سراسر دنیاست. آنها که در پرتو فرمایشات و رهنمودهای مقام معظم رهبری توان این را دارند که با بکارگیری رهنمودهای مشفقانه رهبر انقلاب از همه‌ی پیچ‌های تاریخی و بزنگاه‌های مهم نه تنها خود که ملت و مملکت خود را به سلامت به سوی ساحل امن و امان فردای روشن به پیش ببرند.

بار دیگر تاکید می‌کنم با یک جستجوی ساده می‌توانید ۲۵ توصیه رهبری به جوانان و دانشجویان را مطالعه کنید تا به عمق و دامنه‌ی گسترده‌ی پیام ایشان پی ببرید و متوجه شوید که تمام حوزه‌های زندگی فردی و اجتماعی یک جوان دانشجو در این صحبت‌ها قابل رهگیری و به کارگیری است.

سردبیر

با درایت و زمان شناسی و مسئولیت‌پذیری دانشجویان دانشگاه تهران تبدیل به روزی ماندگار در تاریخ مبارزات این کشور شده و از همان زمان به این سو دانشجو و جوان به عنوان یک عنصر موثر و کارآمد در همه‌ی اتفاقات تاریخی این کشور از مبارزات انقلابی در دهه ۳۰ تا اواخر دهه ۵۰ حضور داشته است.

اتفاق مهم و موثر دیگری که جوانان مانند همیشه نقش خود را در آن نه تنها برای هم وطنانشان که برای همه‌ی جهانیان نشان دادند، دوران دفاع مقدس بود که صدها کتاب نگارش شده در این زمینه بخش کوچکی از آن همه رشادت و دلاوری جوانان این مرز و بوم در عرصه‌ای عملی و جهادی بود که باعث شد دنیا به غیرت و همت و دلیری جوان ایرانی ایمان بیاورد و تمام تحلیل‌های متداول و تمام حساب و کتاب‌های مادی و دنیایی در برابر اقدامات و اتفاقات این جوانان رنگ ببازد و تعریف تازه‌ای از بسیاری از امور معنوی و

“نیروی جوانی خود را کشف کنید”

“بدنبال قله‌های علمی باشید”

“در مسائل اجتماعی موضع‌گیری کنید”

“نسبت به اوضاع کشور نقد مستمر و منصفانه

داشته باشید”

“امید را در خود زنده نگه دارید”

اینها ۵ بند توصیه‌ای است، توصیه‌هایی پدران و مشفقانه که مقام معظم رهبری در قالب ۲۵ توصیه به دانشجویان ارائه کرده و چنانچه با یک جستجوی ساده بخواهید همه‌ی بندهای ۲۵ گانه مورد نظر را مطالعه کنید خواهید دید که همه‌ی توصیه‌ها در حوزه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، علمی و حتی ارتباطی است که مقام معظم رهبری در دیدار با دانشجویان و جوانان ایراد فرمودند و می‌توان گفت که کاملترین توصیه‌ها برای جوان امروز به شمار می‌رود.

آذر ماه با روز دانشجو در میانه‌ی این ماه شناخته می‌شود، روزی در ۶ دهه پیش که



روزخونین دانشکده فنی

۱۶ آذر

۵

شاهد جوان / شماره ۱۲۴

نامه‌های قندچی و بزرگ نیا و شریعت رضوی به شهادت می‌رسند. همان روز ۱۶ آذر پلیس توسط رادیو اعلام کرد: عده‌ای از دانشجویان در کلاس‌های درس نشسته بودند و به پلیس چهره خشنی نشان می‌دادند و پلیس را مسخره می‌کردند و این باعث شده که پلیس به واکنش بیفتد. پلیس قصد زدن دانشجویان را نداشت ولی دانشجویان به پلیس حمله کردند و می‌خواستند اسلحه‌شان را بگیرند. پلیس در قالب دفاع این کار را کرده و قصدش زدن دانشجویان نبوده است. دو روز بعد از واقعه ۱۶ آذر، نیکسون به ایران آمد و در همان دانشگاه، در همان دانشگاهی که هنوز به خون دانشجویان بی‌گناه رنگین بود دکترای افتخاری حقوق دریافت کرد. روز ۱۶ آذر به عنوان روز مقاومت و ایستادگی دانشجویان این سرزمین در برابر استعمار غرب و استبداد و خودکامگی در دفتر تاریخ این سرزمین به یادگار ثبت گردیده است.

العاده سربازان و اوضاع غیر عادی اطراف دانشگاه شده، وقوع حادثه‌ای را پیش بینی می‌کردند. فضا بشدت آسستن حوادث و درگیری بود. بعد از گذشت مدتی برای جلوگیری از تنش و درگیری چندین دانشکده تعطیل اعلام شد و در ادامه سراسر دانشگاه به دستور رییس دانشگاه تعطیل گردید. نیروهای نظامی رژیم که بشدت رفت و آمد دانشجویان را کنترل کرده و در این بین عده‌ای را نیز دستگیر نموده بودند، با حضور در کلاس یکی از اساتید دانشکده فنی (مهندس شمس استاد نقشه کشی) زمینه اعتراض را در کلاس درس ایجاد کردند. آنان قصد داشتند دو دانشجو را که ظاهراً به حضور نظامیان در دانشگاه اعتراض داشتند را دستگیر نمایند. دستگیری دو دانشجو کلاس را به هم زده، دانشکده فنی به هم می‌ریزد و در محاصره کامل نظامیان قرار می‌گیرد و به یکباره فرمان آتش صادر شده و دانشجویان در صحن طبقه اول به خون می‌غلطند عده‌ای زخمی شده و در این میان سه دانشجو به

در تاریخ ۲۴ آبان ۱۳۳۲ اعلام شد که نیکسون معاون رئیس جمهور آمریکا به ایران می‌آید. نیکسون به ایران می‌آمد تا نتایج «پیروزی سیاسی امیدبخشی را که در ایران نصیب قوای طرفدار تثبیت اوضاع و قوای آزادی شده است» را بررسی کند، در مقابل دانشجویان مبارز دانشگاه نیز تصمیم گرفتند که در فضای حکومت نظامی بعد از کودتای سیاه، هنگام ورود نیکسون، نفرت و انزجار خود را به دستگاه کودتا نشان دهند. دو روز قبل از آن واقعه تلخ (۱۴ آذر) زاهدی تجدید رابطه با انگلستان را رسماً اعلام کرد و قرار شد که «دنيس رايت»، کاردار سفارت انگلستان، چند روز بعد به ایران بیاید. از همان روز ۱۴ آذر تظاهراتی در گوشه و کنار به وقوع پیوست که در نتیجه در بازار و دانشگاه عده‌ای دست گیر شدند. این وضع در روز ۱۵ آذر هم ادامه داشت. و بیشتر اعتراض‌ها از دانشکده پزشکی و داروسازی و حقوق و علوم آغاز شد. صبح شانزده آذر، هنگام ورود به دانشگاه، دانشجویان متوجه تجهیزات فوق

مواضع محکم امام علیه امریکا، انگلیس و اسرائیل شور انقلابی دانشجویان متدین را تقویت کرد، به گونه‌ای که پس از تبعید امام این جریان توانست به مدد روحانیون پیشتازی چون شهید آیت‌الله مطهری، رهبر معظم انقلاب، شهید دکتر بهشتی، مرحوم آیت‌الله طالقانی و بسیاری دیگر به اصلی‌ترین و مهم‌ترین جریان تأثیرگذار در انقلاب اسلامی تبدیل شود.



نقش دانشجویان در انقلاب اسلامی

سه دهه جنبش

◦ تهمینه مهربانی

ورود ریچارد نیکسون، معاون وقت رئیس‌جمهور امریکا صورت گرفت که طی آن سه تن از دانشجویان به شهادت رسیدند و عده‌ای مجروح و بازداشت شدند. از آن زمان این روز به عنوان مبدأ جنبش دانشجویی در تاریخ ایران ثبت شد.

در پی از دست رفتن محبوبیت جبهه ملی به دلیل گرایش‌های غیر دینی، در ۲۷ اردیبهشت ۱۳۴۱، بخش متدین جبهه ملی تحت عنوان نهضت آزادی شروع به فعالیت کرد و بنیان‌گذاران آن آیت‌الله طالقانی، مهندس بازرگان و دکتر ایده‌الله سبحانی هر یک به فراخور شناخت دینی و قدرت برقراری ارتباط مؤثر با دانشجویان به تقویت جریان دینی در دانشگاه‌ها علیه گرایش‌های چپ پرداختند.

با آغاز نهضت امام در ۱۵ خرداد سال ۱۳۴۲، تکلیف جریان دینی دانشگاهی تعیین شد و از آن پس کسانی که نمی‌خواستند تحت تأثیر گرایش‌های غرب و شرق به مبارزه با رژیم پهلوی بپردازند، تحت آموزش شاگردان و یاران امام قرار گرفتند و جریان دینی هر روز گسترش و قدرت بیشتری یافت.

مواضع محکم امام علیه امریکا، انگلیس و اسرائیل شور انقلابی دانشجویان متدین را تقویت کرد، به گونه‌ای که پس از تبعید امام این جریان توانست به مدد روحانیون پیشتازی چون شهید آیت‌الله مطهری، رهبر معظم انقلاب، شهید دکتر بهشتی، مرحوم آیت‌الله طالقانی و بسیاری دیگر به اصلی‌ترین و مهم‌ترین جریان تأثیرگذار در انقلاب اسلامی تبدیل شود.

آغاز فعالیت جنبش‌های دانشجویی
هر چند از ابتدای تأسیس دانشگاه در ایران می‌توان به برخوردهای سیاسی ضد رژیم پهلوی برخورد، اما جنبش جدی دانشجویی از دهه ۳۰، به‌ویژه فاصله سال‌های ۱۳۲۸ تا ۱۳۳۰ همزمان با نهضت ملی شدن نفت به اوج رسید. هر چند در این دهه جو غالب بر دانشگاه‌ها گرایش‌های چپ‌گرایانه بود و حزب توده تسلط آشکاری بر افکار روشنفکران و تحصیلکرده‌ها داشت، اما گرایش‌های دینی نیز فعال بودند.

نخستین تظاهرات دانشجویی پس از کودتای ۲۸ مرداد ۳۲ و علیه برکناری دکتر مصدق صورت گرفت که طی آن عده‌ای از دانشجویان بازداشت شدند. در آذر سال ۱۳۳۲، دانشجویان دانشکده فنی دانشگاه تهران علیه برقراری روابط سیاسی مجدد با انگلیس دست به تظاهرات زدند که منجر به محاصره دانشگاه و تیراندازی به دانشجویان شد. در روز ۱۶ آذر تظاهرات وسیع دانشجویی برضد

انقلاب اسلامی حاصل مشارکت اکثریت افراد جامعه در مقاطع سرنوشت‌ساز و همدلی و همراهی همه اقشار و گروه‌ها در این حرکت عظیم اجتماعی بود. در این میان نقش برخی از گروه‌ها به دلیل ویژگی‌های خاص آنها برجسته‌تر است. یکی از این گروه‌ها دانشجویان هستند که به دلیل آگاهی و تحلیل سیاسی و اجتماعی همواره در صحنه‌های تأثیرگذار تاریخ معاصر حضور مؤثر داشته‌اند. در جنبش دانشجویی از دیرباز دو جریان کاملاً مشخص دیده می‌شود. یکی جریان روشنفکری ملهم از جریانات غرب و شرق بود که به صورت تجددخواهی از یک سو و گرایش‌های کمونیستی از سوی دیگر بروز کرده بود. در این سو نیز تفکری با انگیزه احیای دین در برابر این دو جریان ایستاد و با رهبری امام مسیر انقلاب اسلامی را تعیین کرد. پس از انقلاب هم دانشجویان در تمامی عرصه‌های خطیر، از جمله دوران هشت ساله دفاع مقدس حضوری قاطع و سرنوشت‌ساز داشتند.





رژیم طاغوت
نهایت تلاش خود
را برای ترویج
ابتذال در بین
دانشجویان به کار
می برد و در بسیاری
از زمینه ها هم موفق
به استحاله فرهنگی
دانشجویان شده بود،
اما حرکت رو به جلوی
جنبش دانشجویی همچنان
فعال بود و در مواقعی که فرصت
دست می داد، ضربه های کاری و
آگاهی بخش خود را به رژیم وارد می کرد.



فضای سیاسی دانشگاه ها در دهه ۴۰

با روی آوردن گروه های متعدد به مبارزات چریکی که بخش اعظم نیروهای خود را از میان دانشجویان سرباز گیری می کردند، فضای دانشگاه ها سنگین و پرتنش شد، اما از آنجا که به دلیل خفقان شدید کسی جرئت فعالیت علنی نداشت، گروه های دینی تلاش می کردند در قالب انجمن ها و جلسات قرآنی و اخلاقی ارتباط و تشکل خود را حفظ کنند. فضای فرهنگی دانشگاه ها با توجه به تمرکز و فشار رژیم پهلوی بر جوانان دانشجو فضایی غریب زده بود. نکته تأمل برانگیز صدور بخشنامه ریاست دانشگاه شیراز در مهر سال ۱۳۴۸ مبنی بر ممنوعیت ورود دانشجویان دختر با چادر بود. در پی این تصمیم دانشجویان مسلمان دست به تظاهرات زدند و روحانیون شیراز هم از اقامه نماز جماعت خودداری کردند. این حرکت هماهنگ، دولت را مجبور به عقب نشینی کرد و این بخشنامه لغو شد. در اسفند سال ۱۳۴۸ دانشجویان دانشگاه تهران در اعتراض به افزایش قیمت بلیت اتوبوس شهری تعدادی از اتوبوس ها را با سنگ تخریب کردند و در نتیجه با حمله پلیس به آنان عده ای کشته و زخمی شدند و دانشگاه تهران تعطیل شد. این تظاهرات که در ابتدا رنگ و بوی سیاسی نداشت، به تدریج سیاسی شد و دانشجویان با تظاهرات پی در پی خواستار آزادی زندانیان شدند.

در ۱۳ خرداد ۱۳۴۹ دانشجویان دانشگاه شیراز در اعتراض به افزایش شهریه ها تظاهرات کردند و سپس در آذر همان سال دانشجویان دانشگاه تهران در اعتراض به عدم آزادی در کشور علیه انقلاب سفید شاه و ملت شعار سر دادند. در این دوران سازمان های چریکی نیز به عملیات مسلحانه خود سرعت بخشیدند و با سخنرانی ها و تلاش های دکتر شریعتی در حسینیه ارشاد و شهید آیت الله سعیدی در مسجد و پایگاه ایشان جنبش دانشجویی رنگ جدی تری به خود گرفت.

دهه ۵۰ نقطه عطف فعالیت های دانشجویی

در دهه ۵۰ فعالیت سازمان های چریکی که اکثر اعضای آنها را دانشجویان تشکیل می دادند، به اوج خود رسید. در ۱۵ فروردین ۱۳۵۰، ۵۰ تن در درگیری مسلحانه ای در سیاهکل در جنگل های شمال دستگیر شدند. به موازات فعالیت های چریکی فعالیت های سیاسی در دانشگاه ها هم شدت گرفتند، از جمله در ۱۱ اردیبهشت ۱۳۵۰ دانشجویان دانشگاه تهران علیه برگزاری جشن های ۲۵۰۰ ساله تظاهراتی اعتراضی را به راه انداختند. در این جریان حدود ۲۰۰ تن از دانشجویان دانشگاه تهران دستگیر شدند و پلیس در دانشگاه ها مستقر شد. پس از دانشگاه تهران، دانشگاه صنعتی و دانشجویان هنر سرای عالی نارمک هم علیه رژیم تظاهرات کردند و در اواخر مهر ۱۳۵۰ دانشکده فنی دانشگاه تبریز به علت تحصن دانشجویان تعطیل شد. در بهمن سال ۱۳۵۰ عده ای از دانشجویان گروه های چریکی دستگیر، محاکمه و اعدام شدند.

دهه ۵۰ دهه بالندگی فعالیت های دانشجویی است. گرایش دانشجویان مذهبی به مطالعه آثار شهید مطهری و دیگر نویسندگان مذهبی موازنه قوا را به نفع جریان دینی دانشجویی تغییر داد.

از سال ۵۴، دانشجویان مسلمان مواضع خود را از دانشجویان مارکسیست جدا کردند و دختران دانشجویی مذهبی با گرایش به حجاب نمادهای خاصی از حجاب را برگزیدند. در این برهه تهیه و تکثیر اعلامیه های امام در دانشگاه تبدیل به فعالیتی جدی و مستمر شد. همچنین بزرگداشت ۱۵ خرداد در سال ۵۵ هم تکرار شد و این روز را از یک حرکت دانشجویی به یک حرکت ملی و مردمی تبدیل کرد.

در ۳۰ دی ۱۳۵۵ جیمی کارتر، رئیس جمهور وقت امریکا به ایران آمد و ایران را «جزیره ثبات» نامید. شاه و حامیان رژیم تصور می کردند مخالفان آنان از بین رفته و یا تسلیم شده اند، لذا دست به راه انداختن نمایش های فرمایشی هدایت شده توسط مخالفان وفادار خود زدند تا به این ترتیب فضای باز سیاسی را القا و زمینه را برای روی کار آمدن ولیعهد آماده کنند. نیروهای ملی و مذهبی با استفاده از این فرصت ادعایی رژیم به انتقادات آشکار از شاه پرداختند.

در خرداد سال ۱۳۵۶ دکتر شریعتی در خارج از کشور به طرز مشکوکی درگذشت. مرگ او که در میان دانشجویان و بعضی از طلاب جوان محبوبیت زیادی داشت، حرکت عظیمی را ایجاد کرد و برپایی مراسم بزرگداشت وی در دانشگاه های ایران آثار روشنگرانه زیادی را به همراه داشت. درگذشت مرموز حاج آقا مصطفی خمینی نیروهای ملی و مذهبی را به تحرک تعیین کننده و مؤثری واداشت و مراسم ختم ایشان تبدیل به نقطه عطفی در حرکت های دانشجویی و مردمی گردید. شاه که از اعتراضات و تظاهرات مردم به شدت برآشفته بود، در اقدامی جنون آمیز توسط داریوش همایون در روزنامه اطلاعات ۱۷ دی ۱۳۵۶ مقاله توهین آمیزی را در باره وابستگی امام خمینی به خارج و هندی بودن ایشان درج کرد و به دست خود پروژه سقوط و مرگ خود را کلید زد. دانشجویان دانشگاه ها در اعتراض به این مقاله و تقویت حرکت های اعتراضی نقش بسیار تعیین کننده ای داشتند. از این پس بود که مراسم هفت و چهل شهدای قم، تبریز و سایر شهرها همچون زنجیره ای مستحکم پایه های رژیم ستمشاهی را لرزاند و پیروزی انقلاب اسلامی را به ارمغان آورد.

ارسال عشق و آرامش به دور دست

شهین رضایی

سفر اجباری است و به یقین سود آن به خصوص از نوع اقتصادی‌اش به جیب خانواده واریز می‌شود و زن و شوهر به خصوص زوج‌های جوان از قبل از رفتن زیر یک سقف باید در این باره صحبت کنند و همدیگر را از اجبار و اهمیت آن مطلع کنند. اما دل و دلتنگی که اجبار نمی‌فهمد، وقتی پای دلتنگی به میان بیاید پشت سرش نگرانی هم می‌آید و... اما ما شما را تنها نمی‌گذاریم و به شما توصیه می‌کنیم که اگر نکات زیر را رعایت کنید می‌توانید به راحتی این دوران را پشت سر بگذارید:

مقدمات سفر

بالاخره شما می‌دانید برای گذران زندگی باید کار کرد و پول درآورد و برای کار و پول درآوردن و گذران امور باید تا قله قاف هم رفت تا رفاه حاصل شود. حالا قله قاف یکی نزدیک است یکی دور و یکی هم خیلی خیلی دور. سفر کاری و ماموریت هم جزء لاینفک کار است پس در برابر ماموریت و سفر کاری همسرتان جبهه نگیرید که چرا تو؟ حالا کس دیگری نبود؟ کس دیگری هم هست و لابد آن کس هم همسری دارد که می‌پرسد: چرا تو؟ و این چرخه ادامه دارد. بنابراین به این اجبار که حتماً خیر و برکتی دارد باید تن داد اما بالاخره تا اگر سفر و ماموریت در پیش دارید از قبل به خانواده اطلاع بدهید مگر در مواردی که خودتان هم بی‌اطلاع بوده و ناگهانی مجبور به سفر می‌شوید. پس قدم اول اطلاع رسانی به موقع است. اگر سفر چند روزه و طولانی مدت است از فرصت‌ها استفاده کنید و وقت بیشتری برای هم بگذارید، رستوران بروید، پارک بروید و... اگر همسر شما درگیر کار اداری است شما مقدمات سفر را برایش فراهم کنید ساک و ملزومات سفر را با عشق آماده کنید و در میان لباس‌ها یادداشت‌های عاشقانه بگذارید و حتی توصیه‌های سلامتی و اطلاعاتی درباره آب و هوا و دیدنی‌های محل ماموریت برایش بنویسید. بعد هم با سلام و صلوات و لبی خندان راهی سفرش کنید و به او اطمینان خاطر بدهید که همه چیز روبراه است و هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد.

آن سفر کرده

خدا به همراهش. به محض اینکه از خانه دور شد اولین پیامک را برایش ارسال کن و بگو که از خدا می‌خواهم همیشه و هر جا و هر لحظه کنارت باشد. اما دیگر پشت هم نه زنگ بزنی نه با پیامک به رگبار ببندش. بابا طرف رفته سفر کاری و باید به کار و امورات کار برسد بنابراین از قبل با او هماهنگ کن که چه زمانی وقت دارد که با او تماس بگیرد که درگیر کار نباشد. اما در زمان‌هایی که می‌دانی نیاز به شارژ روحی دارد یک پیامک پرانرژی ارسال کن که هم حال خودت خوب می‌شود و هم حال عزیز سفر کرده.

زندگی طعم خاص و شیرینی خواهد داشت. طعمی به یاد ماندنی که هیچ وقت شما را نمی‌زند. یکی از مسائلی که معمولاً در زندگی اغلب ما پیش می‌آید سفرهای کاری یکی از زوجین است که با خودش دلتنگی می‌آورد و گاه دلخوری. اما چیزی که نباید فراموش کرد این است که این سفر یک

زندگی پر از فراز و نشیب است و همین پستی و بلندی‌ها است که زندگی را معنا می‌بخشد. اگر زندگی یک نواخت باشد آن خاصیت خود را از دست می‌دهد و زن و شوهر به روزمرگی بدی دچار می‌شوند. اما اگر زوج جوان بتوانند به نحو درستی این فراز و نشیب‌ها را مدیریت کنند، شک نکنید





شیطون

بعد از چند روز ماموریت، با ماشین بنیاد جانبازان آمده بود خانه. گفتم: یه ده روزی می شه تو خونه ایم. حوصله مون سر رفته. حالا که ماشین آوردی بریم خونه مامان اینا؟ گفت: نه! گفتم: خب، پس بریم گلستان شهدا. باز گفت: نه! بعد هم پا شد و گفت: من می روم این ماشین را بذارم بنیاد و برگردم. بعدش هر جا خواستی می رویم. این ماشین اینجا بمونه، واسه شما شیطون می شه.

شهید غلامرضا جان نثاری

زندگی ساده

فرمانده سپاه زیر کوه بود. ازدواج که کردیم، ازش خواستیم همراهش بروم. رفتیم به یک ده سر مرز. زندگی مان را آنجا با نصف وانت اسباب و اثاثیه و توی یک اتاق محقر و خشتی شروع کردیم. آنجا نه آب داشت، نه برق، نه درمانگاه، نه مدرسه و نه خیلی چیزهای دیگر. در عوض در تابستان گرمای شدید داشت و زمستان سرما. مدتی تحمل کردم و ماندم. بعد از آن طاقتم طاق شد. گفتم: بریم یک جای بهتر. قبول نکرد. گفت: این ده هم جزء کشور ماست. مردم اینجا هم ایرانی هستن!

شهید محمد ناصر ناصری

شناسنامه من

هنوز یک دختر بچه بودم. یک روز از کنار بانکی در میدان احمد آباد رد می شدم که داخل کوچه کنار بانک، ماشین ساواک ایستاده بود. در همان حال، چند پسر جوان آمدند و شیشه های بانک را شکستند و آتش زدند و می خواستند به سمت همان کوچه فرار کنند. من جلو رفتم و به یکی شان گفتم که داخل کوچه ساواکی ها منتظرند. بعدها فهمیدم ان پسری که لنگه کفشش را حین فرار در میدان جا گذاشت، اسمش غلامرضاست. غلامرضا! پسری که حالا هم اسمش را در شناسنامه من جا گذاشته بود.

شهید غلامرضا جان نثاری

«» مثل همیشه غر زدن ممنوع

اگر توی خانه مشکلی پیش آمد، اقوام همسر حرکت گازانبری انجام دادند، بچه سرماخورد و... سعی نکن گوشی را برداری و تمام امور را ریز به ریز برای همسر سفر کرده تشریح کنی به خدا گناه دارد طرف خودش به اندازه کافی نگرانی کار و دوری از شما و دلتنگی و... دارد پس بی خود و بی جهت انرژی منفی ارسال نکنید و به جای آن تا می توانید انرژی مثبت و آرامش و خبرهای خوب ارسال کنید. برای چند روز یک تنه بار مشکلات را به دوش بکش آسمون که به زمین نمی آید به همسرانی فکر کن که تا همیشه ناچارند بار مشکلات زندگی را یک تنه به دوش بکشند.

«» مدیریت مالی

این نکته مخصوص آقایانی است که به سفر می روند، حواستان به امور مالی منزل باشد قبل از سفر با خانم به خرید بروید و مایحتاج خانه را تهیه کنید و کارت اعتباری خانم را هم شارژ کنید و پول نقد هم برایش بگذارید و خیالش را از بابت مسایل مالی راحت کنید.

«» در خلوت من خیال سبزهت جاریست

معمولا سفرهای کاری تا نصف شب ادامه ندارند مگر در شرایط خاص و اغلب تا زمان شام کارها جمع می شوند تا فردا و حالا فرصتی است که با هم ارتباط بگیرید و حتما از دلتنگی ها بگوئید و در عین هم خیال همدیگر را جمع کنید که مشکلی نیست و اگر مشکلی در محرومانه بودن سفر نباشد مسافر کمی از کار و جلسات بگوئید. برای هم آرزوی شبی خوش و خوابی توام با آرامش کنید.

«» سوغاتی پادت نرود

این یک قلم فراموش نشود، حتی اگر به یک بیابان بی آب و علف می روید شده یک سنگ یا مشتی خاک بیاورید اما دست خالی برنگردید. این را باب مزاح گفتیم ولی حتی المقدور سوغاتی فراموش نشود و اگر آن محل چیز به خصوصی نداشت یک یادداشت از حال و هوای خوب یا بد آنجا بنویسید و با صمیمیت پوزش بخواهید و توضیح دهید که چیزی که لایق تو باشد یافت نشد.

«» مهمانی عاشقانه

حالا وقت بازگشت عزیز سفر کرده است پس باید سنگ تمام بگذارید و خانه را صفا دهید، گل بخرید و غذای مورد علاقه همسر را بپزید اگر خانم شما سفر رفته و شما مهارت آشپزی ندارید از رستوران مورد علاقه اش غذای محبوبش را تهیه کن فقط یک خانم خسته و تازه از راه رسیده را به رستوران دعوت نکن مگر اینکه مطمئن باشی که او توان همراهی شما را دارد. به همین سادگی و راحتی روزهایتان را مدیریت کنید.

کودک تمام رفتار شما را رصد می‌کند بسیار دقیق و تحلیل‌گرانه، حرف‌ها، تکیه کلام‌ها و جملات شما را خوب گوش می‌دهد و به خاطر می‌سپارد بنابراین شما در ادای هر واژه و کلمه در برابر کودکان سخت مسئول هستید

تاثیر رفتار والدین بر کودک

آینه‌ای به نام پدر و مادر

لزومی ندارد شما یک ساعت از مزایای بخشنده بودن برای کودکان سخنرانی کنید.

کودک تمام رفتار شما را رصد می‌کند بسیار دقیق و تحلیل‌گرانه، حرف‌ها، تکیه کلام‌ها و جملات شما را خوب گوش می‌دهد و به خاطر می‌سپارد بنابراین شما در ادای هر واژه و کلمه در برابر کودکان سخت مسئول هستید و عفت کلام را شما به کودکان می‌آموزید متأسفانه در جامعه، مدرسه، رسانه‌های دیداری به اندازه کافی دیالوگ‌های نادرست شنیده می‌شود پس شما حداقل در خانه و مهمانی‌های خانوادگی آداب کلام را رعایت کنید تا در خاطره کودکان جز زیبایی چیزی ثبت و ضبط نشود.

شاید ما ورزشکار، هنرمند، بازیگر و... نباشیم که جامعه بگوید این افراد الگو هستند، اما به جرات می‌توان گفت ما اولین و قویترین الگوی کودکانمان هستیم که از تمام افراد نامبرده موثرتر و مفیدتر هستیم.

سایت «گود من پروجکت» به نقل از پدرانی که برخی از تجارب خود از بزرگ کردن فرزندانشان را با مخاطبان این سایت به اشتراک گذاشته‌اند در این باره به هفت رفتاری که کودکان مشخصاً از والدین کپی می‌زنند، اشاره کرده که به شرح زیر است:

۱. کودکان به دقت به نحوه رفتار شما بزرگترها با والدین خودتان توجه می‌کنند و از شما الگو می‌گیرند و در نهایت شبیه همان رفتار را به شما باز می‌گردانند.
۲. آنها در عین حال رفتار شما را با دیگر افراد تحت نظر دارند و اگر با افرادی که با شما در تماس هستند رفتار نامناسبی داشته باشید، شک نکنید که فرزندان نیز با دیگران همان رفتار را خواهد داشت.

مرحله‌ای است که از تمام رفتار و کردار ما الگوی می‌پذیرد.

به طور مثال اگر شما هر روز خود را موظف کرده باشید که صدقه کنار بگذارید بعد از چندی اگر فراموش کردید که صدقه بدهید این کودک شماست که تذکر می‌دهد و به شما یادآوری می‌کند که باید صدقه بدهید. یا وقتی با رضایت قلبی به کسی کمک کردید کودک شما آن حس خوب و رضایت‌بخش را در صورت شما می‌بیند و بخشندگی را از شما به طور عملی می‌آموزد و

در یکی از این گروه‌های اجتماعی که معلم فرزندم برای ارتباط مادر و معلم تشکیل داده بود عکس زیبایی ارسال کرده بود با متن‌ی با این مضمون: تلاش برای تربیت بچه‌ها بی‌فایده است، آن‌ها شبیه ما خواهند شد، خودمان را تربیت کنیم آن‌ها هم تربیت می‌شوند.

این پیام از ما نمی‌خواهد که ما دست از تعلیم و تربیت فرزندانمان بر داریم در واقع بار معنایی این پیام چیزی فراتر از یک پیام ساده است و به ما تذکر می‌دهد که

امروز ما آینده‌فرزندان ما است، می‌گوید که ما اولین آموزگاران تربیتی بچه‌هایمان هستیم و بدون اینکه بخواهیم از ما یاد می‌گیرند و بعدها در زندگی به کار می‌برند بنابراین خوب است که ما اگر تصمیم گرفته‌ایم که صاحب فرزندى موفق و ایده‌آل شویم باید در انجام اعمال و رفتارمان یک بازنگری کنیم در حذف رفتارهای غلط تلاش کنیم و در انجام رفتارهای نیک و درست ممارست، در واقع باید در روش تربیتی خود یک بازنگری کنیم تا یک آینه پاک و بی‌غبار باشیم برای کودکان و یادمان باشد کودک در





فدا شدن بی قید و شرط

پس از عمری غریبی بی نشانی
از آن قد گلت هر چند ای دوست

خدا می خواست در غربت نمایی
پلاکی بازگشت و استخوانی

زیر لب زیاد این شعر را با خودم زمزمه می کنم، بخصوص وقتی که به عکس پدرم نگاه می کنم، قد بلند، رشید دوست داشتنی، یک وقتایی هم با خودم میگم مگه میشه خاک این همه خوبی را تو خودش جا بده و یادم میاد که خاک شرمنده بابام بود و به جز یک پلاک نتونست چیزی از این مرد تو خودش جا بده. یکی از همزمهای بابا می گفت: در ورزش صبحگاه ابوطالب سخت ورزش می کرد، بیشتر از بقیه به خودش زحمت می داد یک روز طاقت نیاوردم و پرسیدم: ابوطالب چرا این همه به خودش سخت می گیری؟

گفت: برادر من، این بدن باید برای رزم تربیت شود، باید برای رزم در راه خدا آماده شود و البته در راه خدا هم فدا شود.

درست سیزده سال بعد از اسفند سال ۱۳۶۲ که پدر آسمانی شد، وقتی که یک پلاک از پدر برگشت فهمیدم فدا شدن بی قید و شرط یعنی چه؟

به روایت مهندس محمد رستمی فرزند شهید ابوطالب رستمی

نشان از بی نشانی

مادرم تنها کسی است که مدام خاطرات پدر را برایم تکرار می کند، می گوید تا یادم نرود که من فرزند چه کسی هستم. می گوید تا من یاد بگیرم و مثل پدر شوم. مهربان، متواضع و فروتن. مادر از پدر می گوید که همیشه به محض ورود مادر به اتاق تمام قد جلوی پایش بلند می شد. لبخندی با به یاد آوردن آن روزها بر لب می آورد و می گوید: یک روز که وارد اتاق شدم دیدم نیم خیز شد، می دانستم پاهایش درد می کند گفتم: پاهات چطورند؟

خندید، ابرو در هم کشید و گفت: بد عادت شدی، امروز کمی خسته ام.

گفتم: ولی من می دانم پاهایت درد می کند.

یک سال آخر حسین خیلی به قول بچه های جبهه نور بالا می زد، قنوت و سجده های طولانی تر بود. نشانه های تازه ای بودند. توی نگاهش می خواندم همین روزهاست که حسین آقا شهید شود. وقتی داشت می رفت تا برای همیشه بر نگرده رضا را بغل کرد به خودش فشرد، او را بوسید، بویید از نوازش بچه ها سیر نمی شد. بعد از من پرسید: اگر من شهید شوم چکار می کنی؟

دلم لرزید، اما خودم را از تک و تا نداشتیم، فکر کردم باید با اطمینان خاطر بروم جبهه بنابرین گفتم: چون شهادت حق است خدا صبرش را هم می دهد، همان صبر را هم به من می دهد.

پدرم بی هیچ نشانی در بهار سال ۱۳۶۱ در شمال فکه مفقودالاثر شد.

به روایت مهدی احمدآبادی فرزند شهید حسین احمدآبادی

روزهای پاک آبادی

روستا به پاک بودن و صفای روستایش روستا می شود. به بی آلاشی و سادگی مردمانش. وقتی عده ای ضد انقلاب می خواستند امارتی اشرافی در تقی آباد بنا کنند، پدر نتوانست آرام بگیرد، حالش مصداق: موجب که آسودگی ما عدم ماست، بود. به هر دری زد، کلی فکر کرد و تدبیر اندیشید تا توانست آن ها را از روستا بیرون کند.

و این خاطره ی مشترک اهالی روستای تقی آباد از پدرم در برابر ضد انقلاب است.

به روایت حسین دونده تقی آبادی فرزند شهید قاسم دونده تقی آبادی

نقش اول دفتر خاطرات

خیلی وقت است که این رسم دید و بازدید کمرنگ شده است، خیلی وقت است که دیگر همسایه از همسایه خبر ندارد. دیوار به دیوار هم هستیم اما نمی دانیم آن سوی دیوار چه خبر است.

حالا دیگه دیدار و مهربانی و صله ارحام رفته توی دفتر خاطرات اهالی محل و من خوشحالم پدرم در دفتر خاطرات همه همسایه ها نقش پررنگی دارد. همه می گویند: آقا عبدالحسین که از جبهه می آمد، اولین کارش دید و بازدید از در و همسایه و فامیل بود. از حال همه با خبر بود، اگر مشکلی پیش می آمد تمام تلاشش را می کرد تا آن را رفع و رجوع کند.

و حالا در این روزهای سخت و سنگی من دلم می خواهد نقش اول دفتر خاطرات همسایه ها باشم.

به روایت عبدالله باری فرزند شهید عبدالحسین باری

۳. کودکان توجه می کنند که شما چگونه پول و مسائل مالی خود را مدیریت می کنید.

۴. کودکان همواره تحت نظر دارند که والدین شان با افراد مسئول و بالادست به لحاظ موقعیت اجتماعی مانند مامور پلیس یا رئیس شرکت چگونه رفتار می کنند و چه اندازه به این افراد احترام می گذارند و در صحبت کردن درباره این اشخاص، چقدر ادب را رعایت می کنند. اگر شما این موضوع را رعایت نکنید فرزندان نیز در طول زندگی اش هرگز به مقامات و اولیای امور که البته خود شما را نیز شامل می شوند، احترام نخواهد گذاشت.

۵. کودکان با دقت به درجه نظم و انضباطی که شما به عنوان پدر و مادر او در جنبه های مختلف زندگی دارید، توجه دارند. بنابراین اگر پرخوری کنید، زیاد بخوابید، صورت حساب هایتان را به موقع پرداخت نکنید و به نظم در کارهایتان اهمیت ندهید، انتظار نداشته باشید که فرزندان خلاف این رفتار کند و فرد منظمی شود. مگر اینکه رویه خود را تغییر دهید تا کودکان نیز الگوی بهتر و سالم تری را مقابل چشمانش داشته باشد و با آن الگو، بزرگ شود.

۶. کودکان به عمق شخصیت و صداقتی که شما در زندگی به نمایش می گذارید، دقت می کنند. اگر تقلب کنید و اگر حرفتان با عملتان یکی نباشد و قصد فریب آدم های اطرافتان را داشته باشید و هرچند نامحسوس این کار را انجام دهید باز هم کودکان درک می کنند و متأسفانه از این رفتار سوء، الگو می گیرند.

