

ماهنامه فرهنگ اجتماع

آذر و دی ماه ۱۴۰۳ / قیمت ۸۰ هزار تومان
شماره ۱۹۷-۱۹۶

تت‌ا‌ه‌د

ج‌ج‌ا‌ن



پ‌ر‌و‌ا‌ز‌ ب‌ی‌ ب‌ا‌ز‌گ‌ش‌ت خ‌ل‌ب‌ا‌ن‌ ج‌و‌ا‌ن

ن‌ا‌گ‌ف‌ت‌ه‌ه‌ا‌ی‌ی‌ از س‌ر‌ل‌ش‌ک‌ر ش‌ه‌ی‌د
ح‌س‌ی‌ن م‌ق‌ی‌م‌ی‌ خ‌ل‌ب‌ا‌ن ن‌ی‌ر‌و‌ی‌ ه‌و‌ا‌ی‌ی‌ ا‌ر‌ت‌ش‌



ن‌خ‌ب‌ه‌ ش‌ا‌ه‌د‌و‌ ا‌ی‌ن‌ا‌ز‌ک‌ر آ‌ز‌م‌ون س‌ر‌ا‌س‌ری‌ س‌ال ۱۴۰۳:

ب‌ه‌ا‌ن‌ه‌ ن‌ی‌ا‌و‌ر‌ی‌م
م‌و‌ف‌ق‌ی‌ت‌ د‌س‌ت‌ ی‌ا‌ف‌ت‌نی‌ ا‌س‌ت

- + از ایران تا حرم حضرت زینب (س)
رستگاری در «تک‌درخت»
- + انتقام شیرین که منجر به
دوستی شد





جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۹۷-۱۹۶ آذر و دی ماه ۱۴۰۳

قیمت ۸۰/۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول: دکتر رحیم نریمانی
ناظر محتوایی: سیده فاطمه رضایی نودهی
سر دبیر: سمیه خزائی
دبیر تحریریه: مریم حضرتی

ناظر فنی: پرستو سلیمانی
مدیر هنری و گرافیک: مهراس نباتی نژاد

آدرس: تهران، خیابان طالقانی، جنب کوچه غفارزاده،
ساختمان بنیاد شهید و امور ایثارگران، طبقه ششم،
اداره کل اسناد و انتشارات
تلفن: ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۵۰
آدرس الکترونیکی:
mag.navideshahed.com
صندوق پستی: تهران ۱۵۹۳۶۴۷۷۱۱
چاپ: 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

- کلام رهبری / ۴ خودسازی فردی و جمعی کنید
- یادداشت / ۵ دانشجویان؛ پیوند گذشته و آینده
- خبرها و نظرها / ۶ قلب می تواند عضله هایش را بازسازی کند
- از زندگی / ۸ سایبری و روش های امنیت آن
- اجتماع / ۱۰ قوانین راهنمایی و رانندگی
- سیره / ۱۲ غرور و خود بینی از منظر دین
- مصاحبه / ۱۴ بهانه نیاوریم، موفقیت دست یافتنی است
- برداشت آزاد / ۱۶ کنترل خشم
- مهارت / ۱۸ ترفندهای نگهداری گل و گیاه در خانه
- بین الملل / ۲۰ رهبر انقلاب ۱۹۵۲ مصر
- سیاست / ۲۲ مشکلات دست و پاگیر ونزوئلا
- سبک زندگی / ۲۴ زندگی خوابگاهی
- آلبوم / ۲۶ خمپاره سلاح انفجاری
- سلامت / ۲۸ طولانی تر
- گردشگری / ۳۰ آرامگاه دیدنی
- پرسمان / ۳۲ حقوق زنان
- طنز / ۳۴ انتقام شیرین که منجر به دوستی شد
- فیلم شناسی / ۳۶ «تنها گریه کن»
- گفت و گو / ۳۸ ناگفته هایی از شهید «محمد سخندان» به روایت همسر
- علمی / ۴۰ کپکشان
- ورزش / ۴۲ ورزش هندبال
- قهرمانان / ۴۴ کشتی پرافتخارترین ورزش ایران است
- دریچه / ۴۶ چت بات
- داستان / ۴۸ آقای مربی؛ کتاب «دو بنده خاکی»
- شعر / ۵۰ دلا تا کی همی جویی منی را...
- بازار کتاب / ۵۲ معرفی ۳ کتاب درباره شهیدان و جانبازان شیمیایی
- دور و نزدیک / ۵۴ جهان به روایت تصویر
- جدول / ۵۵ جدول متقاطع
- مردان آسمانی / ۵۶ پرواز بی بازگشت خلبان جوان نیروی هوایی ارتش
- روایت / ۵۸ یک خاطره از شهید همت از زبان همسرش



خودسازی فردی و جمعی کنید

لذا اینها بیشتر به خودسازی احتیاج دارند و نیاز دارند که بنیه روحی و معنوی خودشان را قوی کنند. به نظر من وقتی بنیه روحی و معنوی شما قوی شد، هم در زمینه فکر، هم در زمینه تصمیم گیری، هم در زمینه عمل، توانایی های بیشتری پیدا خواهید کرد و ما در نسل جوان به این ها نیاز داریم.

۱۳۹۹/۰۲/۲۸

مواردی است که به نظر من برای خودسازی لازم است. این کمک می کند به شما که از لغزشگاه ها راحت عبور کنید، بسلامت عبور کنید. لغزشگاه هایی وجود دارد؛ ترس، یک لغزشگاه است، تردید، یک لغزشگاه است، احساس ضعف، یک لغزشگاه است، انگیزه های ناسالم، یک لغزشگاه است؛ لغزشگاه های زیادی سر راه ما وجود دارد، به خصوص برای فعالان مسائل اجتماعی؛

توصیه من به شما جوان های عزیز، چه دانشجو و چه بقیه جوانها... مسئله خودسازی است؛ خودسازی خیلی مهم است؛ هم در ابعاد فردی، هم در ابعاد جمعی. هم شخص خود شما باید خودسازی کنید، هم جمعتان باید به عنوان یک جمع خودسازی کند؛ خودسازی خیلی مهم است... انس با قرآن، ارتباط با قرآن، نماز با حضور، نماز در اول وقت، توجه به ادعیه



دانشجویان؛ پیوند گذشته و آینده

کنند و تغییرات مثبتی ایجاد کنند. تاریخ ما پر از نمونه‌های ایثار و از خودگذشتگی است. از جوانانی که در جنگ‌ها و مبارزات شرکت کرده‌اند تا دانشجویانی که در حوادث اجتماعی و فرهنگی نقش مهمی ایفا کرده‌اند. جوانان و دانشجویان با ایثار و از خودگذشتگی‌شان، ستون‌های اصلی جامعه را تشکیل می‌دهند. جامعه‌ای که جوانان و دانشجویانش ایثار گر باشند، می‌تواند به آینده‌ای روشن و بهتر امید داشته باشد. بنابراین، باید قدر این جوانان و دانشجویان ایثار گر را بدانیم و از تلاش‌ها و زحماتشان تقدیر کنیم.

قرار می‌دهد. دانشجویان همواره نماد شور و هیجان در جامعه بوده و هستند. آن‌ها با انگیزه و انرژی به دنبال تحقق اهداف و آرزوهای بزرگ خود هستند و تلاش می‌کنند تا با یادگیری و کسب تجربه، به پیشرفت جامعه کمک کنند. ایثار و از خودگذشتگی تنها به معنای فدا کردن جان نیست؛ بلکه کمک کردن به دیگران، گذشت از منافع شخصی برای منافع جمعی و تلاش برای بهتر کردن شرایط اطراف هم نوعی از ایثار است. جوانان و دانشجویان ما با این روحیه، می‌توانند به جامعه کمک

جوانان و دانشجویان موتور محرکه جامعه هستند و همیشه در طول تاریخ به عنوان نمادهای ایثار و از خودگذشتگی شناخته شده‌اند. آن‌ها با شور و هیجان خود، با تمام توان و انرژی‌شان، در راه هدف‌های بزرگ و ارزشمند گام برداشته‌اند. شاید این جمله‌ها بارها شنیده شده باشند، اما واقعیت این است که اگر ایثار و از خودگذشتگی جوانان نباشد، جامعه نمی‌تواند پیشرفت کند. وقتی یک جوان تصمیم می‌گیرد به دیگران کمک کند یا برای هدفی بزرگ تلاش کند، نه تنها زندگی خودش بلکه زندگی همه اطرافیانش را نیز تحت تأثیر



قلب می تواند عضله هایش را بازسازی کند

را بیش از شش برابر قلب های سالم بازسازی کردند. صادق در این باره می گوید: «این قوی ترین شواهدی است که ما تاکنون داریم مبنی بر اینکه سلول های ماهیچه قلب انسان واقعا می تواند بازسازی شود. این یافته بسیار هیجان انگیز است زیرا این تصور را تقویت می کند که توانایی ذاتی قلب انسان برای بازسازی وجود دارد».

این یافته همچنین این فرضیه را تقویت می کند که ناتوانی عضله قلب در استراحت کردن، دلیل اصلی است که باعث می شود قلب توانایی بازسازی خود پس از تولد را از دست بدهد. به این ترتیب، این تیم تحقیقاتی امیدوار است که با چنین روشی بتوان مسیرهای مولکولی درگیر در تقسیم سلولی را هدف قرار داد تا توانایی قلب برای بازسازی را افزایش دهد. در سال ۲۰۱۴ نیز، صادق شواهدی مبنی بر تقسیم سلولی در بیماران دارای قلب مصنوعی منتشر و به این موضوع اشاره کرد که سلول های ماهیچه قلب آنها ممکن است در حال بازسازی بوده باشد. او حالا می گوید نتیجه مطالعات اخیر شواهد انکارناپذیری در رابطه با بازسازی ماهیچه قلب انسان نشان داد که قبلا اصلا مشاهده نشده بود. در مرحله بعد، صادق به دنبال این است که چرا تنها حدود ۲۵ درصد از بیماران دارای قلب های مصنوعی به فرایند بازسازی عضله های قلبی واکنش مثبت نشان می دهند.

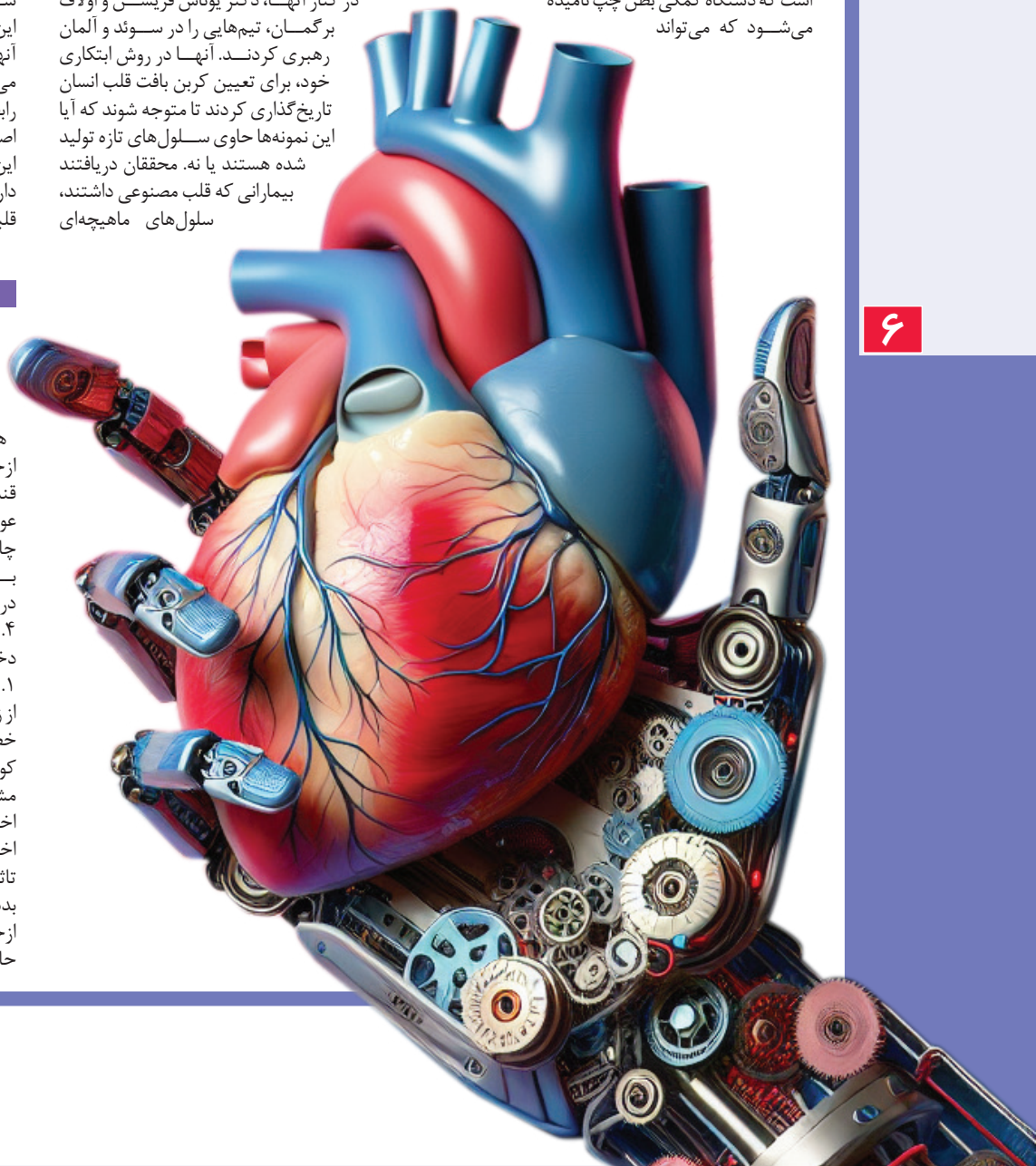
به قلب در پمپاژ خون کمک کند. دکتر هشام صادق، مدیر مرکز قلب سارور و رئیس بخش قلب و عروق در دانشکده پزشکی آریزونا، رهبری یک تیم بین المللی را بر عهده داشت تا بررسی کنند که آیا ماهیچه های قلب می توانند بازسازی شوند. در این پروژه، تعدادی از بیماران دارای قلب مصنوعی مورد تحقیق قرار گرفتند.

در کنار آنها، دکتر یوناس فریسن و اولاف برگمان، تیم هایی را در سوئد و آلمان رهبری کردند. آنها در روش ابتکاری خود، برای تعیین کربن بافت قلب انسان تاریخ گذاری کردند تا متوجه شوند که آیا این نمونه ها حاوی سلول های تازه تولید شده هستند یا نه. محققان دریافتند بیماران که قلب مصنوعی داشتند، سلول های ماهیچه ای

یک تیم تحقیقاتی به سرپرستی یک پزشک از دانشکده پزشکی دانشگاه آریزونا، دریافتند که تعدادی از بیماران دارای قلب مصنوعی می توانند عضله قلب خود را بازسازی کنند. این یافته جدید می تواند راه های جدیدی را برای درمان نارسایی قلبی ارائه کند. تنها راه درمان نارسایی پیشرفته قلبی، به غیر از پیوند، جایگزینی پمپ از طریق قلب مصنوعی است که دستگاه کمکی بطن چپ نامیده می شود که می تواند

تحلیل

بیماری های قلبی و عروقی از مهمترین عوامل مرگ و میر در زنان و مردان سراسر دنیا محسوب می شوند و سالمندان در این میان به دلیل رویارویی با خطر بیشتر مورد توجه هستند. در ابتدا به بیماری قلبی برخی عوامل از جمله شاخص توده بدنی، فشار خون، چربی خون و قند خون ناشتا در افراد بسیار مهم خواهند بود. عوامل خطر مرتبط با بیماری قلبی به ترتیب برای چاقی و اضافه وزن ۴۸.۱ درصد، تری گلسیرید بالا با ۳۷.۲ درصد، نداشتن فعالیت ورزشی با ۳۶.۴ درصد، کلسترول بالا با ۳۲.۲ درصد، فشار خون با ۳۱.۴ درصد و سابقه فامیلی با ۱۳.۴ درصد، مصرف دخانیات با ۱۹.۷ درصد و عوامل بی تحرکی نیز با ۱۳.۱ درصد هستند. فعالیت ورزشی در مردان بیشتر از زنان است و البته آموزش، غربالگری و کنترل عوامل خطر را در افراد، توصیه می شود. نتایج مقاله «بیماری کووید-۱۹ و عوارض قلبی و عروقی ناشی از آن» مشخص کرد، یکی از مهمترین موارد طی سال های اخیر، این بود که بیماری کووید-۱۹ سبب بروز اختلالات قلبی نیز شده است و با توجه به اهمیت تاثیر این اختلالات بر سلامت افراد جامعه، نتایجی بدست آمد که این بیماری منجر به بروز مواردی از جمله آریتمی قلبی، سندروم کرونری حاد، آسیب حاد میوکارد، میوکاردیت و نارسایی قلبی ناشی از این



تولید دستگاه آزمایش قند خون با فناوری اسکن تحلیلی



متخصصان یک شرکت دانش بنیان برای اولین بار در کشور موفق شدند دستگاه آزمایش قند خون دارای فناوری اسکن تحلیلی تولید کنند که طی آن پزشک با دیدن گزارش های تحلیلی می تواند به یک روند درمانی صحیح برسد.

مدیر عامل این شرکت دانش بنیان، در خصوص نحوه عملکرد دستگاه آزمایش قند خون فریسنس با فناوری اسکن تحلیلی قند خون گفت: این محصول مجهز به بروز ترین فناوری های اندازه گیری قند خون است به طوری که در زمان لرزش دست، حجم خون ناکافی و خوردن دهی های متعدد، اندازه گیری بدون خطا ارائه می کند. مهوش آبیاری افزود: این محصول همچنین از دامنه وسیع هماتوکریت (۱۰ تا ۶۵ درصد) جهت اندازه گیری صحیح قند خون در کلیه افراد، حتی با حساسیت ویژه مانند نوزادان، بانوان باردار، افراد سیگاری و... برخوردار است.

وی گفت: بدون نیاز به کدگذاری برای پیشگیری از خطای کاربر، بدون تداخل با حداقل ۶۱ دارو و ترکیبات شایع موجود در خون، اندازه گیری دقیق در نمونه گیری وریدی، مویرگی و شرایط کمبود اکسیژن خون، قابلیت ذخیره ۸۸۰ آزمایش قند خون در حافظه داخلی دستگاه، قابلیت ثبت قند خون به صورت قبل یا بعد از غذا، اندازه گیری سطح قند خون در عرض ۵ ثانیه و فناوری اصلاح خودکار تاریخ و ساعت نتایج آزمایش قند خون، از دیگر مزایای این محصول است.

این فعال فناوری در خصوص وجه تمایز دستگاه آزمایش قند خون فریسنس نسبت به نمونه های مشابه گفت: در این دستگاه، قند خون های گرفته شده بدون هیچ تغییری از طریق برنامه کاربردی (اپلیکیشن) به گوشی همراه منتقل می شود. ارائه گزارش های تحلیلی همچنین از دیگر وجوه تمایز این دستگاه نسبت به نمونه های مشابه است و طی آن پزشک با دیدن گزارش های می تواند به یک روند درمانی صحیح برسد.

مدیر عامل این شرکت دانش بنیان افزود: از طرفی وقتی بیمار خود برنامه کاربردی (اپلیکیشن) را داشته باشد، می تواند با نمودارها و گزارش هایی که دریافت می کند، قند خون خود را خیلی بهتر مدیریت کند و این اولین باری است که در دنیا چنین مفهومی پیاده سازی شده است.

وی گفت: این در حالی است که بر اساس مطالعات صورت گرفته، به این نتیجه رسیدیم که تقریباً نصف قندهایی که مریض در دفترچه خود به پزشک ارائه می دهد، صحیح نیست و این گزارش ها به بیمار و پزشک کمک می کند تا وضعیت قند خون را به صورت کامل تحلیل کنند. همین موضوع اهمیت استفاده از این محصول را برجسته می کند

بیماری خواهد شد. نتایج مقاله «عوامل خطرزای بیماری های قلبی عروقی در سالمندان» نشان داد، بیماران قلبی آسیب پذیری منحصر به فردی در برابر آلودگی هوا دارند و آلودگی هوا تهدیدی خاموش است که می تواند به طور ماهرانه شرایط قلبی را بدتر کند، همچنین بسیاری از بیماران روزانه با آن مقابله می کنند و اغلب، ما از میزان کامل این خطر آگاه نیستیم. برخلاف ویروس ها یا عفونت های باکتریایی که قابل لمس هستند و معمولاً تشخیص و مدیریت آن ها آسان تر است، این تهدید نامرئی از همان هوایی که تنفس می کنیم ناشی می شود و ذرات مضرى به بدن ما نفوذ می کند که می تواند مشکلات مزمن قلبی را تشدید کند. بیماران مبتلا به بیماری قلبی، به ویژه آنهایی که مبتلا به نارسایی قلبی شده اند، در برابر تأثیرات آلودگی هوا و کیفیت پایین هوا آسیب پذیر هستند. کارشناسان دریافتند که دو نشانگر التهابی در بیماران دارای نارسایی قلبی که در معرض کیفیت پایین هوا قرار داشتند، افزایش یافت، اما در بیماران بدون بیماری قلبی تغییری نکرد. این نتایج نشان می دهد که آلودگی هوا استرس بیشتری بر بدن بیماران مبتلا به بیماری های قلبی وارد می کند. این نشانگرهای زیستی در واکنش به آلودگی هوا در افرادی که قبلاً بیماری قلبی داشتند افزایش یافت اما در بیمارانی که بیماری قلبی نداشتند این طور نبود. بیماران نارسایی قلبی به اندازه کافی قادر به سازگاری با تغییرات محیط نیستند. این یافته ها بر آسیب پذیری منحصر به فرد افراد مبتلا به مشکلات قلبی تأکید و نیاز به اقدامات حفاظتی هدفمند برای کاهش اثرات مضر کیفیت پایین هوا را برجسته می کند. محققان خون افراد را برای ۱۱۵ پروتئین مختلف که نشان دهنده افزایش التهاب هستند، بررسی کردند. در روزهایی که آلودگی هوا کم بود (سطح PM۲.۵ کمتر از هفت میکروگرم بر متر مکعب) و روزهایی که آلودگی افزایش یافت (سطح PM۲.۵ به مقدار ۲۰ میکروگرم بر متر مکعب یا بالاتر) از افراد خون گرفته شد. این مورد برای محققان این امکان را فراهم کرد تا نمونه ها را با هم مقایسه کرده و اثرات افزایش آلودگی را تعیین کنند. اثر نوشت، این مهم است که افراد مبتلا به بیماری قلبی شناخته شده، از جمله افرادی که نارسایی قلبی دارند به ویژه در دوره هایی که هوا دارای کیفیت پایین است محتاط باشند. پزشکان ممکن است توصیه کنند که راهبردهای پیشنهادهی مانند داشتن دستگاه تصفیه هوا در خانه یا باز نکردن پنجره ها در روزهایی که هوا با کیفیت پایین است، اجرا شود. این رویکرد پیشگیرانه نه فقط خطرات فوری سلامتی را کاهش، بلکه بهزیستی بلندمدت بیماران قلبی را نیز ارتقا می دهد. اگر مقررات سختگیرانه تری در مورد انتشار گازهای گلخانه ای، همراه با تمرکز بر فناوری های پاک تر وضع شود، جوامع می توانند از بیماران قلبی بیشتر محافظت کنند.

○ میثم یزدان پناهی، استاد دانشگاه

مولفه‌های اصلی امنیت سایبری

محرمانگی (Confidentiality): محرمانگی به معنای حفاظت از اطلاعات حساس است تا تنها افراد مجاز به آن دسترسی داشته باشند. این امر از طریق رمزگذاری، کنترل دسترسی و سیاست‌های امنیتی محقق می‌شود.

یکپارچگی (Integrity): یکپارچگی به معنای تضمین این است که اطلاعات بدون تغییر و صحیح باقی بمانند. این مفهوم از دستکاری و تغییرات غیرمجاز جلوگیری می‌کند.

دسترسی پذیری (Availability): دسترسی پذیری به معنای این است که سیستم‌ها و اطلاعات همیشه در دسترس باشند. این امر با استفاده از سیستم‌های پشتیبانی، بازیابی از خرابی و برنامه‌های تداوم کسب و کار محقق می‌شود.

انواع تهدیدات سایبری

بدافزارها (Malware): بدافزارها شامل ویروس‌ها، تروجان‌ها، جاسوس‌افزارها و باج‌افزارها هستند که برای آسیب رساندن به سیستم‌ها طراحی شده‌اند.

فیشینگ (Phishing): فیشینگ به تلاش‌های مخربی اطلاق می‌شود که با تقلید از منابع معتبر، اطلاعات حساس کاربران مانند گذرواژه‌ها و اطلاعات بانکی را به دست آورند.

حملات داس (Denial of Service): در این حملات، مهاجمان با ارسال حجم زیادی از درخواست‌ها به سرور هدف، تلاش می‌کنند تا سرویس‌دهی آن را مختل کنند.

روش‌های محافظت در برابر تهدیدات سایبری

نصب و به‌روزرسانی نرم‌افزارهای امنیتی: استفاده از نرم‌افزارهای آنتی‌ویروس و دیوار آتش می‌تواند سیستم‌ها را در برابر بسیاری از تهدیدات محافظت کند. به‌روزرسانی منظم این نرم‌افزارها اهمیت زیادی دارد.

تربیت و آموزش کارکنان: آموزش کارکنان در زمینه

سایبری روش‌های امنیت آن

امنیت سایبری به مجموعه‌ای از اقدامات، تکنیک‌ها و فرآیندهایی اطلاق می‌شود که برای محافظت از سیستم‌ها و شبکه‌های کامپیوتری و اطلاعات در برابر حملات، دسترسی‌های غیرمجاز و خرابی‌ها استفاده می‌شوند. امروزه با گسترش فناوری و اینترنت، اهمیت امنیت سایبری به‌شدت افزایش یافته است، زیرا تهدیدات سایبری بیش از پیش پیچیده و مخرب شده‌اند.



می تواند امنیت حساب های کاربری را افزایش دهد.

فعال سازی احراز هویت دو مرحله ای: این روش لایه ای اضافی از امنیت را به حساب های کاربری اضافه می کند.

آگاهی از روش های فیشینگ: کاربران باید قادر باشند تا ایمیل ها و وبسایت های فیشینگ را تشخیص دهند و به اطلاعات حساس خود محافظت بیشتری کنند.

نصب و به روز رسانی منظم نرم افزارها: اطمینان از اینکه تمامی نرم افزارها، به ویژه نرم افزارهای امنیتی، به روز هستند می تواند از بسیاری از تهدیدات جلوگیری کند.

چالش های امنیت سایبری

کمبود نیروهای متخصص: یکی از بزرگ ترین چالش ها در حوزه امنیت سایبری، کمبود نیروی کار متخصص و ماهر است.

تغییر سریع تهدیدات: تهدیدات سایبری به سرعت تغییر می کنند و شناسایی و مقابله با آن ها نیاز به نوآوری مستمر دارد.

هزینه های بالا: پیاده سازی راهکارهای امنیت سایبری معمولاً هزینه بر است و بسیاری از کسب و کارهای کوچک توانایی مالی لازم را ندارند.

نقش دولت ها و سازمان های بین المللی

دولت ها و سازمان های بین المللی نقش مهمی در ایجاد قوانین و مقررات مرتبط با امنیت سایبری دارند. همکاری بین المللی در این حوزه می تواند به مقابله مؤثرتر با تهدیدات سایبری کمک کند. همچنین ایجاد استانداردهای امنیتی و مشوق هایی برای پیاده سازی آن ها می تواند امنیت سایبری را بهبود بخشد.

تشخیص و مقابله با تهدیدات سایبری می تواند نقش مهمی در پیشگیری از حملات داشته باشد.

استفاده از رمزگذاری: رمزگذاری اطلاعات حساس به این معناست که داده ها به صورتی تبدیل شوند که فقط افراد مجاز بتوانند آن ها را خوانده و فهم کنند.

فناوری های مرتبط با امنیت سایبری

تشخیص و پاسخ به تهدیدات (Threat Detection and Response): این فناوری ها شامل ابزارها و تکنیک هایی هستند که به شناسایی و واکنش سریع به تهدیدات کمک می کنند. سیستم های تشخیص نفوذ (IDS) و سیستم های پیشگیری از نفوذ (IPS) از جمله این فناوری ها هستند.

مدیریت دسترسی و هویت (Identity and Access Management): این فناوری ها به مدیریت دسترسی های کاربران و تضمین اینکه تنها افراد مجاز به سیستم ها و اطلاعات دسترسی داشته باشند، کمک می کنند. استفاده از احراز هویت چندعاملی (MFA) می تواند امنیت را افزایش دهد.

مدیریت رخدادهای امنیتی (Security Information and Event Management): این سیستم ها داده های جمع آوری شده از منابع مختلف را تحلیل می کنند تا فعالیت های مشکوک را شناسایی کنند و به مدیریت رخدادهای کمک کنند.

اهمیت پشتیبان گیری و بازیابی

پشتیبان گیری منظم از داده ها و نگهداری نسخه های پشتیبان در مکان های امن می تواند در مواقع بحران و حملات باج افزاری به بازیابی سریع اطلاعات کمک کند. داشتن یک برنامه بازیابی از خرابی (DRP) می تواند زمان بازیابی سیستم ها و سرویس ها را پس از یک حادثه به حداقل برساند.

پیاده سازی سیاست های امنیتی

تدوین و پیاده سازی سیاست های امنیتی مناسب می تواند به حفاظت از اطلاعات و سیستم ها کمک کند. این سیاست ها باید به طور منظم بررسی و به روز رسانی شوند تا با تغییرات فناوری و تهدیدات جدید سازگار باشند.

ایند امنیت سایبری

با توجه به رشد روزافزون اینترنت اشیا (IoT) و ارتباطات دیجیتال، امنیت سایبری اهمیت بیشتری پیدا کرده است. فناوری های جدیدی مانند یادگیری ماشین و هوش مصنوعی به توسعه راهکارهای پیشرفته تر برای مقابله با تهدیدات سایبری کمک می کنند. همکاری بین المللی و تبادل اطلاعات بین سازمان ها نیز نقش مهمی در بهبود امنیت سایبری ایفا می کند.

توصیه ها برای کاربران عادی

استفاده از گذرواژه های قوی و منحصر به فرد: استفاده از گذرواژه های پیچیده و تغییر منظم آن ها

اصول کلی

قوانین راهنمایی و رانندگی

○ سز هنگ فیروز کشیر

امنیت راهنمایی و رانندگی مجموعه‌ای از قوانین و مقررات است که به منظور کاهش تصادفات، حفظ ایمنی کاربران جاده و بهبود جریان ترافیک وضع شده‌اند. این قوانین در بسیاری از کشورها مشابه هستند، اما ممکن است جزئیاتی در هر کشور متفاوت باشد. در ادامه به تفصیل به بررسی قوانین، اصول و نکات مرتبط با راهنمایی و رانندگی می‌پردازیم.

چالش‌های امنیت رانندگی

ترافیک سنگین و ازدحام: یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های شهری، ترافیک سنگین و ازدحام است که می‌تواند منجر به تصادفات و افزایش زمان سفر شود. برنامه‌ریزی مناسب شهری و بهبود زیرساخت‌های جاده‌ای می‌تواند به کاهش این مشکل کمک کند.

رانندگی تحت تأثیر خستگی: رانندگی در حالت خستگی می‌تواند به کاهش تمرکز و واکنش‌های کندتر منجر شود. رانندگان باید از رانندگی در حالت خستگی خودداری کنند و در صورت نیاز به استراحت، توقف کنند.

استفاده از فناوری‌های جدید: استفاده از فناوری‌های جدید مانند خودروهای خودران و سیستم‌های کمک راننده می‌تواند به بهبود ایمنی کمک کند، اما نیاز به آموزش و تغییرات قانونی مناسب دارد.

قوانین ویژه

مقطع نشان‌دهنده امکان سبقت و عبور است. رعایت این خطوط به بهبود نظم و ایمنی جاده کمک می‌کند.

چراغ‌های راهنمایی و رانندگی: چراغ‌های قرمز، زرد و سبز به ترتیب به معنای توقف کامل، آمادگی برای توقف یا عبور و امکان عبور هستند. رانندگان موظف به رعایت این چراغ‌ها هستند. توقف کامل در پشت خط ایست چراغ قرمز و توجه به چراغ زرد که به معنای آمادگی برای توقف است، از تصادفات جلوگیری می‌کند.

ایستگاه‌های عوارضی و بازرسی: در بسیاری از جاده‌ها ایستگاه‌هایی برای پرداخت عوارض و بازرسی خودروها وجود دارند. رانندگان باید در این ایستگاه‌ها توقف کنند و عوارض مربوطه را پرداخت کنند یا بازرسی‌های لازم را انجام دهند. این ایستگاه‌ها به بهبود مدیریت ترافیک و امنیت جاده‌ای کمک می‌کنند.

محدودیت‌های سرعت: در مناطق مسکونی: معمولاً سرعت مجاز در مناطق مسکونی پایین‌تر است تا امنیت عابران پیاده و ساکنان محلی تأمین شود.

در جاده‌های بین شهری و آزادراه‌ها: سرعت‌های مجاز معمولاً بیشتر است، اما باید به تابلوهای راهنمایی دقت کرد. رعایت سرعت مجاز در این جاده‌ها به بهبود جریان ترافیک و کاهش خطرات کمک می‌کند.

تابلوهای راهنمایی و رانندگی: تابلوهای اطلاعات مهمی را در مورد مسیرها، محدودیت‌ها و هشدارها به رانندگان ارائه می‌دهند. انواع مختلفی از تابلوها وجود دارند، از جمله تابلوهای هشداردهنده، تابلوهای ممنوعیت، تابلوهای اطلاع‌دهنده و تابلوهای راهنمای مسیر.