۷. کودکان از سخاوتمندی و بخشندگی شما نیز الگو می گیرند. پس از کمک کردن به مردم با رضایت قلبی غافل نشوید تا فرزندان نیز از نعمت زندگی کردن با قلبی سرشار از عشق و بخشندگی نسبت به انسان ها و کمک به دیگران بهره مند شود.

بسیاری از ما این دوره را تجربه کرده‌ایم که احساس کنیم زندگی به نفع ما پیش نمی‌رود. این که خود را به خاطر سطح توانایی‌مان در هر موقعیتی از محل کار گرفته تا امور منزل سرزنش کنیم، کار دشواری نیست و به احتمال زیاد مانع موفقیت ما خواهد شد

شاید فرد موفق‌تری هستید

باور به موفقیت

شاید تعریف ما از موفقیت یک تعریف پیچیده و یک رویای دور از دست باشد که به این آسانی‌ها به دست نمی‌آید و همواره خودمان را از این رده دور دیده‌ایم و در تعریف‌ها و طبقه‌بندی‌هایمان خودمان را موفق تصور نکرده و موفقیت را مانند یک رویای دست نیافتنی دیده‌ایم. حالا اگر شما شخصی هستید که سر خود را خیلی شلوغ کرده‌اید و هرگز وقت نمی‌کنید که موفقیت و پیشرفتتان را حس کنید، احتمال آن زیاد است که فرد موفق‌تری باشید ولی متوجه موفقیت‌های خود نباشید.

بسیاری از ما این دوره را تجربه کرده‌ایم که احساس کنیم زندگی به نفع ما پیش نمی‌رود. این که خود را به خاطر سطح توانایی‌مان در هر موقعیتی از محل کار گرفته تا امور منزل سرزنش کنیم، کار دشواری نیست و به احتمال زیاد مانع موفقیت ما خواهد شد. در ادامه این مطلب به سراغ بعضی نشانه‌های موفقیت می‌رویم که شاید کمتر به آن‌ها توجه کرده‌اید. از شما می‌خواهیم که آن‌ها را بخوانید و سپس نگاهی به ویژگی‌های خودتان بیندازید چرا که شاید شما هم در زندگی‌تان انسان موفق‌تری باشید اما به دلیل بدبینی‌هایتان، خودتان را ناموفق جلوه داده باشید.

***منتظر تعریف و تمجید دیگران نیستید:**
تایید طلبی از دوستان و همکاران حسی است که از سنین نوجوانی در ما شکل می‌گیرد.

***زندگی آرام و دور از هیاهویی دارید:** اگر این طور است، شاید بتوان گفت که زندگی شما کاملاً موفق است.

***برای زندگی خود برنامه دارید:** موفقیت براساس برنامه ریزی و داشتن یک برنامه طولانی، شما را به جایی می‌رساند که می‌خواهید در آینده باشید.

شما می‌دانید اگر در مورد حل مشکلی به مدت طولانی اقدام نشود، بعدها برای حل آن باید زمان و هزینه بیشتری را متحمل شوید

***سحر خیز هستید:** هرگاه برای مقابله با موضوعات روزمره زندگی، صبح زود و با انرژی از رختخواب بیرون پریدید، احتمالاً به یک سبک زندگی موفق رسیده‌اید.

***از نظر اجتماعی فرد فعالی هستید:** موفقیت از روش‌های گوناگون حاصل می‌شود و فقط به

رتبه، مقام و پول شما بستگی ندارد. اگر به راحتی در جمع‌های گوناگون اجتماعی جای می‌گیرید، شما یک زندگی موفق دارید.

***احترام متقابل ایجاد می‌کنید:** موفقیت چیزی نیست جز حاصل تقابل شما با دشواری‌ها و استرس‌ها و در عین حال حفظ ادب و احترام.

***دوست دارید به دیگران کمک کنید:** اگر شما می‌توانید بستری برای فعالیت موفقیت‌آمیز دیگران فراهم کنید و تکیه گاه قدرتمندی برای همکارانتان هستید، خیلی به موفقیت نزدیک شده‌اید.

***پشتکار دارید:** اگر شما حاضری که آستین‌ها را بالا بزنید و نگران کثیف شدن دست‌هایتان نیستید(!) تا به موفقیت برسید، از آن چه فکر می‌کنید، بهتری‌د.

***پس از یک شکست به موفقیت نا امل شدید:** رسیدن به موفقیت پس از عبور از یک شرایط بحرانی، مشخصه فردی خردمند با اراده آهنین است که بدون شک در زندگی موفق می‌شود.

***نظم و ترتیب دارید:** داشتن نظم و ترتیب در زندگی نشانه‌ای از موفقیت است و درس گرفتن از تجربیات گذشته.

***شکیبا هستید:** بدون صبر، شما در محیط کار یا زندگی شخصی، حتی تأثیرگذاری طبیعی خود را هم نخواهید داشت.

توجه نیستید. شما معتقدید تمام افراد قابل احترام هستند، مگر خلاف آن ثابت شود.

***نقش ارتباطات را در زندگی مهم می‌شمارند:**
شما در دام ارتباطات نابود کننده نمی‌افتید و باعث جذب افراد دیگر می‌شوید. رابطه موفق بین خود و کسانی ایجاد می‌کنید که می‌خواهید با آنان در زمینه شغلی و شخصی ارتباط برقرار کنید.

***به خوبی مهارت شنوایی را آموخته‌اید:** شما می‌دانید وقتی رابطه‌ای شکل می‌گیرد، نشان دادن مهارت مهم شنوایی نه تنها باعث دوام آن رابطه می‌شود، بلکه آن را محکم‌تر می‌کند. در واقع شما می‌دانید گوش دادن واقعی تنها چیز مهمی است که می‌توانید در هر رابطه‌ای داشته باشید.

همه‌ی مسائلی که در بالا به آنها اشاره شد در واقع فاکتورهایی هستند که داشتن همه‌ی آنها از شما فردی ایده‌آل و کاملاً موفق خواهد ساخت. اما همینکه بخشی از این باورها و اعتقادات و رفتارها را هم داشته باشید به نظر موفق به حساب می‌آید و برای کسب باقی مانده این باورها و رفتارها باید تلاش کنید تا در ادامه‌ی واژه‌ی موفق، از واژه‌ی موفق‌تر برای خودتان هم استفاده کنید. این را بدانید که موفقیت یک امر نسبی و غیر قابل اندازه‌گیری است که هم شامل موفقیت و رضایت شخصی از خودتان می‌شود و هم از نگاه دیگران و ناظران بیرونی. برای اینکه موفقیت را به شکل تمام و کمال لمس کنیم و تاثیر آن را در زندگی ببینیم نیاز است تا همواره در این راه برای به دست آوردن فاکتورهای موفقیت و هر آنچه در نگاه خودمان و دیگران عامل موفقیت به شمار می‌آید را کسب کنیم و در عین حال برای حفظ و نهادینه کردن آن در جان و روح و باورمان تلاش کنیم.

بیندازیم، کار ساده‌ای به نظر می‌رسد اما باعث موفقیت نمی‌شود.

***از خودگذشتگی دارید:** وقتی در محل کار شرایط بدی پیش می‌آید یا در جمع فامیلی‌تان مجبورید با فردی که مشکل دارید، ارتباط برقرار کنید و از عهده این کار برمی‌آیید و می‌توانید کدورت‌ها را برطرف کنید.

***بر توانایی‌های خود تکیه می‌کنید:** شما می‌دانید از توانایی و هوش بیشتری نسبت به بقیه برخوردار هستید. شما به وسیله این امتیاز علیه شک و گمان خود مبارزه می‌کنید تا بتوانید به این وسیله به آنچه همیشه آرزو داشتید، برسید.

***مشکلات کوچک را قبل از بزرگ شدن برطرف می‌کنید:** در این رابطه همیشه از زمان به سود خود استفاده می‌کنید. شما می‌دانید اگر در مورد حل مشکلی به مدت طولانی اقدام نشود، بعدها برای حل آن باید زمان و هزینه بیشتری را متحمل شوید.

***همیشه رفتار و کردار پسندیده از خود نشان می‌دهید:** شما می‌دانید نشان دادن اصول رفتاری، دانستن آداب و رسوم اجتماعی و توجه به دیگران از نکات اساسی است و نباید آنها را فرعی دانست و به آنها بی

*** قادر به «نه» گفتن هستید:**

اگر بتوانید «نه» بگویید، از این نیاز که همه را راضی نگه دارید، اجتناب کرده‌اید. این یک نشانه فرد موفق است. نه گفتن یک هنر است که آموختن آن یکی از لازمه‌های موفقیت در برخی امور کاری و زندگی است.

*** وقتتان را به خوبی مدیریت می‌کنید:** این که بتوانیم هر روز از وقتمان طوری استفاده کنیم که فرد موثری باشیم، از نشانه‌های یک فرد موفق است.

***دوستان موفق را دارید:** اگر افراد موفق شما را احاطه کرده‌اند، راحت‌تر می‌توانید در مسیر درست رشد و خلاقیت قرار بگیرید.

***دیگران را سرزنش نمی‌کنید:** اگر به این درجه از زندگی رسیده‌اید که خود را مسئول اشتباهاتتان می‌دانید و دیگران را به خاطر شکست‌ها و ناکامی‌هایتان سرزنش نمی‌کنید، باید بپذیرید که موفقید.

***به راحتی افکار و عقایدتان را ابراز می‌کنید:** این که شما دلایل خود را به صورت شفاف برای دیگران توضیح دهید، باعث می‌شود آنها متوجه شوند شما نیز نیازها و افکار خودتان را دارید.

***اشتباهتان را پای دیگران نمی‌اندازید:** این که اشتباه‌ها و شکست‌هایمان را پای دیگران



قبل از امضا از حضرت آقا خواستم که مطلب را بخوانند. وقتی حضرت آقا مطلب را خواندند، در امضا کردن تعلل کردند. گفتم: آقا امضا نمی‌کنید؟ ایشان لبخندی زدند و زیر نوشته را امضا کردند. نوشته این بود: «بعد از رحلت بنده حقیر، بر پیکر من نماز بخوانید».

مصاحبه با همسر پاسدار شهید رضا کارگر برزی

شفا یافته عشق

○ سیده زینب اسکندریان

قهرمانان وقایع بزرگ از سال‌ها قبل انتخاب می‌شوند. برای رسالتی خاص برگزیده می‌شوند تا حماسه بیافرینند. رضا از همان قهرمانان بود که اول شفا یافت و بعد مدافع حریم عشق شد. اما این رشادت‌ها با حمایت یک زن نمایان می‌شود. در این شماره پای صحبت‌های همسر پاسدار شهید کارگر برزی نشستیم.

استخاره می‌گیرد برویم. تصمیم گرفتیم طبق جواب استخاره عمل کنیم. آن آقا وقتی ستاره گرفت، گفت: «خوب آمده فقط هر چه می‌گویم یادداشت کنید».

«بسیار بسیار خوب و مبارک بوده و شما را به خیرات و برکات عظیم نزدیک خواهد کرد که در راس آن رضا و قرب الهی است. محکم و استوار باشید و به خاطر سختی‌ها، حرف‌ها و تنهایی‌ها، این نعمت را از دست ندهید». مدتی بعد صاحب خانه شدیم، رضا گفت: «دیدنی صبر کردیم و نعمت‌هایی که خدا وعده داده بود را یکی یکی به ما عنایت می‌کند». اما بزرگترین نعمت خدا به ما، شهادت رضا بود.

اهل مطالعه

رضا خیلی اهل مطالعه بود. بعد از گرفتن مدرک لیسانس در رشته برق از دانشگاه آزاد کرج، فوق لیسانس‌اش را از دانشگاه امام حسین علیه السلام گرفت. در رشته علوم سیاسی و همزمان در ترجمی زبان انگلیسی دانشگاه پیام نور مشغول تحصیل بود. علاوه بر این مدارک، خیلی از علوم را به صورت خودجوش یاد گرفته بود و مهارت‌های زیادی مثل خطاطی و... هم داشت. شب‌ها تا دیر وقت مطالعه می‌کرد، صبح‌ها بعد نماز صبح نمی‌خوابید. بهش گفتم حتما در سرویس کمبود خواب را جبران می‌کنی! می‌گفت: «نه آن جا هم فایل صوتی گوش می‌کنم. گاهی به مزاح می‌گفتم: مطالعه تنها دلبستگی‌ات است که مانع شهادت می‌شود».

عبادت

سعی می‌کرد تمام نمازهایش را اول وقت بخواند. بارها اتفاق افتاده بود در حین رانندگی وقت نماز می‌شد، رضا همان لحظه یک جایی پارک می‌کرد و نماز اول وقت می‌خواند. خیلی مقید به نماز شب بود، تا حدود ساعت ۱۲ شب مطالعه می‌کرد و ساعت ۳ نیمه شب پا می‌شد و نماز شب می‌خواند البته من را هم بیدار می‌کرد. وقتی می‌خواست ماموریت برود توصیه می‌کرد مواظب باش خواب نمانی. یادم می‌آید در قنوت نماز شبش این دعا را می‌خواند: «ربنا هب لنا من ازواجنا و ذریاتنا قره اعین و اجعلنا للمتقین اماما...». یعنی ما را برای متقین الگو قرار بده. رضا واقعا برای همه ما الگو است.

اعزام به سوریه

جنگ سوریه که شروع شد خیلی بی‌تابی می‌کرد که برای دفاع از حرم حضرت زینب سلام الله علیها به سوریه برود. زمانی که رضا سوریه بود از دانشگاه

نوجوان نمونه

یکم مرداد سال ۱۳۵۸ خانواده کارگر برزی که خانواده‌ای زحمتکش و متدین بودند، صاحب فرزندی شدند. به دلیل ارادت خاصی که به آقا علی ابن موسی الرضا علیه السلام داشتند نامش را «رضا» گذاشتند. رضا تحصیلات مقدماتی را در همان محل تولد خود نظر آباد گذراند. و بسیار درسخوان بود. در کنار درس به ورزش‌های رزمی پرداخت و در همان نوجوانی به عضویت بسیج درآمد. اهالی محل او را به عنوان یک نوجوان نمونه می‌شناختند.

شفا یافته بی بی زینب سلام الله علیها

طبق گفته مادر شهید، در سن ۱۵ سالگی به دلیل یک بیماری مدتی فلج شد. و به دکترهای زیادی مراجعه کردند اما متأسفانه معالجه نشد. مادر ایشان وقتی از همه جا ناامید شد، به مضر کر بلا، حضرت زینب سلام الله علیها متوسل شد و به بی بی گفته بود: «خانوم جان! شما ام المصائب هستید. پسر من فقط ۱۵ سال دارد، تنها آرزوی من این است که رضا فدایی شما و اهل بیت شود». بعد از این توسل رضا حالش خوب شد. شفا یافته بی بی (س) شد.

ازدواج

هر دو در دانشگاه آزاد کرج درس می‌خواندیم. بنده در اوقات فراغتم به مسئول کتابخانه که زن مسنی بود کمک می‌کردم. رضا با اینکه دانشجوی رشته برق بود اما مطالعات غیر درسی زیادی داشت مخصوصا کتب روانشناسی. و من را همانجا دیده بود. بعد از مدتی خواهرهایش برای صحبت‌های مقدماتی به آنجا آمدند و این دیدار منجر به ازدواج ما شد.

استخاره ازدواج

قرار شد برای مشاوره قبل از ازدواج به یکی از اساتید ما مراجعه کنیم. وقتی مشاور متوجه شد که هر دوی ما دانشجو هستیم و هنوز رضا کاری ندارد، گفت این ازدواج اصلا صلاح نیست. اما رضا گفت این حرف اسلام نیست! رضا پیشنهاد داد به نزد کسی که خوب





نشده بود. یک بار یک کیک گرفتیم که رویش نوشته بود بابای عزیزم عیدت مبارک. آخه چند روز بعد از شهادت رضا عید فطر بود. بعد بچه‌ها را بردم سر قبر و کیک را گذاشتم روی قبر و برایشان از شهادت حرف زدم. اینجوری کم کم شهادت پدرشان را پذیرفتند.

« خواب آقا

بعد از شهادت رضا، یکی از دوستانم یک خوابی دید که خیلی برایم دلگرم کننده بود. خواب دیده بودند که حضرت آقا آمدند خانه ما و محمدمهدی را روی یک پا و محمد حسین را روی یک پای دیگرشان گذاشتند و به من گفتند که: خانم! نگران نباشید که این‌ها را ما بزرگ می‌کنیم.

همین خواب را در دیدار با حضرت آقا، برایشان تعریف کردم. بعد از برگشت از بیت رهبری، از بیت با ما تماس گرفتند و گفتند: خواب را به طور دقیق تعریف کنید. بعد از بیت به ما خبر دادند که حضرت آقا فرمودند که تعبیر خواب این است که امام رضا علیه السلام سرپرستی و تربیت بچه‌ها را قبول کرده‌اند.

« درخواست از آقا

در دیداری که به همراه خانواده شهدای مدافع حرم از حضرت آقا داشتیم، هر کس از آقا خواسته‌ای داشت. با خودم گفتم: بگذار خواب رضا را تعریف کنم و انگشتر آقا را بگیرم - رضا خواب دیده بود که از آقا انگشترشان را خواسته‌اند و آقا هم انگشترشان را داده بودند - اما خجالت کشیدم و منصرف شدم.

اما خواسته دیگرم را روی عکس رضا نوشتم و قبل از امضا از حضرت آقا خواستم که مطلب را بخوانند. وقتی حضرت آقا مطلب را خواندند، در امضا کردن تعلل کردند. گفتم: آقا امضا نمی‌کنید؟ ایشان لبخندی زدند و زیر نوشته را امضا کردند. نوشته این بود: «بعد از رحلت بنده حقیر، بر پیکر من نماز بخوانید.

« آخرین تماس

روز دوشنبه بود. از منطقه زینبیه زنگ زد. می‌گفت خیلی تو حرم به یادت بودم و خدا را شکر می‌کنم که همسری مثل تو دارم. خیلی ممنونم که در نبود من زندگی را می‌چرخانی و بچه‌ها را بزرگ می‌کنی. فقط ازت یک چیزی می‌خواهم، اینکه در آن دنیا هم به خواستگاری‌ام جواب مثبت بدهی! یادم نیست در آن لحظات بهش چی گفتم اما حرف‌هایش را کاملاً به یاد دارم. خیلی خوشحال شدم که قدر من را می‌داند.

« شهادت

۱۱ مرداد ۱۳۹۲ شهید شد. وقتی خبر شهادتش را به من دادند، یاد آن استخاره قبل از ادواج افتادم که قرار بود خدا نعمت‌های بزرگی به ما بدهد. و حالا نعمت شهادت رضا بزرگترین نعمت بود. بارها در مورد شهادت بهم حرف زده بود ولی من خیلی جدی نمی‌گرفتمش. حضرت زینب سلام الله علیها، رضا را از همان ۱۵ سالگی به عنوان مدافع انتخاب کرده بود.

« تشییع و خاکسپاری

من و رضا کفن‌هایمان را خیلی وقت پیش از نجف خریده بودیم و در عتبات عالیات متبرک کرده بودیم. چند روز قبل از شهادتش نیاز به یک پارچه سفید داشتیم که رویش دعا بنویسم برای حفاظت از بچه‌ها. که پارچه سه گوش کفن رضا را که مردها به آن نیازی ندارند را برداشتم. فکر نمی‌کردم چند روز دیگر باز هم باید سراغ همین کفن بیایم.

« بچه‌ها

دو فرزندمان، محمدمهدی و محمدحسین، چند روز اول شوکه شده بودند و خیلی بی‌تابی نمی‌کردند. اما کم کم مشکلات روحیشان نمایان شد. شب‌ها که می‌خوابیدند، هر ۵ دقیقه یک بار، از خواب بیدار می‌شدند و گریه می‌کردند. اوایل دوست نداشتند بیایند گلزار شهدا، هنوز باورشان

امام حسین علیه السلام تماس گرفتند و گفتند که آقای کارگر برزی به عنوان استاد دانشگاه انتخاب شده است. با خودم گفتم که اگر رضا این را بفهمد حتماً جنگ را رها می‌کند و بیشتر از خودش مراقبت می‌کند که بلایی سرش نیفتد. اما رضا بهشان پیغام داده بود که در سوریه کار مهمتری دارد و حلاکت طلبیده بود.

« خواب شهید

شب قبل از اعزام رضا، خواب عجیبی دیدم. در خواب شهیدی را دیدم که در خانه ما نشسته و دارد درس می‌خواند و یک پرچم قرمز بلند دورش پیچیده‌اند. یکی وارد خانه شد و پرسید: این کیه؟ گفتم: شهیده. گفت: درس خواندنش چیه؟ گفتم: مگه نمی‌گویند شهدا زنده‌اند؟! بعد فضای خواب عوض شد و من به سمت آن شهید رفتم و گفتم حالا چه کسی پرچمت را بر می‌دارد؟ گفت: نمی‌دانم. گفتم: به من اجازه می‌دهی بردارم؟ گفت: بردار.

با اینکه پرچم، بزرگ و سنگین بود برداشتم. باز فضا عوض شد و رفتم به یک میدان و من با آن پرچم چند بار دور میدان چرخیدم. از خواب بیدار شدم و برای رضا خواب را تعریف کردم. رضا گفت: آن شهید برایت آشنا نبود؟ گفتم: نه! گفت: عجب خواب خوبی دیدی.

« یقین

یک روز قبل از اعزام رضا من در آشپزخانه مشغول تهیه شام بودم و رضا در حال آماده شدن برای نماز بود. قبل از شروع نماز متوجه گریه‌های من شد و دلیل گریه‌ام را پرسید. بهش گفتم: رضا مرگ حق است. اما من از دو چیز می‌ترسم یکی اینکه اسیر بشوی و دیگری اینکه اگر شهید بشوی، پیکرت سالم به دستم نرسد رضا گفت: از خدا خواستم که اسیر نشوم و اگر شهید شدم، جسمم صحیح و سالم به دست برسد.

جرم جعل

دست بردن در مدارک

تبدیل کند.

(د) اثبات در نوشته: اعتبار بخشیدن به سند یا نوشته باطل از طریق پاک کردن و از بین بردن علامت بطلان سند یا کلمه باطل از روی سند است.

(ه) الحاق و الصاق: در الصاق، حداقل دو نوشته متفاوت از یک شخص به همدیگر وصل و چسبانده می شود به طوری که در نظر اول یک سند به حساب می آیند ولی در الحاق، رقم یا حرف یا کلمه‌ای در متن یا حاشیه یک سند اضافه می شود.

پیشینه قانونی جرم جعل

انواع جعل: حقوقدانان ایرانی معمولاً جرم جعل را به دو نوع جعل مادی و معنوی تقسیم‌بندی می کنند.

جعل مادی: به تغییرات ظاهری در یک سند یا استفاده از روش‌های فیزیکی مانند برش یا تراش گویند. لازمه جعل مادی، انجام عمل مادی است به عبارت دیگر سند ابتدا به صورت واقعی در عالم خارج، وجود پیدا می کند. سپس بزهکار با عمل خود محتوا و مضمون یا امضای آن را تغییر می دهد و نتیجه عمل وی در سند باقی می ماند.

تشخیص جعل مادی از طریق ارجاع امر به کارشناس صورت می گیرد اما گاه عمل جعل توسط افراد غیر حرفه‌ای به نحوی انجام می شود که با کمی دقت قابل تشخیص می باشد.

جعل معنوی: اما جعل معنوی یا مفادی تغییر مفاد یک سند است، در این نوع جعل بدون ایراد هیچ گونه خدشه‌ای به ظاهر سند یا نوشته حقیقت در آنها تحریف شده و مطالب منتسب به دیگران به گونه دیگری در آنها منعکس شود، مانند موارد مذکور در ماده ۵۲۴، هر یک از کارکنان ادارات دولتی و مراجع قضایی و مأمورین به خدمات عمومی که در تحریر نوشته‌ها و قراردادهای راجع به وظایفشان مرتکب جعل و تزویر شوند، اعم از این که موضوع یا مضمون آن را تغییر دهند یا گفته و نوشته یکی از مقامات رسمی، مهر یا تقریرات یکی از طرفین را تحریف کنند یا امر باطلی را صحیح یا صحیحی را باطل یا چیزی را که بدان اقرار نشده است، اقرار شده جلوه دهند، علاوه بر

می نویسد: ساختن یا تغییر دادن آگاهانه نوشته یا سایر چیزهای مذکور در قانون به ضرر دیگری به قصد جا زدن آنها به عنوان اصلی. در ماده ۵۲۳ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) در این مورد آمده است: جعل و تزویر عبارتند از ساختن نوشته یا سند یا ساختن مهر یا امضای اشخاص رسمی یا غیررسمی، خراشیدن یا تراشیدن یا قلم بردن یا الحاق یا محو یا اثبات یا سیاه کردن یا تقدیم یا تاخیر تاریخ سند نسبت به تاریخ حقیقی یا الصاق نوشته‌ای به نوشته دیگر یا به کار بردن مهر دیگری بدون اجازه صاحب آن و نظایر این‌ها به قصد تقلب.

براین اساس ساختن یا تغییر دادن آگاهانه نوشته یا سایر چیزهای مذکور در قانون به قصد جا زدن آنها به عنوان اصل برای استفاده خود یا دیگری و به ضرر غیر جعل محسوب می شود.

مصادیق جرم جعل به موجب قانون عبارت است از:

(الف) تحصیل غافلگیرانه امضای واقعی:

هر گاه به طور غافلگیرانه و توأم با قصد تقلب از شخصی امضا گرفته شود، هر چند که امضاء، واقعی می باشد ولی دو شرط تقلب و غافلگیرانه بودن موجب می شود که جرم جعل تحقق پیدا کند.

(ب) تراشیدن و خراشیدن: خراشیدن، از بین بردن یک جزء کلمه است مثل این که واژه حسین را به حسن تبدیل کند ولی تراشیدن، از بین بردن تمام کلمه است.

(ج) قلم بردن در نوشته: تغییر و تبدیل حروف و کلمات یا ارقام موجود، بدون این که کلمه یا رقم جدیدی اضافه شود مثل اینکه عدد ۱ را به ۲ یا ۳

جرم جعل، جرمی است که قدمت آن به زمان پیدایش خط و اسناد برمی گردد و در همه جوامع وجود دارد. این جرم با وجود اینکه در بسیاری از موارد موجب بردن مال می شود، در زمره جرایم علیه آسایش عمومی و نه جرایم علیه اموال طبقه‌بندی شده است که این موضوع نشان‌دهنده توجه به جنبه‌های غیرمالی آن یعنی سلب اعتماد عمومی و نیز ضررهای غیرمالی است که ممکن است از ارتکاب جعل به اشخاص وارد شود.

تعریف جعل:

در قانون ایران از جرم جعل تعریفی ارائه نشده بلکه احکام راجع به انواع مختلف آن طی بیست ماده از مواد ۵۲۳ الی ۵۴۲ فصل پنجم قانون تعزیرات مصوب ۱۳۷۵ و نیز قوانین دیگر بیان شده است.

جعل در لغت به معنای خلق کردن و دگرگون کردن و تزویر به معنای حیله و تقلب و خلاف واقع جلوه دادن چیزی و در اصطلاح حقوقی، جعل و تزویر عبارت است از ساختن هر چیز مثل سند به یکی از طرق پیش‌بینی شده در قانون برخلاف حقیقت و به ضرر دیگری.

بر این اساس عنصر ضرر در جعل مفروض تلقی شده و ضرورت ندارد که مدعی جعل در مقام اثبات آن برآید، همچنین لازم نیست، ضرر تحقق خارجی داشته باشد یعنی در عالم واقع ضرر محقق شود، بلکه احتمال ورود ضرر نیز کفایت می کند.

دکتر حسین میرمحمد صادقی در کتاب جرائم علیه امنیت و آسایش عمومی در تعریف جرم جعل



مجازات‌های اداری و جبران خسارات وارده به حبس از یک تا پنج سال یا شش تا سی میلیون ریال جزای نقدی محکوم خواهند شد.

براین اساس اگر منشی دادگاه هنگام ثبت اظهارات شاکی بخشی از اظهارات او را حذف یا به نحو دیگری بنویسد که توسط شاکی یا متهم بیان نشده چنانچه به قصد تقلب و با سوء نیت همراه باشد مرتکب جعل معنوی شده است.

عنصر اصلی جرم جعل

* **عنصر مادی جعل:** عنصر مادی در جرم جعل عبارت است از:

۱. فعل مرتکب که ممکن است به صورت‌های زیر ظاهر شود:

الف. فعل مثبت: که همان قلب حقیقت در یک نوشته دارای ارزش و سندیت به یکی از صور پیش‌بینی شده در قانون است و مطابق ماده ۵۲۴ به بعد قانون مجازات اسلامی شامل افعال مثبت زیر می‌شود:

– جعل احکام یا امضاء یا مهر یا فرمان یا دست خط مقامات دولتی (به اعتبار یا از حیث مقام آنان قانون مجازات ۵۲۴ و ۵۲۵)

– جعل مهر، تمپر، منگنه یا علامت یکی از شرکت‌ها یا موسسات یا ادارات دولتی یا نهادهای انقلاب اسلامی یا نهادهای عمومی غیردولتی و یا شرکت‌ها و تجارت خانه‌های غیردولتی (۵۲۵، ۵۲۸، ۵۲۹)

– جعل احکام دادگاه‌ها یا اسناد یا حواله‌های صادره از خزانه دولتی و منگنه یا علامتی که برای تعیین عیار و یا نقره به کار می‌رود (۵۲۵)

– جعل اسکناس رایج داخلی یا خارجی یا اسناد بانکی یا اسناد و اوراق بهادار و حواله‌های صادره از خزانه (۵۲۶)

– جعل مدارک تحصیلی (۵۲۷)

– جعل در اسناد و نوشته‌های غیر رسمی (۵۳۶)

– جعل در اسناد و نوشته‌های رسمی (۵۳۲ و ۵۳۳)

– عکس برداری از اوراق و مدارک (۵۳۷)

– جعل گواهی پزشکی (۵۳۸)

– صدور گواهی نامه خلاف واقع (۵۴۰)

ب. فعل منفی یا ترک فعل: که در جعل مفادی یا معنوی محقق می‌شود. زیرا در اثر ترک فعل، سندی ایجاد شده که محتوای آن با واقعیت تطبیق نمی‌کند؛ مثل این که قسمتی از تقریرات شخصی که سند را دیکته می‌کند، حذف کرده و ننویسیم و بر اثر آن یک تعهد یا حقی را که موجب ضرر به غیر است، مخفی کنیم.

* **عنصر معنوی جعل:** عبارت از علم و عمد در فعل یا ترک فعل توسط مرتکب است؛ یعنی علم به خلاف واقع بودن عمل و اراده عمل خلاف واقع.

جعل از زمره جرایم جرائم مادی صرف نمی‌باشد بلکه نیازمند عنصر روانی است که بدون احراز آن امکان تعقیب سازنده یا تغییر دهنده سند یا نوشته یا چیز



بلکه ضرر بالقوه یا محتمل کفایت می‌کند. ضرر در جرم جعل برخلاف جرائم علیه اموال لزوماً ضرر مادی نیست بلکه ضرر معنوی نیز کفایت می‌کند.

جرم استفاده از سند مجعول

جعل سند و استفاده از سند مجعول دو جرم جداگانه محسوب می‌شوند، بنابراین اگر فردی سندی را جعل کرده و از آن استفاده کند، مرتکب دو جرم شده که به موجب قانون برای هر کدام آنها مجازات مستقلی تعیین شده است.

منظور از استفاده از سند مجعول ارائه و اقدام برای تحقق جرم استفاده از سند مجعول است و ضرورتی ندارد که مرتکب از آن نفع یا فایده‌ای ببرد، براین اساس بهتر است به جای عبارت استفاده از سند مجعول عبارت به جریان انداختن به کار ببریم. برای تحقق عنوان جزایی استفاده از سند مجعول شرایط و ارکان زیر لازم است:

سند مجعول: اولین رکن در استفاده از سند مجعول این است که در استفاده از سند ماهیت جعلی آن احراز گردد. عنصر روانی جرم: دومین رکن در استفاده از سند مجعول عنصر روانی جرم است که عمد در استفاده و قصد اضرار به دیگری در آن لحاظ می‌شود. در وارد کردن ضرر به دیگری نیاز نیست تا ضرر حتماً مادی باشد، بلکه ضرر معنوی را نیز شامل می‌گردد و هم چنین شخص متضرر شامل اشخاص حقیقی و حقوقی می‌گردد.

قابلیت ورود ضرر: سومین رکن جرم استفاده از سند مجعول این است که قابلیت ورود ضرر باید محرز باشد. در غیر این صورت چیز ساخته شده نمی‌تواند قابلیت ایراد ضرر را داشته باشد و جرم جعل تحقق پیدا نخواهد کرد و ضرر نیز اعم از ضرر بالقوه و بالفعل است.

عنصر قانونی جرم استفاده از سند مجعول:

در مواد ۵۲۴ تا ۵۴۲ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) مجازات‌های حبس و جزای نقدی یا هر دو را با هم برای مرتکب پیش بینی کرده است.

دیگری تحت عنوان جرم جعل وجود ندارد. برای تحقق عنصر روانی جرم جعل از یک سو باید قصد ساختن یا تغییر دادن احراز شود. از سوی دیگر مرتکب باید قصد کامل فریب دادن دیگران را از این سند یا نوشته یا چیز مجعول دیگری را به عنوان اصل قبول نمایند و از این طریق به ضرر خود عمل نمایند داشته باشد.

منتفع شدن یا قصد منتفع شدن شخص جاعل ضرورت ندارد، بنابراین قصد استفاده بردن دیگران هم کفایت می‌کند. عنصر ضرر در جعل، مفروض گرفته شده است و ضرورتی ندارد که مدعی جعل در مقام اثبات آن برآید. همچنین احتمال وجود ضرر کفایت می‌کند و لازم نیست که ضرر، تحقق خارجی داشته باشد.

منظور از عنصر ضرری لزوماً ورود ضرر بالفعل نیست، بلکه ضرر بالقوه یا محتمل نیز کفایت می‌کند. دیوان عالی کشور در یکی از آرای خود اشعار می‌دارد: اضرار آنی شرط تحقق [جعل] نیست، بلکه عمل جعل اگر در آینده و حتی بالقوه متضمن ضرر دیگری باشد، مورد با موارد مربوط به جعل منطبق است. بنابراین از بین بردن عمدی سند مجعول مانع تعقیب جرم نخواهد بود.

عنصر قانونی جرم جعل: قانون گذار برای جرم جعل، در مواد ۵۲۴ تا ۵۴۲ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات) مجازات‌های حبس و جزای نقدی یا هر دو را با هم برای مرتکب پیش بینی کرده است.

جرم جعل از جرایم غیر قابل گذشت است و رضایت شاکی خصوصی، جاعل را از تعقیب کیفری و مجازات معاف نمی‌کند، علاوه براین مجازات جرم جعل قابل تعلیق نیست و متهم ناگزیر به تحمل حبس تعیین شده و پرداخت جزای نقدی خواهد بود.

* **جرم جعل:** حداقل ضرر بالقوه برای تحقق جرم جعل ضروری است و باید بین آن و عمل مادی فیزیکی در جرم جعل رابطه سببیت وجود داشته باشد.

منظور از عنصر ضرر لزوماً ورود ضرر بالفعل نیست

همدلی جلوی بسیاری از سوء تفاهم‌ها را می‌گیرد، توان انسان برای شنیدن نقد را بالا می‌برد و به اصلاح شناخت و تعدیل رفتار منجر می‌شود. با همدلی، افراد یک خانواده آرامش بیشتری را احساس می‌کنند و در فضایی سرشار از احساس حمایت و یاری از سوی دیگران، مشکلات خود را بهتر حل می‌کنند.

مهارت همدلی

• مونا قائمی

متأسفانه جامعه ما به‌شدت پرخاشگر شده است و گویی همه افراد تبدیل به انبارهای باروتی شده‌اند که منتظر یک جرقه‌اند تا همه جا را به آتش بکشند. بدبختانه این رفتار دامن کودکان و نوجوانان ما را هم گرفته است و بازی‌های دسته‌جمعی این طفلان معصوم هم معمولاً به پرخش، کتک‌کاری و دشنام دادن منجر می‌شود. اینها نشانه‌های بسیار هشداردهنده‌ای هستند که متأسفانه خانواده‌ها و مسئولان فرهنگی ما به‌شدت از آنها غافلند و رسانه‌های جمعی، به‌ویژه صدا و سیما هم به جای تلطیف عواطف و دعوت مردم به تحمل یکدیگر با سریال‌ها و مناظره‌های سراپا پرخاشگری و خصومت به این مشکل خانمان‌برانداز دامن می‌زنند و آن را تقویت می‌کنند.

مصیبت هنگامی عمیق‌تر و هشداردهنده‌تر می‌شود که صبر معنای ترس و محافظه‌کاری به خود می‌گیرد و پرخاشگری و توهین، انقلابی‌گری تلقی می‌شود.