خطوط راهنمایی: خطوط کشیده شده بر روی جاده‌ها نیز قوانین خاص خود را دارند. خطوط ممتد به معنای ممنوعیت سبقت و عبور هستند، در حالی که خطوط

رعایت سرعت مجاز: رعایت سرعت مجاز یکی از اساسی‌ترین قوانین رانندگی است. سرعت مجاز بسته به نوع جاده (شهری، بین شهری، آزادراه) و شرایط جوی (آب و هوا، ترافیک) متفاوت است. افزایش سرعت فراتر از حد مجاز باعث افزایش احتمال تصادفات و شدت آسیب‌هایی شود.

استفاده از کمربند ایمنی: استفاده از کمربند ایمنی برای تمامی سرنشینان خودرو الزامی است. این قانون به منظور کاهش جراحات و مرگ و میر در حوادث رانندگی وضع شده است. کمربند ایمنی از پرتاب شدن سرنشینان در هنگام تصادف جلوگیری می‌کند و میزان جراحات را کاهش می‌دهد.

حق تقدم: رعایت حق تقدم در تقاطع‌ها، میدان‌ها و مناطق دیگر بسیار مهم است. این قوانین به جلوگیری از برخورد وسایل نقلیه و ایجاد ترافیک کمک می‌کنند. رانندگان باید به تابلوهای حق تقدم توجه کرده و از توقف یا حرکت سریع خودداری کنند.

استفاده از چراغ راهنما: استفاده از چراغ‌های راهنما هنگام تغییر مسیر، گردش یا توقف الزامی است تا رانندگان دیگر از نیت شما مطلع شوند و بتوانند واکنش مناسب نشان دهند. این کار از تصادفات احتمالی جلوگیری می‌کند.

پرهیز از رانندگی تحت تأثیر مواد مخدر یا الکل: رانندگی تحت تأثیر مواد مخدر یا الکل خطرات جدی برای راننده و سایر کاربران جاده ایجاد می‌کند. بسیاری از کشورها برای این تخلف جریمه‌های سنگین و حتی حبس در نظر گرفته‌اند. مصرف الکل و مواد مخدر توانایی‌های راننده را کاهش می‌دهد و زمان واکنش او را کندتر می‌کند.

نکات ایمنی

نگهداری مناسب وسیله نقلیه: داشتن وسیله نقلیه‌ای که به درستی کار می‌کند، می‌تواند از بسیاری از حوادث جلوگیری کند. این شامل بررسی منظم ترمزها، چراغ‌ها، تایرها و سایر بخش‌های مهم خودرو است. رانندگان باید به صورت دوره‌ای خودرو خود را سرویس کنند تا از عملکرد صحیح آن اطمینان حاصل کنند.

رعایت فاصله ایمن: همیشه فاصله کافی با خودروهای جلویی را رعایت کنید تا در صورت نیاز به ترمز گرفتن، زمان و فضای کافی برای توقف داشته باشید. این فاصله باید با توجه به سرعت خودرو تنظیم شود و در شرایط جوی نامساعد افزایش یابد.

اجتناب از استفاده از تلفن همراه: استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی می‌تواند حواس راننده را پرت کند و منجر به حوادث شود. در بسیاری از کشورها، استفاده از تلفن همراه بدون استفاده از هندزفری یا تجهیزات مشابه ممنوع است. ارسال پیامک، پاسخ به تماس و حتی استفاده از نرم‌افزارهای مسیریاب باید در شرایطی انجام شود که خودرو در حالت توقف است.

رعایت قوانین عبور عابران پیاده: عابران پیاده حق تقدم دارند، به ویژه در محل‌های مشخص شده مانند خط عابر پیاده. رعایت این قوانین به کاهش تصادفات و افزایش ایمنی کمک می‌کند. رانندگان باید در تقاطع‌ها، ورودی مدارس و مناطق پرتردد توجه بیشتری به عابران داشته باشند.

نقش دولت‌ها و سازمان‌ها

ایجاد و اجرای قوانین: دولت‌ها مسئول ایجاد و اجرای قوانین راهنمایی و رانندگی هستند. این قوانین باید به‌طور مداوم به‌روزرسانی شوند تا با تغییرات فناوری و نیازهای جامعه همگام باشند.

آموزش عمومی: آموزش عمومی در مورد قوانین راهنمایی و رانندگی و نکات ایمنی از طریق رسانه‌ها، مدارس و برنامه‌های آموزشی مختلف می‌تواند به بهبود رفتارهای رانندگان و کاهش تصادفات کمک کند.

کنترل و نظارت: نظارت بر اجرای قوانین از طریق پلیس راهنمایی و رانندگی و استفاده از تجهیزات پیشرفته مانند دوربین‌های ثبت تخلف می‌تواند به رعایت بهتر قوانین کمک کند.

نتیجه‌گیری

رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی نه تنها به حفظ ایمنی خود شما، بلکه به ایمنی سایر کاربران جاده نیز کمک می‌کند. همچنین، آگاهی و پیروی از این قوانین می‌تواند تجربه رانندگی شما را لذت‌بخش‌تر و کم‌استرس‌تر کند. با توجه به این نکات و اصول، می‌توانیم در کاهش تصادفات و بهبود ایمنی جاده‌ها سهیم باشیم.

آینده قوانین راهنمایی و رانندگی

با پیشرفت فناوری و تغییرات در سبک زندگی، قوانین راهنمایی و رانندگی نیز باید به‌روز شوند. استفاده از خودروهای برقی، توسعه حمل و نقل عمومی هوشمند و ایجاد زیرساخت‌های جدید برای دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی از جمله تغییرات آینده‌ای هستند که نیاز به توجه و برنامه‌ریزی دارند.

غرور و خودبینی از منظر دین

کسانی هستند که وقتی به مقامی از علم می‌رسند غرور و خودبینی بر آنها عارض می‌شود، جز افکار خویشتن را نمی‌بینند و برای افکار دیگران ارزشی قائل نیستند، گاه خود را از مقربان الهی می‌پندارند و قطعاً اهل نجات! اگر کسی کمترین انتقادی از آنها کند ناراحت می‌شوند و از همه انتظار احترام و پذیرش و قبول را دارند!

عزت را از دست نمی‌دهد، بلکه خداوند او را عزیزتر می‌گرداند.»

خطرات غرور: «سه چیز است که هر کس دارای یکی از آنها باشد، خدای تعالی او را به جهنم می‌برد: نفاق، بدعت و کبر.»

فضیلت فروتنی: «هر که از شدت غرور به انسان‌ها پشت کند، روز قیامت خداوند او را به صورت مسخ شده‌ای از حیوانات محشور می‌کند.»

فضیلت خوش رفتاری: «خوش رفتاری با مردم نصف دین است و هیچ خصلتی برتر از تواضع و فروتنی نیست.»

این احادیث نشان‌دهنده اهمیت تواضع و دوری از غرور در رفتار و منش انسان‌ها هستند.

مسأله غرور و نخوت از آن روزی که آدم پا به این کره خاکی نهاد، در تمام دورانهای تاریخ و عصر انبیای پیشین تا امروز، یکی از سرچشمه‌های اصلی و خطرناک فساد و انحراف و کفر و نفاق بوده است، مطالعه در این آیات نشان می‌دهد که تا چه حد این صفت رذیله مایه بدبختی گروه عظیمی از انسانها و جوامع بشری می‌شود و اگر هیچ دلیلی بر زشتی این رذیله اخلاقی جز همین آیات نباشد کافی است.

انسان عمل خیر ناچیزی انجام می‌دهد و به وسیله آن خود را اهل نجات می‌داند و آزادی بی قید و شرطی برای خود قائل است یا اینکه گناهایی از او سر زده و مهلت پروردگار سبب غرورش می‌شود. مغروران به علم و دانش و آنها

غرور یک ویژگی اخلاقی ناپسند است که نه تنها در میان علمای اخلاق شناسخته شده و مشهور است، بلکه در میان عموم مردم هم از جمله صفات زشت شناخته می‌شود.

غرور انسان را از خدا دور می‌کند و به شیطان نزدیک می‌سازد، واقعیت‌ها را در نظر او دگرگون می‌کند و همین امر سبب خسارت‌های شدید مادی و معنوی می‌گردد. افراد مغرور همیشه در جامعه منفورند و به خاطر توقع نامحدودشان گرفتار انزوای اجتماعی می‌شوند.

غرور سرچشمه صفات رذیله دیگری مانند خودبرتربینی و تکبر و عجب و خودپسندی و ترک تواضع و کینه و حسد نسبت به دیگران و تحقیر آنها می‌شود.

می‌دانیم یکی از عوامل اصلی رانده شدن شیطان از درگاه خدا «غرور» او بود و یکی از علل عدم تسلیم بسیاری از اقوام پیشین در برابر دعوت انبیاء وجود همین صفت نکوهیده در وجود آنان بود. فرعونها و نمرودها به خاطر غرورشان از خدا دور شدند و به سرنوشت شومی که عبرت برای همگان شد گرفتار گشتند.

«غرور» گاه در یک فرد پیدا می‌شود و گاه قوم و ملت یا نژادی در چنگال این رذیله اخلاقی گرفتار می‌شوند و بی شک قسم دوم خطرناک‌تر است؛ زیرا گاه کشور یا دنیایی را به آتش می‌کشد و نمونه آن جنگ جهانی اول و دوم بود که حداقل یکی از علل عمده آن غرور و نژادپرستی آلمانی‌ها بود.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) در احادیث مختلف به موضوع غرور پرداخته و اهمیت تواضع و فروتنی را تأکید کرده‌اند. در زیر چند حدیث از ایشان درباره غرور آورده شده است:

تواضع و فروتنی: «هیچ کس با تواضع در راه خدا،



پرهیز از غرور؛ نجات انسان

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) به شدت از غرور و تکبر دوری می کرد و همواره به فروتنی و تواضع تأکید می کرد. یکی از احادیث معروف او این است: هر کس در قلبش ذره ای غرور باشد، وارد بهشت نخواهد شد.

این جمله نشان دهنده اهمیت فروتنی و پرهیز از تکبر در نگاه پیامبر اسلام است. او همواره مردم را به دوری از غرور و تأکید بر مهربانی، تواضع و احترام به دیگران دعوت می کرد.

البته! پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در احادیث مختلفی به مذمت غرور و تکبر پرداخته اند. یکی دیگر از احادیث مهم در این زمینه چنین است: سه چیز نجات دهنده است: پرهیز از غرور و تکبر، داشتن حسن خلق و فروتنی در برابر خداوند. این حدیث نشان می دهد که پرهیز از غرور و تکبر نه تنها باعث نجات انسان می شود، بلکه داشتن اخلاق نیکو و فروتنی در برابر خداوند نیز از مهمترین ویژگی های مورد تأکید پیامبر است. پیامبر همواره بر اهمیت اخلاق نیکو و رفتارهای پسندیده تأکید می کردند و افراد را به دوری از صفات ناپسند و تلاش برای بهبود اخلاق و رفتار خود دعوت می کردند. خدای متعال فرموده است: هیچ کس نباید بر دیگری به خاطر دنیایش فخر بفروشد، چرا که بلندمرتبه و شرافت واقعی نزد خداوند، تنها بر پایه تقوا و پرهیزگاری است. و یا زینت دادن خود به لباس های گران بها و غذاهای لذیذ و خانه های مجلل، تنها موجب افزایش تکبر و غرور در دل ها می شود. این احادیث به وضوح نشان می دهند که پیامبر اسلام چقدر به مبارزه با غرور و تکبر اهمیت می دادند و همواره به مردم توصیه می کردند که فروتن و متواضع باشند و به یاد داشته باشند که همه چیز از طرف خداوند است و تنها با تقوا و پرهیزگاری می توان به مقام و منزلت واقعی رسید.

به زمین و آسمان نمودن و حتی گاهی کارهای دیوانگان را انجام دادن اینها همه از نشانه های غرور است.

ولی گاه حالت غرور مخفی است و به این سادگی خود را نشان نمی دهد بلکه با دقت می توان به وجود چنین صفتی در خویشتن و یا دیگران پی برد. مانند اینکه بعضی افراد پس از مدت کوتاهی درس استاد را رها می کنند و خود را مستغنی و بی نیاز می دانند، یا مانند کسی که علاقه شدیدی در خود به انزوا و گوشه گیری از مردم احساس می کند و ممکن است بهانه آن را آلوده نشدن به مجالس غیبت و گناه و مانند آن ذکر کند در حالی که با دقت می یابیم که عامل اصلی، غرور و خود بزرگ بینی است. خود را پاک، آگاه و مؤمن می پندارد و دیگران را ناقص و آلوده.

منبع: سایت تبیان

در حدیثی از رسول خدا (ص) می خوانیم که به ابن مسعود فرمود: «یا بن مسعود! لاتغترن بالله و لاتغترن بصلاحک و علمک و عملک و برک و عبادتک؛ ای ابن مسعود! به (کرم) خدا مغرور نشو و همچنین به صالح بودن و علم و عمل و نیکوکاری و عبادت هایت!»

نشانه های غرور گاهی بسیار آشکار است به گونه ای که انسان در نخستین برخورد به آن پی می برد و می فهمد که فلان شخص گرفتار غرور و خودبینی است. بی اعتنائی به مردم، بی توجهی به حلال و حرام الهی، رعایت نکردن ادب با بزرگان و ترک محبت با دوستان و بستگان، بی رحمی نسبت به زبردستان، ذکر سخنان ناموزون و دور از ادب، سر دادن خنده و قهقهه بلند، دوییدن در حرف دیگران، نگاه های تحقیرآمیز به صالحان و پاکان و عالمان و همچنین راه رفتن به صورت غیر متعارف، پارا به زمین کوبیدن، شانه ها را تکان دادن، نگاه های غیر متعارف

نخبه آزمون سراسری سال ۱۴۰۳

بهانه نیاوریم، موفقیت دست یافتنی است

○ مریم حضرتی



یکی از برگزیدگان آزمون سراسری امسال که فرزند جانباز و اکنون دانشجوی ترم اول دکتری عمومی پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی تهران است، اعتقاد دارد موفقیت با استراحت بدست نمی‌آید؛ با تلاش به اهدافمان دست می‌یابیم. درخشش دانش آموزان شاهد و ایثارگر در آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ مثال‌زدنی بود به گونه‌ای که ۵۹ نفر از آنها موفق به کسب رتبه‌های برتر کشوری، بدون احتساب سهمیه رزمندگان شدند.

آریا نیارپرست از نخبگان شاهد ایثارگر است که موفق به کسب رتبه کشوری ۳۸۷، رتبه ۶۲ منطقه سه و رتبه چهار سهمیه شده است. او فرزند دکتر «حمید نیارپرست»، جانباز شیمیایی ۳۵ درصد و متخصص بیماری‌های عفونی در دهدشت استان کهگیلویه و بویراحمد است. این جوان پرتلاش که اکنون دانشجوی دکتری عمومی پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی تهران است درباره پشتکار خود به «شاهد جوان» گفت: برای کسب این رتبه بسیار درس خواندم و اگر سهمیه نبود نیز همین رشته قبول می‌شدم. سال دهم و یازدهم زیاد تلاش نکردم زیرا با کنکور آشنایی زیادی نداشتم اما برنامه‌ریزی‌ام از تابستان سال دوازدهم آغاز شد. در آن زمان به طور میانگین ۸ ساعت در روز درس می‌خواندم که همراه این زمان بیشتر شد و ماه‌های آخر روزانه حدود ۱۳ ساعت مطالعه می‌کردم.

وی درباره دلیل انتخاب رشته پزشکی برای تحصیل در دانشگاه بیان کرد: تحصیل در این رشته علاقه شخصی‌ام بود. پدر بنده پزشک است و روی انتخاب رشته‌ام تأثیر گذاشت. برخی از اطرافیان می‌گفتند به دلیل موقعیت خوب اقتصادی، دندانپزشکی را انتخاب کنم اما من به دلیل علاقه شخصی، پیشرفت خود را در پزشکی می‌دیدم.

نیارپرست درباره دلیل اختصاص سهمیه به فرزندان شاهد و ایثارگر گفت: افرادی که در خانواده ایثارگری بزرگ شده‌اند، ممکن است پدر شهید، جانباز یا آزاده شده باشند، حتماً با مشکلاتی روبرو می‌شوند اما عده‌ای فکر می‌کنند سهمیه یک امتیاز است. برای نمونه پدر من جانباز شیمیایی است و حتماً مشکلاتی دارد. قطعاً هیچ فرزندی نمی‌خواهد پدر جانباز خود را ببیند که نقیصه دارد. من بر این باور بودم که خودم باید درس بخوانم و به بهترین رتبه دست یابم. همین اتفاق هم افتاد؛ بدون سهمیه

هم دانشگاه تهران قبول می‌شدم. سهمیه برای من خشاب اضافه تر برای اطمینان بود که البته همان یک خشاب برایم کفایت می‌کرد زیرا روی سهمیه حساسی باز نکرده بودم.

این جوان نخبه به دانش آموزان توصیه کرد: در شرایط فعلی اقتصادی که مشکلاتی وجود دارد، عده‌ای فکر می‌کنند که نمی‌توانند به جایگاه بزرگی برسند و برای تحصیل در دانشگاه بی‌انگیزه هستند در حالی که همه چیز ممکن است. انسان در هر کشوری باشد می‌تواند پیشرفت کند. عده‌ای از فضای مجازی و اطرافیان تأثیر می‌پذیرند. در اطراف من هم بعضی‌ها بودند که درس نمی‌خواندند و معتقد بودند با درس خواندن پیشرفت نمی‌کنند و فایده‌ای ندارد. به نظر من این حرف‌ها بهانه است. برخی دانش‌آموزان این نسل با درس خواندن خسته می‌شوند؛ اصولاً کسب موفقیت، خستگی دارد. تا شما سختی نکشید هیچ لذتی پدیدار نمی‌شود. موفقیت با استراحت کردن بدست نمی‌آید.

نیارپرست با بیان این که موفقیت در کنکور

برای همه دست یافتنی است، ادامه داد: دانش آموزانی که کنکور دارند، به سه دسته تقسیم می‌شوند. ممکن است استعداد داشته باشند اما تلاش نمی‌کنند. این افراد در کنکور قبول نمی‌شوند زیرا سعی کافی ندارند. گروه دوم، هم استعداد داشته و هم تلاش می‌کنند که قطعاً موفق می‌شوند. گروه سوم افرادی هستند که نسبت به دیگران ضریب هوشی پایینی داشته اما پشتکار بالایی دارند. این افراد خیلی موفق تر هستند زیرا استعداد به تنهایی باعث قبولی در کنکور نمی‌شود اما تلاش به تنهایی باعث موفقیت است.

وی به دانش آموزان شاهد و ایثارگر توصیه کرد: ما نسبت به پدران خود که ایثار کرده‌اند، مسئول هستیم. پدر من از ۱۶ سالگی و دوران دبیرستان به جبهه رفت. دانشگاه علوم پزشکی تحصیل و از سهمیه خود استفاده نکرد. این موارد می‌تواند برای دانشجویانی که پدر شهید یا جانباز دارند عامل انگیزه شود این که پدرشان برای آنها زحمت کشیده و از آنها انتظار دارند که با تلاش به موفقیت برسند.

معرفی

رتبه ۴ سهمیه ۲۵ درصد آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ به جوانی نخبه از استان کهگیلویه و بویراحمد اختصاص یافته است؛ «آریا نیارپرست» از چهره‌های کنکور امسال آنقدر قدرتمند درخشیده که حتی بدون استفاده از سهمیه نیز توانسته رتبه شایسته‌ای بدست آورد. او تک فرزند خانواده نیارپرست است. پدر، جانباز و پزشک متخصص بیماری‌های عفونی و مادر معلم و سال‌ها خدمتگزار در امر تعلیم و تربیت. آریا اکنون دانشجوی دکتری عمومی پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی تهران است و تصمیم دارد مانند پدر، پزشکی اخلاق‌مدار و مسئولیت‌پذیر شود و اعتقاد دارد نجات جان انسان‌ها بسیار ارزشمند است و پزشک، سلامتی را به بیماران هدیه می‌دهد.

این نخبه جوان شهر یورماهی و متولد سال ۱۳۸۵، شاید در رشته‌های ورزشی و هنری دستی بر آتش نداشته باشد اما از طرفداران حرفه‌ای فوتبال و البته علاقه‌مند به ساز ویلون است.

آریا با الگوگیری از شغل پدر، رشته پزشکی را انتخاب کرده اما می‌گوید اگر به دنبال این رشته نمی‌رفتم حتماً یکی از رشته‌های مهندسی را انتخاب می‌کردم زیرا مهندسی نیاز به خلاقیت دارد.

این دانشجوی نخبه که اکنون به تنهایی در تهران زندگی می‌کند و مشغول تحصیل است از مسئولان انتظار دارد تا دانشجویان به ویژه دانشجویانی که در شهری غیر از محل سکونت خود مشغول به تحصیل هستند را حمایت مالی کنند زیرا هزینه‌ها به ویژه در شهری مانند تهران بالاست و حتی اگر دانشجویی شهریه‌پرداز نباشد باید هزینه‌های تحصیل، غذا و پوشاک خود را پرداخت کند. او معتقد است نه تنها دانشجویان شاهد و ایثارگر بلکه تمام دانشجویان باید مورد حمایت‌های مالی و معنوی قرار بگیرند تا با تمرکز و انگیزه بالاتر درس بخوانند و برای کشور افتخار آفرین باشند. در این صفحه با این جوان نخبه بیشتر آشنا می‌شویم.



○ سعید امانی، روانشناس

مراحل شناسایی و مدیریت خشم

۱ شناسایی علائم خشم: قبل از هر چیز، باید علائم خشم را شناسایی کنید. این علائم می‌توانند فیزیکی (مانند افزایش ضربان قلب، تنفس سریع، تعریق) یا روانی (احساس ناراحتی، عصبانیت، احساس بی‌عدالتی) باشند. شناسایی علائم اولیه می‌تواند به شما کمک کند تا خشم را در مراحل اولیه مدیریت کنید.

۲ تحلیل عوامل محرک خشم: عوامل مختلفی می‌توانند باعث بروز خشم شوند، از مشکلات شغلی و خانوادگی گرفته تا موقعیت‌های اجتماعی و رانندگی در ترافیک. تحلیل عوامل محرک می‌تواند به شما کمک کند تا راهکارهای مناسبی برای مقابله با آن‌ها پیدا کنید. برای مثال، اگر ترافیک باعث خشم شما می‌شود، می‌توانید زمان خروج از خانه را تغییر دهید یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

تعریف خشم و اثرات آن

خشم یک احساس شدید است که می‌تواند به شکل‌های مختلفی بروز کند، از خشم ملایم تا عصبانیت شدید. این احساس می‌تواند بر جسم و ذهن تأثیرات منفی بگذارد و در صورت عدم مدیریت مناسب، به رفتارهای تهاجمی و خشونت‌آمیز منجر شود. اثرات خشم بر جسم شامل افزایش ضربان قلب، فشار خون بالا، تنش عضلانی و مشکلات گوارشی است. همچنین، خشم مداوم می‌تواند به مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و استرس منجر شود.

کنترل خشم

خشم یکی از احساسات طبیعی انسان است که به عنوان واکنش به تهدید، ناامیدی، نارضایتی یا بی‌عدالتی بروز می‌کند. با این حال، اگر خشم به درستی مدیریت نشود، می‌تواند به مشکلات جدی در زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی منجر شود. در ادامه به بررسی جامع‌تر روش‌ها و تکنیک‌های کنترل خشم می‌پردازیم:



تکنیک‌های فیزیکی و روانی برای کنترل خشم

۱ تمرین تنفس عمیق: تنفس عمیق و آهسته می‌تواند به کاهش ضربان قلب و آرامش شما کمک کند. یکی از روش‌های مؤثر، تنفس دیافراگمی است که در آن شما باید نفس عمیقی بکشید و شکم خود را به جلو بدهید، سپس به آرامی نفس را بیرون بدهید.

۲ استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی: روش‌های مختلفی برای آرام‌سازی وجود دارد که می‌تواند به کنترل خشم کمک کند. مدیتیشن، یوگا، تجسم مناظر طبیعی و گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش از جمله این روش‌ها هستند. این تکنیک‌ها کمک می‌کنند تا ذهن و بدن شما به آرامش برسد و استرس کاهش یابد.

۳ تغییر وضعیت فیزیکی: گاهی تغییر وضعیت فیزیکی می‌تواند به کاهش خشم کمک کند. اگر در حال نشستن هستید، بلند شوید و قدم بزنید. اگر در محیطی هستید که باعث خشم شما شده است، آن را ترک کنید و به محیطی آرام‌تر بروید. حرکت و تغییر محیط می‌تواند به شما کمک کند تا ذهن خود را از موضوع خشمگین‌کننده دور کنید.

۴ نوشتن احساسات: نوشتن احساسات خود می‌تواند راهی مؤثر برای بیان خشم بدون آسیب رساندن به دیگران باشد. نوشتن کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر درک کنید و راه‌حل‌های مناسبی برای برخورد با آن پیدا کنید. نوشتن درباره تجربیات خشمگین‌کننده و واکنش‌های خود می‌تواند به شما کمک کند تا الگوهای رفتاری خود را شناسایی و تغییر دهید.

تکنیک‌های اجتماعی و ارتباطی

۱ گفتگو کردن: گفتگو با کسی که به او اعتماد دارید، می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بهتر درک کنید و راه‌های بهتری برای برخورد با خشم پیدا کنید. یک دوست، عضو خانواده یا حتی یک مشاور می‌تواند شنونده خوبی باشد. به اشتراک گذاشتن احساسات خود با دیگران می‌تواند به کاهش احساس خشم و انزوا کمک کند.

۲ تمرین بخشش: بخشش به معنای کنار آمدن با خطاهای دیگران و رها کردن احساسات منفی است. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا از خشم و نارضایتی رهایی یابید و آرامش بیشتری را تجربه کنید. بخشش به معنای تأیید رفتار غلط نیست، بلکه به معنای اجازه دادن به خود برای رهایی از بار منفی آن احساسات است.

۳ تعیین مرزها: تعیین مرزهای شخصی و یادگیری چگونه گفتن «نه» می‌تواند از ایجاد احساس خشم جلوگیری کند. وقتی به خود اجازه می‌دهید که بیش از حد مشغول و تحت فشار باشید، احتمالاً بیشتر خشمگین خواهید شد. یادگیری چگونه تعیین مرزهای سالم و مدیریت زمان می‌تواند به کاهش خشم کمک کند.

تکنیک‌های تخصصی و حرفه‌ای

۱ مشاوره حرفه‌ای: اگر خشم شما به حدی است که نمی‌توانید آن را کنترل کنید و به زندگی روزمره شما تأثیر منفی می‌گذارد، مشاوره حرفه‌ای می‌تواند کمک کند. مشاوران و روانشناسان می‌توانند به شما تکنیک‌های مؤثری برای کنترل خشم آموزش دهند. درمان شناختی-رفتاری (CBT) یکی از روش‌های مؤثر در این زمینه است که به شما کمک می‌کند تا افکار و رفتارهای نادرست خود را شناسایی و تغییر دهید.

۲ ورزش و فعالیت بدنی: ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش استرس و خشم است. فعالیت بدنی باعث ترشح هورمون‌های خوشحالی مانند اندورفین می‌شود که به بهبود حالت روحی شما کمک می‌کند. انجام ورزش‌های منظم مانند دویدن، یوگا، شنا یا حتی پیاده‌روی می‌تواند به کاهش خشم کمک کند.

نقش تغذیه و خواب در کنترل خشم

۱ تغذیه سالم: تغذیه سالم نقش مهمی در سلامت روانی و کاهش خشم دارد. مصرف مواد غذایی سالم و متنوع مانند میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها و چربی‌های سالم می‌تواند به بهبود عملکرد مغز و کاهش استرس کمک کند. همچنین، اجتناب از مصرف زیاد کافئین، شکر و غذاهای فرآوری شده می‌تواند به کنترل خشم کمک کند.

۲ خواب کافی: خواب کافی و باکیفیت برای سلامت روانی و جسمی ضروری است. کمبود خواب می‌تواند منجر به افزایش خشم و تحریک‌پذیری شود. تلاش کنید هر شب به مقدار کافی بخوابید و محیطی آرام برای خواب خود ایجاد کنید.

نتیجه‌گیری

کنترل خشم نیازمند تمرین و تعهد است. با استفاده از این روش‌ها و تکنیک‌ها، می‌توانید به تدریج خشم خود را مدیریت کنید و روابط بهتری با دیگران برقرار کنید. خشم یک احساس طبیعی است، اما نحوه برخورد با آن می‌تواند تفاوت زیادی در کیفیت زندگی شما ایجاد کند. با تمرین و استفاده از تکنیک‌های مختلف، می‌توانید خشم خود را به‌طور مؤثری کنترل کنید و زندگی سالم‌تری داشته باشید.



ترفندهای نگهداری گل و گیاه در خانه

سارا صادقی

بر همگان روشن است که نگهداری گل و گیاه در محیط زندگی فواید بسیاری زیادی دارد. در این مقاله، با ترفندهایی که آورده‌ایم، می‌توان گل‌های زیبا و شاداب را در محیط زندگی‌مان پرورش داد. داشتن گیاهان سرسبز و شاداب نه تنها به زیبایی خانه کمک می‌کند، بلکه بهبود هوا و افزایش روحیه افراد را نیز به همراه دارد.

۱۸

بهترین کود برای گل‌های خانگی

۱ پوست تخم‌مرغ: برای تهیه کود، اگر پوست تخم‌مرغ را خوب بکوبید و به صورت گرد درآورید، عالی‌ترین کود برای گیاهان آپارتمانی است. این کود طبیعی و ارزان قیمت است و حاوی کلسیم فراوانی است که به استحکام و سلامت ریشه‌ها کمک می‌کند. می‌توانید از آن به مقدار لازم در گلدان‌ها استفاده کنید.

۲ تفاله چای: هر وقت که چای دم آوردید و خوب از آن استفاده کردید، می‌توانید تفاله چای را وقتی که خنک شد، پای گیاه خود بریزید. تفاله چای مانند کود عمل می‌کند و به رشد گیاه کمک می‌کند. این مواد غنی از نیتروژن هستند که برای رشد برگ‌ها بسیار مفید است.

بهترین آب برای گلدان‌ها

۱ آب تخم‌مرغ و سبزی: آبی که در آن تخم‌مرغ را آب‌پز کرده‌اید یا سبزی شسته‌اید، بهترین آب برای آبیاری گلدان‌ها است. این آب‌ها حاوی مواد معدنی هستند که به تقویت گیاهان کمک می‌کنند. استفاده از این آب‌ها به کاهش هدررفت منابع آبی نیز کمک می‌کند.

۲ قرص ضد بارداری: هر چند وقت یکبار، قرص ضد بارداری ال‌دی را در آب حل کنید و به گلدان‌ها بدهید. این قرص تأثیر فراوانی در رشد گل دارد و هورمون‌های گیاهی موجود در آن‌ها باعث تقویت گیاه می‌شود.

بهترین تقویتی برای گل‌ها

۱ قرص آسپرین: اگر یک عدد قرص آسپرین را در آب حل کرده و هر چند وقت یکبار به گلدان‌ها بدهید، برای رشد گیاهان بسیار مفید است. آسپرین به عنوان محرک رشد عمل می‌کند و مقاومت گیاهان را در برابر بیماری‌ها افزایش می‌دهد.

۲ آب برنج: هیچ‌گاه آب برنج را دور نریزید. با آن گلدان‌ها را آب بدهید تا گل‌های شاداب داشته باشید. البته توجه داشته باشید که آب برنج نباید نمک داشته باشد. این آب حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مفیدی است که به رشد گیاه کمک می‌کنند.

دفع حشرات و جانوران

۱ سیر: اگر یک حبه سیر در زیر گلدان بگذارید، همه حشرات موذی از گل و گیاه دور می‌شوند. سیر دارای خواص ضد باکتری و ضد قارچ است که می‌تواند محیطی سالم برای گیاه ایجاد کند.

۲ تشت آب: برای از بین بردن کرم داخل خاک، تشتی را تا نیمه پر از آب کنید و گلدان را داخل آن بگذارید تا نصف گلدان در آب باشد. کرم‌ها نمی‌توانند نفس بکشند و از ته گلدان بیرون می‌آیند و از بین می‌روند. باید بین کف گلدان و تشت آب چند سانتی‌متر فاصله باشد تا آب به آرامی به ریشه‌ها برسد.

۳ زیر گلدانی: به جای مستقیم آب دادن به گیاهان، زیر گلدانی را از آب پر کنید تا ریشه گیاه آب را کاملاً دریافت کند. گل‌های حساس معمولاً به این روش آبیاری می‌شوند. ته گلدان باید سوراخ داشته باشد تا آب به راحتی جذب شود.

بهترین مکان نگهداری گل

۱ نزدیک پنجره: گل‌ها و گیاهان را در وضعیتی جلوی پنجره قرار ندهید، چون فقط از یک سو نور می‌گیرند و گیاهان به‌طور ناموزون رشد می‌کنند. گیاهان آفتاب‌دوست را کنار پنجره‌های شمالی یا شمال شرقی خانه قرار دهید. این مکان‌ها نور مناسبی برای گیاهان فراهم می‌کنند و از سوختن برگ‌ها جلوگیری می‌شود.

۲ وسایل سرمازا یا گرمازا: گیاهان را در کنار وسایل سرمازا یا گرمازا قرار ندهید. این وسایل می‌توانند دمای نامناسبی برای گیاهان ایجاد کنند و باعث آسیب به آن‌ها شوند.

شاداب‌سازی گل و گیاه

۱ اسپری آب: پس از آبیاری، با اسپری کردن آب به شاخ و برگ‌ها محیطی مرطوب ایجاد کنید. این کار به بهبود رشد برگ‌ها کمک می‌کند و از خشکی آنها جلوگیری می‌کند.

۲ تعویض گلدان: زمانی که شاخ و برگ گیاه بیش از حد سنگین شود یا ریشه‌ها از روزنه خروج آب بیرون بزنند، زمان تعویض گلدان فرا رسیده است. تعویض گلدان باعث می‌شود فضای کافی برای رشد ریشه‌ها فراهم شود و گیاه به رشد بهتر و سالم‌تری برسد.

۳ ترفندهای دیگری هم وجود دارد ولی بهترین و کاربردی‌ترین این ترفندها را در این جزوه ذکر کرده‌ایم. با استفاده از این ترفندها، می‌توانید از داشتن گیاهانی شاداب و زیبا در خانه‌تان لذت ببرید.