یکی دیگر از نشانه‌های هشداردهنده در جامعه ما این است که گویی افراد دوست داشتن را از یاد برده‌اند و توانایی عشق‌ورزی که بالاترین شأن انسانی است، جای خود را به بازی‌های سخفی داده است که جز نگرانی و اضطراب ارمانی ندارد. تلقینات فرهنگ مادی غربی که متأسفانه از طریق رسانه‌ها و ماهواره‌های فراوان، خانواده‌های ما را به شکلی جدی مورد تهاجم قرار داده‌اند و نیز خودباختگی طیف تحصیلکرده و مثلاً روشنفکر در برابر جلوه‌های مادی و صرفاً دنیوی فرهنگ‌های منحن، روحیه عشق‌ورزی، محبت، انس و الفت را زیر شلاق‌های متوالی خود به انزوا کشانده است و اگر حرف و سخنی از عشق، مهر و عاطفه به میان می‌آید، صورت تصنعی، موقتی و سخیف فضیلت والای عاشقی است. جامعه ما به‌شدت از سطحی بودن، به‌خصوص در این زمینه رنج می‌برد و گرمی و صمیمیت در خانواده‌ها، دوستی‌های طولانی مدت، عشق همسران به یکدیگر، رابطه فرزندان با پدر و مادرها و با یکدیگر تقریباً

معاصر جز به مدد عشق و محبت تحمل‌پذیر نیست. همدلی به انسان این توانایی را می‌دهد که دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرد. متأسفانه یکی از شیوه‌های غلط و ناکارآمد در روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی ما این است که می‌خواهیم با هر ترفند، زور و شیوه نادرستی هم که شده، دیگران را همرنگ خواسته‌ها و افکار خود کنیم و برای قبول این حقیقت تربیت نشده‌ایم که از صبح ازل تا شام ابد، خداوند هیچ دو انسانی را کاملاً شبیه به یکدیگر نیافریده است و باز هم نخواهد آفرید. همین تفاوت‌ها نشان می‌دهند که قرار نبوده است و نیست که ما آدم‌ها کپی یکدیگر باشیم. تفاوت‌های فردی، نشانه لطف خداوند و شأن آدمی است تا هر کسی با توجه به ویژگی‌های خود شیوه‌هایی را برای طی راه درست برگزیند و توانایی‌های فردی خود را به منصف ظهور برساند. در اینجا است که همدلی معنا و احترام به دیگران واقعیت پیدا می‌کند.

یکی از مشکلات و رنج‌های روابط اجتماعی ما روحیه پرخاشگری و عدم تحمل یکدیگر است. معمولاً هیچ بحث و گفت‌وگویی در جامعه ما صورت نمی‌گیرد، مگر آنکه به پرخش و توهین منجر شود، گویی ما هرگز دستورات دینی و فرهنگ ملی خود را نخوانده و نشنیده‌ایم که تمام آنها سرشار از نکاتی مبنی بر حفظ حرمت مخاطب هستند. انگار نه انگار قرآن را باز کرده‌ایم که خداوند در آن می‌فرماید

با یکدیگر مجادله نکنید و حتی با دشمنان دین با زبان نرم،

محترمانه و متین سخن بگویید تا جری نشوند و به مقدسات شما توهین نکنند.

تاریخ ادبیات ایران سرشار از نکته‌های بدیعی است که هر یک از آنها می‌تواند الگوی یک زندگی فردی و اجتماعی سالم قرار گیرد، اما متأسفانه از آنها غفلت می‌کنیم. یکی از زیباترین آنها این شعر زیبا از مولاناست که:

ای بسا هندو و ترک همزبان
ای بسا دو ترک چون بیگانگان
پس زبان محرمی خود دیگر است
همدلی از همزبانی خوش‌تر است

حقیقتاً هم بشر در طول تاریخ و به‌خصوص در دنیای معاصر از فقدان همدلی رنج فراوانی می‌برد و زندگی او به دلیل نبود یا کمبود این فضیلت برجسته انسانی از شادی عمیق و پایدار بی‌بهره مانده است.

البته ما در تاریخ معاصر خود در سال‌های منتهی به انقلاب و نیز در سال‌های نخستین دفاع مقدس، این فضیلت ارزشمند را به تمامی احساس و به آن عمل می‌کردیم و بی‌تردید پیروزی‌ها و شادی‌های عمیق ما به‌رغم کمبودهای فراوانی که داشتیم به این ویژگی رشددهنده و متعالی باز می‌گشت.

اگر امروز دچار انواع و اقسام گرفتاری‌ها شده‌ایم، شاید بهتر باشد مروجی بر اندیشه‌ها و رفتارهای خود داشته باشیم و دریابیم که بخش اعظم معضلات و مشکلات ما به این برمی‌گردد که احساس همدلی را از یاد برده و در واقع مهارت همدلی کردن را به فراموشی سپرده‌ایم.

«» همدلی چیست؟

همدلی یعنی خود را جای دیگری قرار دادن و دنیا و مشکلات را از چشم دیگری دیدن. همدلی به انسان این توانایی را می‌دهد تا درد و رنج دیگران را درک کند، به عقاید آنها احترام بگذارد و تفاوت‌ها را بپذیرد. در سایه همدلی است که جامعه می‌تواند از حداقل امکانات بهترین نتیجه را بگیرد و برای یک خانواده یا جامعه مصیبتی از این بالاتر نیست که به جای حمایت از یکدیگر و سعی در رفع نواقص، عیوب هم را برجسته کرده و دائماً به دنبال مچ‌گیری باشند.

«» آثار همدلی

همدلی علاقه و عشق انسان به دیگران را تقویت می‌کند و به زندگی ارزش زیستن می‌دهد. همه کسانی که زندگی را بار سنگین و مشقت و رنج دائمی تصور می‌کنند، افرادی هستند که فقط خود و مشکلات خود را می‌بینند و از عالم و آدم طلبکارند. زندگی به‌ویژه در دنیای پررنج، جنگ و مصیبت



دسر شکلاتی پاییزی

با فرا رسیدن شب‌های طولانی پاییزی، شما نیاز به برنامه‌ای برای سرگرم کردن خود و خانواده دارید. ما در این شماره پیشنهاد ویژه‌ای برای شما عزیزان داریم که لحظات پاییزی شیرینی را برای شما در پی خواهد داشت. با ما همراه باشید با طرز تهیه دسر مقوی شکلات شیرقهوه.

این دسر یک میان وعده بی‌نظیر است که هم می‌توانید به نام صبحانه سرو کنید و هم به نام یک پذیرایی شیک و متفاوت برای مهمانی‌های عصرانه میل کنید. تهیه این دسر دو مرحله دارد. پس از آماده کردن ترکیب اولیه، لازم است رویه شکلات را هم آماده کرده و به آن اضافه کنید. با دارچین همراه شوید.

مواد لازم دسر :

۳۰۰ گرم	دو قاشق غذاخوری
۱۰۰ گرم مغز گردو	۵۰ گرم دو قاشق غذاخوری
کره	پنج قاشق غذاخوری
بیسکویت خرد گردیده	دو قاشق غذاخوری
کاکائو	یک قاشق غذاخوری
قهوه	یک قاشق غذاخوری
شیر خشک	یک عدد
زرده تخم مرغ	

مواد رویه شکلات :

یک قاشق	کاکائو
۵۰ گرم	کره
چهار قاشق غذاخوری	پودر شکر
پنج قاشق سوپ‌خوری	آب جوش
یک ورق	ژلاتین
یک عدد	زرده تخم‌مرغ

طرز تهیه شکلاتی پاییزی

شکلات تخته را به روش بن‌ماری روی بخار، حرارت می‌دهیم تا کاملاً نرم گردیده و به شکل مایع درآید. کره را به پودر قند اضافه کرده و با همزن کاملاً مخلوط می‌کنیم. پس از آن زرده تخم‌مرغ را به این ترکیب اضافه می‌کنیم.

حالا به ترتیب پودر کاکائو، پودر قهوه و شیر خشک را هم اضافه کنید. نوبت به شکلات تخته‌ای آب گردیده است؛ باید آن را هم به این مواد اضافه کنیم.

سپس بیسکویت و گردو را هم اضافه کنید. توجه داشته باشید که برای این دسر بهتر است از بیسکویت ساده (مانند ساقه طلایی) استفاده کنید. باید این بیسکویت را کاملاً خرد کرده و بعد به این مواد اضافه کنید. این مواد را کاملاً با هم ترکیب می‌کنیم تا مایع یکنواخت و غلیظی به دست بیاید. حالا این مواد را در یک ظرف مناسب می‌ریزیم و کاملاً روی آن را صاف می‌کنیم.

طرز تهیه مواد رویه شکلات

کره آب کرده و تخم مرغ را مخلوط می‌کنیم. ژلاتین را در آب جوش می‌خوابانیم. بعد از اینکه نرم شد، آب اضافی آن را جدا می‌کنیم و پودر قند یا پودر شکر را به آن اضافه می‌کنیم. توجه داشته باشید که پودر قند یا پودر شکر باید کاملاً با ورق ژلاتین ترکیب گردد. تا پس از اضافه کردن ترکیب تخم‌مرغ و کره به آن، کاملاً شفاف گردیده و ظاهر زیبایی به دسر شما بدهد. حالا به سراغ ترکیب آماده گردیده دسر می‌رویم. کافی است این مواد را پس از سرد شدن، به آن اضافه کنید. روی آن را کاملاً صاف کنید. می‌توانید برای تزئین این دسر بی‌نظیر از خلال پسته یا پودر گردو و با توجه به ذائقه‌تان استفاده کنید.

روی ظرف را با سلفون بپوشانید. سپس این ترکیب را به مدت سه ساعت در یخچال قرار دهید و سپس با یک نوشیدنی داغ میل کنید.

رنگ قصه و داستان به خود گرفته و گرمای محبت و عشق جای خود را به تلخی، عبوسی و انزوا داده است. باید به این نکته توجه داشت که غالباً همدلی رفتارها و گفتارهای ناخوشایند را از بین می‌برد و در انسان‌ها نسبت به یکدیگر احساسات مثبت را پدید می‌آورد. با همدلی، احساس تلخ تنهایی و بی‌کسی از بین می‌رود و در فضایی که انسان احساس آرامش و امنیت می‌کند، تصمیمات جدی‌تر و صحیح‌تری هم می‌گیرد.

همدلی جلوی بسیاری از سوء تفاهم‌ها را می‌گیرد، توان انسان برای شنیدن نقد را بالا می‌برد و به اصلاح شناخت و تعدیل رفتار منجر می‌شود. با همدلی، افراد یک خانواده آرامش بیشتری را احساس می‌کنند و در فضایی سرشار از احساس حمایت و یاری از سوی دیگران، مشکلات خود را بهتر حل می‌کنند.

همدلی توان فکری و تصمیم‌گیری انسان را بالا می‌برد و او را به امکان جبران اشتباهات خود امیدوارتر می‌کند.

یکی از رنج‌های انسان معاصر که متأسفانه گریبان بخش اعظمی از نسل جوان ما را هم گرفته است، میل به فردگرایی، خودمحوری و بی‌توجهی به افکار و آرای دیگران است، در نتیجه فعالیت‌های گروهی در جامعه ما کمتر نتیجه می‌دهند و افراد سعی می‌کنند با تکروری کارشان را پیش ببرند که اکثراً نتیجه هم نمی‌گیرند.

چه باید کرد؟

همدلی هم مثل هر مهارت دیگری نیاز به تمرین دارد، اما قبل از هر چیز باید ضرورت آن را در بهبود و رشد زندگی خود درک کنیم. برای این کار قبل از هر چیزی باید شنونده خوبی باشیم. ما معمولاً در طول مدتی که مخاطب حرف می‌زند، به جای گوش دادن به حرف‌های او پاسخ‌هایی را که باید به او بدهیم در ذهن خود مرور می‌کنیم و این بزرگ‌ترین مانع در راه ایجاد یک رابطه منطقی و کارآمد است. بنابراین نخستین گام در راه کسب مهارت همدلی این است که خوب به حرف مخاطب گوش بدهیم.

در مرحله دوم باید این توانایی را به دست بیاوریم که بتوانیم خود را جای دیگران قرار بدهیم و احساسات آنها را درک کنیم.

همدلی زمانی امکان‌پذیر است که فضا و محیط را برای دیگران امن کنیم تا بتوانند صادقانه از احساسات و افکار خود سخن بگویند. در محیط تهدید و پرخاش هیچ کسی جرئت ندارد خودش باشد و همه از پشت نقابی سراپا ریا سخن می‌گویند.

باید به دیگران احترام گذاشت و به خواست‌ها و نیازهای آنها توجه کرد و صمیمانه و صادقانه نگران آنها بود. باید دیگران را همان گونه که هستند بپذیریم و باور کنیم که تغییر و تحول ممکن نیست مگر اینکه افراد خودشان به ضرورت این تغییر پی‌برند.





آپاراتی دشمن

راننده آمبولانس بودم در خط حلبچه، یک روز با ماشین بدون زاپاس رفته بودم جلو که شهید و مجروح بیاورم. دست بر قضا یکی از لاستیک‌ها پنجر شد. رفتم واحد بهداری و به یکی از برادران واحد گفتم: آپاراتی این نزدیکی‌ها نیست؟ مکشی کرد و گفت: چرا چرا. پرسیدم: کجا؟ -جواب داد: لاستیک را باز کن ببر آن طرف خاکریز(منظورش محل استقرار نیروهای عراقی بود) به یک دو راهی می‌رسی، بعد دست چپ صد متر جلوتر سنگر فرماندهی است. برو آنجا بگو مرا فلانی فرستاده، پسر خاله‌ات! اگر احیانا قبول نکرد با همان لاستیک بکوب به مغز سرش ملاحظه من را نکن.

از کتاب فرهنگ جبهه جلد سوم

۲۰

آفتاب نیمه شب

وقتی بی‌خوابی می‌افتاد سرمان، دلمان نمی‌آمد که بگذاریم دیگران راحت بخوابند، خصوصا دوستان نزدیک. به هر بهانه‌ای بود بالا سرشان می‌رفتم و آنها را از جا بلند می‌کردیم، رفیقی داشتیم، خیلی آدم رک و بی‌رودربایستی بود.

یک شب حوالی اذان صبح رفتم به بالینش، شانه‌اش را چند بار تکان دادم و آهسته به نحوی که دیگران متوجه نشوند گفتم: هی هی، بلند شو آفتاب زد. آقا چشمت روز بد نبیند، یک مرتبه پتو را کنار زد، و با صدای بلند گفت: مرد حساسی بگذار بخوابم، به من چه که آفتاب می‌زند، شاید آفتاب بخواد نیمه شب در بیاید، من هم باید نیمه شب بلند بشوم. عجب گیری افتادیم ها !!!

از کتاب فرهنگ جبهه جلد سوم

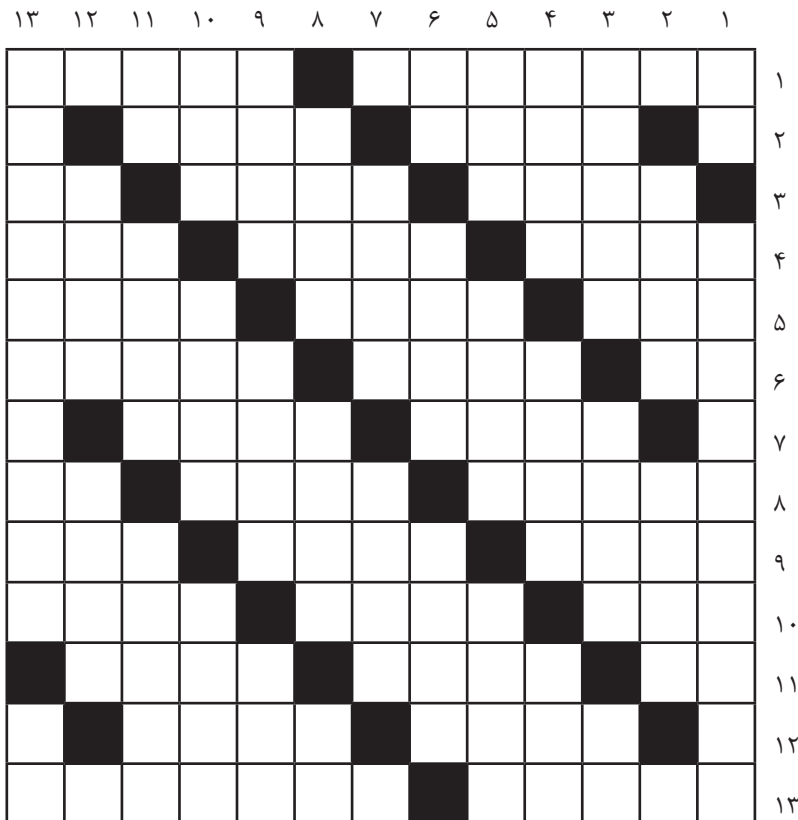
قیامت «حسین فهمیده» یقه ما را می‌گیرد!!!

سال ۶۶ برای اعزام به ستاد مربوطه رفتم ولی از سنم ایراد گرفتند، گفتم: من نیروی ایمان و عشق دارم و شما آن را نمی‌بینید. می‌خواهم همسنگر «حسین فهمیده» باشم تا روز قیامت یقه ما بچه‌های سیزده ساله را نگیرد.

خلاصه با زبان ریختن و پارتی بازی رفتم جبهه.

موقع عملیات که شد و می‌خواستند نیروها را از «دزفول» به غرب ببرند دوباره سن و سال اسباب درد سرمان شد. به مسئول پنجاه ساله‌ای که می‌گفت شما نمی‌خواهد بیایید گفتم: شما اگر مهمان منزلتان بیاید گل پژمرده را جلوی شما می‌گذارید یا غنچه تازه شکفته و شاداب را. (فهمید چه می‌خواهم بگویم) گفت: حالا دیگر ما پژمرده شده‌ایم! امان از زبان شما بسیجی‌ها. دیگر چیزی نگفت.

از کتاب فرهنگ جبهه جلد سوم



- افقی
۱. نقایص - جاسوس خانه‌ی رژیم پهلوی
 ۲. پیامبر صبور - اولین عملیات آبی خاکی رزمندگان
 ۳. کشنده - حالتی از ماده - از علایم جمع
 ۴. غیرحلال - پروتئین گیاهی - گفتار
 ۵. بازدید از رژه - اولین فرمانده نیروی هوایی سپاه - ورزش نشانه‌گیری
 ۶. پهلوان - کم رونقی - تالاب
 ۷. ضدحمله - اولین شهید اسلام
 ۸. از اشکال هندسی - حرکات نمایشی کاراته - پادشاه
 ۹. وسایل - ضمد - گردو
 ۱۰. اهلی - مغذی - نوعی آسیاب
 ۱۱. تیر پیکان‌دار - ملیت جواهر لعل نهرو - خودرو
 ۱۲. زرهی - پیشوا - بهشت
 ۱۳. کاشف جاذبه‌ی زمین - از بنیانگذاران هیئت رزمندگان نارالله

- عمودی
۱. لحظه - نویسنده‌ی کتاب حمله‌ی هوایی
 ۲. نوعی شنا - سنت‌ها
 ۳. شهر گلاب - پیغام - از ضمائر
 ۴. روزها - مقوای نازک - اولین فرمانده لشکر ۲۷ محمد رسول الله
 ۵. رنگ - آزاد شده - از صفات الهی
 ۶. مهریه‌ی حضرت زهرا(س) - خونریز - کارگردان فیلم دفاع مقدس شکوه بازگشت
 ۷. لقب امام نهم(ع) - مدور
 ۸. خیانتکار - اولین فرمانده‌ی نیروی دریای سپاه - ابر نزدیک زمین
 ۹. رسانه‌ی تصویری - اندوه - میوه‌ی قرآنی
 ۱۰. همیشگی - مروارید گون - غریو
 ۱۱. طرف - عملیات غرب اشنویه - جاندار
 ۱۲. فریاد شادی - طفل
 ۱۳. کارگردان فیلم لیلی با من است - رود روسیه

طراح جدول: ابراهیم زارعی
حل جدول شماره گذشته:

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ح	ا	ت	م	ک	د	ز	ا	و	ا	ر	م	ا
س	ل	س	ا	ن	ی	و	ا	ن	س	ل	س	ا
ی	ل	ی	م	و	ش	و	ا	ن	س	ل	س	ا
ن	ی	د	ی	ر	ج	ا	س	ک	ت	ی	ن	ا
ر	س	ت	ج	ر	ی	ف	ل	ا	م	ا	ا	ا
ب	ی	ب	ا	ی	ر	ج	ا	ن	و	ر	ا	ا
د	س	ی	ع	ا	ل	ب	پ	ا	ت	ک	د	ا
و	ا	ر	ن	ا	د	ا	و	ر	ب	ب	ل	ا
س	و	ی	د	س	و	ر	ی	ی	ی	ی	ا	ا
ن	ا	ب	ا	ر	ا	ک	ر	ب	ب	ن	ا	ا
ک	ز	ق	ر	ا	ن	ب	ا	ک	و	و	ب	ا
ر	ک	و	د	ن	ا	ر	د	و	ب	ا	ا	ا
د	و	ر	ا	ن	ت	د	ا	ر	ک	ا	ا	ا



کاریکاتوربست: دریافتی

خوانندگان عزیز مجله‌ی شاهد جوان می‌توانند برداشت خود را از کاریکاتور نوشته و به دفتر مجله ارسال کنند. مجله‌ی شاهد جوان ضمن اعلام برندگان به بهترین نوشته جایزه می‌دهد. حتما روی پاکت قید شود: مربوط به شاهد جوان.



برنده شماره گذشته:
فاطمه میر باقری-اراک

افزایش ۲۰ هزار تومانی حق مسکن کارگران هیچ تأثیری در امورات زندگی‌شان ندارد و کمر آنها زیر بار مشکلات خم شده است.

نباید این نکته را از نظر دور داشت که مصرف غذای ملت‌های دیگر، صرفاً خوردن یک غذا نیست، بلکه به این ترتیب فرهنگ آن ملت نیز در تقابل با فرهنگ خودی قرار می‌گیرد و اگر جاذبه‌های زودگذر و قوی داشته باشد، غالباً فرهنگ خودی را به حاشیه می‌راند و خود جانشین آن می‌شود.

فست‌فودهای غربی راهی برای حمله به سبک غذای ایرانی و آسیب‌های آن

تهاجم فست فودها

○ مونا قائمی

هستند، متأسفانه سلامت جامعه را هم به شدت در معرض خطر قرار داده و بیماری‌های ناشی از مصرف فست‌فودها از قبیل چاقی، دیابت، سوء هاضمه و سرطان‌های مختلف را به ارمغان آورده‌اند. متأسفانه خانواده‌ها صرف غذاهای فست‌فود را به عنوان نوعی سرگرمی تلقی می‌کنند و گاهی برای تفریح هات‌داگ، همبرگر و پیتزا می‌خورند. جهانی‌سازی تغذیه هم به جای آنکه در خدمت تنوع بخشیدن به غذاهای بومی قرار بگیرد، یکسره

این روزها به هر گوشه و کنار شهرها، به‌ویژه کلانشهرها که نگاه می‌کنیم، انواع و اقسام رستوران‌ها و مغازه‌هایی را که فست‌فودهای غربی را ارائه می‌کنند می‌بینیم. البته مدتی است غذاهای هندی، ترکی، چینی، ایتالیایی و... هم در کنار سوپرهمبرگرها و ساندویچ‌های غربی به تغییر ذائقه ایرانی مشغولند و متأسفانه در بعضی از زمینه‌ها کاملاً موفق هم بوده‌اند. این غذاها که از نظر ارزش غذایی نزدیک به صفر

بی‌تردید یکی از مؤثرترین و در عین حال خزنده‌ترین و پنهان‌ترین شیوه‌های رخنه در آداب و رسوم و فرهنگ یک ملت تغییر سلیقه و ذائقه غذایی آنهاست. شاید این موضوع از نظر ما که کمتر به این‌گونه مسائل می‌اندیشیم عجیب باشد، ولی نگاهی گذرا به تاریخچه حرکت غرب، به‌ویژه امریکا در تغییر نوع غذاها و مخصوصاً شیوه غذا خوردن ما، هوشمندی استکبار در برنامه‌ریزی‌های فرهنگی و غفلت‌های فاجعه‌بار ما را نشان می‌دهد.



نباید این نکته را از نظر دور داشت که مصرف غذای ملت‌های دیگر، صرفاً خوردن یک غذا نیست، بلکه به این ترتیب فرهنگ آن ملت نیز در تقابل با فرهنگ خودی قرار می‌گیرد و اگر جاذبه‌های زودگذر و قوی داشته باشد، غالباً فرهنگ خودی را به حاشیه می‌راند و خود جانشین آن می‌شود



این گونه

نیست، بلکه

برعکس نوعی حالت

انفعالی و بدتر از آن فخر فروشی برای فرنگی شدن کار را به جایی رسانده است که مصرف این غذاهای مضر و آسیب‌رسان نشانه تجدد تلقی می‌شود!

در فضای مصرفی که غذاهای آماده ایجاد کرده‌اند، تنوع و خلاقیت به حاشیه رانده شده و آیین زیبای غذا پختن و غذا خوردن به کاری از سر شتاب و بی‌حوصلگی و رفع تکلیف تبدیل شده است.

فست‌فودها قبل از هر چیز در خدمت تخریب فرهنگ بومی و حتی گاهی دینی ما هستند. چنین فاجعه‌ای برای کشور ما با تمدنی هفت هزار ساله فوق‌العاده خطرناک است.

متأسفانه «جهانی‌سازی» که علی‌القاعده باید در خدمت نزدیک کردن فرهنگ‌های مختلف به یکدیگر و تقویت آنها باشد، عملاً در جهت یکسان‌سازی فرهنگ‌ها در راستای فرهنگ غربی، به‌ویژه امریکایی قرار گرفته است تا از انسان‌های سراسر عالم آدم‌هایی روبات‌مانند و فرمانبردار و گوش به فرمان رسانه‌ها و فاقد خلاقیت و مقاومت بسازد و در این جهت کوکاکولا و مک‌دونالد به عنوان دو عنصر مهم جهانی‌سازی در سراسر جهان به فعالیت مشغولند و مردمان گوناگون با زبان‌ها و ملیت‌ها و باورهای مذهبی متفاوت را تحت سیطره خود گرفته‌اند و حتی شاید بتوان گفت این دو محصول تبدیل به زبان مشترک ملت‌ها شده‌اند.

ساده‌انگاری است اگر این شیوع گسترده و سریع را تصادفی بدانیم. بدیهی است این محصولات، مخصوصاً به دلیل گستردگی مصرف، حامل فرهنگ‌های خاص خود هم هستند و این همان شیوه رندانه‌ای است که غرب برای جهانی‌سازی به سبک و سیاق خود در پیش گرفته و متأسفانه در بسیاری از جوامع موفق هم بوده است.

بنابراین عادات غذایی تا حد زیادی روی فرهنگ و سبک زندگی تأثیر می‌گذارند و انفعال ما در برابر آنها لاجرم به تغییر سبک زندگی و بی‌اعتنایی به فرهنگ ملی و حتی گاهی دینی و نهایتاً خودباختگی هویتی منجر می‌شود. از این ترندهای رندانه برنامه‌ریزان فرهنگی دشمن غفلت نکنیم.

رفتن و کافه‌نشینی

به جای سفیره‌های

صمیمی که اعضای

خانواده‌ها و اقوام

را دور خود جمع

می‌کرد، بیش از پیش

به روحیه فردگرایی

و انزواطلبی افراد دامن

زده و تنهایی در میان جمع

غریبه‌ها را به بیماری قرن

تبدیل کرده است. غذا خوردن که

روزگاری آیین زیبای خاص خود را

داشت، متأسفانه تبدیل به کاری دم‌دستی

و عجولانه و غذا خوردن به جای آنکه کاری به غایت لذت‌بخش باشد، غالباً تبدیل به پر کردن شکم شده است. به همین دلیل معمولاً افراد احساس سیری نمی‌کنند و ولع بیشتر و بیشتری برای خوردن دارند.

شیوع خوردن ساندویچ‌ها و فست‌فودها تغییر در فرهنگ غنی غذایی مردم ما را نشان می‌دهد که لاجرم به تغییر سبک زندگی آنها منجر می‌شود. دیگر کسی برای غذا پختن و غذا خوردن وقت خاصی را قرار نمی‌دهد و مخصوصاً از آیین زیبای سفیره انداختن و گرد آمدن اعضای خانواده بر سر سفره خبری نیست.

نباید این نکته را از نظر دور داشت که مصرف غذای ملت‌های دیگر، صرفاً خوردن یک غذا نیست، بلکه به این ترتیب فرهنگ آن ملت نیز در تقابل با فرهنگ خودی قرار می‌گیرد و اگر جاذبه‌های زودگذر و قوی داشته باشد، غالباً فرهنگ خودی را به حاشیه می‌راند و خود جانشین آن می‌شود.

مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها مخصوصاً در مورد کشورهایی چون ایران، هند، چین و... که سابقه فرهنگی و تمدنی طولانی دارند، آثار تخریبی بیشتری بر جا می‌گذارد، زیرا جابه‌جایی فرهنگ در تمدن‌های ریشه‌دار، هر چند بطئی‌تر و کندتر روی می‌دهد، اما در صورت موفقیت، فرهنگ مهاجم می‌تواند تأثیرات همه‌جانبه‌تر و عمیق‌تری را بر جای بگذارد.

این سخن بدین معنا نیست که باید مرزهای خود را ببندیم و در مقابل هر تغییری مقاومت کنیم. بدیهی است فرهنگ هر ملتی، از جمله فرهنگ غذایی آن در تعامل با فرهنگ‌های دیگر از تنوع و غنای بیشتری برخوردار می‌شود، اما این کار مستلزم آن است که فرهنگ یک ملت با آگاهی تمام دست به گزینش بزند و آنچه را که مناسب فرهنگ و تمدن خودی است بپذیرد و در خود حل و به تعبیری بومی‌سازی کند، در حالی که متأسفانه در کشور ما

این غذاها را در معرض نابودی قرار داده و فرهنگ غذایی کشورهایی نظیر سرزمین ما را که از فرهنگ فوق‌العاده غنی و متنوعی برخوردار است و هر گوشه‌ای از این سرزمین حامل تنوع شگفت‌انگیز غذاها و نوشیدنی‌هاست، به مصرف‌کنندگان چند نوع غذایی خاص و مخصوصاً فست‌فودها تبدیل کرده است، در حالی که کشوری با تمدن دیرپای ایران زمین در هر منطقه‌ای با توجه به امکانات کشاورزی و تولیدات دامی خود غذاهای مناسب همان منطقه را در طی تاریخ تدارک دیده است، غذاهایی که به‌خوبی نیازهای ضروری بدن را تأمین می‌کنند و عاری از عوارض ناشی از تغذیه غلط هستند.

با نگاهی به فرهنگ غذایی کشورهای کهن به رمز و رازهای عجیبی پی می‌بریم. مثلاً چینی‌ها برای دم کردن چای و مصرف آن آیین مخصوصی دارند. ایرانی‌ها هم در تهیه عرق‌های گیاهی و مصرف آن در اوقات مختلف روز، ماه و سال فرهنگ دلپذیر و مفیدی دارند که متأسفانه زیر هجوم نوشابه‌های مضر اروپایی و امریکایی از بین رفته‌اند.

تنوع فراوان فرهنگ غذایی مردم سراسر جهان، تأثیر عمیق آن را نشان می‌دهد، از همین رو غرب یکی از مهم‌ترین حوزه‌های نفوذ خود را غذاهای کشورها قرار داده و با تبلیغات گسترده، همراه با انواع غذاهای خود، فرهنگ مورد نظرش را هم به این کشورها صادر کرده است. فرهنگ رستوران



سکونت را بشکن برادر!

بعد از سی سال خانه‌نشینی علی علیه‌السلام که با خار در گلو، سلام‌های بی‌جواب و ناله‌های مخفیانه در چاه سپری شد، برایم بسیار سخت است که ببینم تو نیز عبادی تنهایی بر سر کشیدی و بغض فروخورده‌ات را با خون جگر، بر طشت می‌ریزی. صلح تو، هزاران بار تلخ‌تر از جنگ‌های پدر است؛ سخت‌تر از غزوه‌های پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله. پرده‌انده را از چشمانت برکش و به یاد دار که چگونه پدران چهل، باب‌العلم - علی علیه‌السلام - را به تنهایی در کوچه‌های کوفه کشانند. این مردمان کج‌اندیش و نفهم که تو را به خاطر پذیرش صلح، مذل المؤمنین می‌خوانند، همان اشیاء الرجالی هستند که هنگام دعوت به جنگ از سوی پدرمان، سردی و گرمی هوا را بهانه می‌کردند و زر و سیم معاویه، انصافی برایشان باقی نمی‌گذاشت که فرق عزت و ذلت را بفهمند.

کدام مؤمن نمی‌داند که امت نفرین شده علی علیه‌السلام، با همان دستی با تو بیعت کردند که پیش از این، عهد و پیمان‌شان با علی علیه‌السلام را شکسته بودند و رشته دین و دلشان را به کاخ سبز کفر، دخیل بسته بودند؟!

من از آن روزی که خطبه دادخواهی و حق‌طلبی مادرمان، به گریه‌های خاموش پایان گرفت و هیچ مردی در دفاع از حریم نبوت، لبی نجباند و قدمی برنداشت، رشته امیدم را از این مردم گسستم.

برادر عزیزم!

هنوز عطر خاک چادر مادرم از سجاده تو به مشام می‌رسد؛ بوی خون‌آلود کوچه‌هایی که به صورت کبود مادر و سکوت دیرینه تو امتداد یافت.

تا کی بر این سکوت و خاموشی، پایدار خواهی ماند؟ تا آنجا که حسین علیه‌السلام با قامت خمیده، تیرهای خونین را از کفنت به درآورد و عباس علیه‌السلام، با غیرت فروخورده‌اش، در گوشه غربت بقیع برایت قبر بکند؟

امید دلنوازم؛ برادرم!

آن کس که گوش شنوا داشته باشد، در سکوت تاریخی تو، اعتراض خاموش را می‌شنود که از هزاران چکاچک شمشیر و رجزخوانی جنگ، پرصلابت‌تر است و شور آفرین‌تر!

نزعت بادی

پرچمت بر زمین نخواهد ماند

چهل روز گذشت. نه اشک‌ها در چشم دوام آوردند، نه حرف‌ها بر زبان! روایت درد، آسان نیست. خاک‌های بیابان می‌دانند که سیلی آفتاب یعنی چه؟

تشنگی را باید از ریگ‌های ساحل پرسید تا بگویند آب به چه می‌ارزد؟

هم کوفه از سکوت پر بود و هم شام. تنگ راه‌های شام، انتظار کشیدند تا صدای قدم‌های کسی بگذرد و دریغ! مسلمانان شهر بیگانه‌اند، غریبه‌اند با برادران خویش! حرف‌ها فاسد شده‌اند پشت میله‌های زندان سینه‌ها. دستی بیرون نمی‌آید که سلامی را پاسخ دهد. فریاد را از قاموس کوفه و شام ربوده‌اند. اراده‌ها را چپاول کرده‌اند. دست‌ها را بریده‌اند. به آدم‌ها یاد داده‌اند خم و راست شوند. کسی نمی‌داند شجاعت چیست و جوانمردی را با کدام قلم می‌نویسند؟ چهل روز گذشت؛ نه از آب خبری شد، نه بابا! آسایش از فراز سرمان پر کشیده بود. چشم‌هایمان به تاریکی خرابه عادت کرده بود. اشک‌هایمان را چهل روز است که نشستیم! چهل روز است که از پا نشستیم. زنجیر بر دست‌هایمان نهادند و در میدان‌های شهر گردانند؛ غافل که چلچراغ را به دیار شب می‌برند. خواب کودکانمان را آشفند تا بر مصیبت‌مان بیفزایند؛ غافل که ما صبر را سال‌هاست می‌شناسیم؛ ما صبر را در خانه علی علیه‌السلام آموخته‌ایم.

از دشمنه و دشنام کم نگذاشتند. از «گرد و خاک کردن» کم نگذاشتند تا حقیقت پاکی‌مان پوشیده شود؛ ولی چه باک! حقیقت، بی‌نیاز از این گرد و خاک کردن‌هاست. حضرت دوست اگر با ماست، چه باک از این همه دشمنی! زبان‌ها را دستور به سکوت دادند؛ ولی آنچه البته نمی‌پاید، سکوت است.

قلب‌ها را نتوانستند باز دارند از اندوه.

مغزها را نتوانستند باز دارند از تأمل. خطبه‌های زین العابدین علیه‌السلام قیام کرده بود و قد برافراشته بود در جمعیت تا پیام‌رسان خون تو باشد. طنین شهادت تو، پرده‌ها را لرزاند، ریسمان‌ها را گسیخت و قلب‌ها را گشود؛ چهل روز گذشت. اما چهل سال دیگر چهارصد سال... هم بگذرد، صدای «هل من ناصر» تو بی‌جواب نخواهد ماند. روزگار این چنین نخواهد ماند دولت ظالمین نخواهد ماند قرن‌ها می‌روند و می‌آیند پرچمت بر زمین نخواهد ماند.

میثم امانی

برای باغ خزان زده سامرا

شاد نیست، اما قهقهه بیگانگان جاه طلب را می‌شنود؛ درست همان گونه که بنی‌امیه در عاشورا می‌خندیدند. شانه‌های شیعیان، بوی غربت سامرا می‌دهد. تمام سرمایه امروز شیعه، همین بوسه‌های دل سوخته است که برای باغ خزان‌زده سامرا، گل‌های تسلیت آورده‌اند. سامرا، بقیعی است مظلوم به روایت تاریخ. زمان می‌گذرد و تاریخ برای نگارش تصاویر تبار، یک بار دیگر می‌آید و دست‌های توطئه و تخریب را بر بام سامرای ستم دیده می‌نگرد.

اکنون دیگر چه می‌خواهند؟ تاریخ، به دقت تمام، دسیسه‌ها را به ثبت می‌رساند که با ناتوانی هر

چشمان سامرا از بغض‌های جاری، تمام شدنی نیست. التهاب و داغ‌دیدی، به فراخور این غم در کوچه‌های شهر بیداد می‌کند.

باد نوحه‌گر، گذارش به نخل‌های گیسوپریش می‌افتد که ردیف به ردیف، دست خوش فراق شده‌اند.

دجله در غروب فرو رفته است و خورشید، گسترده‌تر از همیشه، شعله‌هایش را می‌پراکند.