روش آبیاری گل و گیاهان

حوله و بطری: قبل از مسافرت، حوله‌ای را درون تشت فرو کرده و آن را خیس کنید، یا یک بطری نوشابه را پر از آب کنید و آن را وارونه در خاک کنید. درب بطری را کمی شل کنید تا گلدان‌ها از آب ذخیره شده در بطری استفاده کنند. این روش برای مدت زمان کوتاه مناسب است و کمک می‌کند تا گیاهان شما بدون حضور شما هم آبیاری شوند.

خاک خشک: وقتی باید به گلدان آب بدهید که خاک آن خشک شده باشد. مقدار آبی که هر بار به آن می‌دهید باید کم باشد تا اضافی آن پایین نریزد. معمولاً خاک گلدان دارای مواد غذایی لازم برای گل است که با آب اضافی از گلدان خارج می‌شود. استفاده از آب کم و به موقع باعث می‌شود مواد مغذی خاک حفظ شود.

قطعات یخ: از قطعات یخ برای آرام آبیاری استفاده کنید. مقداری یخ روی خاک بگذارید تا با آب شدن به ریشه گیاه برسد. این روش برای گیاهانی که نیاز به آبیاری ملایم دارند بسیار مناسب است.



رهبر انقلاب ۱۹۵۲ مصر

○ علیرضا خزلی، کارشناس امور بین الملل

جمال عبدالناصر (۱۵ ژانویه ۱۹۱۸ - ۲۸ سپتامبر ۱۹۷۰) یکی از مهم‌ترین و برجسته‌ترین رهبران جهان عرب و تاریخ مصر بود. او در دوره ریاست جمهوری خود تغییرات عمده‌ای در سیاست، اقتصاد و اجتماع مصر ایجاد کرد و نفوذ قابل توجهی در منطقه خاور میانه و جهان داشت. ناصر به عنوان یکی از مؤسسان جنبش عدم تعهد، نقش کلیدی در توسعه کشورهای جهان سوم و مبارزه با استعمار ایفا کرد.

دستاوردهای ریاست جمهوری

۱. ملی‌سازی کانال سوئز (۱۹۵۶)

یکی از مهم‌ترین اقدامات ناصر، ملی‌سازی کانال سوئز بود. در ۲۶ ژوئیه ۱۹۵۶، ناصر اعلام کرد که کانال سوئز که تحت کنترل شرکت‌های بریتانیایی و فرانسوی بود، ملی‌سازی شده و به مالکیت دولت مصر درآمده است. این اقدام باعث بحران بین‌المللی و حمله نظامی بریتانیا، فرانسه و اسرائیل به مصر شد. با این حال، ناصر توانست با حمایت‌های بین‌المللی، به ویژه از سوی اتحاد جماهیر شوروی و ایالات متحده، این بحران را مدیریت کند. ملی‌سازی کانال سوئز باعث افزایش محبوبیت ناصر در مصر و جهان عرب شد.

۲. اصلاحات اجتماعی و اقتصادی

ناصر برنامه‌های وسیعی برای اصلاحات اجتماعی و اقتصادی در مصر آغاز کرد که شامل اصلاحات زراعی، توسعه صنعتی و بهبود زیرساخت‌های کشور بود. او زمین‌های کشاورزی را میان کشاورزان تقسیم کرد و برنامه‌های گسترده‌ای برای توسعه صنایع ملی اجرا کرد. این اصلاحات به بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی مصر کمک کرد، اما با چالش‌های زیادی نیز همراه بود.

۳. تلاش برای وحدت عربی

ناصر به عنوان یکی از بزرگ‌ترین حامیان وحدت عربی شناخته می‌شود. او در سال ۱۹۵۸ با سوریه تشکیل جمهوری متحده عربی را اعلام کرد. این اتحاد تا سال ۱۹۶۱ ادامه داشت، اما به دلیل اختلافات داخلی و فشارهای خارجی فروپاشید. با این حال، ناصر همچنان به تلاش‌های خود برای وحدت جهان عرب ادامه داد.

۴. نقش در جنبش عدم تعهد

زندگی اولیه و تحصیلات

جمال عبدالناصر در شهر اسکندریه در یک خانواده متوسط به دنیا آمد. پدر او کارمند اداره پست بود. عبدالناصر از همان کودکی علاقه زیادی به مطالعه و فعالیت‌های سیاسی داشت. او دوران تحصیلات ابتدایی و متوسطه خود را در اسکندریه و قاهره گذراند و در نهایت به مدرسه نظامی مصر پیوست.

فعالیت‌های سیاسی اولیه

ناصر پس از فارغ‌التحصیلی از مدرسه نظامی، به ارتش مصر پیوست و به سرعت در رده‌های نظامی پیشرفت کرد. او در طول خدمت نظامی‌اش با افسران جوانی آشنا شد که مخالف حکومت سلطنتی ملک فاروق بودند. این گروه به نام «افسران آزاد» شناخته می‌شد و هدف اصلی آن‌ها سرنگونی حکومت سلطنتی و برپایی جمهوری بود.

کودتای ۱۹۵۲

در ۲۳ ژوئیه ۱۹۵۲، افسران آزاد به رهبری جمال عبدالناصر کودتایی موفقیت‌آمیز علیه ملک فاروق انجام دادند. این کودتا باعث سقوط حکومت سلطنتی و تشکیل جمهوری در مصر شد. محمد نجیب به عنوان اولین رئیس‌جمهور مصر انتخاب شد، اما قدرت واقعی در دست ناصر و افسران آزاد بود. در سال ۱۹۵۴، ناصر به عنوان رئیس‌جمهور مصر انتخاب شد و تا زمان مرگش در این مقام باقی ماند.



ناصر یکی از مؤسسان جنبش عدم تعهد بود که در سال ۱۹۶۱ تأسیس شد. این جنبش که کشورهای غیرمتعهد به بلوک‌های غرب و شرق را شامل می‌شد، هدفش ترویج استقلال و توسعه کشورهای جهان سوم بود. ناصر به همراه رهبران دیگری مانند جواهر لعل نهرو از هند و جوزپ بروز تیتو از یوگسلاوی، نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت این جنبش داشت.

جنگ ۱۹۶۷ و پیامدهای آن

در سال ۱۹۶۷، جنگ شش‌روزه میان اسرائیل و کشورهای عربی (مصر، سوریه و اردن) رخ داد. این جنگ به شکست سختی برای کشورهای عربی منجر شد و اسرائیل بخش‌های وسیعی از اراضی عربی را اشغال کرد، از جمله شبه‌جزیره سینا در مصر. شکست در این جنگ تأثیرات منفی زیادی بر محبوبیت ناصر داشت، اما او همچنان به عنوان یک نماد مقاومت و استقلال در جهان عرب شناخته می‌شد.

مرگ و میراث

جمال عبدالناصر در ۲۸ سپتامبر ۱۹۷۰ به دنبال حمله قلبی درگذشت. مرگ او باعث اندوه و سوگواری وسیعی در مصر و جهان عرب شد. ناصر به عنوان یکی از بزرگ‌ترین رهبران عرب قرن بیستم و نمادی از مقاومت در برابر استعمار و امپریالیسم به یاد آورده می‌شود. تأثیرات عمیق او بر تاریخ و سیاست مصر و جهان عرب همچنان محسوس است.

خانواده

ناصر در سال ۱۹۴۴ با تحیه کاظم ازدواج کرد و این ازدواج تا زمان مرگ او ادامه داشت. آنها صاحب پنج فرزند شدند: خالد، عبدالحکیم، هدا، منی و عبدالحمی.

ویژگی‌های شخصیتی و رفتار

جمال عبدالناصر به عنوان فردی کاریزماتیک، مصمم و متعهد به اهداف ملی‌گرایانه و استقلال‌طلبانه شناخته می‌شد. او مهارت‌های بسیار خوبی در برقراری ارتباط با مردم داشت و از توانایی‌های خطابه‌ای برجسته‌ای برخوردار بود. ناصر همواره تلاش می‌کرد تا تصویر یک رهبر قوی و مدافع حقوق مردم را به نمایش بگذارد و این ویژگی‌ها به محبوبیت گسترده او در میان مردم کمک کرد.

نقش در جامعه

هرچند که تحیه کاظم به طور مستقیم در عرصه‌های سیاسی فعالیت نمی‌کرد، اما نقش او به عنوان همسر رئیس‌جمهور مصر و مادر پنج فرزند، بسیار مهم بود. او تلاش می‌کرد تا خانواده‌اش را در فضایی آرام و محبت‌آمیز نگه دارد و فرزندانش را به بهترین نحو تربیت کند.

دوران پس از مرگ ناصر

پس از مرگ جمال عبدالناصر در سال ۱۹۷۰، تحیه کاظم همچنان به زندگی خود ادامه داد و تا زمان وفاتش در سال ۱۹۹۲ در کنار خانواده‌اش بود. او همچنان به عنوان یک نماد حمایت و ایثار در ذهن مردم مصر و جهان عرب باقی ماند. تحیه کاظم به عنوان همسر و همراهی وفادار، نقش مهمی در موفقیت‌های جمال عبدالناصر ایفا کرد و به عنوان نمونه‌ای از زنان موفق و متعهد شناخته می‌شود.

مشکلات دست و پاگیر ونزوئلا

علیرضا خزلی، کارشناس امور بین الملل

ونزوئلا یک کشور در آمریکای جنوبی است که در سواحل دریای کارائیب قرار دارد. پایتخت این کشور کاراکاس است. ونزوئلا برای منابع نفتی زیادی معروف است و اقتصاد آن بسیار به نفت بستگی دارد. این کشور دارای تنوع زیستی و فرهنگی زیادی است و معماری‌های تاریخی و مدرن آن جذابیت خاصی دارند.

ونزوئلا به عنوان یکی از کشورهای دارای بزرگترین ذخایر نفتی جهان، در دهه‌های گذشته با مشکلات اقتصادی بزرگی مواجه شده است. این مشکلات در نتیجه ترکیبی از سیاست‌های داخلی نادرست، فساد گسترده، تحریم‌های بین‌المللی و بحران‌های مدیریتی به وجود آمده است. در ادامه به بررسی جامع‌تری از مشکلات اقتصادی ونزوئلا می‌پردازیم.

کاهش تولید نفت

ونزوئلا دارای یکی از بزرگترین ذخایر نفتی جهان است، اما تولید نفت در این کشور به شدت کاهش یافته است. این کاهش تولید ناشی از کمبود سرمایه‌گذاری در صنعت نفت، سوء مدیریت، و فساد گسترده است. تأسیسات نفتی قدیمی شده و نیازمند تعمیرات و نوسازی هستند، اما دولت منابع کافی برای انجام این کار ندارد. همچنین کاهش قیمت جهانی نفت نیز به این بحران دامن زده است.

تورم افسارگسیخته

ونزوئلا یکی از بالاترین نرخ‌های تورم در جهان را دارد. نرخ تورم در سال‌های اخیر به میلیاردها درصد رسیده است. این تورم بالا باعث کاهش شدید قدرت خرید مردم شده است. افزایش قیمت‌ها و کاهش ارزش بولیوار (واحد پول ونزوئلا) باعث شده تا مردم نتوانند نیازهای اولیه خود را تأمین کنند.

فساد و سوء مدیریت

فساد گسترده و سوء مدیریت در دولت و نهادهای عمومی از دیگر مشکلات بزرگ ونزوئلا است. مقامات دولتی به جای تمرکز بر حل مشکلات اقتصادی، به فساد و سوء استفاده از منابع عمومی پرداخته‌اند. این فساد باعث شده تا منابع عمومی به درستی مدیریت نشود و اقتصاد کشور به ویرانی کشیده شود.

تحریم‌های بین‌المللی

تحریم‌های اقتصادی و سیاسی که توسط کشورهای مختلف به ویژه ایالات متحده علیه ونزوئلا اعمال شده، تأثیرات منفی زیادی بر اقتصاد این کشور داشته است. این تحریم‌ها دسترسی ونزوئلا به بازارهای بین‌المللی و سرمایه‌گذاری‌های خارجی را محدود کرده و مانع از تجارت و صادرات نفت شده است.

بحران انسانی و مهاجرت

بحران اقتصادی ونزوئلا باعث شده تا میلیون‌ها نفر از مردم این کشور به دنبال شرایط بهتر زندگی به کشورهای دیگر مهاجرت کنند. کمبود مواد غذایی، دارو و نیازهای اساسی زندگی باعث بروز بحران انسانی گسترده در ونزوئلا شده است. مهاجرت گسترده نیروهای کار و تحصیل‌کرده نیز باعث کاهش توان اقتصادی کشور شده است.

کاهش سرمایه‌گذاری خارجی

ونزوئلا به دلیل بحران اقتصادی و بی‌ثباتی سیاسی، جذابیت خود را برای سرمایه‌گذاری‌های خارجی از دست داده است. کاهش سرمایه‌گذاری‌های خارجی باعث شده تا اقتصاد کشور نتواند رشد کند و زیرساخت‌های لازم برای توسعه اقتصادی ایجاد شود.

سوء مدیریت منابع

سوء مدیریت منابع طبیعی و مالی یکی دیگر از مشکلات بزرگ ونزوئلا است. دولت به جای مدیریت بهینه منابع نفتی و طبیعی، به سوء استفاده و هدر دادن این منابع پرداخته است. این سوء مدیریت باعث کاهش تولید و درآمدهای نفتی شده و اقتصاد کشور را به بحران کشیده است.



۲۳

شماره جوان
۱۹۶-۱۹۷

راهکارهای پیشنهادی برای بهبود وضعیت اقتصادی

برای بهبود وضعیت اقتصادی ونزوئلا، نیاز به اصلاحات جدی و گسترده در سطوح مختلف است. برخی از راهکارهای پیشنهادی عبارتند از:

مبارزه با فساد: ایجاد نهادهای مستقل و قوی برای مبارزه با فساد و سوء مدیریت می‌تواند به بهبود وضعیت اقتصادی کمک کند.

جذب سرمایه‌گذاری خارجی: ایجاد شرایط مناسب برای جذب سرمایه‌گذاری‌های خارجی و توسعه بخش خصوصی می‌تواند به بهبود زیرساخت‌های اقتصادی کمک کند.

توسعه صنایع غیر نفتی: کاهش وابستگی به نفت و توسعه صنایع غیر نفتی می‌تواند به تنوع‌بخشی به اقتصاد کشور کمک کند.

اصلاحات اقتصادی: انجام اصلاحات اقتصادی نظیر کنترل تورم، تثبیت نرخ ارز و ایجاد سیستم مالیاتی کارآمد می‌تواند به بهبود وضعیت اقتصادی کمک کند.

بهبود روابط بین‌المللی: بهبود روابط بین‌المللی و مذاکره برای کاهش تحریم‌ها می‌تواند به بازگشت ونزوئلا به بازارهای جهانی کمک کند.

زندگی خوابگاهی

○ سعید امانی، روانشناس

زندگی خوابگاهی می‌تواند تجربه‌ای متنوع و پر از فرصت‌های یادگیری و رشد شخصی باشد. این نوع زندگی به دانشجویان امکان می‌دهد تا در یک محیط مشترک با افراد دیگر زندگی کنند، با افراد جدیدی آشنا شوند، و مسئولیت‌پذیری و استقلال خود را تقویت کنند. در ادامه به بررسی جامع‌تری از جنبه‌های مختلف زندگی خوابگاهی می‌پردازیم:

جنبه‌های مثبت زندگی خوابگاهی

تجربه اجتماعی

زندگی خوابگاهی فرصتی برای آشنایی با افراد جدید از فرهنگ‌ها و پیش‌زمینه‌های مختلف فراهم می‌کند. این تجربه می‌تواند به توسعه مهارت‌های اجتماعی و ایجاد دوستی‌های جدید منجر شود. دانشجویان در خوابگاه می‌توانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و شبکه ارتباطی خود را گسترش دهند.

نزدیکی به دانشگاه

یکی از مزایای بزرگ زندگی خوابگاهی، نزدیکی به دانشگاه و امکانات آن است. این نزدیکی می‌تواند دسترسی به کلاس‌ها، کتابخانه‌ها، و فعالیت‌های دانشگاهی را آسان‌تر کند. دانشجویان می‌توانند زمان بیشتری را صرف مطالعه و فعالیت‌های آموزشی کنند و کمتر نگران حمل و نقل و تأخیرات ناشی از آن باشند.

تقویت استقلال

زندگی در خوابگاه به دانشجویان کمک می‌کند تا مستقل‌تر شوند و مسئولیت‌های خود را بپذیرند. این شامل مدیریت زمان، انجام وظایف شخصی و همکاری با هم‌خوابگاهی‌ها می‌شود. دانشجویان در خوابگاه یاد می‌گیرند که چگونه برنامه‌ریزی کنند، مشکلات خود را حل کنند و در محیطی مشترک با دیگران زندگی کنند.