مدت‌ها بود که خانه خلوت زده امام خود را اسیر چنگال اختناق می‌دید، اما امروز این خانه از رنج محدودیت، رهایی می‌یابد؛ با این حال در این رهایی شاد نیست و دیگر جمال دل آرای عسکری را نمی‌بیند. این خانه



پناهمان ده، ای زهر چشیده زخمی

شمع‌ها هم سینه می‌زنند و شعله‌ها شبیه دایره‌های عزا خم می‌شوند و دوباره می‌ایستند و سینه می‌زنند.

انگار امشب زهر در تمام آسمان ریخته‌اند که این گونه تیره گون است و عی می‌زند که این گونه عرق بر جبینش برقی می‌زند که این گونه اشک آلود است و می‌بارد.

پناهمان ده، ای زهر چشیده زخمی.

این فوج‌ها که می‌بینی آمده‌اند، در این سرما آمده‌اند، تنها آمده‌اند، پیر و جوان پیاده و سواره. آمده‌اند که به آغوش گرم تو پناه ببرند.

این مردمی که می‌بینی آمده‌اند، سیاهپوش و مغموم آمده‌اند، گویی زخمی و مسموم آمده‌اند، با حالتی معلوم آمده‌اند که گویی این حرم را از خانه‌های دور و نزدیک خود بیشتر دوست دارند. اینان که چون آسمان اشک می‌بارند.

پناهمان ده، ای زهر چشیده زخمی.

بغض آورده‌ایم، درد آورده‌ایم، زخم آورده‌ایم.

شکویه و درد دل آورده‌ایم.

مشکل آورده‌ایم، اما تا می‌رسیم، تا بو می‌کنیم، عطر حرم را، گویی هیچ نیاورده‌ایم و تنها آمده‌ایم. که نزدیک تو باشیم که نگاهمان کنی که سلامی بدهیم.

السلام علیک ...

اما همیشه بغضمان در وسط همین سلام می‌ترکد.

پناهمان ده، ای زهر چشیده زخمی.

سینه زنان آمده‌ایم، زنجیرزنان آمده‌ایم، در غم امام مهربان آمده‌ایم، با اشک و فغان آمده‌ایم، از آخرالزمان آمده‌ایم، در پی نشان آمده‌ایم، پیر و جوان آمده‌ایم، از جمع جهان آمده‌ایم، تا در این شب سرد در کنار تو باشیم تا دهی پناهمان.

پناهمان ده، ای زهر چشیده زخمی.

محمد علی کعبی



سنگین‌ترین اندوه عالم

در روزگاری که «کرامت انسانی» به تاراج «قومیت» می‌رفت. در آن زمان که «عبودیت» را عفریت «جهالت»، به برهوت «شرک» رانده بود و شکوفه‌های «عاطفه» ناشکفته در گور «نخوت» دفن می‌شدند و شعر و شراب و شهوت، متاع بازار «عکاظ» بود، آمدی؛ با دست‌هایی از بوی بهشت با نگاهی به وسعت عشق و تبسمی به زیبایی محبت و هدیه‌ای آوردی، به گران‌قدری «توحید».

و چه پُر بها بود لحظه‌های با تو بودن!

بردباری تو، مرهم زخم‌های دیرینه ما بود، کلامت، شفای درد نادانی ما، دست‌های سایه‌بان بی‌باوری، و هستی‌ات، بهانه آفرینش ما. و امروز، یارانت تلخ‌ترین جرعه‌ها را از ظرف زمان می‌نوشتند و سنگین‌ترین اندوه عالم را بر شانه‌های دل می‌کشند.

نبودنت، بینش‌های نهان شده نفاق را بر جگر سوخته خاندانت می‌نشانند.

فقدان تو، فرصت فوران فتنه‌های کمین گرفته در پس پوسته‌های تظاهر است.

دردآور است که ثمر سال‌ها جهد و جهاد تو، به ارزانی، گرفتار چنگال طمع می‌شود و وجدان‌های خفته در آغوش عافیت خواهی را، فریاد بیدارگر وارثان بر حق تو به انصاف و عدالت می‌خواند، اما پاسخی جز نگاه‌های سنگین و بی‌اعتنا و پژواک سکوت مرگ بار بی‌عملی نمی‌گیرد.

باکی نیست؛ روز داوری در پیش است و پروردگارت بر مرصاد ستمگران.

گفتی، صحیفه و قلمی بیاورند تا راه و رسم هدایت را به فرمانت در آن بنگارند؛ اما به بهای گمراهی امت، از امر تو سرباز زدند و از وصیت بازت داشتند؛ اما برای آنان که ضمیرشان سرشار از عطر نبوت است، حقیقت، آشکارترین است. چه نیازشان به صحیفه‌ای و قلمی؟!

اینان بر لوح دل نگاشته‌اند که «علی علیه السلام با حق است و حق با علی علیه السلام است». این باورداران آگاه، به بصیرت، «شهود» کرده‌اند که «امیر» شان کیست و نشانه جانشینش چیست.

حقیقتی را که در نگاه تو آشکار بود، در آینه چشمان مرتضی به تماشا گرفته‌اند. چنین است که خناس شک و تردید را به ایمانشان دسترس نیست؛ به شمار اندکند، اما به حق باوری بسیار.

دروغ بر تو ای پیام‌آور راستی، که آنچه شرط بلاغ بود، به جای آوردی و هرچه آزار روزگار، بر خود هموار کردی! دروغ بر تو که خلق عظیمت، مکارم اخلاق را به تمامت رساند!

زیان کارند آنانکه بر میراث تو، بر کتاب وحی و عترت پاکت، ستم روا داشتند و فرجام نیک، از آن پرهیز کاران است.

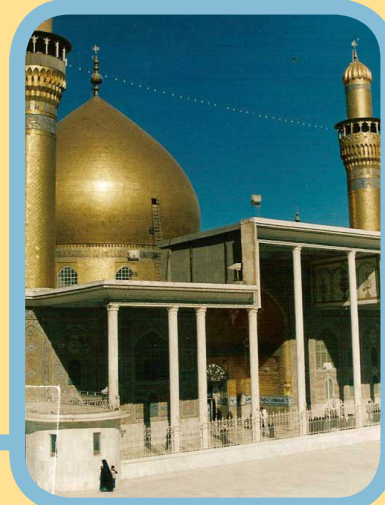
چه تمام‌تر، به سستیز با گنبد و بارگاه، دل خوش داشته‌اند.

تاریخ خوب می‌داند که دست‌هایی از این لرزان‌تر، در هیچ جایافت نمی‌شود که حتی از قبرها هراس داشته باشند و چنین بر خشت‌ها یورش برند. آنان با همه نادانی، این را خوب می‌دانند که کشته شده ائمه پاک ما نیز انسان‌ها را زنده و بیدار می‌کند.

درست است امروز داغ دل شیعه، از این جنایت تازه می‌شود.

آری! آنان هرچه خراب کنند، بنای توایند تشیع، همچون حقانیت گفته‌های تاریخ، سر جای خودش هست.

محمد کاظم بدرالدین



چغندر و خواص آن

سرخ پرخاصیت

بوده و بخصوص برای افرادی که از کبد چرب رنج می‌برند مفید است. نتایج یک پژوهش بالینی که در سال ۲۰۱۲ در مجله‌ی New England Journal of Medicine به چاپ رسیده است می‌دهد مصرف آنتی اکسیدان‌ها باعث کاهش چشمگیر میزان چربی کبد و التهاب آن می‌شود. این بهبودی ویژه مربوط به وجود نوعی از آنتی اکسیدان‌ها به نام «بتالائین» است که قدرت زیادی داشته و برای پیشگیری از پیری بسیار مؤثر است. برای جذب هر چه بیشترین آنتی اکسیدان‌ها حتماً به چغندر اعتماد کنید چون سرشار از این ترکیبات مغذی است.

چغندر همیار کبد

فصل وفور چغندر در راه است. بدون شک چغندر شما را نیز یاد لبوی قرمز شب یلدا می‌اندازد. اما تا آن زمان صبر نکنید. همین که چشمتان به

چغندر؛ این سبزی پرخاصیت سرشار از فیبر و پروتئین، انرژی زا و درمانگر بوده و برای ارتقای سلامت بدن و بهبود برخی از مشکلات مانند مشکلات کبدی مؤثر است که با سرد شدن هوا بیشتر مورد مصرف قرار می‌گیرد. در این مطلب شما را با تأثیر مثبت چغندر در سلامت بدن بیشتر آشنا می‌کنیم.

چغندر و انواع آن

چغندر سبزه‌ای است خوردنی، که ریشه آن کلفت و گوشتی است و پخته آن از اغذیه لذیذ و شیرین است و برگ چغندر و خود آن را در آش‌ها و بورانی‌ها استفاده می‌کنند.

رنگ ارغوانی چغندر به دلیل وجود ترکیبی به نام بتاسیانین است که خاصیت ضد سرطانی داشته و از بروز سرطان‌ها به خصوص سرطان کولون جلوگیری می‌کند. در هر ۱۰۰ گرم از آن، ۳۸۰ میلی گرم بتاسیم وجود دارد که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. فیبر زیاد موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکنه‌های قلبی در بیماران قلبی است. گفتنی است، چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسید فولیک از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند.

مفیدترین و بهترین بخش چغندر، برگ آن است و بعد ساقه‌های آن و بعد از آن ریشه که پخته آن لبو نام دارد. قند ریشه چغندر برای مبتلایان به دیابت مضر است.

لبو به دلیل داشتن فیبر که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک، باید در سبذ غذایی بیماران قلبی قرار گیرد. افراد می‌توانند با مصرف ۱۰۵ گرم چغندر قرمز، ۵۳ درصد اسید فولیک مورد نیاز بدن را تأمین کنند. رنگ ارغوانی چغندر به دلیل وجود ترکیبی به نام بتاسیانین است که خاصیت ضد سرطانی داشته و از بروز سرطان‌ها به خصوص سرطان کولون جلوگیری می‌کند.

در هر ۱۰۰ گرم از آن، ۳۸۰ میلی گرم بتاسیم وجود دارد که به کاهش فشار خون کمک می‌کند

فیبر زیاد موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکنه‌های قلبی در بیماران قلبی است. گفتنی است، چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسید فولیک از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند

چغندر دو نوع می‌باشد؛ یک نوع آن چغندر معمولی است به رنگ بنفش تیره و یا قرمز (لبو) و نوع دیگر آن چغندر قند است و به رنگ زرد روشن می‌باشد برای آنکه پوست چغندر پخته به آسانی کنده می‌شود، باید وقتی گرم است از آب گرم بیرون آورده و درون آب سرد قرار دهید تا به راحتی پوست آن جدا گردد. امام رضا (ع) فرمودند: به بیماران خود برگ چغندر بخورانید، زیرا در برگ چغندر شفاست و ضرری در آن نیست و موجب آرامش است. چغندر دارای پروتئین، چربی، ویتامین‌های A، B۱، B۲، B۳ و C مواد ازته مواد قندی و املاح معدنی چون فسفر، کلسیم و آهن است.

چغندر؛ گنجینه‌ای طبیعی سرشار از آنتی اکسیدان

چغندر سرشار از بتاکاروتن، کاراتنوئیدها و فلاونوئیدها است که همگی آنتی اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند. به طور کلی سبزیجات و میوه‌های رنگی بیشترین میزان آنتی اکسیدان‌ها را دار می‌باشند. هر ماده‌ای غذایی حاوی این ترکیبات مغذی برای تصفیه و تمیزی کبد مؤثر





این سبزی پرخاصیت افتاد آن را خریداری کرده و به منزل ببرید. بخصوص اگر اهل ورزش هستید و از مشکلات کبدی رنج می‌برید. این سبزی علاوه بر این که برای ورزشکاران بسیار مفید است تأثیر زیادی در حل مشکلات کبدی دارد. متأسفانه این روزها به دلیل سبک زندگی نادرست و بی تحرکی و غیره کبد همه‌ی ما در معرض آسیب است. بنابراین لازم است که بیش از پیش به فکر سلامت این اندام پرتلاش باشیم.

چغندر برای تصفیه ی خون و مراقبت از قلب نازنینتان

در دوران باستان از چغندر برای تصفیه ی خون و درمان و بهبود افرادی که دوره ی نقاهت را سپری می‌کردند و آسیب پذیر بودند استفاده می‌شد. چغندر حاوی پتاسیم بوده و برای تنظیم فشار خون فوق العاده است. این سبزی باعث کاهش کلسترول بد خون (LDL) می‌شود. میزان بالای فیبر، منیزیم، فسفر، اسید

مصرف چغندر برای مراقبت بیشتر از کبد

بهترین شیوه برای بهره‌مندی از خواص چغندر در جهت درمان کبد و تصفیه خون مصرف خام آن است. بنابراین بهتر است که چغندر را به صورت رنده شده، داخل سالاد و یا به همراه هویج رنده شده مصرف کنید. می‌توانید مقداری روغن زیتون و لیموترش نیز به این سبزی اضافه کنید.

آب چغندر و سیب و هویج

دستور تهیه ی یک نوشیدنی سالم و مغذی برای کبد

مواد لازم

مواد لازم	میزان
آب	۱ لیوان (۲۰۰ میلی لیتر)
چغندر متوسط	۱ عدد
هویج متوسط	۱ عدد
سیب متوسط	۱ عدد

روش تهیه

قبل از هر کاری مواد اشاره شده را به دقت بشویید و سپس به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا در مخلوط کن بهتر میکس شوند. چغندر، هویج و سیب باید خام باشند. مواد را داخل مخلوط کن بریزید تا کاملاً میکس و یکدست شوند. سپس یک لیوان آب به آن اضافه کرده و میل کنید. می‌توانید چند قالب یخ نیز به نوشیدنی‌تان اضافه کنید. این نوشیدنی را نیم ساعت قبل از صبحانه میل کنید. برای تصفیه و پاکسازی کبد کافی است به مدت ۵ روز پی در پی روزانه یک لیوان از این نوشیدنی سالم میل کنید. سپس ۱۰ روز فاصله داده و دوباره شروع کنید. با همین کار ساده از یک گنجینه ی طبیعی و درمانگر بهره مند خواهید شد.

فولیک و ویتامین‌های A، B و C این سبزی را به یک گنجینه ی کم نظیر تبدیل کرده است. بنابراین توصیه می‌شود برای تصفیه ی خون و برطرف کردن مواد سمی از مصرف چغندر غافل نشوید.

چغندر: ایده آل برای فعال کردن سوخت و ساز بدن و دفع چربی‌ها

چغندر برای افرادی که دغدغه ی اضافه وزن دارند و به دنبال راهی مطمئن برای لاغری هستند نیز مفید است. چون یک ماده ی غذایی انرژی زا، سیرکننده و سرشار از فیبر است. به عنوان مثال اگر شما قبل از غذا یک لیوان آب چغندر میل کنید مواد مغذی فوق العاده ی جذب می‌کنید که باعث ایجاد سیری نیز می‌شوند و شما را از پرخوری و ریزه خواری بین وعده‌های غذایی خلاص می‌کنند.

چغندر به دلیل دارا بودن فیبر فراوان به تصفیه و پاکسازی بدن کمک زیادی می‌کند. این سبزی پرخاصیت با تحریک عملکرد روده‌ها و پیشگیری از یبوست از احتباس آب در بدن و همچنین تجمع توکسین‌ها جلوگیری می‌کند. چغندر با ممانعت از تجمع چربی‌ها در سلول‌های کبدی به کنترل عملکرد آن کمک زیادی می‌کند. اگر می‌خواهید متابولیسم با همان سوخت و ساز بدن‌تان را فعال تر کنید نیز می‌توانید به این سبزی اعتماد کنید چون همزمان باعث بهبود عملکرد کبد و روده‌ها می‌شود. چغندر همچنین باعث بهبود عملکرد سیستم لنفاوی می‌شود و به دفع توکسین‌ها از بدن کمک می‌کند.

بهتر است بدانید که کبد چرب یک بیماری قابل برگشت است به شرط اینکه رژیم غذایی سالم، کم چرب و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌های ناشی از میوه و سبزیجات داشته باشید. برای این کار نیز چغندر بهترین گزینه است.



برخلاف تصور خیلی‌ها که سرما را در بروز سرماخوردگی موثر می‌دانند، هوای سرد کمترین تاثیر را دارد یا می‌توان گفت که اصلا هیچ تاثیری در سرماخوردگی ندارد ولی چون در فصل سرما افراد بیشتر در فضاهای بسته و سرپوشیده‌ای مانند مدارس هستند، در نتیجه، شانس سرایت ویروس سرماخوردگی بیشتر می‌شود.

«**آلرژی**»

آلرژی یک بیماری فصلی است. آلرژی بینی به صورت ترشح سفیدرنگ بینی، خارش، عطسه و سرفه بدون تب ظاهر می‌کند. در فصل بهار گاهی اوقات این بیماری با خس خس سینه و تنگی نفس شبانه دیده می‌شود. سیر بیماری، طولانی مدت است و معمولاً در خانواده سابقه حساسیت، کهیر و آسم وجود دارد. گاهی اوقات به صورت کهیر، ورم چشم و خس خس سینه ظاهر می‌کند. سیستم ایمنی بدن نسبت به موادی مانند گل‌ها و گرده‌های گیاهان، گرد و غبار، پوست حیوان‌ها، بعضی مواد شیمیایی، بعضی داروها و مواد غذایی و... عکس‌العملی آلرژیک نشان می‌دهد. به این مواد، آلرژی‌زا یا آلرژن می‌گویند.

آلرژن‌ها ۳ گروه هستند: آلرژن‌های غذایی مانند گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، کیوی. آلرژن‌های تماسی مانند گردوغبار، آلودگی هوا و پولن‌های گیاهی. آلرژن‌های تزریقی مانند پنی‌سیلین و ایمنی‌داروها. هنگامی که یک عامل حساسیت‌زا وارد بدن می‌شود، بستگی به آمادگی بدن انسان و قدرت عامل حساسیت‌زا، علایم مختلفی مانند آبریزش بینی و گرفتگی بینی یا بشورات قرمز رنگ خارش‌دار به صورت کهیر یا تورم خارش‌دار ملتحمه چشم یا مشکل‌های گوارشی ظاهر می‌شود. مهم‌ترین مساله در مورد آلرژی، شناخت آلرژی است. اقدام پیشگیرانه اصلی در مورد آلرژی، پرهیز از آلرژن است.

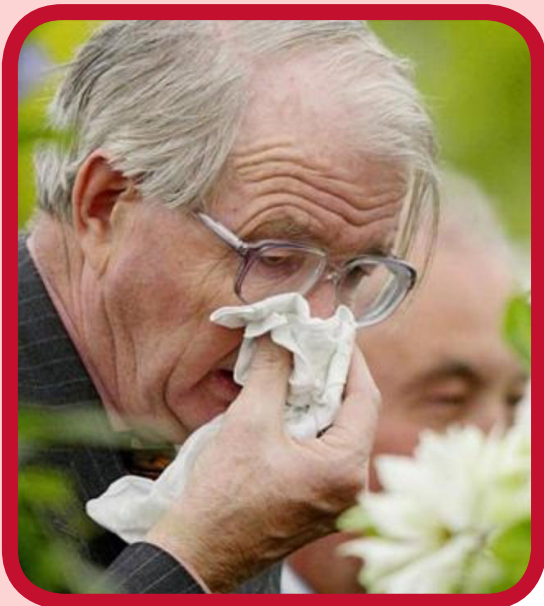
«**سرماخوردگی**»

برخلاف تصور خیلی‌ها که سرما را در بروز سرماخوردگی موثر می‌دانند، هوای سرد کمترین تاثیر را دارد یا می‌توان گفت که اصلا هیچ تاثیری در سرماخوردگی ندارد ولی چون در فصل سرما افراد بیشتر در فضاهای بسته و سرپوشیده‌ای مانند مدارس هستند، در نتیجه، شانس سرایت ویروس سرماخوردگی بیشتر می‌شود. علت اغلب سرماخوردگی‌ها ویروس است و تاکنون ۲۰۰ نوع ویروس مختلف سرماخوردگی شناخته شده که مهم‌ترین آنها رینوویروس، آدنوویروس و کورونایروس هستند. ویروس سرماخوردگی به ۲ صورت (یکی تنفس و استنشاق ترشح‌های عفونی عطسه و سرفه پخش شده در هوا و دیگری تماس با اشیای آلوده به ویروس سرماخوردگی و سپس با لمس دست و صورت) انتقال می‌یابد. سرماخوردگی معمولاً با گلودرد، عطسه، آبریزش یا گرفتگی بینی شروع می‌شود. تب نیز از علایم سرماخوردگی بوده که معمولاً ۳ روز اول بیماری توأم با گلودرد است و بعد از ۳ روز، تب قطع می‌شود ولی عطسه، سرفه و آبریزش بینی ممکن است ۷ تا ۱۰ روز ادامه داشته باشد. چنانچه تب بعد از ۵ روز ادامه داشته باشد، عفونت ثانویه باکتریایی، عفونت گوش یا سینوزیت

از بیماری‌های پاییزی جلوگیری کنید

بیماری‌های فصل خزان

با شروع فصل پاییز یک سری تغییرات در طبیعت رخ می‌دهد و بدن ما سعی می‌کند با سرمای هوا و کاهش طول مدت روز تطابق پیدا کند. سردردهای مداوم، آب ریزش بینی، سرفه‌های آزاردهنده، گلودرد و خستگی بدن، زندگی را برای افراد در این فصل مشکل می‌کند. در این شماره به معرفی برخی بیماری‌های فصل پاییز می‌پردازیم.



درد ناشی از زخم معده معمولاً بلافاصله بعد از خوردن غذا بروز می‌کند و درد ناشی از زخم اثنی عشر (دوازدهه یا دئودونوم) معمولاً چند ساعت بعد از خوردن غذا (یعنی در حال گرسنگی) بروز می‌کند

ویروس آنفلوآنزا از طریق ترشح‌های بینی، سرفه و وسایل آلوده به ویروس منتقل می‌شود. علائم آنفلوآنزا به‌طور ناگهانی شروع می‌شود و شامل گلودرد، تب و لرز، سردرد شدید، سرفه، درد عضلانی اندام‌ها و خستگی بدن است. آنفلوآنزا تهدیدکننده سالمندان و افراد مبتلا به نقص ایمنی و کودکان کمتر از ۳ سال است. طبق آمار، سالانه در آمریکا ۲۰۰ هزار نفر در اثر بیماری آنفلوآنزا در بیمارستان بستری می‌شوند و ۳۶ هزار نفر جان خود را از دست می‌دهند. ویروس آنفلوآنزای A به علت خواص آنتی‌ژنی ایجاد اپیدمی‌های جهانی خطرناک می‌کند. زیرگونه ویروس N1H1 از مرغ و خروس و خوک پس از شکسته شدن آنتی‌ژن باعث انتقال به انسان می‌شود. تشخیص این نوع آنفلوآنزا نیازمند تست‌های آزمایشگاهی و نمونه‌گیری از بینی و گلو است.

پیشگیری از این بیماری ۳ مرحله دارد:

۱) تماس با دام‌ها مانند پرندگان و خوک و ضدعفونی کردن آنها؛ ۲) پیشگیری از سرایت انسان به انسان، بهداشت دست‌ها و استراحت بیمار مبتلا؛ ۳) واکسیناسیون آنفلوآنزا.

نوع ویروس هر سال توسط سازمان بهداشت جهانی شناسایی می‌شود و بهترین زمان واکسیناسیون اواخر تابستان یا اوایل پاییز است. به علت کمبود واکسن، واکسیناسیون همگانی توصیه نمی‌شود. ولی به افرادی که بیشتر در معرض خطر عوارض بیماری هستند واکسیناسیون توصیه می‌شود؛ از جمله شیرخواران ۶ ماه به بالا تا کودکان ۵ سال و افراد سالمند بالای ۵۰ سال، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، بیماری تنفسی، آسم، بیماری‌های کبدی، کلیوی، بیماری‌های خونی، سرطان، تالاسمی و افراد شاغل در مراکز بهداشتی درمانی.

زخم معده و اثنی عشر (زخم پتپیک)

یکی دیگر از بیماری‌هایی که در این فصل سال شایع می‌شود، زخم‌های گوارشی هستند که دلایل متعددی دارند مانند کشیدن سیگار، مصرف نوشیدنی‌های الکلی، استرس و فشار روحی، عادات غذایی غلط، بیماری‌های مزمن، عوامل ژنتیکی، عفونت باکتریایی توسط هلیکوباکتریلوری.

علائم شایع زخم‌های گوارشی هم عبارتند از:

تغییر اشتها، درد معده یا شکم و استفراغ کردن. درد ناشی از زخم معده معمولاً بلافاصله بعد از خوردن غذا بروز می‌کند و درد ناشی از زخم اثنی عشر (دوازدهه یا دئودونوم) معمولاً چند ساعت بعد از خوردن غذا (یعنی در حال گرسنگی) بروز می‌کند. در هر صورت اگر بعد از خوردن غذا دچار دل درد و حالت تهوع شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

به علت عوارض سرماخوردگی تایید شود، تجویز آنتی‌بیوتیک تحت نظر پزشک ضروری است. اغلب کودکان در سنین ۲ تا ۴ سالگی به علت ساختار دفاعی ضعیف بدنی و فقدان آنتی‌بادی برضد ویروس‌ها در بدنشان، مقاومت کمی در برابر عفونت‌های ویروسی دارند و سالانه ۳ تا ۴ بار سرما می‌خورند. معمولاً در روزهای ۲ تا ۴ سرماخوردگی تعداد ویروس‌ها در ترشح‌های بینی به حد بسیار بالایی می‌رسد و بیشترین زمان انتقال بیماری به فرد دیگر همین زمان است. سرفه یکی از علائم شایع بیماری‌های دستگاه تنفسی است که در کودکان جنبه حفاظتی دارد و مانع از ورود عوامل مضر مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها، مواد آلرژن‌زا، گرد و خاک، ترشح‌ها و جسم خارجی داخل ریه‌ها می‌شود. از این رو سرکوب کردن سرفه کار خطرناکی است ولی گاهی اوقات در سرفه‌های دردناک و شدید کودکان که ایجاد استفراغ کرده و خواب آنها را مختل می‌کند، تصمیم با پزشکان است. طی سال‌های گذشته، داروهای ضدسرفه فراوانی عرضه شده است. بعضی روی مرکز کنترل سرفه اثر می‌کنند و برخی دیگر، ضدحساسیت و خشک‌کننده ترشح‌های بینی هستند. همچنین خلط‌آورهایی مانند دکسترومتورفان و داروهای گیاهی بسیاری جهت سرفه تهیه و تجویز می‌شوند ولی اغلب داروهای ضدسرفه به علت خلط‌آور بودن برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی‌شود. طی تحقیق‌هایی اثرعسل روی سرفه تایید شده و روزی ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری، همراه با آب یا شیراز سن ۲ سال به بالا توصیه شده است؛ چون علاوه بر ارزش غذایی، اثر ضدسرفه نیز دارد و روزانه برحسب سن، ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری شب هنگام خواب برای کودکان در نظر گرفته می‌شود. تاکنون درمان خاصی برای سرماخوردگی ارایه نشده، جز مصرف استامینوفن یا ایبوپروفن برای برطرف کردن درد و تب و مصرف قطره سرم نمکی برای برطرف کردن ترشح‌های بینی. مصرف آسپرین برای سرماخوردگی توصیه نمی‌شود زیرا ویروس‌های سرماخوردگی را در ترشح‌های بینی افزایش و شانس انتقال بیماری را افزایش می‌دهد و به‌ندرت مصرف آسپرین در بیماری‌های ویروسی ایجاد نشانگان Reye با علائم کبدی عصبی می‌کند. اقدام‌های زیر برای کاهش علائم بیماری موثرند: استراحت در منزل، به ویژه هنگام تب و درد، استفاده از مایعات فراوان، آبمیوه، سوپ رقیق و استفاده از آب نمک و قطره‌های سرم نمکی بینی برای مرطوب کردن مخاط بینی و خودداری از تماس با افراد مبتلا به ویژه در روزهای اول.

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک بیماری فصلی است که در اواخر پاییز و زمستان شایع است. این بیماری توسط

بهترین راه برای جلوگیری از بروز چنین مشکلی این است که تحت نظر متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسبی داشته باشید؛ مثلاً بهترین میوه‌ها برای این بیماری موز و سیب پخته است.

نارسایی قلبی

نارسایی قلبی، یک تهدید جدی برای بیماران قلبی در فصل پاییز است.

بدن برای تطابق با تغییرات فصلی تلاش زیادی می‌کند که این مسئله می‌تواند کار سیستم قلبی و تنفسی را افزایش دهد و مشکلات جدی ایجاد کند. لذا برای جلوگیری از بروز این مشکل باید داروهای تجویز شده توسط پزشک را سر موقع مصرف کنید، حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در هوای آزاد باشید و هر روز پیاده روی کنید. در شرایط اضطراری مثل سکنه هم فوراً به اورژانس زنگ بزنید.

نکات لازم برای حفظ سلامتی در فصل پاییز

۱. آرامش خود را حفظ کنید. برخی مشکلات روحی و افسردگی در فصل پاییز زیاد می‌شوند. برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی، افکار ناراحت کننده و غمناک را از سرتان بیرون کنید، به مقدار کافی بخوابید، یک دم کرده گیاهی آرام‌بخش مثل دم کرده گل گاوزبان موقع عصر بنوشید و حمام کنید. همچنین غذاهای طبیعی و سالم را برای محافظت از سیستم عصبی خود مصرف کنید. مواد غذایی تند، شور و دودی مثل گوشت دودی را خیلی مصرف نکنید. آب میوه طبیعی بنوشید و ورزش را فراموش نکنید. نوشیدن جوشانده ریشه جعفری نیز خیلی مفید است.

۲. به طور منظم ورزش کنید.

۳. سلامتی تان را نادیده نگیرید. چشم‌پوشی و عدم درمان ناراحتی‌های کوچک می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی در سلامتی شما شود. لذا آنها را نادیده نگیرید.

اگر دچار تپش قلب یا لرزش بدن هستید یا دردی در ناحیه شکم خود دارید یا دچار تنگی نفس می‌شوید، به پزشک مراجعه کنید، زیرا این مشکلات می‌توانند علامت یک بیماری جدی باشند.



جاده های ماسال



جمعه بازار

ماسال؛ بهشت گمشده گیلان

ماسال بهشت گمشده‌ای است در استان گیلان در کنار کوه‌های تالش. فاصله‌ی ماسال از شهر تالش ۶۰ کیلومتر است و با رشت از راه صومعه‌سرا ۵۵ کیلومتر فاصله دارد.

جاذبه‌های تاریخی:

وشمه سرا - درخانه - گیله سرا - وردم - قلعه کول - منطقه یادمانی مشهد میرزا (محل شهادت میرزا کوچک) - سنگ بست - خون - خندیله پشت - تفنگ ساز

مناطق جنگلی:

منطقه باستانی اسبه ریس با غارها و صخره‌های بلند - گردشگاه جنگلی ریزه مندان - ییلاق شالماء - چسلی - بیلگاه دون - اپسی دشت - دشت النزه - ویرگاه - خندیله پشت - مارچونه - رشت پشت - وشنه راه - واشیار - اولسته بلنگاه - صی فی مانم - نمه پشت - خشکه دریا - تلارگاه ملومه بند - سوچاله - غار خنده پشت

اقتصاد شهرستان ماسال:

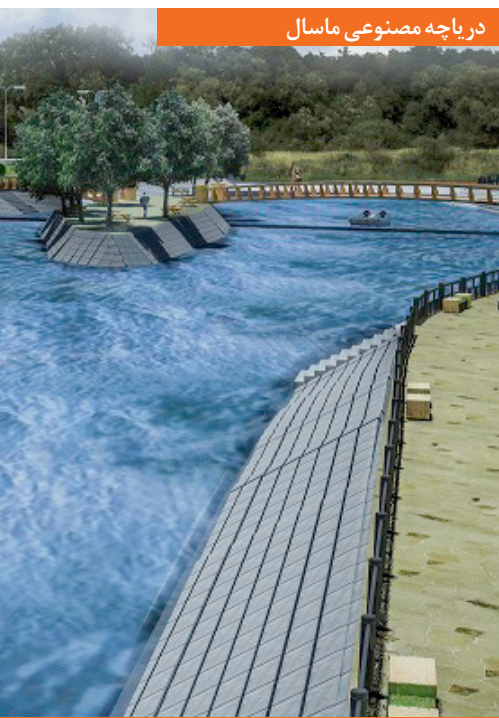
این شهرستان بر پایه کشاورزی و دامداری استوار است. فعالیت‌هایی از قبیل برنج‌کاری، پرورش طیور، پرورش پیله ابریشم و گاو و گوسفند رایج است. تولید شال و صنایع چوبی از صنایع دستی منطقه محسوب می‌شود. در این شهرستان مانند سایر نقاط گیلان بازار هفتگی در روز شنبه هر هفته تشکیل می‌شود و نقش مهمی در اقتصاد منطقه دارد.

جاذبه‌های گردشگری ماسال:

منطقه نمونه تفریحی گردشگری بام سبز ماسال: ییلاقات ماسال یکی از مناطق زیبا و بی‌نظیر است که گردشگران زیادی را از سراسر ایران بسوی خود کشانده و اسمی همچون بهشت گمشده را برای خود برگزیده است.



جشنواره بومی



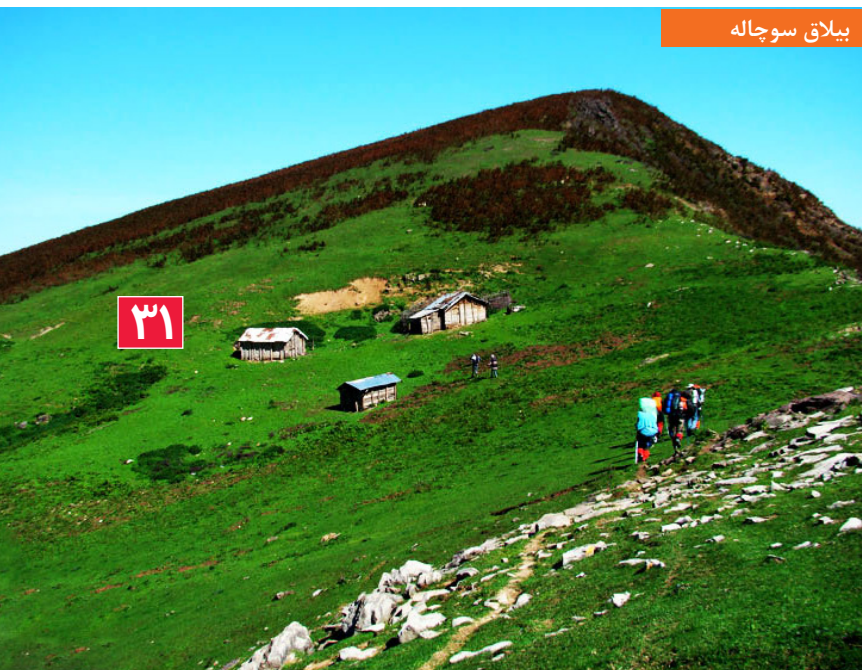
دریاچه مصنوعی ماسال



شنبه بازار



دامپروری ماسال



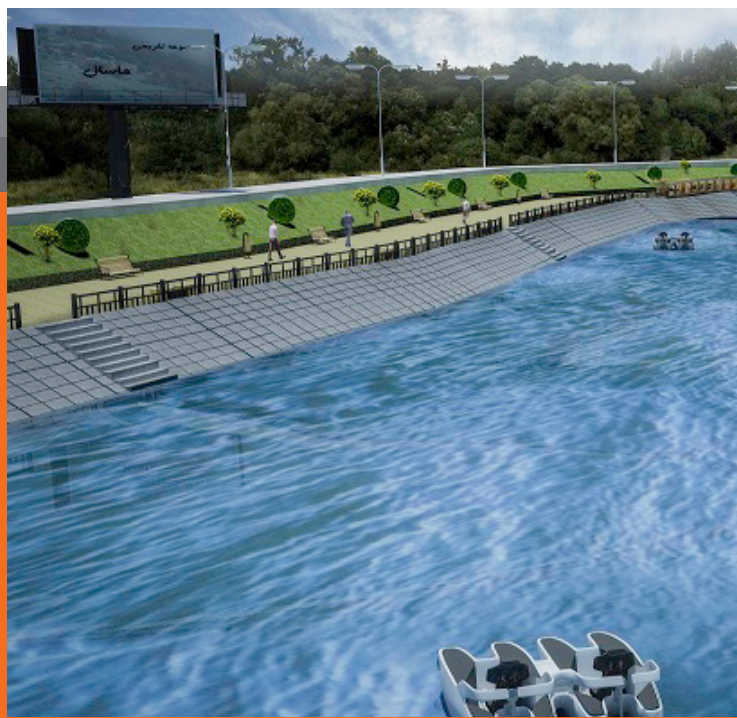
بیلاق سوچاله



بیلاق ماسال



رودخانه های ماسال



شب در خواب دیده بودند که آقا آمدند، دستی بر روی چشمشان کشیدند و چشمش خوب شد. صبح که پزشکان برای معاینه آمده بودند باورشان نمی‌شد. وقتی قضیه را تعریف کرد همگی به گریه افتادند

گفتگو با مادر شهیدان غیاثوند قیصری

حکایت رضا و علی

○ سیده زینب اسکندریان

و در محل کار اعلامیه‌های امام را در کشوی میز کارمندان قرار می‌داد. وقتی متوجه فعالیت ایشان شدند برای مدتی باز فراری شدند. و به قزوین رفتند و در مهمانی‌ها شروع به سخنرانی و پخش نوارهای امام کردند که توسط ساواک شناسایی شدند و باز به طور ناشناس به تهران برگشتند و این فعالیت‌ها تا انقلاب طول کشید.

- همسران کی به جبهه اعزام شدند؟

با شروع جنگ، به بهانه رفتن به قزوین و دیدن مادر از ما خداحافظی می‌کرد و چند ماهی می‌رفت به جبهه مجدداً برمیگشت، در آن موقع با شهیدان باکری و چمران آشنا شد. ما اصلاً اطلاعی از اعزام ایشان نداشتیم.

- در جبهه چه کار می‌کردند؟

۱۵۰ نفر نیرو از لشکر ۲۷ محمد رسول الله داشتند که ۷۵ نفر مسئول نگهداری وسایل رزمندگان و نامه‌ها بودند، ۷۵ نفر دیگر هم به اتفاق ایشان مشغول جمع‌آوری تکه‌های بدن شهدا بودند. در سال ۶۵ که علی به جبهه اعزام شد به ما خبر داد که ایشان هم در جبهه است.

- مجروح هم شدند؟

در بهمنشیر آبادان توسط غذای شیمیایی مصدوم شدم. همان موقع وقتی بالای خاکریز بودند خمپاره‌ای از جلوی صورت ایشان رد شد که چشم راستش بیرون زد و برای معالجه به بیمارستان اهواز رفت. در همان حال با گریه به امام رضا علیه السلام متوسل شد. شب در خواب دیده بودند که آقا آمدند، دستی بر روی چشمشان کشیدند و چشمش خوب شد. صبح که پزشکان برای معاینه آمده بودند باورشان نمی‌شد. وقتی قضیه را تعریف کرد همگی به گریه افتادند.

- پدر بزرگوار شهدا حاج عطاء الله غیاثوند قیصری کی به شهادت رسیدند؟

تا سال ۸۷ چندین بار مورد درمان قرار گرفتند. چون دیگر کسی را نداشتیم خودم شخصا از ایشان پرستاری می‌کردم. حاج آقا پس از یک دوره طولانی بیماری در سال ۸۷ به شهادت رسیدند.

- از رضا برای ما بگویید؟ چه سالی به دنیا آمدند؟

سال ۱۳۴۴ اولین پسر ما به دنیا آمد که پدر بزرگم اسمش را رضا گذاشت.

- از خصوصیات بارزی اخلاقی آقا رضا چیزی به یادتان هست؟

بچه خیلی پرتحرک و عاطفی بود و چون فاصله زمانی زیادی بین این دو فرزند نبود مثل بچه‌های دوقلو بودند. من در آن زمان معلم بودم و فرزندانم تحت تربیت مادرم خان جون - که زن بسیار مؤمن و با اعتقادی بود، بودند.

- بچه‌ها در فعالیت‌های انقلابی شرکت داشتند؟

بچه‌ها آن زمان دنیای کودکی پر از هیجانی

صبر و اژه‌ای است که وجود خود را از حضرت زینب سلام الله علیها وام گرفت. این بانوی بزرگوار به صبر معنا داد و ایستادگی در برابر مصائب را به زنان جوامع اسلامی یاد داد. زنان کشور ما هم رهرو عمه سادات شدند و برای اسلام از جان و مال و اولاد گذشتند. در این شماره در خدمت خانم معصومه بیگم آقامیرمحمد همسر جانباز شهید و مادر شهیدان غیاثوند قیصری هستیم. عطاءالله غیاثوند قیصری فرزند حیدرقلی که در سال ۱۳۱۷ به دنیا آمد. پدر ایشان اصلالتا کرد بود اما به دلیل مبارزات سیاسی به قزوین تبعید شد و سال‌ها در خدمت میرزا کوچک خان جنگلی بود و به همراه ایشان با خاندان پهلوی و هم چنین نیروهای روس مبارزه می‌کرد. عطاءالله در سال ۱۳۴۲ با خانم معصومه بیگم آقامیرمحمدی که اصلالتا قزوینی بود در تهران آشنا شد و به خواستگاری ایشان آمدند و طی مراسم ساده‌ای ازدواج کردند. ثمره این ازدواج دو فرزند پسر بود و این دو فرزند را به اسلام هدیه کرد.

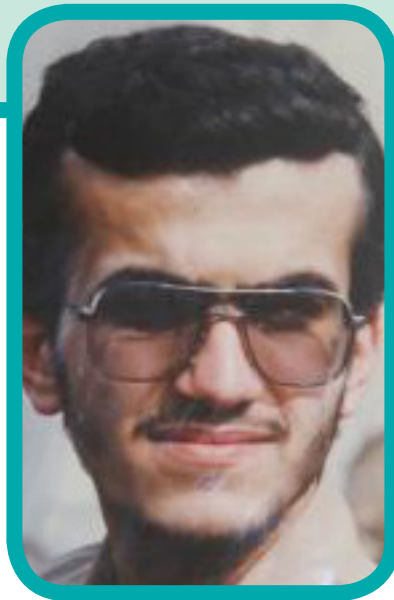
- خودتان را معرفی کنید؟

بسم الله الرحمن الرحیم، با آرزوی سلامتی آقا امام زمان (عجل) و رهبر بزرگوارمان حضرت آیت الله خامنه‌ای (مدظله العالی) اینجانب معصومه بیگم آقامیرمحمد فرزند سیدحسن بازنشسته آموزش و پرورش.

- نوع فعالیت شما در آموزش و پرورش در چه زمینه‌ای بود؟

من در آموزش و پرورش مشغول خدمت بودم بعد به عنوان مدیر مدرسه شاهد هاجر منطقه ۱۰ تا آخر خدمتم فعالیت داشتم. بعد از ۳۳ سال خدمت در سال ۷۲ بازنشسته شدم.





داشتند و خیلی شیطننت می کردند. اما به محض اینکه انقلاب شد بچه‌ها تغییر کردند و به کلاس قرآن رفتند و همراه پدرشان در تظاهرات‌ها شرکت می کردند. آن زمان اتفاقی داشتیم که بچه‌ها آن جا اعلامیه‌ها، نوارها و عکس‌های امام را تکثیر و بین مردم پخش می کردند.

شب ۲۶ دی که شاه فرار کرد، رضا در منزل نبود. در نگرانی‌های خان جون، رضا آمد و دیدیم صورت و دستانش سیاه است. هر چه از او پرسیدم کجا بودی، چیزی نگفت. بعد فهمیدیم که تندیس‌های شاه را پایین آورده و آتش زده‌اند.

- واکنش رضا بعد از آغاز جنگ چه بود؟

رضا آن زمان ۱۴ ساله و قدش بلند بود و خیلی ز رنگ و فرزند بود. علی ۱۳ ماه کوچکتر بود. هر دو با هم بودند، آن زمان به مسجد می رفتند و در برنامه‌های بسیج شرکت می کردند و بعد از دستور امام گفتند حتما باید به جبهه برویم.

- از شما رضایت گرفتند؟

ما چون همین دو فرزند را داشتیم می ترسیدیم اما وقتی گفتند امام دستور داده، دیگر نمی توانستیم جلوی آنها را بگیریم. بالاخره رضایتنامه را از طرف پدر جعل کردند و وقتی به پادگان امام حسین (ع) رفتند، به دلیل جثه ریزشان از ورودشان امتناع کردند. زمستان سال ۶۰ بود بچه‌ها پشت در پادگان نشسته بودند و بخاطر سماجشان آن‌ها را به داخل پادگان راه دادند. من، خان جون و حاج آقا به دیدنشان رفتیم و با خود کلی خوراکی برده بودیم. بچه‌ها اصرار داشتند برای ما چیزی نیاورید. اگر کسی ما را ببیند مسخره می کند.

- چطور از شهادت رضا مطلع شدید؟

بعد از اعزام به جبهه، شب عید فطر در سال ۱۳۶۱ در عملیات رمضان ۴، در رمله‌های فکه آقا رضا مفقود شد.

آن زمان مادر خیلی ناراحت بود برای اینکه روحیه مادر خوب شود مسافرت رفته بودیم. علی که مطلع شده بود آمده بود خانه تا به ما اطلاع دهد.

- رضا چند سالشان بود که به شهادت رسیدند؟

آقا رضا، در تاریخ ۶۱/۰۴/۳۰، در سن ۱۷ سالگی به شهادت رسید.

- در کجا دفن شدند؟

سال ۶۱ رضا مفقود شد ولی در سال ۷۵ جنازه‌اش را آوردند. وقتی برای شناسایی رفته تمام استخوان‌هایش سالم بود. اما سر نداشت. گفتند سر نداشته و از طریق پلاک شناسایی شده. چون جسم رضا از بین رفته بود و فقط استخوان‌هایش مانده بود گفتند می شود که او را روی قبر برادرش علی بگذاریم. وقتی جنازه رضا را برای دفن در قبر بردیم و سنگ لحد را برداشتند گوشه‌ای از قبر باز بود. چراغ که انداختند دیدند جنازه علی بعد از ۱۰ سال هنوز هم سالم است. هم اکنون هر دو در قطعه‌ی ۵۳ بهشت زهرا دفن هستند.

- علی در چه سالی به دنیا آمد؟

دومین پسر ما در تاریخ ۱۳۴۶/۰۲/۲۶ متولد شد

که نامش را علی گذاشتیم.

- چه زمانی علی به جبهه رفت؟

علی و رضا هر دو با هم به جبهه اعزام شدند. تا اینکه خبر رضا را برای ما آورد. بعد از مدتی مرتب جبهه می رفت. سال ۱۳۶۲ از ناحیه پا در منطقه حاجی عمران مجروح شد و ۲ ماه در بیمارستان مصطفی خمینی (ره) بستری شد. با عصا راه می رفت، صبح‌ها به مدرسه دارالفنون می بردمش بعد از ظهرها دوستانش می آوردنش. بعد از مدتی عصا را کنار گذاشت. یک پایش کوتاه شده بود ولی رفت برای جبهه ثبت نام کرد و اعزام شد. از اواخر سال ۶۴ تا دی ماه ۶۵ فقط یک یا دو بار مرخصی آمد. در ۲۰ دی ماه ۱۳۶۵ در منطقه شلمچه عملیات کربلای ۵ در سه راهی شهادت شهید شد.

- از نحوه شهادتش مطلع هستید؟

آن زمان رضا شهید شده بود، حاج آقا هم که به بهانه دیدن مادر رفته بود قزوین، خان جون خیلی نگران بود. بچه‌های بسیجی محل که قرار بود اعزام شوند برای خداحافظی پیش خان جون می آمدند و خان جون همه را از زیر قرآن و حلقه یاسین رد می کرد. همیشه به علی می گفت: بَیم تو میری یه تیر بهت می خوره می افتی.

بعد علی می گفت: «نه خان جون من برم یه جور شهید میشم که جون چند هزار نفر رو نجات میدم.» این حرف علی در ذهن من تکرار می شد و این باعث شد که من در مورد نحوه شهادت علی علاقه مند بشم. بسیجی‌های مسجد موسی بن جعفر (ع) به منزل ما آمدن و گفتند که علی شهید شده اما فعلا در منطقه مانده. قسم‌شان دادم که نکند رفتن آن‌ها خدای نکرده باعث شود کسی فدای علی شود. چون آن‌ها هم مثل بچه‌های خود من هستند.

گفتند: نه حاج خانم تعدادی از بچه‌های ما در منطقه باقی مانده‌اند و ما باید آن‌ها را به عقب برگردانیم. یک هفته تا ده روز طول می کشد. علی بیستم شهید شد و بیست و نهم آوردنش و سی ام دفنش کردند.

فرمانده‌شان به اسم حاج حسن محقق برای ما تعریف کرد: در حمله کربلای ۵ حدود ساعت ۱ بعد از ظهر بوده که مهمات و اسلحه تموم شده بود و بنا بوده که

مهمات، نیرو و غذا بفرستند. و در آن زمان نیروها با دست خالی پشت سنگرها در زیر باران تیر بودند. حاج آقا محقق که بیستم زده بود و گفته بودند که فقط ۸ نفر از نیروها باقی مانده‌اند. حاج آقا میگن گوشی را به علی غیاثوند بدید. بعد از سلام و احوالپرسی گفته بود: علی شما هر چی مهمات در دسترس دارید بردارید و از ۳ راه شهادت عبور کنید تا به جلوی تانک‌های دشمن برسید.

علی جواب میداد که: حاج آقا اصلا از معبر امکان عبور نیست ما در تیررس دشمن هستیم. ولی حاج آقا گفته بود شما ۸ نفر باید از معبر عبور کنید، این یک تکلیف است!

علی فوری گوشی را قطع کرده بود و برای بچه‌ها صحبت کرده بود: «رفتن به جلو در این شرایط تکلیف ماست. فکر کنید روز عاشورا، اگر امام حسین (ع) الان دستور رفتن می داد، نمی رفتید؟ فرق نمی کند الان همان روز است!»

- چه کسی خبر شهادت علی را به شما داد؟

آن زمانی یک دوست به نام خانم مقربی داشتیم که ایشان مسئول خبردهی به خانواده‌های شهدا بود البته مادر شهید هم بود. ایشان به من خبر دادند.

- علی آقا چند سالشان بود که شهید شدند؟

ایشان در ۲۰ سالگی شهید شدند.

- دیدار با مقام معظم رهبری

ساعت هفت و نیم شد. در را که باز کردم حدود ۱۰ یا ۱۵ نفر آمدند و داخل پله‌ها و پشت‌بام را بررسی کردند. بعد یکی از آنها گفت حضرت آقا تشریف می آورند. گفتم: «آخ! چرا حالا؟» گفتند: «مگر چی شده؟» گفتم: «آخر حاج آقای ما خیلی آرزو داشت ایشان را از نزدیک ببیند. چرا این قدر دیر می آیند؟» واقعا افسوس خوردم که همسرم نیست ایشان را ببیند. حضرت آقا تشریف آوردند و صحبت کردند و ما هم پذیرایی می کردیم.

من به حضرت آقا گفتم که «واقعا حاج آقای ما آرزو داشتند که شما را زیارت کنند، اما نشد».

من به شخصه کاراکتر کیمیا را تحسین می‌کنم؛ او یک انسان است، اشتباه می‌کند، پای اشتباهاتش می‌ایستد و تاوان می‌دهد. کیمیا دختری است که حرف و عقیده دارد و حتی اگر عقیده‌اش غلط باشد پای عقیده‌اش می‌ایستد و من از چنین کاراکترهایی خوشم می‌آید

گفت‌وگو با «مهرآه شریفی‌نیا» درباره تلویزیون و سریال کیمیا

«کیمیا» شخصیتم را آرام‌تر کرد

○ فاطمه امجدیان

خیلی زیاد اهمیت دارد و باید عمیقاً بفهمش و دوستش داشته باشم. مسئله مهم بعدی تهیه کننده، کارگردان، هم‌بازی‌ها و عوامل پشت صحنه هستند. مجموعه این شرایط به من در تصمیم‌گیری کمک می‌کند، ولی همیشه متن حرف اول را می‌زند.

پس از سریال «خدا حافظ بچه» در تلویزیون حضور نداشتم. هرچند در سریال «معمای شاه» هم بازی کرده‌اید ولی چون هنوز پخش نشده مخاطب از شما تصویر تازه‌ای در ذهن نداشته، این فاصله نبودنتان خیلی زیاد نبود؟ من باکس پخش ماه رمضان را می‌پسندم و می‌دانم که مخاطبان زیادی دارد. برای همین نقش لیلا را در آن سریال قبول کردم چون فکر می‌کنم می‌توانم بازخورد بینندگان را دریافت کنم و دست کم خستگی کار به تنم باقی نمی‌ماند. اما بعد از بازی در این مجموعه دیگر تمایل به حضور در سریال را نداشتم. چون هم کمی خسته بودم و هم دلم نمی‌خواست حضور مداومی در تلویزیون داشته باشم. پیشنهادهای دیگر هم با سلیقه من همخوان نبود.

اولین حسی که نسبت به شخصیت کیمیا داشتید چه بود؟ راحت پذیرفتید که در این نقش ماه‌ها زندگی کنید؟

ساده و ... قرار است در صد قسمت و صد شب مهمان خانه‌های ما باشد و داستانی از انقلاب و جنگ را در سریال «کیمیا» روایت کند. گفتگوی ما را با ایشان درباره نقش کیمیا می‌خوانید:
شما اصولاً بازیگر گزیده‌کاری هستید، در این سال‌ها در کارنامه شما چند سریال خاص دیده می‌شود. مهرآه شریفی‌نیا امروز برای قبول یک پیشنهاد چه فاکتورهایی

هرچند بازیگر گزیده‌کاری است اما در انتخاب‌هایش به یک اصل ساده اما مهم توجه دارد؛ احساس درونی‌اش نسبت به نقش و قصه. مهرآه شریفی‌نیا بازیگری که این روزها او را در نقش کیمیا در سریال «کیمیا» می‌بینیم معتقد است بازیگر باید دغدغه حرف زدن داشته و تا زمانی که به درک و فهم عمیقی از نقش خود نرسیده باشد، نمی‌تواند آن را به درستی ایفا کند. مهرآه



معتقدم وقتی در یک کار بازیگر نقش و فیلمنامه پیشنهادی را دوست داشته باشم، می‌توانم گفت که شرایط خوبی برای بازی فراهم است. قبل از اینکه به سوالتان پاسخ بدهم باید بگویم که برایم فیلمنامه و نقش مهم هستند. از لحظه‌ای که فیلمنامه را خواندم حس کردم باید خیلی دقیق جلو بروم. هرچه بیشتر می‌خواندم بیشتر به این دختر علاقه‌مند می‌شدم و شخصاً به عنوان بازیگر نقش کیمیا این کاراکتر را

را لحاظ می‌کند؟

سعی می‌کنم نسبتاً گزیده کار باشم که مردم از دیدنم در تلویزیون خسته نشوند. ترجیح می‌دهم دلشان برایم تنگ بشود. آخرین کار من «خدا حافظ بچه» بود و بعد از آن درگیر قلب یخی و کارهای سینمایی شدم. در واقع برای بازی در یک سریال «متن» مهمترین مسئله ست. تا فیلمنامه‌ای جذب نکند، نمی‌توانم کار کنم. بعد می‌رسیم به نقشی که پیشنهاد می‌شود. شرایط نقش برام

شریفی‌نیا را بسیاری از ما با خانواده شریفی‌نیا می‌شناسیم خانواده‌ای که با بازی درخشان آریتا حاجیان توانسته رد پای از هنر تئاتر را به اطرافیان منتقل کند. مهرآه شریفی‌نیا تاکنون در سه مدیوم سینما، تئاتر و تلویزیون نقش‌های زیادی را ایفا کرده است. بازیگر مجموعه‌های تلویزیونی «ساعت شنی»، «روز حسرت»، «آشپزباشی»، «خدا حافظ شنی» و فیلم‌های سینمایی «دزد عروسک‌ها»، «زیر پوست شهر»، «به من نگاه کن»، «یک عاشقانه

تحسین می‌کنم، به ویژه در بخش جنگ؛ چرا که این بخش مرا بزرگ‌تر کرد.

درباره کیمیا چقدر مطالعه کردید؟ آیا با کارگردان مشورت می‌کردید؟

بله، قطعاً مشورت و راهنمایی اطرافیان کار من را راحت‌تر می‌کرد. وقتی شما شناسنامه یک شخصیت را می‌دانید، قطعاً کارتان راحت‌تر می‌شود. هر نقشی را که می‌خواهم بازی کنم، سعی می‌کنم شناسنامه او را در بیاورم و بر اساس چیزهایی که مربوط به گذشته‌ی شخصیت است و در فیلمنامه وجود ندارد، یک طور شخصیت برای آن کاراکتر خلق کنم. بنابراین همیشه باید برای آگاه شدن از گذشته کاراکترها مسیر طولانی‌ای را پشت سر بگذارم و با نویسنده و کارگردان در خصوص این مساله مشورت کنم.

فکر می‌کنید مخاطب این شخصیت را می‌پذیرد؟

من به شخصه کاراکتر کیمیا را تحسین می‌کنم؛ او یک انسان است، اشتباه می‌کند، پای اشتباهاتش می‌ایستد و تاوان می‌دهد. کیمیا دختری است که حرف و عقیده دارد و حتی اگر عقیده‌اش غلط باشد پای عقیده‌اش می‌ایستد و من از چنین کاراکترهایی خوشم می‌آید و آن‌ها را تحسین می‌کنم. ضمن اینکه برای ایفای نقش کیمیا

یک دختر شیطان و پر شر و شور را بازی می‌کنم که عقیده‌های خاص خودش را دارد. در کل بعد از سریال «کیمیا» در زندگی شخصی خودم بسیار آرام‌تر و ساکت‌تر شده‌ام.

در ابتدا گفتید که یکی از مواردی که شما را برای انتخاب یک اثر ترغیب می‌کند حضور بازیگران مقابل نقش شماست. در این سریال که وزنه‌های بازیگری زیادی هم بودند؟

برای من خانواده «کیمیا» خیلی مهم بودند. سوای حضور مادرم به عنوان مادر کیمیا در سریال، وقتی قرار بود کنار حسن پورشیرازی و عاطفه رضوی بازی کنم حس می‌کردم کارم دشوارتر است. به نظرم همه بازیگران سریال «کیمیا» خیلی خوب بودند و در مجموع انتخاب بازیگر خیلی خوبی برای «کیمیا» انجام شد. به همین خاطر «کیمیا» با همه سختی‌هایی که در تولید داشت اما به دلیل اینکه گروه خوبی داشت همکاری با آن‌ها خوب و دلچسب بود و من به عنوان بازیگر اصلی خیلی چیزها را از کار کردن در کنار بزرگترهای حوزه بازیگری آموختم.

حضور مادرتان چقدر به بازی شما کمک کرد؟

شاید فکر نمی‌کردم بعد از «دزد عروسک‌ها» و «ساعت سنی» این فرصت دست دهد که برای سومین بار کنار مادرم بازی کنم. به هر حال تجربه

کارم اطمینان پیدا می‌کنم.

تجربه بازی در یک سریال ۱۰۰ قسمتی چه حساسیت‌هایی را از شما می‌طلبد؟

این تجربه که در سریال ۱۰۰ قسمتی نقش اصلی را برعهده بگیرم برای خودم تجربه عجیبی بود و بزرگترین دغدغه‌ام به عنوان یک بازیگر در این مجموعه تداوم نقشم بود. من باید در این مجموعه ۱۷ سال قبل و ۱۷ سال بعد یک فرد را بازی می‌کردم و این نقش حد وسط نداشت. در یک مقطعی باید با گریم یک دختر ۱۷-۱۸ ساله بازی می‌کردم و پس از آن باید این شخصیت را ادامه می‌دادم و او را در مقطع ۳۰ سالگی به نمایش می‌گذاشتم. در درون این اتفاق حس خوبی بود و من تمام تلاشم را به کار بستم تا در ایفای نقش کیمیا، یک انسان ارائه بدهم.

فکر می‌کنید مخاطب با این سریال ارتباط برقرار کند؟

حداقل در مورد خودم می‌دانم که تا به حال شخصیت تک بعدی بازی نکرده‌ام چرا که اصولاً بلد نیستم خیلی خوب یا برعکس خیلی بد باشم. تمام تلاشم را برای کیمیا کردم ولی نمی‌دانم چه خروجی داشته باشد اما همه سعی‌ام را کردم که از کیمیا یک انسان ارائه بدهم.



کیمیا سریال پر بازیگری است و همه در آن تلاش می‌کردند که اثر قابل قبولی ارائه دهند شما چه وضعیتی در این میان دارید؟

من به شخصه تمایل دارم فرهنگ و هنر کشورم همیشه در حال پیشرفت و حرکت به جلو باشد و تلاش می‌کنم تا سهم خودم را هم در حد توان در این زمینه ایفا کنم. اما مگر توان من تا چه حد است؟ بنابراین همه مسئولین و افراد تاثیرگذار هم باید سعی و توان خود را برای به وجود آمدن این شرایط به کار بگیرند.

دختر و مادری من و مادرم که بعد از چند سال تکرار شد خیلی دلچسب بود و من خیلی چیزها را از مادرم یاد گرفتم. به اعتقاد جواد افشار کارگردان سریال با ایفای نقش در کنار مادرم، فضای داستان خیلی واقعی‌تر شده است و من هم این نگاه را تایید می‌کنم و حسم این است که این فضا به من بازیگر، خیلی کمک کرد که واقعا در ایفای نقش مقابل مادرم واقعی باشم. اما جدای از کمک مادرم در این مجموعه، وقتی در کاری در کنار مادرم هستم حس آرامش دارم و به

مجبور شدم بخش‌هایی را که مدت‌ها بود فراموش کرده بودم در خودم زنده کنم؛ چرا که اختلاف سن‌ام با کیمیا خیلی زیاد است.

شخصیت کیمیا چقدر روی شخصیت واقعی خودتان تأثیر گذاشته است؟

شاید باور نکنید ولی این اتفاق دقیقاً برعکس برایم اتفاق افتاد. من در زندگی شخصی خودم آرام‌تر از قبل شده‌ام، در حالی که در سریال «کیمیا» نقش

«روز رستاخیز» به عنوان یکی از برجسته‌ترین آثار عاشورایی در سینما یاد کرد که بخش‌های مهمی از واقعه عاشورا را به تصویر کشیده‌است.

گذری بر حضور عاشورا در هنرهای نمایشی و موسیقی

این قصه ز سوز جگر آمد

○ نیره رضایی مطلق

شاید به نظر برسد تماشاگران سینمای ایران عادت و علاقه‌ای به آثار تاریخی مذهبی نداشته باشند. چرا که بر این باورند تلویزیون ذائقه مخاطبان را پایین آورده و آن‌ها به مضامین تکراری داستان‌های زندگینامه‌ای و آثار شعاری علاقه نشان نمی‌دهند. اما واقعیت این است که تماشاگر ایرانی هم مثل همه جای جهان به آثار پرشکوه، داستان‌های جذاب، درام‌های قوی حتی با ساختار متوسط علاقه نشان می‌دهد و البته وقتی داستانی با رنگ و بوی مذهبی و دینی و یا روایتی از ائمه همراه باشد بیشتر مورد استقبال قرار می‌گیرد. اما چون این گونه آثار به صرف وقت و انرژی و هزینه و تربیت متخصص نیاز دارد و حمایت و سرمایه‌گذاری نهادهای دولتی (حتی غیرسینمایی) می‌تواند راهگشا باشد. یقیناً تماشاگر ایرانی از آثاری که واجد ارزش‌های کیفی و هنری و محتوایی باشد استقبال خواهند کرد و همین رویکرد می‌تواند در حوزه تماشاگران غیرایرانی نیز موثر واقع شود و فرصت مناسبی برای جذب بازارهای جهانی بویژه جهان اسلام باشد.

سازهای که برای حسین(ع) به صدا در می‌آیند...
باز این چه شورش است که در خلق عالم است/
باز این چه نوحه و چه عزا و چه ماتم است» این دست نواها با زندگی ما ایرانی‌ها گره خورده است. شعرهایی با آهنگ‌هایی حزین برای عزای امام حسین(ع) که با طبل و سنج که سازهای محرمی هستند زمانی که از کودکی به یاد داریم همیشه نوای نوحه‌ها در تکایا و مسجدها به گوش می‌رسید که گاهی هم آن را با طبل و سنج اجرا می‌کنند و عزای حسینی را حال و هوای دیگری می‌بخشند. از معروف‌ترین آثار

یاد رسول ملاقلی پور در سال ۱۳۸۵ قصه کارگردانی‌اش را داشت. او پیش تولید فیلم و بازدید از لوکیشن‌ها را نیز آغاز کرده بود که پایان یافتن عمر، فرصت ساخت این فیلم را به او نداد و پس از آن منوچهر محمدی، تهیه کننده فیلم، مجتبی راعی را به عنوان کارگردان این فیلم سینمایی معرفی کرد. او در این فیلم با روایت ماجرای خانوادگی که رگه‌های ملودرام داشت نقیبی به تاریخ عاشورا زد و غیر مستقیم واقعه عاشورا را تحلیل و تبیین کرد، مهمترین ویژگی فیلم اشاره به وقایع عاشورا نیست، کربلا، عراق و واقعه عاشورا در پس‌زمینه ماجرای هستند که قرار است دو نیمه گمشده را به هم وصل کنند، دو خواهر که جنگ آنها را سال‌ها از هم دور کرده است. در این میان باید از «روز رستاخیز» به عنوان یکی از برجسته‌ترین آثار عاشورایی در سینما یاد کرد که بخش‌های مهمی از واقعه عاشورا را به تصویر کشیده‌است. «روز رستاخیز» از مقطع تاریخی مرگ معاویه تا شهادت امام حسین(ع) در روز عاشورا را روایت می‌کند. درویش به سراغ داستانی حماسی - تاریخی رفته است که به دلیل بنیان‌های دینی و مذهبی برای شیعیان بسیار مهم است و خط اصلی این داستان حماسه مولای شیعیان و قیام علیه کفر است، البته درویش در این اثر از حاشیه به متن می‌رود و سعی می‌کند از دید یک راوی و یک داستان‌فرع راه به دل ماجرای عاشورا ببرد و داستان آشنای عاشورا را برای ما بازگو کند.

واقعه کربلا از منظر داستانی اثری بشدت دراماتیک و پراز تعلیق است که می‌تواند نیروی محرکه فیلم‌های فراوانی باشد و می‌شود در هر بار گفتن ضمن اشاره به اصل و کلیت ماجرا مساله تازه‌ای را رو کرد. داستان کربلا پر است از قهرمان و ضد قهرمان و خرده داستان‌های مختلف که می‌توان هر کدام را شخصیت اصلی قصه و روایتی مجزا دانست. مشهورترین فیلم سینمایی در این زمینه که در حافظه هنری مخاطبان نیز حک شده روز واقعه شهرام اسدی است که بر اساس فیلمنامه بهرام بیضایی در سال ۷۳ ساخته شده و به شکل غیرمستقیم و نمادین به قیام عاشورا و حادثه کربلا خود را نزدیک می‌سازد. «روز واقعه» هنوز و پس از ۲۰ سال از ساخت‌اش شاخص‌ترین و بهترین فیلم سینمای ما درباره قیام امام حسین و واقعه عاشورا است و چند فیلم جسته و گریخته دیگر هرگز نتوانست به نبمی از موفقیت و محبوبیت آن هم دست یابد. بازی همدلی برانگیز علیرضا شجاع نوری و موسیقی مجید انتظامی در حافظه مردم بخوبی نقش بست و با وجود نمایش‌های متعدد تلویزیونی به سبب نبود اثر هم وزن دیگری، ذره‌ای از علاقه مردم به این اثر ماندگار کاسته نشده است. هر چند علی‌رغم عدم بخش مکرر «سفیر»، این فیلم در نخستین سال‌های پیروزی انقلاب به کارگردانی «فربرز صالح» و با بازی فرامرز قریبیان ساخته شد و تا مدت‌ها به عنوان یکی از فیلم‌های مناسبی در سینماها و تلویزیون به نمایش در می‌آمد. این فیلم داستان قیس ابن مسهر نماینده امام حسین است که با نامه‌یی برای سلیمان خزاعی به طرف کوفه می‌رود. در راه به دست راهداران ابن زیاد والی کوفه، دستگیر و به زندان افکنده می‌شود. قیس پیش از دستگیری نامه را از بین می‌برد و در زندان زندانیان را بر ضد زندانبان‌ها می‌شوراند. حسین ابن نمیر فرمانده راهداران، قیس را به زندان ابن زیاد در کوفه منتقل می‌کند. ابن زیاد به پیشنهاد مشاورش، خالد، از قیس می‌خواهد که در مسجد سخنرانی کند و به دروغ به مردم بگوید که امام قصد بیعت با یزید را دارد. قیس می‌پذیرد اما در روز موعود علیه یزید سخنرانی می‌کند. ابن زیاد که به خشم آمده او را از فراز ارک به زیر می‌اندازد. «عصر روز دهم» را می‌توان اثر عاشورایی دیگری دانست که زنده





یاری کننده‌ای در نمایش هست؟

درست است که از دیرباز بار اصلی انتقال مفاهیم نمایشی عاشورای حسینی را تعزیه‌ها برعهده داشته‌اند، اما هنرهای تجسمی و ادبیات بیش از باقی هنرها در این مسیر ثابت‌قدم بوده‌اند و هنرهای نمایشی در قالب تعزیه و تئاترهای آیینی به اندازه وسیع خود تلاش کرده‌اند سهمی در عزاداری مردمی داشته باشند، با این حال وقتی صحبت از نمایش می‌شود شاید نمایش «خورشید کاروان» از قدیمی‌ترین نمایش‌هایی باشد که بیش از بیست سال اجرا داشت. خورشید تابان عاشورا به خون نشست و کاروانی از اشک و آه، با دل‌های سوزان، مسیر بی انتهای تاریخ سرخ تشیع را آغاز نمود و داستان چگونه بودن را در همه عاشوراء، پرده به پرده به نمایش کشید. «خورشید کاروان» کاری از گروه فدک با کارگردانی حسین مسافر آستانه بر اساس نمایشنامه «هیئات» نوشته ابوباسم حیدار بود که «خورشید کاروان» طی ۲۰ سال گذشته، در کشورهای از جمله انگلیس، هلند، دبی و شهرهای مختلف ایران به صحنه رفته است.

ماجرای نمایش مربوط به شبی است که شمر، کاروان اسیران کربلا را نزدیک دیری نگاه می‌دارد. راهب پیر به تنهایی در دیر به عبادت خود مشغول است و پطروس پسر او در پی یافتن حقیقت و آنچه در کتاب مقدس آمده است، راهی کوفه می‌باشد. وی معتقد است که ایلیای مقدس همان حضرت علی(ع) و شبر و شبیر همان امام حسن(ع) و امام حسین(ع) می‌باشند که نام آنها به کرات در کتاب مقدس آمده است. در کنار این نمایش آثار زیادی هر سال ساخته شده و در سالن‌های نمایش دیده می‌شوند اما شاید در میان این نمایش‌ها اپرای عروسک عاشورا به کارگردانی بهروز غریب پور از دیگر آثار برجسته‌تر باشد که سال‌هاست در این ایام به نمایش در می‌آید. این نمایش در قابی از قطعه عاشورای محتشم کاشانی اجرا می‌شود و بخش‌هایی از واقعه عاشورا را در این اپرا می‌توان مرور کرد.

نیز هر سال دهه اول محرم به بندرعباس می‌رود و مجالس نوحه‌خوانی دارد. «خسوف» به آهنگسازی «دکتر محمدسعید شریفیان» نیز راوی موسیقایی‌ای است که واقعه عاشورا را بیان می‌کند.

در این اثر بخش‌هایی از اشعار بیژن ترقی، خواجه عبدالله انصاری و حسان با یکدیگر تلفیق شده است. همچنین آثار امیرحسین مدرس در زمینه نواهای عاشورایی بسیار مشهور هستند. مدرس را هم به صدایش می‌شناسیم و هم به چهره‌اش در تلویزیون و سینما به عنوان مجری و بازیگر عادت کرده‌یم. آلبوم‌های مدرس از بهترین آثار موسیقایی کشور در حوزه هنرهای آیینی محسوب می‌شود. نخست آلبوم «ماه نی» که در سال ۸۵ منتشر شد و ۱۲ قطعه داشت که در همگی از اشعار و نوحه‌های قدیمی تهران استفاده شد و پس از آن آلبوم «خورشید» که مدرس ۵ سال بعد با همان حال و هوا با ۸ قطعه منتشرش کرد که ۳ قطعه این آلبوم را امین تارخ دکلمه کرد. مدرس با آلبوم «خطبه خوان رستاخیز» بخشی از تاریخ بعد از واقعه عاشورا را هم روایت کرد. این اثر به خطبه‌های امام سجاده(ع) بعد از واقعه عاشورا و در برابر یزید می‌پردازد. با این حال در بحث موسیقی عاشورایی نمی‌توان از آلبوم‌های معروف «غلامعلی کویتی‌پور» به نام «غریبانه ۱ و ۲» و آلبوم «آتش و عطش» صادق آهنگران یاد نکرد. آلبومی که انتشارش منجر به شکل‌گیری جریانی شد که پای بسیاری از آهنگسازان را برای کار در حوزه موسیقایی عاشورا باز کرد. در میان آلبوم‌هایی که در این حوزه پرمخاطب‌اند نیز باید به «ساقی سرمست» اثر آریا عظیمی‌نژاد و محمدعلی کریمخانی اشاره کرد که یکی از پرمخاطب‌ترین آلبوم‌هاست. اثری که قطعاتش هر سال در ایام منتهی به تاسوعا و عاشورای حسینی از رادیو و تلویزیون پخش می‌شود. «ذوالجناح می‌آید، بی‌سوار...» اثر رسول نجفیان هم که در سال ۸۹ منتشر شد از ۱۰ نوحه سوگواری با نواهایی که قدمت چهارصد ساله‌ای برخوردار است. این آلبوم ریشه در موسیقی نواحی و اقوام مختلف ایران دارد و با استفاده از همان نواها و اشعار توسط نجفیان بازخوانی شده است.

عاشورایی می‌توان به آلبوم «وداع» حسام‌الدین سراج اشاره کرد که در دو بخش ۶۰ دقیقه‌ای منتشر شد و در این آلبوم از شعرهای «عمان سامانی» استفاده شده‌است.