نتیجه‌گیری

زندگی خوابگاهی می‌تواند تجربه‌ای پر از یادگیری و رشد شخصی باشد. با توجه به جنبه‌های مثبت و چالش‌های آن، دانشجویان می‌توانند از این فرصت به بهترین نحو استفاده کنند و مهارت‌های لازم برای زندگی مستقل و موفق را به دست آورند. مهمترین نکته در زندگی خوابگاهی، توانایی سازگاری و احترام به نیازها و خواسته‌های دیگران است که به ایجاد محیطی دوستانه و مثبت کمک می‌کند.



حمایت اجتماعی

در خوابگاه، دانشجویان می‌توانند به یکدیگر در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و شخصی کمک کنند. حمایت دوستان و هم‌خوابگاهی‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش انگیزه داشته باشد. دانشجویان می‌توانند در جلسات مطالعه گروهی شرکت کنند، از تجربیات یکدیگر بیاموزند و راهنمایی‌های مفیدی دریافت کنند.

چالش‌های زندگی خوابگاهی

کمبود حریم خصوصی

زندگی در یک محیط مشترک می‌تواند باعث کاهش حریم خصوصی شود. برخی افراد ممکن است با کمبود فضای شخصی و نیاز به اشتراک‌گذاری فضاهای عمومی مانند حمام و آشپزخانه مشکل داشته باشند. این مشکل می‌تواند با توافق بر سر قوانین مشترک و احترام به حریم خصوصی دیگران کاهش یابد.

اختلافات با هم‌خوابگاهی‌ها

زندگی با دیگران ممکن است به اختلافات و تنش‌ها منجر شود. مهم است که دانشجویان مهارت‌های مذاکره و حل مشکلات را یاد بگیرند تا بتوانند با این چالش‌ها مواجه شوند. ارتباط باز و صادقانه با هم‌خوابگاهی‌ها می‌تواند به کاهش تنش‌ها و افزایش همکاری کمک کند.

سروصدا و مزاحمت

زندگی در خوابگاه ممکن است به دلیل سروصدا و فعالیت‌های دیگران، محیطی آرام برای مطالعه و استراحت نباشد. مدیریت سروصدا و ایجاد روال‌های مشترک می‌تواند به کاهش این مشکل کمک کند. دانشجویان می‌توانند

ساعات خاموشی مشخصی تعیین کنند و از هدفون‌های نویزگیر استفاده کنند.

محدودیت‌های قوانین خوابگاه

بسیاری از خوابگاه‌ها قوانینی دارند که ممکن است برای برخی از دانشجویان محدودیت ایجاد کند. این قوانین معمولاً شامل ساعات خاموشی، مهمان‌داری، و استفاده از امکانات مشترک می‌شوند. دانشجویان باید با این قوانین آشنا شوند و به آن‌ها احترام بگذارند تا بتوانند زندگی خوابگاهی مطلوبی داشته باشند.

نکات مفید برای زندگی خوابگاهی

۱ احترام به حریم خصوصی دیگران
احترام گذاشتن به حریم خصوصی و نیازهای دیگران می‌تواند به ایجاد یک محیط دوستانه و صمیمانه کمک کند. دانشجویان باید به زمان‌ها و فضاهای مشترک احترام بگذارند و حریم

شخصی هم‌خوابگاهی‌های خود را رعایت کنند.

ارتباط مؤثر

برقراری ارتباط باز و صادقانه با هم‌خوابگاهی‌ها می‌تواند به کاهش تنش‌ها و افزایش همکاری کمک کند. دانشجویان باید به نظرات و نیازهای یکدیگر گوش دهند و در صورت بروز مشکل، به گفتگو بپردازند تا راه‌حل مناسبی پیدا کنند.

مدیریت زمان

یادگیری مهارت‌های مدیریت زمان می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا به تعادل بین تحصیل، زندگی اجتماعی، و وظایف شخصی دست یابند. دانشجویان باید برنامه‌ریزی منظم داشته باشند و زمان خود را به درستی تقسیم کنند تا از هر نوع فشار و استرسی جلوگیری کنند.

مشارکت در فعالیت‌ها

مشارکت در فعالیت‌ها و برنامه‌های خوابگاهی می‌تواند فرصتی برای آشنایی با دیگران و ایجاد دوستی‌های جدید باشد. دانشجویان می‌توانند در رویدادها، کلاس‌ها و فعالیت‌های گروهی خوابگاه شرکت کنند تا از مزایای زندگی خوابگاهی بهره‌مند شوند.

مراقبت از سلامت

مراقبت از سلامت جسمانی و روانی در زندگی خوابگاهی بسیار مهم است. تغذیه مناسب، ورزش منظم، و استراحت کافی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. دانشجویان باید به سلامت خود توجه کنند و از رفتارهای نامطلوب مانند استرس زیاد و مصرف غذاهای ناسالم پرهیز کنند.

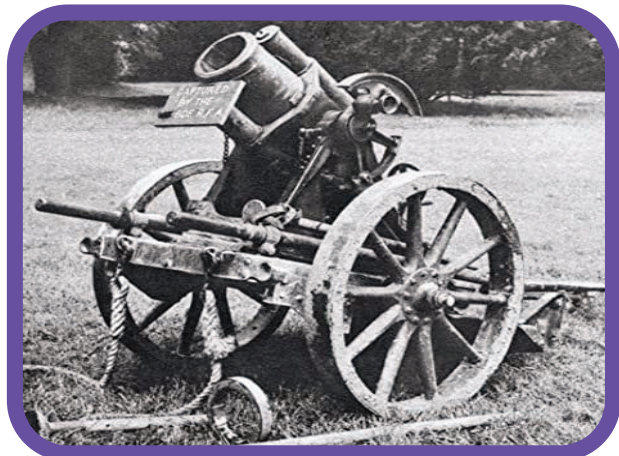
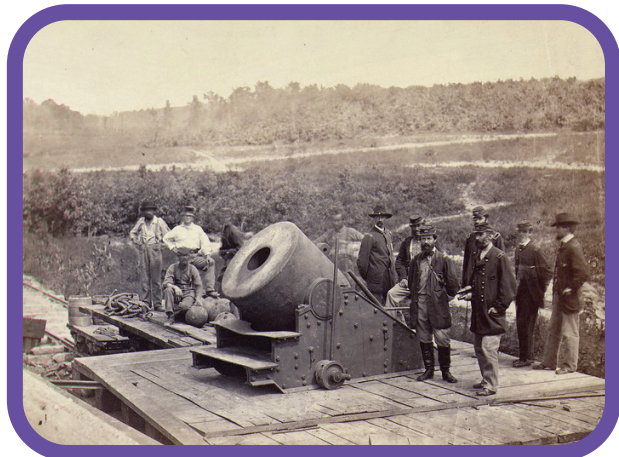
تجربیات شخصی و خاطرات

زندگی خوابگاهی می‌تواند پر از خاطرات و تجربیات شخصی باشد که تا پایان عمر در ذهن باقی می‌ماند. دانشجویان ممکن است با چالش‌های جدید روبرو شوند، دوستی‌های قوی برقرار کنند و مهارت‌های جدیدی یاد بگیرند. این تجربیات می‌تواند به رشد شخصی و اجتماعی آن‌ها کمک کند و در آینده به عنوان پایه‌ای برای موفقیت‌های بیشتر عمل کند.

خمپاره سلاح انفجاری

خمپاره یک نوع سلاح انفجاری است که برای پرتاب گلوله‌های انفجاری به فواصل کوتاه تا متوسط استفاده می‌شود. این سلاح‌ها معمولاً در جنگ‌ها و درگیری‌های نظامی به کار می‌روند و می‌توانند خسارات زیادی به بار آورند. خمپاره‌ها به دلیل قابلیت حمل و نقل آسان و توانایی شلیک از زوایای مختلف، در میدان‌های جنگ بسیار مؤثر هستند.

تاریخچه استفاده از خمپاره‌ها به قرون وسطی باز می‌گردد. یکی از اولین استفاده‌های مستند از خمپاره‌ها در قرن ۱۵ میلادی و در طول جنگ‌های محاصره‌ای در اروپا بود. این سلاح‌ها به دلیل توانایی‌شان در پرتاب گلوله‌های انفجاری به داخل قلعه‌ها و استحکامات، بسیار مفید بودند.





طولانی‌تر

○ سعید امانی، روانشناس

اسکیزوفرنی یک اختلال روانی پیچیده و مزمن است که بر تفکر، احساسات و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد. این بیماری می‌تواند باعث تجربه‌های ناواقعی، اختلال در تفکر منطقی، و تغییرات شدید در رفتار شود. در ادامه به بررسی جامع‌تری از این اختلال می‌پردازیم:



اسکیز و فرنی کمک کنند تا به استقلال بیشتری دست یابند و در جامعه فعالیت کنند.

زندگی با اسکیزوفرنی

زندگی با اسکیزوفرنی می‌تواند چالش‌های زیادی داشته باشد، اما با درمان مناسب و حمایت اجتماعی، بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال می‌توانند زندگی پربراری داشته باشند. مدیریت استرس، ایجاد روال‌های منظم، و مراقبت از سلامت جسمانی و روانی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

نکات مهم در مدیریت اسکیزوفرنی:

۱ پیگیری درمان

مهم است که افراد مبتلا به اسکیزوفرنی درمان‌های خود را به طور منظم پیگیری کنند و دستورات پزشک را رعایت کنند.

۲ حمایت اجتماعی

داشتن شبکه حمایتی قوی از خانواده و دوستان می‌تواند نقش مهمی در بهبود و مدیریت اسکیزوفرنی داشته باشد.

۳ مدیریت استرس

یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا، و تمرینات تنفسی می‌تواند به کاهش علائم اسکیزوفرنی کمک کند.

۴ مراقبت از سلامت جسمانی

تمرکز بر تغذیه سالم، ورزش منظم، و استراحت کافی می‌تواند به بهبود سلامت کلی فرد کمک کند و علائم اسکیزوفرنی را کاهش دهد.

نتیجه‌گیری

اسکیزوفرنی یک اختلال پیچیده و مزمن است که نیاز به تشخیص و درمان مناسب دارد. با ترکیب درمان‌های دارویی و روان‌درمانی، و حمایت اجتماعی، بسیاری از افراد مبتلا به اسکیزوفرنی می‌توانند زندگی پربراری داشته باشند. مدیریت استرس و مراقبت از سلامت جسمانی و روانی نیز نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی این افراد ایفا می‌کند.

نقش مهمی در توسعه اسکیزوفرنی داشته باشند. مصرف مواد مخدر نیز می‌تواند خطر ابتلا به این اختلال را افزایش دهد.

۳ عوامل بیولوژیکی

تغییرات در ساختار و عملکرد مغز می‌توانند به اسکیزوفرنی منجر شوند. عدم تعادل در مواد شیمیایی مغز مانند دوپامین و گلوتامات ممکن است باعث علائم اسکیزوفرنی شود.

تشخیص و درمان

تشخیص اسکیزوفرنی معمولاً توسط روانپزشکان و روانشناسان انجام می‌شود. این تشخیص بر اساس بررسی تاریخچه بیمار، معاینات روانی، و مشاهده علائم انجام می‌شود. برای تشخیص دقیق اسکیزوفرنی، علائم باید حداقل برای شش ماه ادامه داشته باشند و تأثیرات منفی جدی بر زندگی فرد داشته باشند.

درمان اسکیزوفرنی شامل:

۱ داروها

داروهای ضد روان‌پریشی معمولاً برای کنترل علائم اسکیزوفرنی استفاده می‌شوند. این داروها می‌توانند توهمات و هذیان‌ها را کاهش دهند و به بهبود تفکر و رفتار فرد کمک کنند.

۲ روان‌درمانی

روان‌درمانی می‌تواند به افراد مبتلا به اسکیزوفرنی کمک کند تا با استرس‌ها و مشکلات روزمره مقابله کنند. درمان‌های شناختی-رفتاری می‌توانند به بهبود توانایی‌های شناختی و اجتماعی فرد کمک کنند.

۳ حمایت اجتماعی

حمایت از سوی خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی می‌تواند به افراد مبتلا به اسکیزوفرنی کمک کند تا با چالش‌های روزمره مواجه شوند. حمایت اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی فرد داشته باشد.

۴ توانبخشی

برنامه‌های توانبخشی مانند آموزش مهارت‌های شغلی و اجتماعی می‌توانند به افراد مبتلا به

تعریف و علائم اسکیزوفرنی

اسکیزوفرنی یک اختلال روانی است که با علائمی مانند توهمات (دیدن یا شنیدن چیزهایی که وجود ندارند)، هذیان‌ها (باورهای غلط و غیرواقعی)، و اختلال در تفکر و رفتار همراه است. این علائم به طور کلی به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱ علائم مثبت

این علائم شامل تجربیات ناواقعی مانند توهمات و هذیان‌ها هستند. افراد ممکن است صداهایی بشنوند یا چیزهایی ببینند که دیگران نمی‌توانند ببینند. هذیان‌ها ممکن است شامل باورهای غیرمنطقی و نادرستی مانند اینکه فرد مورد تعقیب قرار گرفته است یا قدرت‌های خاصی دارد، باشند.

۲ علائم منفی

این علائم شامل کاهش یا از دست دادن توانایی‌های عادی و طبیعی هستند. افراد ممکن است دچار فقدان انگیزه، کاهش توانایی در تجربه لذت، و کاهش فعالیت‌های اجتماعی شوند. این علائم می‌توانند به کاهش کیفیت زندگی فرد منجر شوند.

۳ علائم شناختی

این علائم شامل مشکلات در توانایی‌های شناختی مانند تفکر، حافظه و توجه هستند. افراد ممکن است دچار مشکلاتی در انجام وظایف روزمره، تمرکز بر روی کارها، و به خاطر سپردن اطلاعات شوند.

علل و عوامل خطر

عوامل مختلفی می‌توانند در توسعه اسکیزوفرنی نقش داشته باشند. برخی از این عوامل شامل:

۱ عوامل ژنتیکی

اسکیزوفرنی ممکن است در خانواده‌ها به طور ژنتیکی منتقل شود. اگر یکی از والدین یا خواهر و برادر فرد مبتلا به اسکیزوفرنی باشد، احتمال ابتلا به این اختلال افزایش می‌یابد.

۲ عوامل محیطی

عوامل محیطی مانند استرس، تجربیات تلخ در کودکی، و عفونت‌های دوران بارداری می‌توانند

آرامگاه دیدنی

آرامگاه‌ها همواره مظهری از هنر، فرهنگ و تاریخ هستند و می‌توانند مکان‌هایی بسیار دیدنی و تأثیرگذار باشند. چند آرامگاه دیدنی در ایران و جهان که شهرت خاصی دارند را معرفی می‌کنیم.

آرامگاه حافظ - شیراز

آرامگاه حافظ، شاعر بزرگ ایرانی، در شهر شیراز واقع شده است. این مکان با معماری زیبا و باغ‌های سرسبز، یکی از محبوب‌ترین مقاصد گردشگری در ایران است. هر ساله هزاران نفر از سراسر جهان به این آرامگاه می‌آیند تا از فضای شاعرانه و معنوی آن لذت ببرند.



آرامگاه سعدی - شیراز

آرامگاه سعدی، شاعر و نویسنده نامدار ایرانی، نیز در شیراز واقع شده است. این مکان با محوطه‌ای زیبا و معماری خیره‌کننده، یکی از جاذبه‌های گردشگری مهم این شهر به‌شمار می‌آید.



آرامگاه فردوسی - طوس

آرامگاه فردوسی، شاعر بزرگ حماسه‌سرا و خالق شاهنامه، در شهر طوس نزدیک به مشهد قرار دارد. این آرامگاه با معماری باشکوه و مجسمه‌های هنری، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مکان‌های فرهنگی ایران شناخته می‌شود.



شاه چراغ - شیراز

شاه چراغ آرامگاه برادر امام رضا (ع) در شیراز است. این مکان مذهبی با معماری باشکوه و تزئینات داخلی زیبا، یکی از مهم‌ترین زیارتگاه‌های ایران محسوب می‌شود.



آرامگاه خیام - نیشابور

آرامگاه عمر خیام، شاعر، ریاضی‌دان و ستاره‌شناس برجسته ایرانی، در شهر نیشابور قرار دارد. این آرامگاه با طراحی مدرن و هنری خود، مکانی برای تأمل و تقدیر از دستاوردهای علمی و ادبی خیام است.

این مقبره‌ها معماری خیره‌کننده‌ای دارند و نمادی از هنر اسلامی مراکشی هستند. این مقبره‌ها که در شهرهای مختلف مراکش مانند مراکش، مکناس و فاس قرار دارند، نمونه‌هایی برجسته از هنر و معماری اسلامی مراکشی را به نمایش می‌گذارند. هر یک از این مقبره‌ها با تزئینات خاص خود و استفاده از موزائیک‌ها و کنده‌کاری‌های هنرمندانه، تاریخ و فرهنگ مراکش را به تصویر می‌کشند.

مقبره‌های پادشاهان - مراکش



تاج‌محل - هندوستان

این آرامگاه به یادبود ممتاز محل، همسر شاه جهان، ساخته شده و یکی از عجایب هفتگانه جدید جهان است. تاج‌محل در آگرا، یک مقبره مرمر سفید باشکوه است که شاه جهان به یاد همسر محبوبش، ممتاز محل، ساخت. این بنا که یکی از عجایب هفتگانه جدید جهان است، تلفیقی از معماری اسلامی، ایرانی و هندی را به نمایش می‌گذارد. با وجود گذشت صد سال، همچنان یکی از برجسته‌ترین نمادهای عشق پایدار در جهان باقی مانده است.