آلبوم عاشورایی «علیرضا عصار» با نام «مولای عشق» هم حال و هوای کاملاً محرمی دارد و دکلمه‌هایش را عصار به همراه مهدی شریفی اجرا کرده است. این آلبوم یکی از آثار ماندگار در حوزه موسیقی عاشورایی است. در این میان البته باید یاد از خواننده‌های جوان هم کرد که از این قافله عقب نمانده‌اند. آلبوم «سلام آقا» باحضور «محسن چاووشی»، «رضا صادقی»، «محمد عزیزاده» و «مهدی یغمایی» در آذرماه سال ۸۸ منتشر شد. اما نمی‌شود در موسیقی محرم از موسیقی بوشهری غافل شد. در بین تمامی سبک‌های موسیقی و الحان آیینی و محلی کشور، موسیقی مذهبی بوشهر جایگاه ویژه‌ای دارد. شاید بتوان موسیقی بوشهری را که به قیام عاشورا می‌پردازد از منحصربه‌فردترین موسیقی‌های این مرز و بوم دانست. اصالت، پابندی به سنت، ریتیم، هیجان، شور، یک دستی و هماهنگی‌ای که در مراسم عزاداری و نوحه‌خوانی بوشهری دیده می‌شود خیلی منسجم و متفاوت است. در این میان، می‌توان به آلبوم ماتم یک و ۲ از «محسن شریفیان» اشاره کرد. کسی که با گروه موسیقی بوشهری‌اش شهرت جهانی دارد. شریفیان یکی از پژوهشگران موسیقی نواحی است که بیشتر در زمینه موسیقی جنوب کشور فعالیت می‌کند. موسیقی سوگواری در بوشهر، از نظر تنوع و کثرت ملودی، بخش اعظم موسیقی این منطقه را شامل می‌شود. این نوع موسیقی از نظر تعلق ملودی و مضمون با آیین‌های مذهب شیعه پیوند یافته است. علاوه بر او، «رضا صادقی»



تولید یو پی اس صنعتی سه فاز در ایران

ساخت دست رباتیک در کشور

دست رباتیک آسمان به همت چند تن از دانشجویان مهندسی مکانیک عضو انجمن رباتیک دانشگاه شهید باهنر کرمان طراحی و ساخته شد. این دستاورد در سومین کنفرانس بین المللی رباتیک و مکترونیک ایران مقام دوم بخش خلاقیت را کسب کرد. پرهام اخلاص پور، علی فتحی زاده، مهرداد ژند و رضا رواقی پاریزی تحت سرپرستی سلمان کریمی نسب، دانشجویانی هستند که مراحل طراحی و ساخت قسمت‌های مکانیکی، طراحی مدار و برنامه‌نویسی دست رباتیک آسمان را انجام داده‌اند. این ربات، مشابه دست راست انسان است و توانایی انجام بیشتر حرکات دست راست را دارد که این حرکات شامل جمع و باز شدن دست از محل کتف، چرخش از محل کتف، جمع و باز شدن از محل آرنج، پیچش مچ و حرکت مستقل پنج انگشت دست است. برای کنترل این ربات، لباسی مجهز به سنسورهای خمشی طراحی و ساخته شده که حرکات یک دست واقعی را ثبت می‌کند و پس از پردازش داده‌های ارسالی از سنسورهای موجود در این لباس، بازو حرکتی مشابه با دست فردی که لباس را بر تن دارد، انجام می‌دهد.

گروه آسمان، پروژه دست رباتیک خود را به صورت open source عرضه کرده است به این معنی که تمامی منابع مورد نیاز برای ساخت ربات در اختیار همگان قرار می‌گیرد که می‌توانند آزادانه از آن استفاده کنند. سرپرست این گروه در توضیح مشخصات فنی این ربات گفت: ربات آسمان از سه بخش بازو، دست و لباس ثبت حرکات تشکیل شده که قسمت بازوی ربات از کتف تا مچ دست را شامل می‌شود و دارای چهار درجه آزادی و امکان کنترل مفصل‌ها با سرو موتور است و برای ساخت آن از برش لیزری استفاده می‌شود. سلمان کریمی نسب ادامه داد: قسمت دست ربات نیز از پنج درجه آزادی برخوردار است و هر انگشت به تنهایی و به صورت مستقل کار می‌کند، توسط سرو موتور قابل کنترل است و برای ساخت آن از پرینت سه بعدی استفاده می‌شود. وی راحتی و ارگونومیک بودن راز ویژگی‌های لباس ثبت حرکات motion capture ربات آسمان برشمرد و گفت: این لباس دارای ۹ سنسور داخلی برای ثبت حرکات است.

کریمی نسب در مورد کاربردهای این ربات نیز اظهار کرد: دست رباتیک آسمان اکنون در مرحله آزمایشی قرار دارد و فقط قادر به تقلید حرکات دست و جابجا کردن اجسام سبک است اما هدف نهایی که دست برای آن طراحی شده، انجام فعالیت‌های راه دور یا کار در محیط‌های خطرناک صنعتی است به طوری که اپراتور یا فرد متخصص، حرکات مربوطه را در محل استقرار (از راه دور) انجام داده و ربات این حرکات را در جایی دیگر (اغلب محیط‌های پر خطر) عیناً تکرار می‌کند که از این جمله می‌توان به انجام تعمیرات در ایستگاه‌های فضایی یا کار در محیط با پرتوهای رادیواکتیو اشاره کرد. وی خاطرنشان کرد: یکی از ویژگی‌های منحصر به فردی که این ربات را از بازوهای صنعتی که برای کارهای خاص طراحی شده است، متمایز می‌کند این است که برای راه اندازی یک ربات برای مثال جوشکار، وجود یک فرد متخصص لازم است تا بازو را برای یک فرایند خاص برنامه ریزی کند در حالی که برای استفاده از این ربات کافی است یک فرد متخصص، یک بار دستگاه را روی دست یک اپراتور معمولی کالیبره کند و از آن پس اپراتور به تنهایی و با انجام حرکات معمول دست می‌تواند بازو را کنترل و از آن برای انجام طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها استفاده کند.

این محقق جوان افزود: علاوه بر این، ربات آسمان می‌تواند به عنوان دست ربات‌های انسان نما مورد استفاده قرار گیرد و همچنین با تغییر در نوع سنسورها و جایگزینی با سنسورهای اعصاب و بهینه سازی زیاد به عنوان دست جایگزین برای افراد معلول استفاده شود. به گفته کریمی نسب، لباس طراحی شده برای این ربات نیز به طور مستقل برای کاربردهای شبیه سازی رایانه ای یا کاربرد واقعیت افزوده که نیازمند ثبت حرکات دقیق دست هستند، قابل استفاده است.

پر قدرت‌ترین یو پی اس صنعتی توان بالای سه فاز کشور با حضور مهندس علی اخوان، رییس جهاد دانشگاهی رونمایی شد. امروزه منابع تغذیه تحقیقاتی شهدای جهاد دانشگاهی رونمایی شد. امروزه منابع تغذیه بدون وقفه، نقشی غیر قابل انکار در همه صنایع دارند و در این بین یو پی اس‌ها در پردازش‌های صنعتی، تجهیزات پزشکی، سیستم‌های ذخیره سازی داده‌ها و رایانه‌ها، تجهیزات اورژانسی، مخابرات، سیستم‌های مدیریت برخط، بانک‌ها و بسیاری از حوزه‌های دیگر کاربرد دارند. از سویی دیگر، سیستم‌های منابع تغذیه بدون وقفه (Uninterruptible power supply) نقش تأمین تغذیه قابل اعتماد و با کیفیت بالا را بر عهده دارند و در حقیقت این تجهیزات بارهای حساس را علاوه بر قطع برق در برابر اختلالات مختلف شبکه و حالت‌های گذرا حفاظت می‌کند.

با توجه به اهمیت این تجهیزات، مرکز مبدل‌ها و منابع تغذیه جهاد دانشگاهی واحد علم و صنعت در زمینه طراحی و ساخت یو پی اس و منابع تغذیه صنعتی و استاندارد به صورت تک فاز و سه فاز و همچنین ساخت شارژهای صنعتی بدون محدودیت جریان و ساخت سیستم انتقال برق HVDC Light فعالیت می‌کند که این فعالیت‌ها منجر به طراحی و ساخت یو پی اس‌های با توان بالا توسط این مرکز به عنوان تنها تولید کننده در ایران و نیز سبب جلوگیری از وابستگی به تأمین و خدمات پس از فروش تجهیزات به خارج از کشور، خودکفایی یکی از بخش‌های استراتژیک صنعت نفت و گاز و صنایع وابسته و جلوگیری خروج ارز از کشور و همچنین اشتغال‌زایی در این زمینه شده است. گفتنی است ساخت یو پی اس‌های سه فاز با توان بالا، برای بخش هود پروژه انتقال گاز کنورتورهای سرچشمه به کارفرمایی شرکت ملی صنایع مس ایران در محل مجتمع مس سرچشمه به انجام رسیده است.



موشک دوربرد بالستیک عماد رونمایی و آزمایش شد

موشک دوربرد عماد، نسل جدید موشک‌های بالستیک ساخت وزارت دفاع جمهوری اسلامی ایران با موفقیت آزمایش شد. عماد نخستین موشک دوربرد ایران با قابلیت هدایت و کنترل تا لحظه اصابت به هدف است. سردار حسین دهقان وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح در مصاحبه با خبرنگاران اعلام کرد: در آستانه محرم حسینی فرزندان رشید ملت بزرگ و سلحشور ایران اسلامی در وزارت دفاع با مدد از الطاف بیکران الهی و رمز مقدس یا ابوالفضل العباس (ع) موشک دوربرد عماد، نسل جدید موشک‌های بالستیک زمین به زمین جمهوری اسلامی ایران را با موفقیت آزمایش کردند. سردار دهقان با اشاره به راهبرد وزارت دفاع در توسعه و تکمیل توان موشکی نیروهای مسلح و افزایش قدرت بازدارندگی موثر جمهوری اسلامی ایران گفت: این موشک که همه مراحل طراحی و ساخت آن به دست دانشمندان و متخصصان سازمان صنایع هوافضای وزارت دفاع انجام شد، نخستین موشک دوربرد جمهوری اسلامی ایران با قابلیت هدایت و کنترل تا لحظه اصابت به هدف است که قادر است اهداف مورد نظر را با دقت بالا مورد اصابت قرار داده به طور کامل منهدم کند. وزیر دفاع با بیان این که طراحی، ساخت و آزمایش موفقیت آمیز موشک عماد یک جهش فناورانه و عملیاتی در این حوزه راهبردی به شمار می‌رود تاکید کرد: ما برای افزایش قدرت دفاعی و توان موشکی خود از هیچکس اجازه نمی‌گیریم و برنامه‌های دفاعی خود را به ویژه در حوزه موشکی با قاطعیت پیگیری می‌کنیم که موشک عماد از مصادیق برجسته آن به شمار می‌رود. سردار دهقان با تبریک این موفقیت بزرگ و دستاورد ارزشمند به محضر فرماندهی معظم کل قوا، نیروهای مسلح و ملت رشید ایران و قدردانی از زحمات و تلاش بی‌وقفه مدیران، دانشمندان و متخصصان سازمان صنایع هوافضای وزارت دفاع تصریح کرد، با تحویل انبوه موشک عماد به یگان‌های موشکی نیروهای مسلح، در آینده نزدیک قدرت و توان تاکتیکی و عملیاتی آنان به طور بسیار چشمگیری افزایش خواهد یافت.

حفظ کیفیت خشکبار با بسته‌بندی نانو

پژوهشگر ایرانی موفق شد نانو پوشش‌هایی بسازد که به صورت صد درصدی زیست تخریب پذیر هستند و برای بسته‌بندی گردو مورد استفاده قرار می‌گیرد. نجمه رمدانی، مدیر عامل شرکت دانش بنیان کیان نانو نوآور شمال گفت: از محصولاتی که در چرخه توسعه صادرات غیر نفتی جایگاه ارزنده‌ای دارند، خشکبار است که به دلیل ارزش آوری بالا، جزء محصولات فوق استراتژیک محسوب می‌شود. وی افزود: عوامل مختلفی در افزایش کیفیت خشکبار دخالت دارند که بخشی مربوط به وضعیت جغرافیایی، آب و خاک و شرایط اقلیمی است، اما نحوه برداشت، حمل و نقل و نگهداری محصول تازه، فرایندهای فرآوری خشکبار مانند شست و شو، پوست‌گیری و بسته‌بندی نیز در حفظ کیفیت این محصولات مؤثر هستند. وی ادامه داد: بر اساس آمار اعلام شده، در حال حاضر بیشترین سهم تجارت پسته و گردو در اختیار آمریکا، خرما در اختیار پاکستان و مصر و کشمش در اختیار ترکیه است.

این در حالی است که ایران در رده سوم تولید گردو بعد از آمریکا و چین قرار دارد. رمدانی با بیان این که ایران تنها نیم درصد از سهم تجارت جهانی تولید محصول گردو را در اختیار دارد، اظهار داشت: جایگاه ایران در این حوزه یازدهم است. یکی از دلایل عمده این تضاد، ضعف در کیفیت بسته‌بندی است که با ارتقای کیفیت بسته‌بندی، ارزش افزوده گردوی ایران در بازارهای جهانی افزایش پیدا کرده و می‌توان ارزش آوری خوبی از صادرات این محصول ارزشمند به دست آورد. مدیرعامل شرکت عنوان کرد: به دلیل اهمیت کیفیت محصولات صادراتی در جریان رقابت با محصولات کشورهای دیگر، بررسی و توجه به دلایل افت کیفیت و در نتیجه کاهش سهم صادرات خشکبار ایران از بازار تجارت جهانی این محصول ضروری است. وی در خصوص نانو پوشش تولید شده در این شرکت گفت: پوشش تولید شده باعث می‌شود که ارزش تغذیه‌ای گردو حفظ شود. همچنین این نانو پوشش عامل نگهدارنده مناسبی برای جلوگیری از رشد نسبی کپک و مخمر در مدت زمان نگهداری است. رمدانی اظهار داشت: با استفاده از این نانو پوشش می‌توان یقین پیدا کرد که از کیفیت گردو به هیچ عنوان کاسته نمی‌شود. این نانو پوشش ثبت اختراع شده است و دارای تائیدیه نانو مقیاس از ستاد توسعه فناوری نانو است.

منبع خبرها: سایت ایران توانا



بعثی‌ها تصمیم گرفته بودند نیمی از افسران اسیر را به کمپ «الانبار» که حدوداً در ششصد متری رمادی بود، انتقال دهند. متأسفانه لحظه جدایی فرا رسیده بود و من نیز به همراه تعدادی از برادران به الانبار برده شدیم.

ادامه خاطرات آزاده نوراحمد بجدی گزیک

سال‌های دور از وطن

○ سیده زینب اسکندریان

ایرانی‌ها را از زندان‌های «ابوغریبه» و «موصل» جمع آوری و در الانبار مستقر کنند. این تصمیم آن‌ها بزودی عملی شد، چرا که در فروردین ۱۳۶۱ بقیه افسران اردوگاه رمادی را هم به الانبار منتقل نمودند. حالا تمام افسران قدیمی و جدید که توسط صلیب سرخ جهانی ثبت نام شده بودند، در یک اردوگاه نگهداری می‌شدند. اخبار جدیدی بین برادران مبادله می‌شد، روحیه ما تغییر کرده بود، حرف برای گفتن زیاد بود و درد دل بسیار، عزیزان هموطن در زندان‌های ابوغریبه، دو سال را در سخت‌ترین شرایط گذرانده بودند. در الانبار اردوگاه اسرای درجه‌دار و سرباز و بسیجی با یک رشته سیم خاردار از هم جدا شده بود، ولی تماس با یکدیگر ممنوع بود.

اردوگاه رمادی

خاک رمادی اصلاً قابل کشت نبود و شبیه خاکستر بود. فرمانده اردوگاه تصمیم گرفته بود از بیرون خاک مناسب و مستعد کشاورزی تهیه کرده و در یک نقطه مناسب، باغچه سبزی کاری احداث کند. این کار انجام شد و باغچه‌ای با مساحت چهل متر مربع، با همت و تلاش یکی از برادران آماده و بذر تریچه در آن کاشته شد. چهار ضلع اطراف

وزیر مانند رجایی و باهنر دارد. من به شما قول می‌دهم در ایران این شاءالله هیچ اتفاقی نخواهد افتاد و انقلاب همچنان به راه خود ادامه خواهد داد». افسر بعثی وقتی این جواب را شنید با لب و لوجه‌ای آویزان فرار را بر قرار ترجیح داد. دست از پا درازتر آسایشگاه را ترک کرد و تا مدت‌ها نیز به اتاق ما نیامد ...

اردوگاه رمادی، دی ماه ۱۳۶۰

بعثی‌ها تصمیم گرفته بودند نیمی از افسران اسیر را به کمپ «الانبار» که حدوداً در ششصد متری رمادی بود، انتقال دهند. متأسفانه لحظه جدایی فرا رسیده بود و من نیز به همراه تعدادی از برادران به الانبار برده شدیم. کمپ الانبار مثل اردوگاه رمادی شامل ساختمان‌هایی دو طبقه بود که در هر طبقه چهار اتاق بزرگ ساخته شده بود. بعدها با خبر شدیم دشمن بعثی تصمیم داشت تمامی افسران

« اردوگاه رمادی، شهریور ۱۳۶۰

سحرگاه نهم شهریور ماه بود. تعدادی از برادران مشغول عبادت و قرائت قرآن، بعضی در حال ورزش کردن و تعدادی هم هنوز خواب بودند. ناگهان بلندگوها شروع به اعلام خبر شهادت شهیدان رجایی و باهنر، رئیس‌جمهور و نخست‌وزیر وقت ایران کردند. با شنیدن خبر همه بیدار و با نگرانی پیگیر صحت و سقم آن شدند. بعد از چند لحظه که در اتاق باز شد و افسر عراقی با تعدادی سرباز وارد شد. در حالی که لبخند مضحکی بر لب داشت ارشاد را صدا زد و گفت: «علی! به زودی در ایران انقلاب دیگری ست». علی پرسید: «چرا؟» وی پاسخ داد: «بخاطر شهادت رئیس‌جمهور و نخست‌وزیرتان».

برادر علی از آنجا که شخصی صبور و بردبار و محکم بود، با قاطعیت رو به او کرد و چنین پاسخ داد: «ایران بیست هزار رئیس‌جمهور و نخست

در برخی موارد خاص، اسرایی که بیمار بودند، به بیمارستان‌هایی خارج از اردوگاه برده می‌شدند. در یکی از این موارد، برادری موفق شده بود رادیو جیبی دکتر عراقی را حین ویزیت مخفیانه به اردوگاه بیاورد



آن با سیم خاردار مسدود شده بود و هیچ‌کس بجز مسئول باغچه مجاز نبود به آنجا رفت و آمد کند. پس از چند روزی تریچه‌ها شروع به سبز شدن کرده و روز بروز بزرگتر می‌شدند. فرمانده تاکید کرده بود تنها زمانی که تریچه‌ها و برگ‌هایشان به اندازه کافی رشد کردند، می‌توانید آن‌ها را بچینید. از آنجائی که بذر اولیه مرغوب نبود، غده‌های آن بصورت میخی به زمین فرو رفته بود ولی برگ‌ها تقریباً بخوبی بزرگ شده بودند. هر چند که با گذشت مدت زمان طولانی، برگ‌های اولیه زرد شده و حالت خاردار بخود گرفته بودند. تا اینکه، دستور چیدن برگ‌های تریچه بعد از مدت زیادی داده شد. ظهر یک روز که در اتاق مشغول خوردن ناهار بودیم، قفل‌های در باز شد. مسئول باغچه در حالی که سطل فلزی در دست داشت، به همراه نگهبان وارد شد و سطل را که حاوی تعدادی برگ تریچه خاردار زرد رنگ بود، به ارشد تحویل داد. مسئول آن روز اتاق، برگ‌ها را بین ما تقسیم کرد که به هر نفر حدوداً ۱۰ برگ رسید. سال‌ها از آخرین باری که سبزی خورده بودیم، گذشته بود و این برگ‌ها برایمان بسیار خوشمزه بود و با اشتهای فراوان مشغول خوردن آن‌ها شدیم. بلی، آن لحظات برگ‌های زرد رنگ و خاردار برایمان لذیذترین خوردنی دنیا بود...

تعداد آشیانه‌ها کم و کمتر شد تا اینکه روزی که ما را به اردوگاه صلاح الدین می‌بردند تنها تعداد اندکی گنجشک با نگاهی غمگین ما را بدرقه می‌کردند.

برایمان داشت، زیرا بدست آوردن اخبار جدید از وطن برایمان بسی خوشحال کننده و روحیه‌بخش بود. خبرهای مسرت بخش پیروزی نیروهای جان بر کف ایرانی، انگیزه بزرگی در راه تحمل آن روزهای سخت بود.

«» اردوگاه الانبار، ۱۳۶۲

دشمن بعضی در تلاش بود تا با گرفتن مصاحبه‌های اجباری، از طریق صدا و سیمای عراق به جهان وانمود کند که اسرای ایرانی را در بهترین شرایط و امکانات مطلوب نگهداری می‌کند. یکی از روزهای تابستان ۱۳۶۲ بوسیله یکی از سربازان عراقی، با خبر شدیم عوامل صدا و سیمای این کشور، قصد ورود به اردوگاه و گرفتن مصاحبه را دارند. ما همگی با این قضیه مخالف بودیم، بنابراین برای استقبال از این مهمان‌های ناخوانده دست بکار شدیم و مشغول جمع‌آوری قلوه سنگ، آجرپاره، دمپایی، صابون، تخته چوپ و ... در راهروی طبقه دوم یکی از ساختمان‌ها شدیم. سرانجام مهمان‌ها وارد کمپ شدند. در اتاق‌ها باز شد و اسرا در محوطه مشغول قدم زدن شدند. دوربین‌ها آماده بکار می‌شدند و مصاحبه‌کنندگان نیز در حال آماده کردن سؤال‌ها و متن مصاحبه بودند. راهرویی که وسایل پذیرایی را آماده کرده بودیم، کاملاً مسطلم بر محل استقرار گروه فیلمبرداری بود. با هماهنگی، هدف‌گیری آغاز شد، باران سنگ، آجر دمپایی و... آغاز شد. افراد گروه که بدجوری وضعیت را خطرناک می‌دیدند، وسایل خود را رها کرده و پا به فرار گذاشتند. دوربین‌ها و تجهیزات آن‌ها نیز خسارت فراوانی دیدند. این امر باعث شد تا فرمانده از بیرون کمپ دستور تیراندازی به اسرا را صادر کند که متأسفانه یکی از اسرا از ناحیه چشم آسیب دید. سوت داخل شدن به اتاق‌ها زده شد. درها بسته شد و همگی سه شبانه روز از هواخوری و آب و غذا محروم شدیم.

«» اردوگاه الانبار، ۱۳۶۲

دور تا دور ساختمان‌های اردوگاه به عمق ۵۰ متر سیم خاردار کشیده شده بود. تقریباً در وسط این سیم‌های خاردار یک رشته فنس نصب شده بود که همیشه به جریان برق وصل بود. منطقه الانبار گنجشک‌های زیادی داشت، پرنده‌های گرسنه دسته دسته داخل سیم خاردار در پی یافتن دانه‌ای تقلا می‌کردند. یکی از روزها در ساعت هواخوری با گروهی از برادران کنار سیم خاردار قدم می‌زدیم که تلاش این حیوان‌های زبان بسته برای رفع گرسنگی توجه‌مان را جلب کرد. یکی از بچه‌ها مقداری خمیر نان را خرد کرده و مشغول غذا دادن به گنجشک‌ها شد. آن‌ها هم با شور و شوق از این غذای لذیذ استقبال می‌کردند. بعد از گذشتن مدتی این کار عادت می‌شد برای اکثر برادران و روز به روز هم تعداد مهمان‌های ناخوانده گرسنه زیاد می‌شد. هر روز همه بی‌تابی می‌کردیم تا درها باز شده و به دیدن این ملاقات‌کننده‌های همیشگی برویم و این آرامش خاصی به همه ما می‌داد. کم کم فصل جفت‌گیری نزدیک شد و لانه‌های زیادی در شکاف‌های دیوار نزدیک درب اتاق‌ها درست شد و همسایه‌های ما روز به روز تعدادشان بیشتر می‌شد، اما اوج پستی و حقارت دشمن بعضی اینجا بود که بتدریج دانه دادن به این گنجشک‌ها را قذغن کردند و نمی‌گذاشتند حتی کسی به سیم‌های خاردار نزدیک شود. آری آن‌ها ما را از دیدن این پرنده‌های بیگانه که تنها ملاقات‌کننده‌های ما بودند نیز محروم کردند. مدتی بعد

«» اردوگاه الانبار، ۱۳۶۰

در برخی موارد خاص، اسرایی که بیمار بودند، به بیمارستان‌هایی خارج از اردوگاه برده می‌شدند. در یکی از این موارد، برادری موفق شده بود رادیو جیبی دکتر عراقی را حین ویزیت مخفیانه به اردوگاه بیاورد. بعد از مدتی ما نیز متوجه شدیم در اردوگاه یک رادیو بین برادران وجود دارد که زمان استفاده از آن به نوبت بین اتاق‌ها تقسیم شده است. اخبار بدست آمده از رادیو ایران، هنگام تقسیم غذا بین اتاق‌ها پخش می‌شد. اما روش استفاده از رادیو به این ترتیب بود که در اتاق یک نفر مسئول برای نگهداری آن و یادداشت اخبار تعیین شده بود، این فرد در زمان‌های پخش خبر صدای ایران، در محل خواب خود و زیر پتو رادیو را روشن می‌کرد و روی یک کاغذ (تهیه شده از پاکت سیمان) با یک مداد یا خودکار اگر در دسترس بود، خلاصه اخبار را یادداشت می‌کرد. آنگاه روی کاغذهایی به تعداد اتاق‌ها خبرها را می‌نوشت. این کاغذها توسط مسئول غذای هر اتاق در هنگام توزیع غذا به آشپز تحویل داده می‌شد، او زیر ظرف غذا جاسازی کرده و خبرنگارها را همراه آن بین اتاق‌ها تقسیم می‌کرد. هنگام باز شدن در هر اتاق و خروج، مسئول رادیو آن را داخل پلاستیکی پیچیده و دور از چشمان سربازان عراقی در گوشه‌ای از اردوگاه پنهان می‌کرد. پس از اتمام زمان هواخوری و نواخته شدن سوت داخل شدن نیز آن را با خود به اتاق می‌برد. نگهداری از رادیو دقت و تلاش بسیاری می‌طلبید و اهمیت فراوانی

تمرینات پیلاتس همراه با فکر و درایت فرد به آن حرکت خاص، تمرکز بر روی عضله مربوطه و چگونگی اجرای آن است. به مرور زمان با اجرای مکرر حرکات، مغز انسان بدن را بهتر درک می‌کند و آن را توانمندتر و متعادل‌تر می‌سازد

معرفی ورزش‌های نوظهور باشگاه‌ها

میدان تازه ورزش‌های نو یافته

با رفتن به سوی زندگی شهرنشینی باشگاه‌های بدنسازی محل خوبی برای ورزش کردن است. با گذر زمان ورزش‌های نوظهوری در باشگاه‌ها رواج پیدا کرده است. در این شماره به معرفی رشته‌های متداول و جدید در باشگاه‌های بدنسازی می‌پردازیم.

۱. ایروبیك

ایروبیك مجموعه‌ای از حرکات ورزشی است که بصورت گروهی و انفرادی قابل اجرا می‌باشد و سیستم انرژی هوازی (چربی سوز) را درگیر کرده و به صورت منظم و همراه با ریتم مشخص و موزیک اجرا می‌گردد. ایروبیك یا فعالیت هوازی دارای مزایای فراوانی از جمله تقویت دستگاه قلب و عروق، تقویت قدرت تمرکز و تخیل، هماهنگی بین عصب و عضله، ایجاد نشاط و شادابی، مبارزه با افسردگی، آلزایمر، پوکی استخوان، و پیری زودرس، تناسب اندام، چربی سوزی و... است. در این ورزش هیچ محدودیت سنی، جنسیتی، زمانی و مکانی وجود ندارد و با حداقل امکانات (لباس راحت، کفش و جوراب ورزشی) قابل اجرا است. زمان استاندارد برای برگزاری یک کلاس ایروبیك حدود ۴۵ دقیقه است که شامل گرم کردن، کشش پویا، فعالیت اصلی کلاس، سرد کردن و کشش ایستا می‌باشد. کلاس‌های ایروبیك همگانی به سه گروه اصلی مبتدی، همگانی و پیشرفته تقسیم می‌شوند. در این ورزش بسته به سطح نواآموز و نوع ایروبیك از وسایلی همچون چوب، وزنه‌های سبک، کش‌های بدنسازی، استپ (پله) استفاده می‌گردد. در کل ایروبیك، رشته‌ای بسیار

مهیج، پرنشاط و چربی سوز بوده و برای کارکنان ستادی و افرادی که وقت و فضا کافی برای ورزش ندارند، بسیار توصیه می‌شود.

۲. پیلاتس

سیستم ورزشی است که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پیلاتس پایه‌گذاری گردید. ورزش پیلاتس از مجموعه تمرینات ورزشی و تخصصی خاصی تشکیل شده است. این تمرینات بدن و مغز را به گونه‌ای درگیر می‌کند که قدرت و استقامت تمام اعضای بدن بالا رفته و عمیق‌ترین بخش عضلات بدن را مورد هدف قرار می‌دهد. تمرینات پیلاتس همراه با فکر و درایت فرد به آن حرکت خاص، تمرکز بر روی عضله مربوطه و چگونگی اجرای آن است. به مرور زمان با اجرای مکرر حرکات، مغز انسان بدن را بهتر درک می‌کند و آن را توانمندتر و متعادل‌تر می‌سازد. تمرینات پیلاتس متشکل از ورزش‌هایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف و قدرت در تمام اندام‌های بدن دارد بدون اینکه عضلات را حجیم کند یا آنها را از بین ببرد. این روش تمرینی از حرکات کنترل شده‌ای تشکیل شده که بین بدن و مغز هماهنگی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدنی افراد را در هر سن بالا می‌برد. از آنجا که این روش

تمرینی در وضعیت‌های ایستاده، نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می‌گیرد، آسیب‌های ناشی از صدمات مفصلی را کاهش می‌دهد زیرا حرکات ورزشی در دامنه حرکتی طبیعی مفصل در سه وضعیت (ایستاده، نشسته و خوابیده) با اجرای تنفس‌های عمیق و انقباض‌های عضلانی انجام می‌گیرد. با اجرای مکرر تمرینات پیلاتس طرز صحیح انجام حرکات روزانه در بدن تثبیت می‌گردد. در پیلاتس حرکات ورزشی به شکلی آموزش داده می‌شود که مانع ایجاد صدمات ورزشی گردد.

ماهیت چربی سوزی زیادی ندارد بلکه بیشتر هماهنگ کننده، آرام‌بخش و نشاط‌آور است. این ورزش برای افراد بی‌تحرك، آمادگی جسمانی پایین، افرادی که ترس از آسیب‌های ورزشی دارند و یا افراد دارای آسیب‌های مفصلی، اضافه وزن و چاقی توصیه می‌شود.

۳. بادی شپینگ

بسیار مهیج، پرتحرک و بدون حرکات پرشی و جهشی است. از ترکیبی از برنامه‌های ورزشی هوازی و بی‌هوازی (چربی سوز و قند سوز) برای کاهش وزن چربی و افزایش وزن عضلانی استفاده می‌شود و موجب تغییر شکل ظاهری بدن از چاق و لاغر به بدنی عضلانی و ورزشی می‌گردد، بدین صورت که بدن عادی و غیرورزشی به بدنی ورزشی تغییر شکل می‌یابد. جهت تقویت عضلات در این ورزش از دستگاه‌های مختلف بدنسازی، ویبریشن و ماساژ استفاده می‌شود. این ورزش به افراد دارای اضافه وزن، چاق، لاغر و یا دارای کمبود وزن، جهت تعدیل وزن توصیه می‌شود.





۴. استپ توئیستر (استپر)

در این ورزش از دستگاه ویژه و قابل حملی استفاده می‌شود که با تاکید بر فعالیت پایین تنه، مناسب برای از بین بردن چربی کل بدن و تقویت کننده عضلات پایین تنه و شکم است. تمرینات این ورزش سیستم انرژی هوازی و تاحدودی بی‌هوازی را درگیر کرده و موجب تقویت سیستم قلبی عروقی تنفسی، غدد و هورمون‌های بدن و هماهنگی عصب و عضله می‌گردد. استپر شامل اهرم تنظیم قدرتی است که امکان ورزش کردن در ۷ وضعیت مختلف را به فرد داده و همراه با نمایشگر دیجیتال شامل نمایشگر کالری مصرفی، تعداد پله در دقیقه، تعداد کل استپ‌ها و زمان می‌باشد. این نوع تمرین برای افرادی که دچار اضافه وزن، چاقی، آمادگی قلبی تنفسی پایین، ضعف هماهنگی و عدم آسیب مفصلی در اندام‌ها هستند، توصیه می‌شود.

۵. باراسل

رشته تمرینی جدیدی است که دارای ماهیتی قدرتی و کششی است و تمرینات آن شامل حرکات بدون چوب و وزنه بوده و روی زمین اجرا می‌گردد. این ورزش به دلیل ماهیت آن برای رفع آسیب، پیشگیری از آسیب، افزایش قدرت و انعطاف اندام‌ها و فرم‌دهی بدن بسیار مناسب است. جهت اثربخشی موثر مدت زمان فعالیت این رشته در هفته حداقل سه جلسه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه‌ای توصیه می‌شود. در ضمن امکان انجام این ورزش برای تمامی سنین وجود دارد.

۶. زومبا

زومبا در اواسط ۱۹۹۰ توسط آلبرتو از بومیان کلمبیا ابداع شد. زومبا از نظر لغوی یک کلمه کلمبیایی است که به معنی حرکت موزون برای تناسب اندام می‌باشد. این ورزش از زیر مجموعه، ورزش‌های هوازی است که بسیار مهیج و نشاط‌آور است. در این رشته از حرکات موزون و ریتمیک ورزش‌های فیتنس (حرکات ورزشی با و بدون وزنه) استفاده می‌گردد. از فواید این رشته می‌توان به کاهش چربی عمومی بدن، فرم‌دهی بدن، تقویت سیستم قلبی عروقی و افزایش هماهنگی کل بدن اشاره کرد. این ورزش برای افرادی که دچار افسردگی و مسائل روانی، اضافه وزن، چاقی، آمادگی قلبی تنفسی پایین، ضعف هماهنگی و عدم آسیب مفصلی در اندام‌ها هستند، توصیه می‌شود.

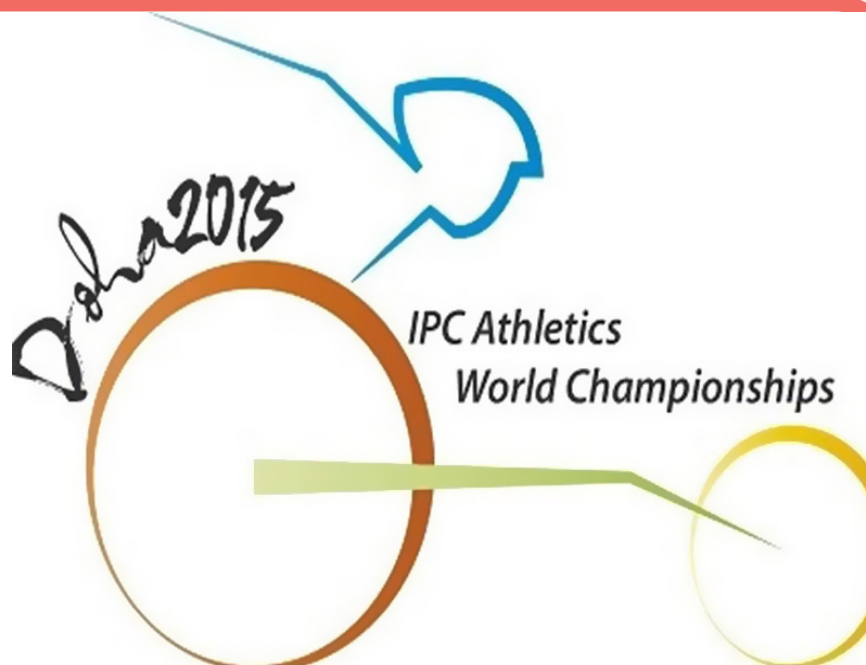
۷. اسپینینگ

نوعی روش تمرینی ترکیبی است که دارای ماهیت هوازی و بی‌هوازی است. که در این روش طی

و جایگزین شدن عضله بجای چربی، تقویت سیستم قلبی عروقی، قدرت، تعادل و هماهنگی می‌باشد. این ورزش به افرادی که هدف کاهش وزن، افزایش آمادگی قلبی عروقی تنفسی، افزایش هماهنگی دست و پا دارند توصیه می‌شود.

هر جلسه، تمرین کار با دوچرخه ثابت برای اندام‌های پایین تنه و کش بدنسازی، چوب و وزنه برای اندام‌های بالاتنه در نظر گرفته می‌شود. از اثرات مفید این ورزش کاهش وزن چربی





کاروان جانبازان و معلولان ایران با ۱۱ مدال به کار خود پایان داد

پیش به سوی پارالمپیک

کشورمان در حالی پایان یافت که ملی پوشان ایران به ۴ طلا، ۷ نقره و ۲ برنز و نیز ۱۰ سهمیه پارالمپیک رسیدند.

در رقابت های جهانی دوومیدانی قطر طی ۱۰ روز بیش از ۱۲۰۰ ورزشکار از ۱۰۰ کشور جهان با هم به رقابت پرداختند و کاروان ایران نیز با ۱۹ ملی پوش در این مسابقات حضور یافت.

علی اصغر هادی زاده، رئیس انجمن دوومیدانی جانبازان و معلولین در خصوص عملکرد کاروان کشورمان در این رقابت ها گفت: در این دوره از مسابقات ۵۴ کشور موفق به کسب سهمیه مستقیم شدند که به ترتیب چین با ۲۶، روسیه با ۲۵، آمریکا با ۱۷، برزیل با ۱۲ و ایران با ۱۰ سهمیه، بیشترین سهمیه های مستقیم را به خود اختصاص داده اند. البته متأسفانه در بخش بانوان موفق به کسب سهمیه مستقیم نشدیم اما بر اساس آمار جمعیتی، ایران سهم دو درصدی در کسب سهمیه دارد ولی موفق به کسب ۶ درصدی سهمیه ها شد که نکته مثبتی ارزیابی می شود.

هادی زاده تصریح کرد: البته ذکر این نکته ضروری است که امکان افزایش سهمیه های ما برای مسابقات پارالمپیک کماکان وجود دارد. چرا که طبق دستورالعمل کمیته بین المللی پارالمپیک نفراتی که رنکینگ جهانی آنها تا فروردین ماه سال آینده در زمره ۵ نفر اول دنیا باشد، حائز کسب سهمیه پارالمپیک خواهند شد و از این رو امکان افزایش سهمیه ها برای کشور ما نیز وجود دارد و از این بیشتر خواهد شد.