آکروپولیس - یونان

آکروپولیس یکی از مهم‌ترین مکان‌های تاریخی جهان است که در بالای تپه‌ای مشرف به شهر آتن قرار دارد. این مکان که به عنوان مقبره‌های باستانی و معابد یونانی شناخته می‌شود، نمونه‌ای از معماری کلاسیک یونان است و شامل معبد پارتنون، معبد آتنایکه و آراختون می‌باشد.



جیزه - مصر

مقبره‌های فراغنه مصر که نمادی از معماری باستانی و عظمت فرهنگ مصر باستان هستند. اهرام جیزه شامل سه هرم بزرگ به نام‌های هرم خوفو، هرم خفره و هرم منکورع است که در نزدیکی قاهره قرار دارند. این اهرام مقبره‌های فراغنه مصر باستان هستند و از جمله بزرگ‌ترین و قدیمی‌ترین سازه‌های ساخت بشر محسوب می‌شوند. هرم بزرگ خوفو تا سال‌ها به عنوان بلندترین سازه ساخت بشر در جهان شناخته می‌شد.



حقوق زنان

○ هادی قاسمیان امیری، حقوقدان

حقوق زنان مسئله‌ای مهم و گسترده است که در بسیاری از جوامع و فرهنگ‌ها مورد توجه قرار گرفته است. این حقوق شامل مسائل گوناگونی از جمله دسترسی به آموزش، فرصت‌های شغلی برابر، حق رأی، حقوق باروری و حمایت از خشونت خانگی و تبعیض است. در ایران، زنان دارای حقوق و مسئولیت‌های خاصی هستند که توسط قوانین مشخص شده است. طی سال‌های اخیر، پیشرفت‌هایی در زمینه حقوق زنان در ایران به دست آمده است، اما همچنان چالش‌هایی وجود دارد که نیاز به تلاش بیشتری دارد.

حقوق بین‌المللی زنان

حقوق زنان در سطح بین‌المللی توسط سازمان‌هایی مانند سازمان ملل متحد و اعلامیه حقوق بشر مورد حمایت قرار می‌گیرد. کنوانسیون رفع هرگونه تبعیض علیه زنان (CEDAW) یکی از ابزارهای کلیدی در حمایت از حقوق زنان در سراسر جهان است.

حقوق زنان در ایران

حقوق زنان در ایران موضوعی بسیار مهم و پیچیده است. در ایران، زنان مجبور به مواجهه با مشکلات مختلفی هستند که از جمله آن‌ها می‌توان به محدودیت‌های قانونی، اقتصادی و اجتماعی اشاره کرد.

مبارزه با خشونت علیه زنان

خشونت خانگی یکی از مسائل مهم در ایران است و بسیاری از زنان با آن روبرو هستند. خوشبختانه، در سال‌های اخیر تلاش‌هایی برای مبارزه با خشونت علیه زنان و حمایت از قربانیان انجام شده است.



دستاوردها و چالش‌ها

دستاوردها:

برخی از دستاوردهای مهم در حقوق زنان عبارتند از:
افزایش دسترسی به آموزش و بهداشت.
افزایش حضور زنان در نیروهای کار و سیاست.
افزایش آگاهی عمومی درباره مسائل زنان.

چالش‌ها:

نابرابری دستمزد.
خشونت خانگی.
تبعیض در قانون و عمل.

دسترسى به آموزش

در ایران، زنان به آموزش دسترسی دارند و بسیاری از آنها در مدارس و دانشگاه‌ها حضور دارند. در واقع، در سال‌های اخیر تعداد زنان در دانشگاه‌ها حتی از مردان نیز بیشتر بوده است.

حقوق شغلى

زنان ایرانی اجازه دارند در بسیاری از حوزه‌ها کار کنند و در برخی موارد موفق به کسب مقام‌های مدیریتی و اجرایی شده‌اند. با این حال، هنوز چالش‌هایی مانند نابرابری در دستمزد و محدودیت‌های قانونی در برخی زمینه‌ها وجود دارد.

حقوق بارورى و خانواده

زنان در ایران حق دارند تصمیم‌گیری‌هایی مربوط به باروری و تنظیم خانواده خود داشته باشند. اما در برخی مناطق و با توجه به فرهنگ‌های محلی، ممکن است محدودیت‌هایی وجود داشته باشد.

حقوق قانونى و قضایى

زنان ایرانی دارای حقوق قانونی هستند، اما در برخی موارد، قوانین ممکن است تبعیض‌آمیز به نظر برسند. به عنوان مثال، در برخی موارد مربوط به طلاق و حضانت فرزندان، قوانین به نفع مردان تنظیم شده است.

حضور در سیاست

زنان ایرانی اجازه دارند در انتخابات شرکت کنند و به مقامات دولتی دست یابند. برخی زنان در مجلس شورای اسلامی و سایر نهادهای دولتی حضور دارند.

انتق که منجر به دوستی شد

داوود امیریان





چهل - پنجاه نفر بودیم، در یک سالن بزرگ با تخت‌های دو طبقه. پادگان آموزشی بود و هزار مصیبت و بی‌خوابی و بدو و بر خیز و گرفتاری‌های دیگر. صبح تا غروب می‌دویدیم و نرمش می‌کردیم. به کلاس‌های آموزش نظامی می‌رفتیم و شب که می‌خواستیم کپه مرگمان را زمین بگذاریم، فرمانده و یاراش می‌گرفت و با شلیک و یگیر و ببند، از خواب بلندمان می‌کرد و دوباره می‌دویدیم و سینه خیز می‌رفتیم و روز از نو و روزی از نو!

از چند شب قبل، سر پُست‌های نگهبانی، ماجراهای عجیب و غریبی اتفاق می‌افتاد؛ چند نفر از بچه‌ها موقع نگهبانی توسط مسئولین گروهانهای دیگر غافلگیر شده، خلع سلاح می‌شدند و کتک مفصلی نوش جان می‌کردند. از همه بیشتر، اسم «شیخ موسی» به میان آمد. ما هم که دل خونی از او داشتیم، جملگی تصمیم گرفتیم حقش را کف دستش بگذاریم. از همه بیشتر، سعید بود که با آن قد دراز کاسه داغ‌تر از آتش شده بود و الدُرم و بُلدُرم می‌کرد و خط و نشان می‌کشید. ما هم گوش به فرمان او شدیم. قرار شد آن شب، سعید از پُست اول تا آخر بیدار بماند و فرماندهی عملیات کماندویی را به عهده بگیرد. از بخت بد، آن شب من پُست دوم بودم، به همراه حسن. اما هیچی نشده، نقی شروع کرد به ور زدن و دل ما را خالی کردن.

بدبخت می‌شوید! مثل روز برایم روشن است که درست و حسابی کتک می‌خورید و سکه یک پول می‌شوید. خلاصه بگویم که بدبخت می‌شوید! سعید با صدای تو دماغی‌اش گفت: «هر کس می‌ترسد، نباید جلو. این دعوا مرد می‌خواهد، نه نامرد!»

ما هم حسابی شیر شدیم و نقی بور شد و دماغ سوخته. قرارمان این بود که با آمدن شیخ موسی، سعید با او درگیر نشود و نفر دوم داد و هوار کند تا بچه‌های دیگر سر برسند و بر سر آن بنده خدا هوار شوند و مشت و مالش بدهند. همه حاضر به یراق، پوتین به پا و مصمم چپیدیم زیر پتوها.



ساعت یک نصفه شب بود که برای نگهبانی بیدارم کردند. با حسن رفتیم بیرون تادست و صورت بشویم و سر حال شویم. حسن همیشه خدا زیر لباس نظامی، شلوار و بلوز گرمکن می‌پوشید. هوای فصل بهار، که در آن بودیم، حالی به حالی بود؛ روز گرم و شب سرد، اما حسن گرمش نمی‌شد. ما می‌پختیم و او احساس ناراحتی نمی‌کرد. اگر پا می‌داد، ما همین یکتا بلوز و شلوارمان را هم از گرما می‌کنیم، اما حسن مثل اسکیموها خودش را می‌پوشاند!

دست و صورت شستیم و برگشتیم. سعید مثل افسران ارتش آلمان نازی که در فیلم‌ها دیده بودم، دستانش را پشت کمر گره زده بود و با لنگهای درازش، قدم رو می‌کرد و غرق در فکر بود! خیلی باالیهت شده بود. می‌خواستیم سر به سرش بگذارم، اما فکری شدم که یکهو جنی می‌شود و بلایی سرم می‌آورد!

من و سعید بیرون آسایشگاه ایستادیم و حسن در آسایشگاه به قدم زدن پرداخت. می‌خواستیم برای گذشتن وقت، با سعید گپ بزنم، اما سعید، مثل برج زهر مار، ترش کرد و انگشت سبابه بر دماغ درازش کشید و نطقم را کور کرد. حالم گرفته شد و رو بر گرداندم و باد به دماغ و چین به پیشانی انداختم و توفکر و خیال رفتم.

نمی‌دانم چقدر گذشته بود که صدای قدم‌هایی آمد که نزدیک می‌شد. سعید مثل گربه گارد گرفت و من ترسیدم و به دیوار تکیه دادم. از دل تاریکی شیخ موسی هویدا شد. سعید جلو رفت و صدایش در سالن پیچید: «ایست!»

شیخ موسی بی توجه به او جلو آمد. سعید فریاد زد: «گفتم ایست! اسم شب!»

شیخ موسی محل گذاشت و جلوتر آمد. ناگهان سعید صیحه کشید و مثل بختک شیرجه زد روی شیخ نگون بخت! من هم مثل تندر پریدم و در را باز کردم و فریاد زدم: «بچه‌ها، بیاید که دعوا شروع شد!»

از همه زودتر، رحیم و مجید آمدند. شیخ موسی، سعید را زمین زده بود و می‌خواست فرار کند، اما

سعید مثل زالو به پایش چسبیده بود و ول کن معامله هم نبود. رحیم و مجید جیغ زنان به شیخ موسی حمله کردند. شیخ موسی که پُر زور تر و قوی تر از آن دو بود، با چند سیلی و مشت آن‌ها را تاراند. نامردی نکردم و از عقب دویدم و جفت پا کوبیدم به کمر شیخ موسی و افتادم روی سعید که هنوز روی زمین کشیده می‌شد. شیخ موسی افتاد و بعد ما حمله کردیم و حسابی مالاندمش.

بچه‌های دیگر هم رسیدند. انگار نذری پخش می‌کردند. هر کس می‌رسید، قربه‌الی الله مشت و لگدی به شیخ موسی حواله می‌کرد. شیخ موسی هم ایستاده بود و مثل بوکسورهایی که گوشه رینگ گیر افتاده باشند، از خود دفاع می‌کرد.

صدای شلیک چند گلوله بلند شد و هوار فرماندهمان ما را تاراند. همه دویدیم و پریدیم سر جای مان. یادم افتاد که نگهبانم باید سر پُست باشم! از تخت پریدم پایین و رفتم بیرون. دیدم که شیخ موسی، با سسر و کله باد کرده و چشمان سرخ و کبود، به دیوار تکیه داده و نفس نفس می‌زند و فرمانده سعی می‌کند او را به طرف روشویی ببرد تادست و صورت بشوید.

شیخ موسی نگاه چپ چپی به من کرد و همراه فرمانده رفت به آسایشگاه. برگشتم. سعید مثل جنازه روی تخت ولو شده بود. سر و صورتش باد کرده و لب زیرینش شکافته بود و خون می‌آمد. بچه‌ها شروع کردند به بحث و وصف شجاعت خود. حالا همه شده بودند رستم گردن کلفت که دخل شیخ موسی را آورده بود.

نقی سرش را از زیر ملحفه بیرون آورد و گفت: «فاتحه همه‌تان خوانده است؛ بیچاره شدیدا!»

صبح روز بعد، همه چیز با آشتی کنار شیخ موسی و سعید پایان پذیرفت. همه حق را به ما دادند. چون شیخ موسی مأمور بود که به ما شبیخون بزند و آمادگی ما را بسنجد، اما متأسفانه با یک کتک مفصل و گونه‌های کبود و باد کرده، از این امتحان بیرون آمد.

تا چند روز، بچه‌های گروهان شیخ موسی دعا به جان ما می‌کردند که انتقامشان را گرفته‌ایم!



«تنها گریه کن»

مجموعه تلویزیونی «تنها گریه کن» به تهیه‌کنندگی میلاد حاجی پروانه و کارگردانی علی درخشنده از هفته آینده پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها از شبکه افق پخش خواهد شد.

○ مائده حضرتی

«تنها گریه کن» که اولین همکاری میان صداوسیما با پلتفرم‌های روبیکا و نماوا در تولید سریال است، روایت‌گر تنهایی زنی است که در فصل اول سریال، کودکی‌اش بارنج پدر گره می‌خورد و تصمیم می‌گیرد عشق، جوانی و رویاهایش را قربانی ایستادن در برابر ظلم و بی‌عدالتی کند و در فصل دوم تمام زندگی و دارایی‌هایش را برای آرمانش فدا می‌کند.

این روند داستان زندگی او و خانواده‌اش را در سه دهه از برهه‌های مهم تاریخ معاصر کشورمان را روایت می‌کند. فیلمنامه این سریال را علی درخشنده و پیام کردستانی نگارش کرده‌اند و می‌توان آن را اقتباسی از کتابی به همین نام دانست. اتفاقی که امید است «تنها گریه کن» را به یکی از محصولات پرمخاطب سیما تبدیل کند.

افسانه کمالی، رابعه مدنی، خاطره حاتمی، رها

ربانی‌نیا، پیام احمدی‌نیا، سیاوش چراغی‌پور، مرجان قمری، احمد کاوری، هادی شیخ‌الاسلامی، رحیم نوروزی، حسن رضایی، یوسف صفری بختیاری و... از جمله بازیگرانی هستند که در این سریال نقش آفرینی می‌کنند.

مرجان خوانسار بار؛ نقش خواهر شهید

من نقش خواهر شهید را در سریال «تنها گریه کن» ایفا می‌کنم. در این سریال، نقش فاطمه، خواهر محمد را بازی می‌کنم. این سریال در زمینه شهادت است و احساسات عمیقی را برانگیخته و پیام‌های مهمی را منتقل می‌کند. داستان سریال درباره دوره جوانی مادر شهیدی است که زندگی و شجاعت این خانواده را به تصویر می‌کشد.

شهیدها همیشه برای من مقدس بوده‌اند و کارهایی که انجام داده‌اند و جرات و شجاعتی که داشته‌اند، در کلمات نمی‌گنجند. انجام دادن چنین کار بزرگی و گذاشتن زندگی کف دست برای دفاع از کشور، جرات زیادی می‌خواهد.

فیلمنامه را بسیار دوست داشتم زیرا روایتگر شجاعت یک زن است. خودم برادری دارم و از دست دادن برادر سخت است. در سریال همزادپنداری کردم و بسیار شبیه به عقایدم بوده است.

این اولین بازی من در حوزه شهدا بود. بازی در این نوع سریال‌ها و فیلم‌ها بسیار احساسی و درگیرکننده است، به‌ویژه وقتی در جایگاهی قرار بگیری که برادرت را از دست بدهی. حس غم‌انگیزی است که در جایگاه خواهر قرار گرفتن.

بیشتر فیلم‌های کوتاه کار کرده‌ام و سریال «تنها گریه کن» اولین کار بلندم است. گروه حرفه‌ای و عالی در کنار کارگردانی بی‌نظیر درخشنده موجب می‌شود که این سریال بهترین سریال شود.

رابعه مدنی؛ نقش مادر شهید

همدردی و اشتیاق برای به تصویر کشیدن و یادآوری شجاعت و فداکاری شهدا برای من بسیار مهم است. حس همدلی و احساسی که در این نقش‌ها به مخاطب منتقل می‌کنم، قطعاً تأثیرات عمیقی خواهد داشت و



راحتی نبود. اصلش، هیچ کاری راحت نیست. مردها صبح به صبح می‌رفتند و آخر شب به سختی خودشان را تا خانه می‌کشاندند. یک لقمه غذا خورده و نخورده، چشمشان گرم خواب می‌شد. گاهی برای کار و کاسبی بهتر می‌رفت یک شهر دیگر و روزها می‌گذشت و از شب بی‌خبر بودم. من می‌ماندم و فاطمه که برایم مثل عروسک بود، حسابی سرم را گرم کرده بود؛ منتها مریضی‌ام خوب نشده بود و بقیه خیلی مراقبم بودند. عزیز، بیشتر از همه غصه می‌خورد و فکرش مانده بود پیش من. گاهی که می‌رفتم خانه‌شان، احوالم را خبر می‌گرفت و مدام از دیروز و روز قبلش می‌پرسید. باید خیالش را راحت می‌کردم که خوبم، ولی هم او و هم بقیه، می‌دانستند از حال رفتن من خبر نمی‌کند. می‌گفت: «اگه بی‌هوا وقتی بچه تو بغلته بیفتی، من چه خاکی به سر کنم؟» همه می‌ترسیدند که وقتی می‌افتم، سرم به جایی بخورد و در دسر شود؛ این بود که با اوستا حبیب صحبت کردیم و قرار شد برویم طبقه بالای خانه آقا جانم زندگی کنیم. این طوری خیال آن‌ها هم راحت بود؛ مادر و خواهرهایم دور و برم بودند. همان جهیزیه مختصر را بستیم و خانه جدید بازشان کردیم. هر طوری بود، سرم را گرم می‌کردم. وقت که اضافه می‌آوردم و بچه خواب بود، گاهی مشغول خیاطی می‌شدم. یک بلوز ساده برای خودم با فاطمه می‌دوختم و کلی ذوق می‌کردم.