محمد خالوندی، محسن حسینی پناه، سیامک صالحی فرج زاده و سامان پاکباز چهار ورزشکار طلایی کاروان ایران در این رقابت ها بودند. مدال های نقره کشورمان هم توسط عرفان حسینی، سجاد محمدیان، سامان پاکباز، علی محمد یاری، علی الفت نیا، پیمان نصیری و محسن کائیدی به دست آمد و عبدالرسول میرشکاری و محسن کائیدی هم در دو ماده دیگر موفق به کسب مدال برنز شدند تا تیم ملی جانبازان و معلولان کشورمان با دست پر مسابقات جهانی دوومیدانی قطر را ترک کنند و چشم انتظار مسابقات پارالمپیک برزیل در تابستان آینده باشند.

از آنجا که این ماده در رقابت های پارالمپیک ریو شرکت داده نمی شود، نشان طلا و نقره این ماده نیز حائز سهمیه پارالمپیک نخواهد بود. البته پاکباز در روزهای قبل با کسب نشان نقره در پرتاب وزنه، سهمیه پارالمپیک را دریافت کرده بود. پس از نماینده ایران، حریف اسپانیایی نایب قهرمان شد و نماینده لهستان در رده سوم قرار گرفت. بدین ترتیب رقابت های جهانی قطر برای کاروان

تیم ملی جانبازان و معلولان کشورمان که در آبان ماه در مسابقات جهانی دوومیدانی قطر شرکت کرده بود در نهایت با کسب ۱۳ مدال و ۱۰ سهمیه پارالمپیک به کشورمان بازگشت. سامان پاکباز آخرین ورزشکار ایرانی بود که در روز پایانی این مسابقات موفق به کسب مدال شد. ملی پوش پرتاب دیسک کشورمان چهارمین مدال طلای ایران در رقابت های جهانی دوومیدانی معلولان را به نام خود ثبت کرد.

در آخرین روز از رقابت های جهانی دوومیدانی معلولان در قطر مسابقات پرتاب دیسک کلاس F۱۲ در ورزشگاه «بن حمد» شهر دوحه برگزار شد.

در این رقابت سامان پاکباز نماینده کشورمان با پرتاب ۴۶ متر و ۲۰ سانتیمتری مدال طلا را بر گردن آویخت و چهارمین قهرمانی یک ایرانی در این مسابقات را رقم زد.

پاکباز در پرتاب های خود به ترتیب رکوردهای ۳۶،۶۲ متر، ۴۳،۷۷ متر، ۴۶،۲۰ متر، ۴۳،۳۵ متر و ۴۴،۶۱ را بر جا گذاشت و موفق به کسب این مدال ارزشمند شد.



«دکترها به من گفتند پس از چهار ماه می توانم تمریناتم را شروع کنم. نمی دانم از شانس بد من است یا حسین توکلی، سرمربی تیم. امیدوارم بقیه ملی پوشان به مسابقات جهانی برسند»



المپیک در ترکیه

مصدومیت نا بهنگام بهداد

وی افزود: پس از انجام MRI و انجام کار فیزیوتراپی مشخص خواهد شد که بهداد سلیمی می تواند در بازی المپیک ۲۰۱۶ حضور داشته باشد یا خیر. از سوی دیگر سرمربی تیم ملی وزنه برداری ایران می گوید بهداد سلیمی به المپیک ۲۰۱۶ می رسد، اما ای کاش پروسه مراقبت از ورزشکاران بیشتر و البته زودتر از این مورد توجه قرار می گرفت. حسین توکلی در حاشیه انتخابات فدراسیون پزشکی ورزشی در جمع خبرنگاران در مورد آخرین وضعیت بهداد سلیمی، اظهار کرد: مصدومیتی که برای بهداد رخ داد یک حادثه بود و به خاطر فشار تمرینات نبود. در همان روز نصیرشلال و مرادی و سایر وزنه برداران نیز برنامه تمرینی سنگینی داشتند ولی متأسفانه پای بهداد سلیمی به تخته گیر کرد و باعث به وجود آمدن این مصدومیت برای او شد.

او اضافه کرد: البته نکته خوشحال کننده این است که پارگی رباط بهداد خطرناک نیست و پیوند آن راحت است و خبر خوب رسیدن بهداد سلیمی به المپیک است. امیدوارم که با جراحی شرایط این وزنه بردار ایران تا بازی های المپیک خوب شود و به بهترین شرایط باز گردد. باید تاکید کنم که نرفتن او به رقابت های جهانی کار را برای رقبایش بسیار ساده کرد، زیرا بهداد در شرایط بسیار خوبی از نظر آمادگی قرار داشت.

برسند. در تمرین دو روز پیش همه بچه ها شوکه شدند. کاش این آخرین اتفاقی باشد که برای تیم می افتد.» تیم ملی وزنه برداری در شرایطی عازم رقابت های قهرمانی جهان در آمریکا- انتخابی المپیک ۲۰۱۶ ریودوژانیرو- شد که با شرایط بحرانی روبرو بود. چراکه به جز بهداد، ستاره این تیم، سعید محمدپور را هم در ترکیب خود ندارد. ۱۰ روز پیشتر در رکوردگیری تیم ملی برای اعزام به همین رویداد مهم بود که محمدپور در دسته ۱۰۵ کیلوگرم هم مصدوم شد تا او نیز از لیست مسافران آمریکا خط بخورد.

پزشک معالج بهداد سلیمی نیز درباره ی آخرین وضعیت او برای حضور در بازی های ۲۰۱۶ ریو گفت: ظرف روزهای آینده وضعیت نهایی این ورزشکار برای حضور یا عدم حضور در رقابت های المپیک مشخص خواهد شد.

دکتر سهراب کیهانی در گفت و گو با ایسنا، در رابطه با آخرین وضعیت بهداد سلیمی پس از آسیب دیدگی رباط صلیبی این ورزشکار، اظهار کرد: بهداد سلیمی در حال حاضر از ناحیه رباط صلیبی و رباط داخلی پا دچار آسیب دیدگی شده است که برای درمان این آسیب دیدگی باید به مدت ۱۰ روز کار فیزیوتراپی و آب درمانی انجام دهد تا پس از آن بتوان درباره وضعیت این وزنه بردار سنگین وزن اظهار نظر قطعی کرد.

در جریان یک تمرین معمولی بود که بهداد سلیمی وزنه بردار قهرمان جهان و المپیک کشورمان که امید اول کاروان ایران در مسابقات جهانی پیشرو به شمار می آید ناگهان دچار مصدومیتی سنگین شد. چهارم آبان و ۲۳ روز مانده به مسابقات جهانی وزنه برداری، بهداد سلیمی برای یک حرکت دو ضرب زیر یک وزنه ۲۶۲ کیلویی رفت، وزنه ای فراتر از رکورد شخصی اش و تا زمان بالا آوردن وزنه روی سینه هم مشکلی برای او پیش نیامد. اما در هنگام قیچی زدن و بالا بردن وزنه روی دست بود که مشکل پیش آمد و زانوی وی پیچ خورد تا با مصدومیت غیرمنتظره و جدی دست به گریبان شود. این آسیب دیدگی این قدر برای قهرمان المپیک ۲۰۱۲ لندن ناگهانی بوده که می گوید هنوز هم در شوک است: «من از ناحیه همسترینگ پای راست و کمر مصدومیت داشتم اما زانویم به هیچ عنوان مشکلی نداشت. مصدومیت من واقعا اتفاقی بود. هر چند که آسیب دیدگی، جزئی از ورزش است و همیشه ورزشکاران را تهدید می کند. این شتری است که در خانه همه ورزشکاران می خوابد و این بار این شتر در خانه من خوابیده.»

سلیمی ادامه داد: «دکترها به من گفتند پس از چهار ماه می توانم تمریناتم را شروع کنم. نمی دانم از شانس بد من است یا حسین توکلی، سرمربی تیم. امیدوارم بقیه ملی پوشان به مسابقات جهانی

اظهارات رئیس جمهور امریکا در دو نامه به این جانب مبنی بر اینکه قصد براندازی جمهوری اسلامی را ندارد، خیلی زود با طرفداریش از فتنه‌های داخلی و کمک مالی به معارضان جمهوری اسلامی، خلاف واقع از آب درآمد

نامه مقام معظم رهبری در خصوص یک موافقتنامه

سرانجام برجام

برجام مهمترین اتفاق سیاسی و بین‌المللی کشورمان در چند دهه اخیر بوده و خود مذاکراتی که مبنی بر پیش نویس برجام شد تا زمان بررسی آن در مجلس شورای اسلامی و پارلمان کشورهای خارجی درگیر معمولاً سر خط اخبار رسانه‌های دنیا قرار گرفت.

اما برجام و کلیات و جزئیات آن در یک روند پرهیاهو در مجلس به تصویب رسید تا برای اجرایی شدن و همچنین نظارت بر شیوه اجرا به قوه مجریه ارسال شود. در کنار همه‌ی این مسائل و مانند همیشه، مقام معظم رهبری در بزنگاه حساس و تاریخی‌ای با نگارش نامه‌ای به رئیس جمهور نکاتی را به عنوان رهنمود به ایشان گوشزد کردند.

هر چند دکتور روحانی نیز پس از دریافت این نامه، در نامه‌ای به رهبر معظم انقلاب اسلامی تاکید کرد، دولت جمهوری اسلامی ایران با رعایت ملاحظات و الزامات حضرت مستطاب عالی نسبت به اجرای کامل برجام اقدام خواهد کرد.

رئیس جمهور ایران در این نامه تصریح کرد: «انجام تعهدات طرف مقابل با هوشیاری کامل رصد و تصمیم مقتضی برای واکنش متناسب در شورای عالی امنیت ملی اتخاذ خواهد شد.» وی همچنین ابراز اطمینان کرد: «با عنایت الهی و

توجهات حضرت ولی عصر (ارواحنا له الفداء) و با همدلی و انسجام ملی، اجرای برجام و فضای مثبت جهانی ناشی از آن، موجبات اقتدار روزافزون ایران اسلامی، تأمین منافع مردم و رشد و شکوفایی و پیشرفت همه‌جانبه کشور بر مبنای اقتصاد مقاومتی را فراهم خواهد آورد.»

متن نامه رهبر معظم انقلاب اسلامی به این شرح است:

بسم الله الرحمن الرحيم
جناب آقای روحانی

رئیس جمهور اسلامی ایران و رئیس شورای عالی امنیت ملی دامت توفیقاته

با سلام و تحیت، اکنون که موافقتنامه‌ی موسوم به برجام پس از بررسی‌های دقیق و مسئولانه در مجلس شورای اسلامی؛ کمیسیون ویژه و دیگر کمیسیون‌ها و نیز در شورای عالی امنیت ملی سرانجام از مجاری قانونی عبور کرده و در انتظار اعلام نظر اینجانب است، لازم می‌دانم نکاتی را یادآور شوم تا جنابعالی و دیگر دست‌اندرکاران مستقیم و غیرمستقیم آن، فرصت‌های کافی برای رعایت و حفظ منافع ملی و مصالح عالی‌های کشور در اختیار داشته باشید.

۱ - پیش از هر چیز لازم می‌دانم از همه‌ی دست‌اندرکاران این فرآیند پرچالش، در همه‌ی دوره‌ها

از جمله: هئیت مذاکره‌کننده‌ی اخیر که در توضیح نقاط مثبت و در اصل تثبیت آن نقاط همه‌ی سعی ممکن خود را به کار بردند، و نیز از منتقدانی که با ریزبینی قابل تحسین، نقاط ضعف آن را به همه‌ی ما یادآور شدند و مخصوصاً از رئیس و اعضای کمیسیون ویژه‌ی مجلس و نیز از اعضای عالی مقام شورای عالی امنیت ملی که با درج ملاحظات مهم خود برخی از نقاط خلاء را پوشش دادند، و سرانجام از رئیس و نمایندگان مجلس شورای اسلامی که با تصویب طرحی محتاطانه، راه درست اجرا را به دولت ارائه کردند، و نیز از رسانه‌ی ملی و نویسندگان مطبوعات کشور که با همه‌ی اختلاف نظرها در مجموع، تصویر کاملی از این موافقتنامه در برابر افکار عمومی نهادند، قدردانی خود را اعلام دارم. این مجموعه‌ی پسر حجم کار و تلاش و فکر در مسأله‌ی که گمان می‌رود از جمله‌ی مسائل به یاد ماندنی و عبرت‌آموز جمهوری اسلامی باشد، در خور تقدیر و مایه‌ی خرسندی است. به همین دلیل با اطمینان می‌توان گفت که پادشاه الهی برای این نقش آفرینی‌های مسئولانه، مشتمل بر نصرت و رحمت و هدایت ذات حضرت حق خواهد بود ان‌شاءالله، زیرا وعده‌ی نصرت الهی در برابر نصرت دین او تخلف ناپذیر است.

۲ - جنابعالی با سابقه‌ی چند دهه حضور در متن مسائل جمهوری اسلامی طبعاً دانسته‌اید که دولت ایالت آمریکا در قضیه‌ی هسته‌ای و نه در هیچ مسأله‌ی دیگری، در برابر ایران رویکردی جز خصومت و اخلاص در پیش نگرفته است و در آینده هم بعید است جز این روش عمل کند. اظهارات رئیس جمهور امریکا در دو نامه به این جانب مبنی بر اینکه قصد براندازی جمهوری اسلامی را ندارد، خیلی زود با طرفداریش از فتنه‌های داخلی و کمک مالی به معارضان جمهوری اسلامی، خلاف واقع از آب درآمد و تهدیدهای صریح وی به حمله نظامی - و حتی هسته‌ای که می‌تواند به کیفر خواست مبسوطی علیه وی در دادگاه‌های بین‌المللی منتهی شود - پرده از نیت واقعی سران آمریکا برداشت. صاحب‌نظران سیاسی عالم و افکار عمومی بسیاری از ملت‌ها به وضوح تشخیص می‌دهند که عامل این خصومت تمام‌نشدنی، ماهیت و هویت جمهوری اسلامی ایران است که برخاسته از انقلاب اسلامی است. ایستادگی بر مواضع بر حق اسلامی در مخالفت با نظام سلطه و استکبار، ایستادگی در برابر زیاده‌طلبی و دست‌اندازی به ملت‌های ضعیف، افشای حمایت امریکا از دیکتاتورهای قرون وسطائی و سرکوب ملت‌های مستقل، دفاع بی‌وقفه از ملت فلسطین و گروه‌های مقاومت میهنی، فریاد منطقی و دنیاسند بر سر رژیم غاصب صهیونیست، قلم‌های عمده‌ی را تشکیل می‌دهند که دشمنی





رژیم ایالات متحده آمریکا را بر ضد جمهوری اسلامی، برای آنان اجتناب ناپذیر کرده است. و این دشمنی تا هنگامی که جمهوری اسلامی با قدرت درونی و پایدار خود، آنان را مایوس کند ادامه خواهد داشت.

چگونگی رفتار و گفتار دولت آمریکا در مسأله‌ی هسته‌ای و مذاکرات طولانی و ملال‌آور آن، نشان داد که این نیز یکی از حلقه‌های زنجیره‌ی دشمنی عنادآمیز آنان با جمهوری اسلامی است. فریبکاری آنان در دوگانگی میان اظهارات اولیه‌ی آنان که با نیت قبول مذاکره‌ی مستقیم از سوی ایران انجام می‌شد، با نقض عهدهای مکرر آنان در طول مذاکرات دوساله و

همراهی آنان با خواسته‌های رژیم صهیونیستی و دیپلوماسی زورگویانه‌ی آنان در رابطه با دولت‌ها و مؤسسات اروپائی دخیل در مذاکرات، همه نشان دهنده‌ی آن است که ورود فریبکارانه‌ی آمریکا در مذاکرات هسته‌ای، نه با نیت حل و فصل عادلانه، که با غرض پیشبرد هدف‌های خصمانه‌ی خود درباره‌ی جمهوری اسلامی صورت گرفته است.

بی‌شک حفظ هوشیاری نسبت به نیت خصمانه دولت آمریکا و ایستادگی‌هایی که بر اثر آن در طول مسیر مذاکرات از سوی مسئولان جمهوری اسلامی به کار رفت، توانست در موارد متعددی از ورود زیان‌های سنگین جلوگیری کند.

با این حال محصول مذاکرات که در قالب برجام شکل گرفته است دچار نقاط ابهام و ضعف‌های ساختاری و موارد متعددی است که در صورت فقدان مراقبت دقیق و لحظه به لحظه، می‌تواند به خسارت‌های بزرگی برای حال و آینده‌ی کشور منتهی شود.

۳- بندهای نه‌گانه قانون اخیر مجلس و ملاحظات ده‌گانه‌ی ذیل مصوبه‌ی شورای عالی امنیت ملی، حاوی نکات مفید و مؤثر است که باید رعایت شود، با این حال برخی نکات لازم دیگر نیز هست که همراه با تأکید بر تعدادی از آنچه در آن دو سند آمده است، اعلام می‌گردد.

اولاً: از آنجا که پذیرش مذاکرات از سوی ایران اساساً با هدف لغو تحریم‌های ظالمانه اقتصادی و مالی صورت گرفته است و اجرایی شدن آن در برجام به بعد از اقدام‌های ایران موکول گردیده، لازم است تضمین‌های قوی و کافی برای جلوگیری از تخلف طرف‌های مقابل، تدارک شود، که از جمله‌ی آن اعلام کتبی رئیس‌جمهور آمریکا و اتحادیه‌ی اروپا مبنی بر لغو تحریم‌ها است. در اعلام اتحادیه‌ی اروپا و رئیس‌جمهور آمریکا باید تصریح شود که این تحریم‌ها

به کلی برداشته شده است. هرگونه اظهارات مبنی بر این که ساختار تحریم‌ها باقی خواهد ماند، به منزله‌ی نقضی برجام است.

ثانیاً: در سراسر دوره‌ی ۸ ساله وضع هرگونه تحریم در هر سطح و به هر بهانه‌ای (از جمله بهانه‌های تکراری و خودساخته‌ی تروریسم و حقوق بشر) توسط هر یک از کشورهای طرف مذاکرات، نقض برجام محسوب خواهد شد و دولت موظف است طبق بند ۳ مصوبه‌ی مجلس اقدام‌های لازم را انجام دهد و فعالیت‌های برجام را متوقف کند.

ثالثاً: اقدامات مربوط به آنچه در دو بند بعدی آمده است، تنها هنگامی آغاز خواهد شد که اژانس پایان پرونده‌ی موضوعات حال و گذشته (pmd) را اعلام نماید.

رابعاً: اقدام در مورد نوسازی کارخانه‌ی اراک با حفظ هویت سنگین آن، تنها در صورتی آغاز خواهد شد که قرارداد قطعی و مطمئن درباره‌ی طرح جایگزین و تضمین کافی برای اجرای آن منعقد شده باشد.

خامساً: معامله‌ی اورانیوم غنی شده‌ی موجود در برابر یک زرد با دولت خارجی در صورتی آغاز خواهد شد که قرارداد مطمئن در این باره همراه با تضمین کافی منعقد شده باشد. معامله و تبادل مزبور باید به تدریج و در دفعات متعدد باشد.

سادساً: مطابق مصوبه‌ی مجلس، طرح و تمهیدات لازم برای توسعه‌ی میان‌مدت صنعت انرژی اتمی که شامل روش پیشرفت در مقاطع مختلف از هم‌اکنون تا ۱۵ سال و منتهی به ۱۹۰ هزار سو است، تهیه و با دقت در شورای عالی امنیت ملی بررسی شود. این طرح باید هرگونه نگرانی ناشی از برخی مطالب در ضامنه‌ی برجام را برطرف کند.

سابعاً: سازمان انرژی اتمی، تحقیق و توسعه در ابعاد مختلف را در مقام اجرا به‌گونه‌ای ساماندهی کند که در پایان دوره‌ی ۸ ساله هیچ کمبود

فناوری برای ایجاد غنی‌سازی مورد قبول در برجام وجود نداشته باشد.

ثامناً: توجه شود که موارد ابهام سند برجام، تفسیر طرف مقابل مورد قبول نیست و مرجع، متن مذاکرات است.

تاسعاً: وجود پیچیدگی‌ها و ابهام‌ها در متن برجام و نیز گمان نقض عهد و تخلفات و فریبکاری در طرف مقابل بویژه امریکا، ایجاب می‌کند که یک هیئت قوی و آگاه و هوشمند برای رصد پیشرفت کارها و انجام تعهدات طرف مقابل و تحقق آنچه در بالا بدان تصریح شده است، تشکیل شود. ترکیب و وظائف این هیئت باید در شورای عالی امنیت ملی تعیین و تصویب شود.

با توجه به آنچه ذکر شد، مصوبه‌ی جلسه ۶۳۴ مورخ ۱۹/۵/۹۴ شورای عالی امنیت ملی با رعایت موارد یاد شده تأیید می‌شود.

در خاتمه همان‌طور که در جلسات متعدد به آن جناب و دیگر مسئولان دولتی یادآور شده و در جلسات عمومی به مردم عزیزمان گوشزد کرده‌ام، رفع تحریم‌ها هر چند از باب رفع ظلم و احقاق حقوق ملت ایران کار لازمی است، لیکن گشایش اقتصادی و بهبود معیشت و رفع معضلات کنونی جز با جدی گرفتن و پیگیری همه‌جانبه‌ی اقتصاد مقاومتی میسر نخواهد شد. امید است که مراقبت شود که این مقصود با جدیت تمام دنبال شود و بخصوص به تقویت تولید ملی توجه ویژه صورت گیرد و نیز مراقبت فرمائید که وضعیت پس از برداشته شدن تحریم‌ها، به واردات بی‌رویه نینجامد، و بخصوص از وارد کردن هرگونه مواد مصرفی از آمریکا جدا پرهیز شود.

توفیقات جنابعالی و دیگر دست‌اندرکاران را از خداوند متعال مسألت مینمایم.

سیدعلی خامنه‌ای
۲۹/مهرماه/۹۴



بیماری استفاده‌کنندگان از وسایل مدرن

گردن پیامکی

این حرکت در طولانی‌مدت به ستون فقرات و نخاع آسیب وارد می‌کند و مشکلات فیزیکی را برای شما پیش خواهد آورد. شرایطی که می‌تواند دلیل نامگذاری عارضه مذکور به این نام نیز باشد. اگر شما نیز از جمله این افراد هستید وجود این علائم را در خود بررسی کنید. بروز سردردهای مزمن یا درد در بخش‌های بالای کمر و شانه‌ها می‌تواند خطری در این زمینه باشد. این را هم بگوییم که سر انسان حدود ۴/۵ تا ۵/۵ کیلوگرم وزن دارد. زمانی که سرتان را به جلو خم می‌کنید و برای مدت طولانی در این حالت می‌مانید، گردن از حالت طبیعی خارج و به آن بیش از شرایط عادی فشار وارد می‌شود. بی‌توجهی به این حالت فشار بیشتری به این ناحیه از بدن وارد خواهد کرد. به تدریج اما قوس طبیعی گردن از بین رفته حتی احتمال پارگی، تخریب، فشار و فرسودگی مهره‌ها و ساختار گردن وجود دارد. در این شرایط فرد احساس درد در ناحیه گردن، سر و دست خواهد داشت، حتی ممکن است در این نواحی دچار بی‌حسی شود. توجه داشته باشید افرادی که دچار این بیماری می‌شوند، عضلات آنها در این حالت بسیار دردناک و خشک خواهد شد و این وضعیت در نهایت موجب افزایش فشار بر دیسک‌های بین مهره‌ای و بیرون‌زدگی آنها می‌شوند. نکته دیگر اینکه با فشار بر ریشه‌های عصبی شما با علائمی مانند خواب‌رفتگی، سوزن سوزن شدن در اندام‌های فوقانی درد شدید و ضعف در بازوها و دست‌ها مواجه خواهید بود. علائمی که بروز هریک از آنها در شما زنگ خطری جدی به شمار می‌رود باید آن را جدی بگیرید.

درد در ناحیه گردن کرده‌ایم. این شروعی برای عارضه‌ای است که آن را گردن پیامکی نامیده‌اند. به همین سادگی استفاده و نگاه کردن طولانی مدت به وسایل الکترونیکی ما را در شرایطی قرار داده که سلامت‌مان به مشکل برخورد است. به زبان ساده‌تر باید گفت گردن پیامکی عارضه‌ای است که موجب می‌شود، هنگام استفاده از تلفن همراه، گردن علاوه بر جلو، به سمت پایین خم شده و قوس گردن کاهش یابد.

علائم و نشانه‌ها

به طور حتم اکنون در حال چرخاندن گردن خود به اطراف هستید، یا با خود فکر می‌کنید از کجا می‌توان مطمئن شد که دچار این بیماری شده‌اید یا خیر؟ به این بیماری مدرن «گردن پیامکی» می‌گویند. از نشانه‌های این مشکل این است که شاید دچار سردردهای مزمن شوید و حتی در بخش‌های بالای کمر و شانه‌ها هم درد داشته باشید. یادتان باشد تحقیقات نشان می‌دهد ۷۰ درصد از افراد ۱۸ تا ۴۴ ساله در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند، زیرا زمانی که برای استفاده از تلفن همراه و تبلت سر خود را خم می‌کنید،

زندگی در دنیای مدرن امروزی اگر چه شاید برای نسل حاضر دغدغه‌ها و جذابیت‌های خاص خود را داشته باشد، اما واقعیت این است که در کنار همه این موارد گاهی مدرن بودن پیامدهایی دارد که شاید برای بسیاری از ما تعجب برانگیز نیز باشد، عوارضی که گاهی حتی شنیدن نام آنها برای ما عجیب است. به طور مثال عارضه گردن پیامکی که این روزها در حال شیوع یافتن میان افراد است. تعجب نکنید این یکی از مشکلات فیزیکی است که شاید استفاده بیش‌ازحد از وسایل دیجیتالی و کار کردن با اپلیکیشن‌های تلفن برای اشخاص به همراه دارد. حال اینکه در مواجهه با چنین عارضه‌ای چه باید کرد؟ و چگونه می‌توان از آن در امان ماند موضوعی است که اگر می‌خواهید از آن مطلع شوید باید چند دقیقه‌ای وقت بگذارید و سطرهای بعدی را بخوانید.

چرا گردن پیامکی؟

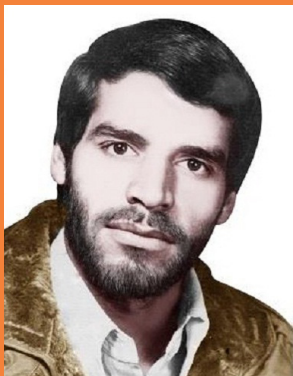
برای همه ما پیش آمده است که مدتی به نسبت طولانی سرگرم کار یا بازی با لپ‌تاپ، تبلت یا تلفن همراه شویم. هنگامی که بعد از چند دقیقه شاید هم چند ساعت سرمان را بالا گرفته‌اید احساس



صفحه اصلی دوستان آرشیو تماس با ما عناوین مطالب

فرمانده گردان سیف الله، لشکره نفر

عباس باصری در پنجم بهمن سال ۱۳۳۶ در روستای باغسیا (باغ آسیا) در شهرستان گناباد متولد شد. فرزند میانی خانواده بود. دبستان را در زادگاه خود سپری کرد و دوره‌های راهنمایی و دبیرستان را در مدرسه کورش. سال ۱۳۵۵ دیپلم گرفت و به سربازی رفت. برگشت و با دختر دایی خود ازدواج کرد. در تظاهرات روزهای انقلاب شرکت فعال داشت و جوانان را نیز



در این کار راهنمایی می‌کرد. پس از پیروزی انقلاب، عضو کمیته انقلاب اسلامی شد و به کمک اهالی مردم منطقه شتافت. اگر زمان فراغت دست می‌داد، به مسجد صاحب الزمان می‌رفت. آن مسجد را پدرش رجب باصری پیشقدم شده و با جمع‌آوری کمک‌های مردمی، بنا کرده و خود خادم مسجد شد. عباس بیکاری‌هایش را به عنوان کمک در مسجد فعالیت می‌کرد. به همین خاطر با مردم روابط نزدیکی داشت و به آنها احترام می‌گذاشت و مورد احترام بود. وقتی رزمه‌های جنگ تحمیلی به گوش رسید، عباس پیشقدم دفاع شد. به عضویت نیروی مقاومت بسیج در آمد و آن چه را که از دوران خدمت زیر پرچم آموخته بود، به جوانان اطراف آموخت.

آموزش رزم و سازمان‌دهی، از علاقمندی‌های عباس باصری بود و در این کار، خبره شد و مشهور، آن قدر که وقتی عزم خود را جزم کرد تا به جبهه اعزام شود، با مخالفت فرمانده‌اش در بسیج ناحیه گناباد مواجه شد. او می‌بایست می‌ماند و به جای یک نفر، چندین رزمه تربیت می‌کرد. از سر ناچاری ماند. در سال ۱۳۵۹ توانست خود را به خرمشهر برساند، پیش از آن که این شهر فراموش نشدنی سقوط کند. این دوره، برای عباس تجارب ارزنده‌ای را فراهم آورد و او پس از بازگشت توانست نیروهای زنده‌ای را آموزش بدهد. در تمام دوران مبارزات، او شاهد کینه‌توزی کسانی بود که حاضر نبودند پدیده‌ای سترگ نظیر انقلاب اسلامی را باور کنند. آنها مدام در لباس مختلف ظاهر می‌شدند و سد راه انقلاب قرار می‌گرفتند و افرادی مثل عباس را رنج فراوان می‌دادند. آن قدر که در وصیت‌نامه‌اش اعلام کرده: «آنها در مراسم بزرگ داشتیم حضور نداشته باشند.»

برادر دیگر عباس (حسین باصری) در جریان انقلاب مفقود شد. خانواده‌اش همچنان چشم انتظارند تا خبر موثق از آن یار سفر کرده به دست آورند. دشمن عراقی در نخستین روزهای تهاجم خود، از رودخانه کرخه گذشته و از شهر مرزی بستان تا هویزه پیشروی کرده بود. آن چه در هویزه از آن دشمن، بروز کرد، کم‌نظیر است. ارتش عراق همه‌ی هویزه را در هم کوبید. سالی از سقوط چزابه و بستان گذشته بود که نیروی مردمی در قالب بسیج و سپاه و ارتش، توانست در عملیات طریق القدس بستان را آزاد کند، آذر ماه ۱۳۶۰.

عباس باصری به همراه قاسم عساریان و همزمانشان توانستند دشمن را از دشت بی‌همتی بستان خارج کنند. در این عملیات، ابتدا عساریان و سپس عباس باصری به شهادت رسیدند. عباس با گلوله مستقیم تانک به شهادت رسید. او همانند قهرمانان کربلا از ناحیه دست زخم برداشته بود، دست راستش کنده شد و سرش نیز زخم جدی برداشت. اکنون مزار شهید عباس باصری، همجوار دوستانش، در روستای باغسیا قرار دارد و بازماندگان به زیارت آرامگاه آنان می‌روند. نامشان رزمه‌ی نیم شب مستان باد، تا نگویند که از یاد فراموشاند.

منبع: باغ زعفرانی، نوشته‌ی محمدرضا محمدی

چند توصیه پیشگیرانه و کاربردی

ساده‌ترین راه توجه به این نکته است که نباید مدت زیادی سر را به سمت پایین خم کرد. فراموش نکنید که وقتی چانه خود را به سینه می‌چسبانید، فشار بیشتری به گردن خود وارد می‌کنید. شرایطی که این روزها بیشتر نوجوانان و جوانان را تهدید می‌کند. زیرا بازی با این وسایل الکترونیکی مدرن بیشتر میان این گروه سنی رواج دارد. بنابراین توصیه ما این است که برای پیشگیری از ابتلا به عارضه گردن‌پیامکی، در هنگام کار با تلفن همراه وضعیت خود را به طور مستمر تغییر دهید. سرتان را بالا بگیرید، در صورت امکان سعی کنید تلفن همراه یا تبلت را بالا و مقابل سرتان قرار دهید. البته این راهکار را باید در کنار توصیه برای کاهش استفاده‌های غیرضروری از این قبیل وسایل در نظر گرفت.

کشش عضلات جلویی گردن

اگر احساس می‌کنید در آستانه ابتلا به عارضه مورد نظر قرار دارید و در کنار رعایت همه آنچه تا به اینجا به شما توصیه شد نیاز به اقدامات دیگری برای رهایی از دردها و مشکلاتی که در یک قدمی شما کمین کرده‌اند دارید، می‌توانید این راه‌حل‌ها را نیز امتحان کنید. به عنوان نمونه حوله‌ای را لوله کرده و زیر قوس گردن خود قرار داد، این کار باید در حالی انجام شود که شما به طور کامل طاق باز روی زمین خوابیده‌اید. قدم بعدی تمرین غبغب گرفتن است. به این صورت که سرتان را به حالت افقی و کمی متمایل به عقب بگیرید و اینگونه با چنین وسایلی کار کنید، زیرا وقتی سر را عقب می‌برید، این کار موجب کشش عضلات جلویی گردن و جلوگیری از وارد آمدن فشار به آنها می‌شود. علاوه بر این عقب دادن کتف‌ها هم باعث کشش عضلات سینه‌ای شده که نتیجه آن تقویت عضلات پشت شما خواهد بود.

این هشدارها را جدی بگیرید

توجه به این نکته ضرورت دارد که گردن پیامکی عارضه‌ای نیست که تنها پیامد آن بروز گردن درد و فشار آمدن به این ناحیه از بدن باشد. بلکه مشکل مورد نظر می‌تواند ظرفیت ربوی فرد مبتلا را نیز کاهش دهد. ضمن اینکه افزایش قوس پشتی گردن، خستگی و کوفتگی عضلانی به ویژه در هنگام صبح همچنین عوارض گوارشی از دیگر خطراتی است که اشخاص در معرض خطر به دلیل استفاده از این وسایل ارتباطی و سرگرم‌کننده را تهدید می‌کند. توجه داشته باشید که به گفته محققان این روزها بیشتر افراد به‌طور متوسط حدود ۲ تا چهار ساعت سرشان را روی دستگاه‌های ارتباطی بدون سیم مانند تبلت و تلفن همراه خم می‌کنند و به‌طور طبیعی همه آنها در معرض خطراتی که به آن اشاره شد قرار دارند. اگر شما هم از این دسته افراد هستید بد نیست توجه بیشتری به سلامت خود داشته باشید. زیرا همانطور که می‌دانید پیشگیری بهتر از درمان است. در این میان اما مراجعه به فیزیوتراپیست برای استفاده از روش‌های دستی و تمرین درمانی تخصصی از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا به این شیوه می‌توان تحرک لازم را به مفاصل گردن بازگرداند، این اقدام عضلات ضعیف را تقویت می‌کند و عضلات کوتاه شده را نیز کشش می‌دهد. علاوه بر این فیزیوتراپیست وضعیت نادرست ایجاد شده را برای فرد توضیح می‌دهد و از طریق اصلاح وضعیت نادرست موجود درد وی را تا حد زیادی کاهش خواهد داد. بنابراین اگر احساس درد در ناحیه گردن دارید توصیه می‌کنم برای ساعتی تلفن همراه، تبلت یا ... را کنار گذاشته و کمی به خود استراحت دهید.



ای دل

○ اصغر استاد حسن معمار

شاید اگر بگویم: دل تو دلم نبود، نتوانم آنچه را که در آن لحظه وجودم را به تب و تاب کشانده بود، بازگو کنم. اما حس می‌کردم، همه من در آن لحظه فقط دل بود که مرا از فاصله خانه‌ای کوچک در جنوب شهر به اینجا، شهر خدا رساند و از میان «باب علی» گذراند و در ابتدای پله‌هایی که پایین می‌رفت، مرا به سجده کشاند و بی‌کلام، چشم‌هایم را پر از اشک کرد. حس خاصی داشتم...

چند ثانیه اول نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده. فقط خاک بود و خاک. همه جا را به رنگ سبز می‌دیدم. بعد حس کردم فکام سنگین شده و نمی‌توانم حرف بزنم. می‌دانستم اتفاقی افتاده. انفجاری صورت گرفته... اما جزئیات ماجرا را نمی‌دانستم. وقتی دست به صورتم کشیدم، تمام دستم پر از خون شد. خواستم همراهانم را که چند قدم از من پیش افتاده بودند، صدا کنم که ناگهان در مقابل چشمانم پرپر شدن آنها را دیدم...

تعالدم را از دست دادم. با صورت به زمین خوردم. درد تمام وجودم را پر کرد. گرمای شدید، سوزش زخم‌ها را بیشتر کرده بود. همه جا دود و آتش بود و خمپاره‌های دشمن مرتب خط را می‌کوبید. خواستم خودم را روی زمین، به سمت پل که امنیت بیشتری داشت بکشم، دیدم پاهایم تکان نمی‌خورد. فکر کردم که حتما قطع نخاع شده‌ام! به زحمت سرم را بالا آوردم و نگاه کردم؛ جای پاهایم خالی شده و چاله‌ای که پشت پایم قرار داشت، پراز خون شده بود. انگشت‌های دست چپم، زمین را چنگ زد. کمی جلو رفتم. چشم‌های غبار گرفته‌ام، دو پوتین را دیدم. دقت که کردم، متوجه شدم یکی از آنها کف ندارد. آن طرف هم، یک ساق پا، درست مثل پاهای پشت ویتترین لباس فروشی‌ها، منتها دارای ضربان و جنبش و رگ‌های دارای حرکت افتاده است.

اول گفتم نه، اینها مال من نیست! بعد که کمی دقیق شدم، دیدم ساق پایم که قبلاً زخمی شده و آن را پانسمان کرده بودم، آنجا افتاده است. همه چیز آنقدر سریع بوده که پاها بریده شده بود! با دیدن باند روی پا، باورم شد که پای خود من است که آنجا افتاده. گفتم توکل به خدا، با دست خودم را زیر پل می‌کشم. وقتی دست راستم را انداختم که سینه‌خیز بروم، یکدفعه دستم چرخید و در مقابلم افتاد. متوجه شدم کمی پوست باقی مانده دستم آویزان است که در آن گرمای شدید بدجوری اذیتم می‌کرد. با پنجه‌های دستم آن را جدا کردم و انداختمش کنار. خواستم خودم را جلوتر بکشم، دیدم بدنم اصلاً یاری نمی‌کند. ضربان قلبم ناگهان تند شد و همه چیز مقابلم رنگ باخت. بلند گفتم: یا زهر!! و پیشانی به خاک رساندم. اما دلم هنوز زنده بود. دنبال آن بودم...

سر بلند کردم و بلندتر از قبل گفتم یابن الزهرا!

نور ناگهان به چشمم ریخت. دیدم یک آقای با لباس رزم کنارم ایستاده و به من نگاه می‌کند. جذب او شدم. دستم را آرام جلو بردم و به پایش زدم. گفتم: برادر! این اطراف کسی نیست به داد ما برسد؟ جوابی نداد و به رویم لیخن زد. دوباره گفتم: آقا، خیلی درد دارم. با سر به من اشاره کرد. ناله‌ام بلند شد. گفتم: آقا، یعنی نمی‌خواهی مرا همراه خودت ببری؟ دو نفر که صورت‌هایشان هاله‌ای از نور بود، کنارم آمدند. یکی از آنها پایین پایم و دیگری بالای پایم ایستاد. آقا هم همچنان بالای سرم ایستاده بودند...

دلم، سرم را لرزان بالا آورد. خانه خدا به یکباره در چشم‌هایم پرنور و پر عظمت ظاهر شد. دلم، وجودم، همه چیز سرریز شد. پاهای مصنوعی‌ام، گرمای سنگفرش‌ها را حس نکرد، اما من وجودم را پر از آتش دیدم. پاهای غریبه‌ام، خون گرم و آتشین قلبم را در تار و پود خودش حس نمی‌کرد، اما همان خون به من توان داد که سر بالا بیاورم و بگویم: اللهم عجل لولیک الفرج...

حس کردم که یکدفعه از زمین بلند شدم و تا نزدیک سیئه آقا بالا آمدم. سرم را برگرداندم.

نگاهی دیگر به آقا انداخته و گفتم: آقا، خیلی درد دارم...

همینطور که داشتم از آقا دور می‌شدم، دیدم ایشان یک چفیه دور گردنشان است... انگشت‌های لرزانم شکاف کعبه را می‌جست، چشمم سرخ شده شرطه به رویم خیره شد و چفیه سرخش صورتم را پوشاند. لگد محکمی به پهلویم زد. بر زمین افتادم. نفس کم آوردم...

لگد محکمی به پهلویم زده شد، نفسم برای لحظه‌ای بند آمد. یکی از بعضی‌ها گفت: این زنده‌ست! دوباره لگدی به پهلویم کوبیدند. نفر دوم گفت: امتحان کنید، ببینید زنده‌ست؟! نفر اول جلو آمد و نوک اسلحه‌اش را گذاشت زیر شکمم و مرا به پشت انداخت. نفر دوم گفت: خلاصش کن! در دلم افتاد که امام زمان (عج) را صدا کنم. لحظه‌ای بعد، نزدیک قلبم یکدفعه سوخت. بعد نفر دوم پایش را گذاشت روی صورتم و چرخشی به آن داد. هرچه زیر پایش سنگریزه و گل بود، به صورتم فرو رفت و بینی‌ام از داخل شکست. دیگر نفسم بالا نمی‌آمد. نفر اول یقه‌ام را گرفت و چند قدمی کشید و بعد روی زمین رهایم کرد. آخرین کارش لگد محکمی به سرم بود...

پایین چادر، سنگ‌های خانه نمایان بود. صورت گُر گرفته‌ام را بر آنها گذاشتم و به یاد یازهرایی افتادم که در روز عرفه گفته بودم...

دست بزرگ شرطه مرا بیرون کشید. نگاه کردم، جای پاهایم خالی شده بود. همانطور در ازدحام زائرین خود را جلو کشاندم. پاهای مصنوعی از من دور می‌شدند. پایین حجرالاسود بودم، حس کردم یکدفعه از زمین بلند شدم و بی‌هراس از نگیبانی که بالای حجرالاسود بود، چهره در چهره سنگ دوختم. همان عطر را داشت. صورت بر آن صورت آسمانی دوختم. و آن را بوییدم و بوسیدم. برگشتم، روی پاهایم ایستاده بودم. دست راست مصنوعی‌ام را بالا بردم و گفتم: الله اکبر و نگاهم به مقام ابراهیم دوخته شد.

زنی از کنارم گذشت. صدایش را اندکی بعد شنیدم. گفت: آقا، شما را می‌بیند و درد شما را هم می‌داند! سر بالا آوردم. از کنار دیوار کوتاه حجر اسماعیل می‌گذشتم. چند پرنده بالای خانه بودند. قمری بودند یا ابابیل؟! شنیدم که می‌گفتند: قل لله الحمد، قل لله الحمد، قل لله الحمد...

بوی پیراهن

میان پوکه و مین و نفس نفس زدنت
دچار موج شدن بعد از آن رها شدنت
به خاک پای تو ای لاله‌ی شهید عشق
هنوز روی دلم مانده رد سوختنت
کجاست بوسه‌ی من بر عزیز پیکر تو؟
نگو که پاک شده رد پام از بدنت
کدام دست نوازشگرانه می‌خواهد
میان حق من بی‌صدا گریستن
به جای من بکشد دست روی صورت تو
به جای من بکشد بر شکسته‌های تن
نگو که باز فراموش می‌کنم یک روز
تمام رفتن و برگشتن و نیامدنت
«چو بید بر سر ایمان خویش می‌لرزم»
مدام در تب و تاب دوباره آمدنت
«مرا امید وصال تو زنده می‌دارد»
آهای یوسف مصری که بوی پیرهن

سارا رضاپور

اشک‌های غریبانه

خورشید را در کنار تو می‌کارم
تا عشق را به دست تو بسپارم
مانند اشک‌های غریبانه
بر وسعت مزار تو می‌بارم
دیروز سرافراز و رها بودم
در لحظه‌های روشن پیکارم
دیروز مثل کوه ولی امروز
بر شانه‌های زخمی‌ات آوارم
من را رها کن از قفس بودن
تا سر به دست عشق تو بگذارم
حتی اگر تمامی ذوقم را
شعری کنم برای تو حق دارم
این همه تمام قصه‌ی دردم نیست
از غصه‌های سرزده سرشارم
باور مکن تواضع شعرم را
من زخم‌های بیشتری دارم

فرشید فرهنگدینیا

جاوید الاثر

رفتی و بجز یاد تو را باد نیاورد
جز بوی خوش از آن همه اجساد نیاورد
در یک شب آرام تو را هدیه به من داد
این بار خدا برد و به فریاد نیاورد
در شهر چه شیرین دهان منتظر، اما
بر دوش، کسی زان همه فریاد نیاورد
چون برگ گلی باد تو را برد از اینجا
اما خبری زان قد شمشاد نیاورد
از جبهه کسی بهر عروسان پریشان
حتی یکی از آن همه داماد نیاورد
افسوس، همه دست تهی آمده بودند
یک فرد، کسی زان همه افراد نیاورد
بهر دل صد مادر دلواپس دل خون
جز یاد، کسی زان همه اولاد نیاورد
نه ساعت و پیراهن و حتی نه پلاکی
از آن گل نشکفته که افتاد، نیاورد
حتی نفسی نیست که بی یاد تو باشد
ای آنکه دلم غیر تو را یاد نیاورد
جاوید شمائید که جز خاطره‌ها تان
چیز دیگری هم‌ره خود باد نیاورد

صدیقه صنیعی

رویش خورشید

ما اگر لبیک را پیوسته تمکین کرده‌ایم
سرفرازی بین، حدیث عشق، تکوین کرده‌ایم
قصه‌ی شور و شکفتن، قصه‌ی تردید نیست
رویش خورشید را مبنای تخمین کرده‌ایم
رهگذار کوچکی کور حقارت را بگو
ما به همت، توسن ابعاد را زین کرده‌ایم
نغمه‌ی نای «انالحقی» حضوری از خداست
با اذان عشق، حددار، چندین کرده‌ایم
سر «شیرین» است تلخی، در طریق عاشقی
«بیستون» داند چرا ما فکر شیرین کرده‌ایم
شور دریا می‌تواند ناخدا آرد به شور
زین سبب بر موج موج سینه، تسکین کرده‌ایم
ما عقاب عرصه‌ی عشقیم با خون طلب
دار مجنونی به سودای تو رنگین کرده‌ایم
حد خفاشان شب را، باور خورشید نیست
ما غرور سرخ در چشم فلک بین کرده‌ایم
ز آسمان دیده‌ها، بارد اگر تسبیح اشک
شمع‌سان، ما دامن دل، اختر آذین کرده‌ایم
خک میدان را به تشریف شهادت‌های خویش
با جنون جاری جان، رشک پروین کرده‌ایم
ما زلال شبنم شوریم تا کوی سحر
شب نخواب بوده، گر خشتی ببالین کرده‌ایم
جز طریق دوست «شیدا» در طریق ما مجوی
شیوه‌ی شیدا شدن، اینگونه تعیین کرده‌ایم

محمد شیدا

نهیضت خون

بیا به دشت پر از لاله‌ها قدم بزنیم
نهاد نهضت خون در سپیده دم بزنیم
سپیده، بیرق خونین بدوش بگرفته است
به راستای سحر، خیز تا قدم بزنیم
به خاک پاک وطن، باغ لاله، روئیده ست
غزل به حرمت این لاله‌ها رقم بزنیم
ز بام صبح عدالت، چو مهر برخیزیم
هزار دشنه‌ی کین بر دل ستم بزنیم
تو لیلی دل مجنونی منی ای خوب
حدیث عشق و جنون را چرا بهم بزنیم؟
چکیده خون شهیدان ز چشم سرخ شفق
ز خون پاک شهیدان، بیا قلم بزنیم
درین سپیده دم سرخ انتظار «کبر»
بیا به دشت پر از لاله‌ها قدم بزنیم

طاهره باقری

بی نشانه

سپیده نزده است آی بی نشانه برو
به انتهای شب خسته عاشقانه برو
به لحظه لحظه‌ی شب از نگاه شعله‌ور
هزار شعر پریشان شکفته بی‌خبر
تو عاشقانه به عزمی سترگ می‌آیی
تو از تبار سحر خیز گرگ می‌آیی
سحر به نام سیه‌پوش مرگ آمده‌ای
پر از تنور عطشناک خشم می‌آیی
به لحظه لحظه‌ی شب جمله چشم می‌آیی
تو از قبیله‌ی سرخ ستیز آمده‌ای
تو از کرانه‌ی مردان خیز آمده‌ای
به بوی حادثه گویا پر آشنا شده‌ای
تنی به خاک سپردی و خود رها شده‌ای
ز گام‌های بلندت کرانه رهگذر است
به جای دست تو گویا هزار بال و پر است
تو مست و ملتهب از جان شب پریشانی
سرود سخت شهادت زدی به پیشانی
ز پهن دشت تبااهی پیاده می‌گذری
سفر بخیر برادر که گاه بیدارست
به دشت، خون نجیب سوارها جاریست
ز جاده می‌گذری چون سلام ما برسان
رهاست عزم بلندت ز بیشه‌ی پولاد
سفر بخیر برادر که می‌روی چون باد

محمود صفارزاده

به سوی میمک

از ثبت خاطرات تا انتشار کتاب
مؤلف: علی کرم محمدیان
انتشارات: سوره مهر

کتاب به سوی میمک نوشته علی کرم محمدیان درباره خاطرات اولین پیروزی ایران در ارتفاعات میمک توسط انتشارات سوره مهر منتشر شد. در این کتاب ناگفته‌هایی از اولین پیروزی ایران در جنگ و خاطرات سیاسی و اجتماعی علی کرم محمدیان بیان شده است. داستان کتاب درباره اولین پیروزی ایران در ارتفاعات میمک است که توسط تیپ یک زره‌ای و عشایر ایل خزل در استان ایلام در جنگ تحمیلی صورت گرفته است.

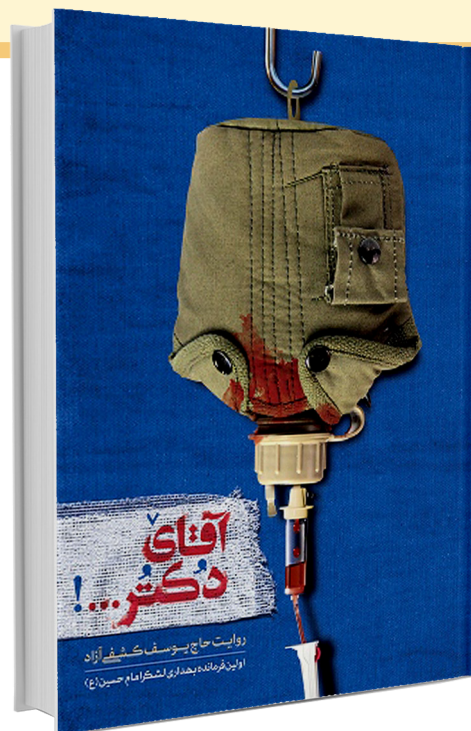
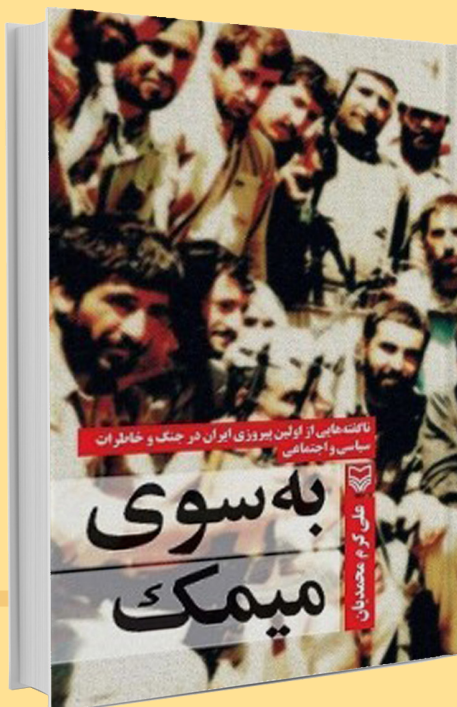
این کتاب که دربردارنده خاطرات سیاسی و اجتماعی نویسنده اثر به شمار می‌آید در شش فصل به رشته تحریر درآمده است. فصل اول در بردارنده کودکی تا دبیرستان، شرایط زندگی و کوچ کردن عشایر به سمت میمک است. دوران دانشجویی، آغاز انقلاب تا بعد پیروزی انقلاب اسلامی، دوران جنگ تحمیلی و اتفاقاتی که در میمک رخ داده هم فصل‌های بعدی کتاب را شامل می‌شود.

نویسنده کتاب درباره ویژگی اصلی این اثر آورده است: ویژگی اصلی این کتاب بیان ناگفته‌هایی از اولین پیروزی ایران در جنگ بوده که تا به حال گفته نشده است.

همچنین در این کتاب ناگفته‌هایی از اختلاف نظرهای بین فرماندهان ارتش در آن زمان بیان شده است. از جمله اختلاف فرمانده عملیات غرب با فرمانده لشکر. ارتش در آن زمان اعتمادی به نیروهای محلی نداشت و نهایتاً این مردم عشایر بودند که با تشکیل گروه‌های چریکی توانستند در آن زمانی که شایعه بود ارتش عراق شکست‌ناپذیر است بتواند میمک را از عراقی‌های باز پس بگیرند به طوری که در آن عملیات خود صدام فرماندهی عملیات را داشته ولی نتوانست میمک را از مردم بگیرد.

علی کرم محمدیان گفت: برای تهیه و تنظیم این کتاب حدود سه سال زمان صرف کرده است.

وی بر این باور است که یک کتاب داستان و یا رمان باید دارای جذابیت و نوآورانه باشد تا بتواند مخاطب را علاقه‌مند به خواندن کند.



آقای دکتر!

روایت حاج یوسف کشفی آزاد
مصاحبه، تحقیق و نگارش: مرتضی مساح
ناشر: ستارگان درخشان

این کتاب از زبان اولین فرمانده بهمداری لشکر امام حسین (ع)، حاج یوسف کشفی آزاد نقل شده است و به داستان‌های واقعی بسیار زیبا از زندگی ایشان و خاطرات جذاب از دوران پر مخاطره جنگ تحمیلی ایران و حوادث جالب و خواندنی که برای راوی و شهادی رزمی و بهمداری لشکر امام حسین (ع) پیش آمده و همچنین نقش بهمداری در طول عملیات‌های پر فراز و نشیب این هشت سال پرداخته است. راوی با رجوع به حافظه غنی خود توانسته آن برهه زمانی را به شیوه‌ای گویا و مخاطب پسند برای خواننده مجسم نماید. ضمناً طرح روی جلد بصورت نقش برجسته طراحی شده است.

این کتاب حاصل بیش از ۴۳ ساعت مصاحبه با حاج یوسف کشفی آزاد و بیش از دو سال تلاش بوده است که توسط آقای دکتر مرتضی مساح تهیه و تدوین گردیده است.

متن پشت جلد

هوا گرم بود. داخل پلاستیک هم گرم. نیمه جانی داشتم و نفس ضعیفی می‌کشیدم. پلاستیک عرق کرده بود. رزمنده‌ای این را دیده و فریاد زده بود: «آقای دکتر...!»

دکتر که دوباره معاینه می‌کند، می‌بیند نبض دارم. مرا به اورژانس برمی‌گردانند و بعد از وصل سرم و خون به بیمارستان سینای اهواز انتقال می‌دهند. بعد از سه روز که به هوش آمدم، فکرمی‌کردم شهید شدم و جوانان بهشتی که بعد فهمیدم پرستاران هستند، داشتند خون‌های خشک شده را می‌شستند و مرا تمیزی می‌کردند.

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

راضیه افخم - اصفهان

- سلام، از مجله شاهد جوان با شما تماس می‌گیریم.

سلام. عزاداری‌های شما قبول باشه. بفرمایید؟

- عزاداری‌های شما هم قبول باشه. شما مجله شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله، مدت زیادی هست که این مجله را می‌خوانیم.

- نظرتان در مورد مجله شاهد جوان بفرمایید.

مجله شاهد جوان، نسبتاً خوبی است، دلیل اینکه می‌گویم نسبتاً به خاطر این است که هنوز خیلی جای پیشرفت دارد.

- کدام صفحه را بیشتر دوست دارید؟
همه صفحات را می‌خوانم و می‌پسندم.

کمیل رضایی - اسلامشهر

- نظرتان در مورد مجله شاهد جوان؟
من وقتی برای مطالعه ندارم. و هنوز وقت نکرده‌ام یک صفحه از این مجله را بخوانم. اما خانواده‌ام می‌خوانند.

کیوان احمدی - سمیرم

- مجله شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله

- نظرتان در مورد مجله؟
خانواده من از این مجله راضی هستند. همسرم معمولاً مطالعه می‌کند و برای من تعریف می‌کند.

- کدام صفحات را می‌پسندید؟
صفحه مورد علاقه من، خانه دوست است.

- پیشنهادی برای مجله خودتان ندارید؟

به دلیل فرارسیدن اربعین حسینی، سعی کنید یک صفحه اختصاصی به برنامه پیاده روی اربعین داشته باشید.

زینب مشعری - کرمان

- شما مجله شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله. سال‌های زیادی است

که مجله را دریافت می‌کنیم.

- کجا با مجله شاهد جوان آشنا شدید؟
از وقتی که به یاد دارم این مجله در خانه ما بود.

- نظرتان را در مورد این مجله بفرمایید؟
مجله خوبی است.

سعید منصف - قم

- شما مجله شاهد جوان دریافت می‌کنید؟
بله. ولی چون دانشجو هستم مثل قبل به مجله دسترسی ندارم.

- نظرتان در مورد مجله چیست؟
مجله عالیه. مخصوصاً صفحه شهدای مدافع حرم.

- به نظر شما مجله شاهد جوان در زمینه ترویج فرهنگ ایثار و شهادت موفق بوده است؟

الان ایام محرم است، و همه چیز ما وام گرفته از فرهنگ عاشورایی است. کار شما بسیار عالی است و می‌توانید با استفاده از فرهنگ حسینی و خمینی این رسالت را بهتر انجام دهید.

- پیشنهاد خاصی برای بهتر شدن مجله دارید؟

بیشتر شهدا را معرفی کنید. همین شهدای مدافع حرم را اگر بخواهیم مثال بزنیم، با این معرفی‌ها ما با خلق و خوی شهدا آشنا می‌شویم و می‌توانیم روی اخلاق خودمان کار کنیم و خودسازی را شروع کنیم.

الهه عباسی - ساری

- نظرتان در مورد مجله چیست؟
بی‌نظیر و عالی.



- چه صفحه‌ای را بیشتر دوست دارید؟
همه صفحات را دوست دارم.

- پیشنهادی برای پیشرفت مجله دارید؟
در مورد زنان ایثارگر هم صحبت شود. چون وجود زنان ما در زمان ۸ سال دفاع مقدس بسیار مهم و سازنده بود. چه زنانی که به عنوان همسر سختی زندگی را بر دوش گرفتند و چه زنانی که به عنوان امدادگر و حتی گاهی رزمنده از کشور عزیزمان دفاع کردند. این بانوان باید معرفی گردند. چون این عزیزان بسیار مظلوم واقعی شدند.

مینا توحیدیان - تهران

- نظر خاصی برای بهتر شدن مجله خودتان ندارید؟
برای ویژه نامه محرم تا اربعین، از شهیدانی که در بازه زمانی محرم تا اربعین به شهادت رسیده‌اند یادی کنید.

- کدام صفحه را می‌پسندید؟
من به صفحه موج‌سازان خیلی علاقه‌مند هستم. و هر بار که این صفحه را می‌خوانم تا چند روز این مطالب را مرور می‌کنم و می‌دانم که چقدر برای این مرز و بوم خون داده‌ایم. و چه خانواده‌هایی این بار سنگین ایثار را به‌دوش کشیده‌اند.

رویا احمدی - اهواز

- نظرتان در مورد مجله شاهد جوان؟
من خیلی وقت پیش مجله را مطالعه می‌کردم. مجله معمولی بود. با اینکه موضوع خوبی داشت.

- نظر خاصی برای پیشرفت مجله ندارید؟
به نظر من خیلی تخصصی کار کنید و صفحات عمومی را که در تمام مجلات هست حذف کنید. به این روش می‌توانید حرفه‌ای کار کنید. صفحات تربیتی، آشپزی، ایرانگردی، و راه‌های قضایی مسائلی هستند که خیلی پیش و پا افتاده‌اند و لزومی برای استفاده در مجله ایثار و شهادت ندارند. به جای همان صفحات مادرانه و کودکانه می‌توانید مصاحبه با مادران شهید را انجام دهید که چطور فرزندان خود را تربیت کرده‌اند که این حماسه‌ها را آفریدند. حیف است با این هزینه و وقتی که صرف می‌کنید این صفحات را در مجله‌ای که رسالتی به این بزرگی را بر عهده دارد، ببینیم. هر چند بخاطر صفحات ارزشی از شما و همکارانتان تشکر می‌کنم.

سحر جاوید - گرمسار

- شما مجله شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
پدرم این مجله را برای ما گرفت. هر وقت به خانه پدری بروم مطالعه می‌کنم.

- نظرتان را در مورد مجله بفرمایید؟
من و مادرم خیلی مجله را دوست داریم. مخصوصا مصاحبه با مادران شهدا که بسیار تاثیرگذار است.

کیما فراست - سنقر

- شما مجله شاهد جوان را دریافت می‌کنید؟
بله، ۳ سالی هست که مجله را دریافت می‌کنیم.

- نظر یا پیشنهادی خاصی برای مجله دارید؟
اگر یک صفحه را به معرفی شهدای استان‌ها اختصاص دهید خیلی خوب می‌شود. چون ما فقط شهدای مطرح شده را می‌شناسیم. با این کار می‌توانیم قهرمانان هر استان را بشناسیم.

سلما راستگو - یاسوج

- نظرتان را در مورد مجله بفرمایید؟
مجله نسبتاً خوبی است اما جای پیشرفت دارد

- چه صفحاتی را دوست دارید؟
بیشتر صفحاتی که در مورد شهادت و صفحه جدول را می‌پسندم.

علی مولایی - تربت حیدریه

- نظرتان درباره‌ی مجله‌ی خودتان چیست؟
دست شما درد نکند، از همه لحاظ خوب و عالی است.

- دوست دارید چه صفحه‌ای به مجله

اضافه شود؟
چیزی به ذهنم نمی‌رسد.

- به نظرتان جای چه صفحه‌ای در مجله خالی است؟
فقط صفحه مصاحبه‌ها خالی بود که خدا رو شکر ۳ صفحه مصاحبه و زندگینامه شهدا اضافه شدند.

رضا ابوترابی - یزد

- چه صفحاتی از مجله نظر شما را جلب می‌کند؟

ببینید کار مجله بسیار وسیع است. و مجله‌ای می‌تواند موفق باشد که تمام علاقه‌مندی‌های مخاطب را در صفحات خود جای دهد. هر چند مخاطبان زیاد هستند و طرز فکر متفاوت دارند. اما اگر بتوانید یک جلسه داخلی داشته باشید و همفکری کنید که یک حرکت جدید داشته باشید که در شماره جدید حرف‌های جدیدی برای گفتن داشته باشید.

زهره صادقی - کرج

- از مجله شاهد جوان با شما تماس می‌گیریم. بله بفرمایید.

نظرتان در مورد مجله بفرمایید؟
کار بسیار خوب و پسندیده‌ای است چون مانع فراموشی یاد شهدا می‌شود. بنده در حال حاضر در مسیر کربلا هستم و دعاگوی شما در حرم ابا عبدالله خواهم بود.

- زیارتان پیشاپیش قبول باشد. ممنون بخاطر لطف شما.

نامه‌های رسیده

زینب احمدزاده - تهران، احمد اختیاری - سمیرم، راضیه آزادپور - ایلام، زهره انیک آره - اصفهان، شهین اسداللهی - فلورجان، حسنی آشوری - کرمان، محمد نظری - جیرفت، رضا امیدی - فارس، امینه یوسفی - گرگان، بیگل، تکتیم رضایی - مشهد، جابر حسینی - دزفول، مژگان جابری‌فر - پاوه، فریبا جامسر - کرمانشاه، حمید جعفری - اسلام‌شهر، صغری حداد - رباط کریم، خدیجه پورفتاح - اراک، علی دادفر - ساری



راستش در این شماره هم به تیت شما «متولدین هر ماه» تفأل زدید به وصیت شهدا که امید در آینده وصیت شهدا برسیم به آنچه که از ما می‌خواهند و خدا می‌خواهد و ما می‌خواهیم.

تقال

فروردین

شما را به صبر و استقامت در برابر مشکلات و پیروی از احکام الهی و رهنمودهای رهبر عزیزتر از جانم، امام خمینی و وفاداری به انقلاب اسلامی وصیت می‌کنم و امیدوارم نمازهایتان را در اول وقت بپارید و در نمازها امام عزیز را دعا کنید. و در آخر نمازها حتی المقدور دعای فرج بخوانید تا خدای متعال در حضور حضرتش تعجیل فرماید.

شهید علی اکبر عباسی

اردیبهشت

چه والاست جهاد مقدس مؤمنان بر علیه باطل و تحمل سختی‌هایی که در این راه برای بنندگان خاص خدا موجود است و چه زیاست مشاهده پیروزی حق بر باطل و لمس کردن قدرت مسلمین و ذلت دشمنان اسلام و چه زیاست اطمینان قلبی که در نبرد با باطل بر مؤمنان جان برکف خداجوی حکمفرماست و چه شیرین است جان دادن در راه تحقق آرمان‌های الهی و پیوستن به یارانی که از ما سبقت گرفتند و به دیدار حق شتافتند.

شهید عباس غلامی دهنوی

خرداد

از برادران پاسدار می‌خواهم تا آنجایی که می‌توانند به جبهه‌ها رفته و مسئولیت‌ها را قبول کنند سعی کنید و مواظب باشید که سپاه مانند ادارات سابق وارد مسائل کاغذ بازی نشود کارهای محوله به خودتان را درست انجام دهید چرا که مردم برای تشکیل سپاه خون‌ها داده‌اند و از شما انتظار دارند. دعا را فراموش نکنید که همه ما محتاج دعا هستیم چه زنده‌ایمان و چه مرده‌ایمان.

شهید علی رضا فرج الهی

تیر

هر آنچه علم داری بدان علم عمل کن که عالم بدون عمل مانند درخت بدون ثمر است. پس زکات علم خود را بپرداز که (زکات العلم نشره) که زکات علم نشر و پخش آن در جامعه است و خود را کمال ببخش تا بتوانی رسالت انسانیت را انجام دهی و ادامه دهنده راه شهیدان که برقراری عدالت و قسط در جامعه است باشی.

شهید محمد تقی روایی

مرداد

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

شهید حسین صابری حسین آباد

شهریور

از شما مردم مسلمان می‌خواهم که به گفته آقا امام زمان (عج) که در خواب یکی از رزمندگان می‌آید و به وی می‌گوید که دعای توسل و دعای فرج را زیاد بخوانند و هر چه این دعاها که دعاهای واقعی ما مردم مسلمان است هر چه باشکوه‌تر به پادارید.

شهید سید عباس طباطبایی مهریزی

مهر

نه خون شهید هرگز از بین نمی‌رود، خون شهید به قطره‌ها تبدیل می‌شود و قطره‌ها در درون شاه‌رگ‌های جامعه به حرکت می‌افتد و باعث دمیدن حیات تازه در جامعه می‌شود. مردم ما با همین شهادت‌ها دشمنان مان را از پای درمی‌آوریم آمریکا - شوروی این جنایت کاران زمانه از همین شهادت‌ها می‌ترسند. دشمنان ما می‌دانند که همین شور و شوق شهادت است که اگر در جامعه رایج شود باید فاتحه خود را بخوانند اما ما از عظمت و اجر شهادت بی‌خبریم.

شهید حسن چراغی

آبان

« غرض اینکه ما هدف داریم و هدف مان پیاده شدن مکتب انسان ساز اسلام و آرمان ما دفاع از مستضعفین است ما می خواهیم که دین محمد (ص) پایدار باشد و قرآن در سرتاسر جهان حکم فرما شود، پس شما ای بازماندگان بکوشید که در این پیروزی سهم بیشتری داشته باشید تا در مقابل خدای متعال رو سفید باشید.

شهید حاج حسین حیدری

آذر

« ای اهل ایمان خدا ترس شوید و اندکی در کار دنیای خود نیک بنگرید تا چه عملی برای فردای قیامت خود پیش می فرستید و از خدا بترسید که او به همه نیک و بد کردارتان بخوبی آگاه هست و شما مومنان مانند آنان نباشید که بکلی خدا را فراموش کرده اند.

شهید احمد زارعی خوابجانی

دی

« در اول وصیت من به شما این است که حمایت کامل خود را از امام عزیز و اطرافیان او که همچون شاخه هایی به این تنه محکم و استوار چسبیده اند ادامه دهند و تا آخرین قطره خون خود در راه اسلام جانفشانی کنند چون این اسلام خون بهای هزاران هزار شهید می باشد.

شهید سعید کرمی بهجت آبادی

بهمن

« آیا مردم حساب کردند که واگذارده می شوند بعد از اینکه گفتند ایمان آورده ایم و امتحان هم نمی شوند و هر آینه به تحقیق که آزمایش کردیم کسانی را که قبل از شما بودند که می گفتند ایمان آورده ایم پس معلوم خواهد کرد خدا آنان را که راست می گفتند و البته معلوم خواهد کرد خدا دروغ گوین را.

شهید محمود عینی

اسفند

« برادران و خواهران: امروز همه جمع شدند تا خورشید جهان تاب اسلام را خاموش کنند، امروز همه قدرت های استکبار هم قسم شده اند تا انقلاب کفر ستیز را و مستکبر شکن اسلامی ایران را شکست بدهند تا بتوانند دوباره به غارت و چپاول مستضعفین بپردازند.

شهید نجف قلی رضایی نژاد



He knew that they are Savak agents and had decided to intrigue for him.

They had asked him : “What is your opinion about Hijab (veil)?”

He had answered: “ I have not any opinion. You should ask the clergymen. I just know a Hadith that says any man who permits his wife show up without Hijab in society is nerveless.”

The Savak agent asked him : “ Are you mentioning Shah?”

He laughed and answered : “ I just told you a Hadith.”

Martyr Mohammad Montazer Ghaem

ترجمه‌ی شماره قبل

قرار بود مقام معظم رهبری در ساعت مشخص به منزل یکی از علما تشریف بیاورند. پانزده دقیقه از وقت مقرر گذشت و آقا بعد از یک ربع تأخیر تشریف آوردند. آن شخص با کنایه به آقا گفتند: شما چند دقیقه‌ای تأخیر داشتید. آقا فرمودند: بله ما به دیدن خانواده شهدا که می‌رویم، معمولاً اگر در یک کوچه چند خانواده شهید باشد، به همه آن‌ها سر می‌زنم، در کوچه‌ای که ما رفته بودیم، از قبل گفته بودند دو خانواده شهید حضور دارند، بعد معلوم شد خانواده شهید دیگری نیز حضور دارند، تأخیر ما به این علت بود. این آقا باز درک نکرد و گفت: این کارها برای جذب قلوب بد نیست یعنی شما این کار را برای جذب قلوب می‌کنید.

مقام معظم رهبری با یک حالت جدی فرمودند: شما اسمش را هر چه می‌خواهید بگذارید، ولی آقای فلانی بدانید اگر این خانواده شهدا نبودند، اگر این خون‌های پاک نبود، این عمامه بر سر بنده و جنابعالی نبود.

حجت الاسلام والمسلمین آقای موسوی کاشانی: از اعضای بیت - تهران



از شما خوانندگان عزیز مجله می‌خواهیم در صورت تمایل متن فوق را ترجمه

کرده و به آدرس ما ارسال کنید. به بهترین ترجمه جایزه داده می‌شود.

برنده ترجمه‌ی شماره گذشته:

علی مؤمنی - ری

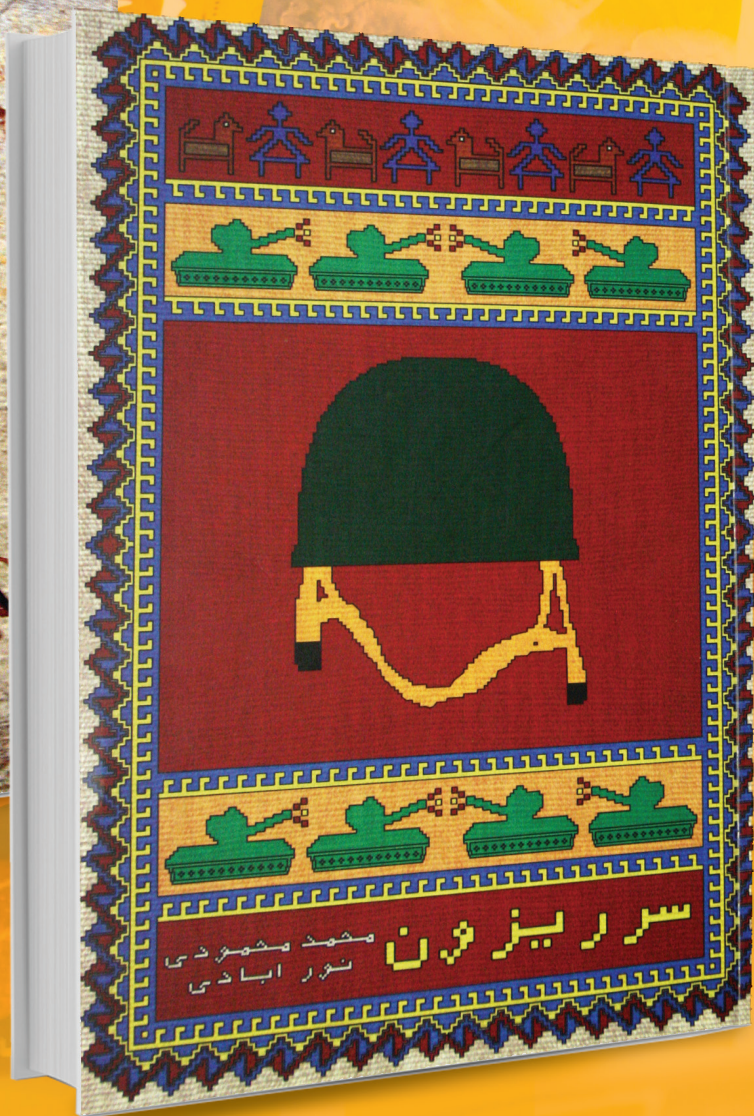


کتاب خوان عنوان نشست هایی است که به منظور به اشتراک گذاری کتاب های خوانده شده و با هدف ترویج و تبلیغ مطالعه در قالب معرفی کتاب برگزار می گردد. این جلسه در فضایی صمیمی تلاش دارد تجربیات مطالعاتی افراد کتابخوان را برای سایر علاقمندان کتاب و کتابخوانی به اشتراک گذارد. این نشست ها در سطوح استان و شهرستان برگزار می گردد. افرادی که در این نشست ها به ارائه و معرفی کتاب ها می پردازند کلیه اقشار جامعه اعم از کتابداران، نویسندگان، فعالین رسانه حوزه کتاب، اعضای کتابخانه های عمومی و سایر علاقمندان خواهد بود.

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

www.iranpl.ir





نشر شاہد

مشعل فروزان فرهنگ غنی ایثار و شہادت