است. آن‌ها دوست دارند همان طور که خودشان با شجاعت به استقبال مرگ رفتند، باز ماندگان‌شان نیز سر خود را بالا بگیرند و به آن‌ها افتخار کنند. این کتاب، داستان فداکاری‌های یک مادر برای پرورش چنین فرزندی است.

در قسمتی از کتاب صوتی تنها گریه کن آمده است: یک وقت هست آدم با خانواده شوهرش مشکلی ندارد و فقط رفت و آمد می‌کند، یک وقت هست که با خانواده شوهرش صمیمی می‌شود، خودمانی و خانه یکی؛ محبت‌شان را به دل می‌گیرد. ما این شکلی بودیم. من هر چه از شان دیدم، خوبی و صمیمیت بود. همراه دوتا جاری دیگرم و مادر شوهرمان توی یک خانه زندگی می‌کردیم. روزمان تا آمدن مردها، دور هم می‌گذشت. نوع‌روس بودم، ولی مستقل. چند ماه اول، پخت و پز از مادر شوهرم جدا بود. خودم خواستم و سفره یکی شدیم. گفتم: «دو نفر ماییم، دو نفر شما، آن هم تسوی یک خانه. چرا دوتا سفره پهن کنیم؟» عروس ده ماهه بودم که دخترم به دنیا آمد. پدر شوهرم، اول بزرگ خانواده خودش بود، بعد فامیل. بزرگ تری‌اش هم فقط به سن و سال و ریش سفیدش نبود؛ آن قدر دلسوز و مهربان بود که خودش و حرفش روی چشممان جاداشت. اسم بچه را گذاشت فاطمه و ما هم روی حرفش حرف نزدیم. حبیب مرد زحمت‌کشی بود. صبح زود می‌رفت سر ساختمان و آخر شب خسته برمی‌گشت. بنایی کار

ارزش‌هایی مانند شجاعت، ایثار و فداکاری را به یاد ما می‌آورد.

زمانی که مربی کودک بودم، کاغذ آلومینیوم می‌آوردم و برای بچه‌ها پروانه و گل درست می‌کردم و درباره شهدا برایشان صحبت می‌کردم. یادم می‌آید یک‌بار گفتم اگر نمی‌رفتند شهید نمی‌شدند. حرف‌هایم برای بچه‌ها دلچسب بود. یکی از بچه‌ها آمد و گفت پدر من هم شهید شده، گفتم نه مادر جان، خدا نکند. دو سه روز بعد یک جوان زیبا زنگ زد و حال نداشت حرف بزند، گفت مادر اکبرم، پسر من شهید شده و این زن گریه کرد.

تجربه‌ای که از ارتباط با خانواده‌های شهدا داشته‌ام، نشان می‌دهد که چقدر این موضوع برایم مهم و معنی‌دار است. بازی در این سریال را به نوعی ادای دینی به همه آن‌ها که جان خود را فدای کشور کرده‌اند، است.

مادر تنها گریه کن! نوشته اکرم اسلامی هم بصورت کتاب صوتی و هم به صورت سریال تلویزیونی (تنها گریه کن) آماده و ارائه شد. این کتاب و سریال خاطرات یک مادر شهید به نام اشرف سادات منتظری مادر شهید محمد معماریان را در قالب یک کتاب صوتی و سریال درآورده است؛ مادری که فرزندش در وصیت خود به او خواسته بود در جمع زاری نکند و در خلوت خودش گریه کند. این وصیت میان بسیاری از شهدای جنگ هشت‌ساله‌ی ایران و عراق مشترک



ناگفته‌هایی از شهید «محمد سخندان» به روایت همسر

برای هر رسیدنی باید رفت

○ فاطمه محمدی

خانم دلشاد لطفا در ابتدا شهید سخندان را برای مخاطبان ما معرفی بفرمایید.

- آقا محمد متولد بیست و پنجم فروردین ماه ۱۳۷۱ در مشهد و دانشجوی رشته نقشه‌کشی ساختمان در دانشگاه سبزووار بود. ایشان ورزشکار و در رشته‌های ورزشی مانند هاکی‌دو فعالیت داشت و با بسیج و پلیس افتخاری همکاری می‌کرد. ایشان به مطالعه کتاب به ویژه آثار نوشته شده درباره امام زمان (عج) بسیار علاقه‌مند بود. کتابی با عنوان «عصر ظهور» داشت و زیر قسمت‌های مهم آن را خط می‌کشید.

زندگی شما با شهید چه سالی آغاز شد؟

- سال ۱۳۹۲ ازدواج و حدود دو سال با هم زندگی کردیم. ایشان مانند دیگر شهدا با اخلاص بود و دغدغه خدمت به مردم و کشور را داشت.

خانم دلشاد از آنجاکه زمان زیادی از زندگی مشترک شما نمی‌گذشت، چطور به رفتن شهید به سوریه رضایت دادید؟

- به نظر من مرگ و زندگی دست خداست و چه مرگی بهتر از شهادت! آن اوایل اجازه نمی‌دادم به سوریه برود زیرا برایم سخت بود. آقا محمد می‌گفت: «الان به من نیاز دارند. ایرادی ندارد من به سوریه نمی‌روم اما خودت باید جواب حضرت زینب (س) و حضرت رقیه (س) را بدهی.» وقتی به جواب ایشان عمیق شدم، با خدا معامله کردم. در ۲۸ روزی که در سوریه بود، هر شب زیارت عاشورا می‌خواندم. روزهای اول که زیارتنامه را می‌خواندم، دعا می‌کردم ایشان سالم برگردد اما رفته رفته قلبم آرام گرفت و هنگام نماز و دعا از خدا می‌خواستم هرچه صلاح است همان اتفاق بیفتد. ایشان در اولین اعزام به سوریه به شهادت رسید.

قبل از آنکه رفتن ایشان جدی شود، فکر می‌کردم برای زیارت به سوریه می‌رود و از جریان داعش آن زمان خیلی صحبت نمی‌شد. در لب تاپش کلیپ‌های داعش را نگاه می‌کرد و جسارت و تجاویزی که به مردم سوریه می‌شد را نمی‌توانست تحمل کند. بسیار باغیرت بود و می‌گفت کمک به ناموس آنها وظیفه ماست.

از نحوه شهادت شهید سخندان برایمان بگویید.

- ایشان در منطقه‌ای به نام «تک درخت» در سوریه به شهادت رسید. آقا محمد همراه شهید عطایی و شهید سنجرانی برای آزادسازی این منطقه رفته بودند. به عنوان تک تیرانداز با چند رزمنده دیگر جلو

سال ۱۳۹۲ زندگی عاشقانه خود را آغاز کرد اما آرزویش شهادت بود. جنایت‌های داعش که در سوریه اوج گرفت، تاب تجاوز به ناموس و ظلم به کودکان را طاقت نیاورد. رفت که کاری کند و کاری کرد کارستان. تک تیرانداز شجاع در تپه «تک درخت» به رستگاری رسید. شهید «محمد سخندان» از شهدای نام‌آشنای مدافع حرم است که سال ۱۳۹۴ تنها زمانی که کمتر از دو سال از زندگی مشترکش می‌گذشت، در اوج جوانی و امید به سوریه رفت، دلاورانه چند داعشی را به هلاکت رساند و در نهایت در ۲۸ آبان ماه توسط تروریست‌های داعشی به شهادت رسید. برای آشنایی با این شهید عالی مرتبه، گفتگوی «شاهد جوان» با «محدثه دلشاد» همسر شهید مدافع حرم «محمد سخندان» را می‌خوانید.

می‌روند. اگرچه فرمانده‌شان به ایشان اجازه این کار را نمی‌دهد و می‌گوید «تو ازدواج کرده‌ای و زندگی داری» اما همسر به وظیفه‌اش عمل می‌کند. متأسفانه چند داعشی ایشان را هدف گرفته و به شهادت می‌رسانند. دوستان شهید تعریف می‌کردند، ما همزمان با هم بلند شدیم و می‌خواستیم از تپه عبور کنیم اما شهید سخندان را هدف قرار دادند. شهادت نصیب هر کسی نمی‌شود و همسر خواب شهادت خود را دیده بود. تعریف می‌کردند که شهید بسیار مهربان بود.

شب‌ها هنگامی که همه می‌خوابیدند، دستشویی را تمیز می‌کرد. جایی برای راز و نیاز شبانه داشت. هدف شهید دفاع از حرم حضرت زینب (س) و حرم حضرت رقیه (س) اما آرزویش شهادت بود و من خوشحالم به آرزویش رسید.

خبر شهادت ایشان چگونه به اطلاع شما رسید؟

- شهید سخندان در مجموع ۲۸ روز در سوریه بود و دو هفته خبری از ایشان نداشتیم. به من الهام شده

بود که شهید شده است. از سپاه تهران با ما تماس گرفته و گفتند مجروح شده است اما به شهادت رسیده بود. پیکرش در قطعه ۳۰ بهشت رضا (ع) آرام گرفت.

آیا ایشان به شهید خاصی توسل می‌کرد؟

- در مدتی که توفیق زندگی با ایشان را داشتیم، عکس شهید ابراهیم هادی، شهید همت و شهید محمود کاوه را به دیوار خانه زده بود و به ارادت خاصی به حاج قاسم داشت. آن زمان شهید حاج قاسم سلیمانی را زیاد نمی‌شناختم. جلوی عکس حاج قاسم ایستاد و به ایشان احترام می‌گذاشت.

زندگی‌نامه و تصاویر شهید را مرور می‌کرد. قبل از رفتن به سوریه، هنگامی که برنامه «نیمه پنهان ماه» پخش می‌شد، عمداً تلویزیون را روشن می‌کرد تا این برنامه را ببینم و با زندگی شهید آشنا شوم. انگار می‌خواست من را آماده کند.

با توجه به اینکه شهید دانشجوی رشته نقشه‌کشی در دانشگاه سبزوار بود، به نظر شما دانشجویان چگونه می‌توانند از شهید تأسی بگیرند؟

- دانشجویان اگر بتوانند زندگی‌نامه شهید را مطالعه کرده و آنها را سرلوحه و الگوی خود قرار دهند در زندگی‌شان کمک کننده خواهد بود.

آیا شهید سخندان تکه کلام خاصی داشت؟

- بله! هر جایی که با هم می‌رفتیم، می‌گفت «برای هر رسیدنی باید رفت». وقتی می‌گفتم منظورت چیست، می‌خندید. منظورش از رسیدن، رسیدن به شهادت و آرزویش بود.

تأثیر شهادت ایشان بر زندگی شما چه بود؟

- در این ۹ سال صبوری را از حضرت زینب (س) یاد گرفتم. سعی کردم در مسیر شهید قدم بردارم. حضور و کمک شهید را در هر لحظه زندگی‌ام احساس می‌کنم. قبل از رفتن به سوریه به ایشان می‌گفتم «اگر تو بروی من چکار کنم» و می‌گفت «تو خدا را داری». می‌گفتم «همه خدا دارند» و جواب می‌داد «خدا به تو خیلی ویژه‌تر نگاه می‌کند» و واقعا بعد از شهادت ایشان، همین طور بود. ایشان را الگوی خودم قرار دادم و می‌خواهم راه همسر شهیدم را ادامه بدهم.



کهکشان

○ میثم یزدان پناهی

ساختار کهکشان راه شیری

مرکز کهکشان: یک هسته متراکم از ستارگان است که توسط یک حلقه گاز و غبار احاطه شده است. در مرکز کهکشان یک سیاهچاله بسیار بزرگ به نام کمان ای قرار دارد. **بازوهای مارپیچی:** کهکشان راه شیری دارای چندین بازوی مارپیچی است که از مرکز کهکشان به بیرون گسترده شده‌اند. این بازوها شامل بازوی جبار، بازوی پیشران، و بازوی قنطورس-کمان هستند. **هاله:** یک ساختار کروی که شامل ستارگان قدیمی و خوشه‌های کروی است.

ویژگی‌های مهم

ستاره‌ها: کهکشان راه شیری شامل حدود ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلیارد ستاره است. **سیارات:** بسیاری از این ستارگان دارای سیاراتی هستند که به دور آنها می‌چرخند. **گاز و غبار:** کهکشان شامل ابرهای گاز و گرد و غبار است که محل تولد ستارگان جدید می‌باشد. **سیاهچاله مرکزی:** در مرکز کهکشان یک

هستند که آندرومدا نزدیک‌ترین کهکشان مارپیچی به کهکشان راه شیری و در حدود ۲.۵ میلیون سال نوری از ما فاصله دارد. و مسیه ۸۷ یکی از کهکشان‌های بیضوی بزرگ است که در صورت فلکی دوشیزه قرار دارد.

تشکیل کهکشان‌ها

کهکشان‌ها در طی میلیاردها سال از تجمع ماده و گاز شکل گرفته‌اند. این فرایند همچنان ادامه دارد و کهکشان‌ها به رشد و تغییر ادامه می‌دهند.

کهکشان راه شیری

کهکشان راه شیری یکی از کهکشان‌های مارپیچی است که شامل میلیاردها ستاره، سیاره، گاز و گرد و غبار است. این کهکشان با قطر حدود ۱۰۰،۰۰۰ سال نوری و ضخامت حدود ۱،۰۰۰ سال نوری، یکی از کهکشان‌های بزرگ و معروف در جهان است. خورشید و منظومه شمسی ما در یکی از بازوهای مارپیچی خارجی آن قرار دارند که به نام بازوی جبار شناخته می‌شود.

کهکشان، یا کهکشان‌ها، ساختارهای بزرگ و پیچیده‌ای هستند که شامل میلیاردها ستاره، سیاره، گاز و گرد و غبار می‌شوند. کهکشان‌ها، کهکشان راه شیری، یکی از این ساختارهای عظیم است. کهکشان‌ها در اشکال و اندازه‌های مختلفی وجود دارند؛ برخی به شکل مارپیچی، برخی به شکل بیضوی و برخی دیگر نامنظم هستند. کهکشان‌ها مجموعه‌های عظیمی از ستارگان، سیارات هستند که به وسیله نیروی جاذبه به هم پیوسته‌اند. برخی از کهکشان‌ها شامل کهکشان مارپیچی، بیضی و نامنظم هستند که کهکشان مارپیچی مانند کهکشان راه شیری و کهکشان آندرومدا بازوهای مارپیچی دارند که به مرکز کهکشان می‌پیچند.

کهکشان بیضوی: این کهکشان‌ها به شکل بیضی یا کروی هستند و معمولاً ستارگان پیرتری دارند.

کهکشان نامنظم: این کهکشان‌ها شکلی منظم ندارند و معمولاً به دلیل تعاملات گرانشی با کهکشان‌های دیگر به این شکل در آمده‌اند.

آندرومدا و آندرومدا از کهکشان‌های مشهوری



می‌کشد. نیاز به انرژی و منابع برای چنین سفرهایی فوق‌العاده زیاد است.

کاوش‌های فعلی

کاوشگرهای روباتیک: فضاپیماهایی مانند ویکر ۱ و ۲ اکنون در فضای میان‌ستاره‌ای هستند و اطلاعات ارزشمندی از فضا جمع‌آوری می‌کنند.

تلسکوپ‌های فضایی: تلسکوپ‌هایی مانند هابل و جیمز وب به ما کمک می‌کنند کهکشان‌های دور دست را مشاهده کنیم و اسرار آنها را کشف کنیم.

در حال حاضر، ما بیشتر از طریق مشاهده و کاوش‌های روباتیک به دنبال درک بهتر کهکشان‌ها و جهان هستیم. آینده ممکن است دستاوردهای بزرگتری را به همراه داشته باشد، اما فعلاً به کاوش در مرزهای نزدیک‌تر به خانه ادامه می‌دهیم

ما توانسته‌اند به ماه سفر کنند و کاوشگرهای روباتیک ما به سیارات دیگر مانند مریخ و مشتری رفته‌اند.

چشم‌انداز آینده

با پیشرفت تکنولوژی، ممکن است در آینده بتوانیم به سفرهای میان‌ستاره‌ای دست یابیم. پروژه‌هایی مانند Breakthrough Starshot در حال تحقیق درباره‌ی روش‌هایی برای ارسال فضاپیماهای کوچک به نزدیک‌ترین ستارگان هستند.

محدودیت‌های فعلی

فاصله‌ها در کهکشان‌ها بسیار بزرگ هستند؛ نزدیک‌ترین ستاره به ما، پروکسیما قنطورس، حدود ۴.۲ سال نوری فاصله دارد. حتی با سریع‌ترین فضاپیماهای موجود، سفر به نزدیک‌ترین ستاره‌ها هزاران سال طول

سیاهچاله فوق‌العاده بزرگ وجود دارد که جرم آن میلیون‌ها برابر جرم خورشید است.

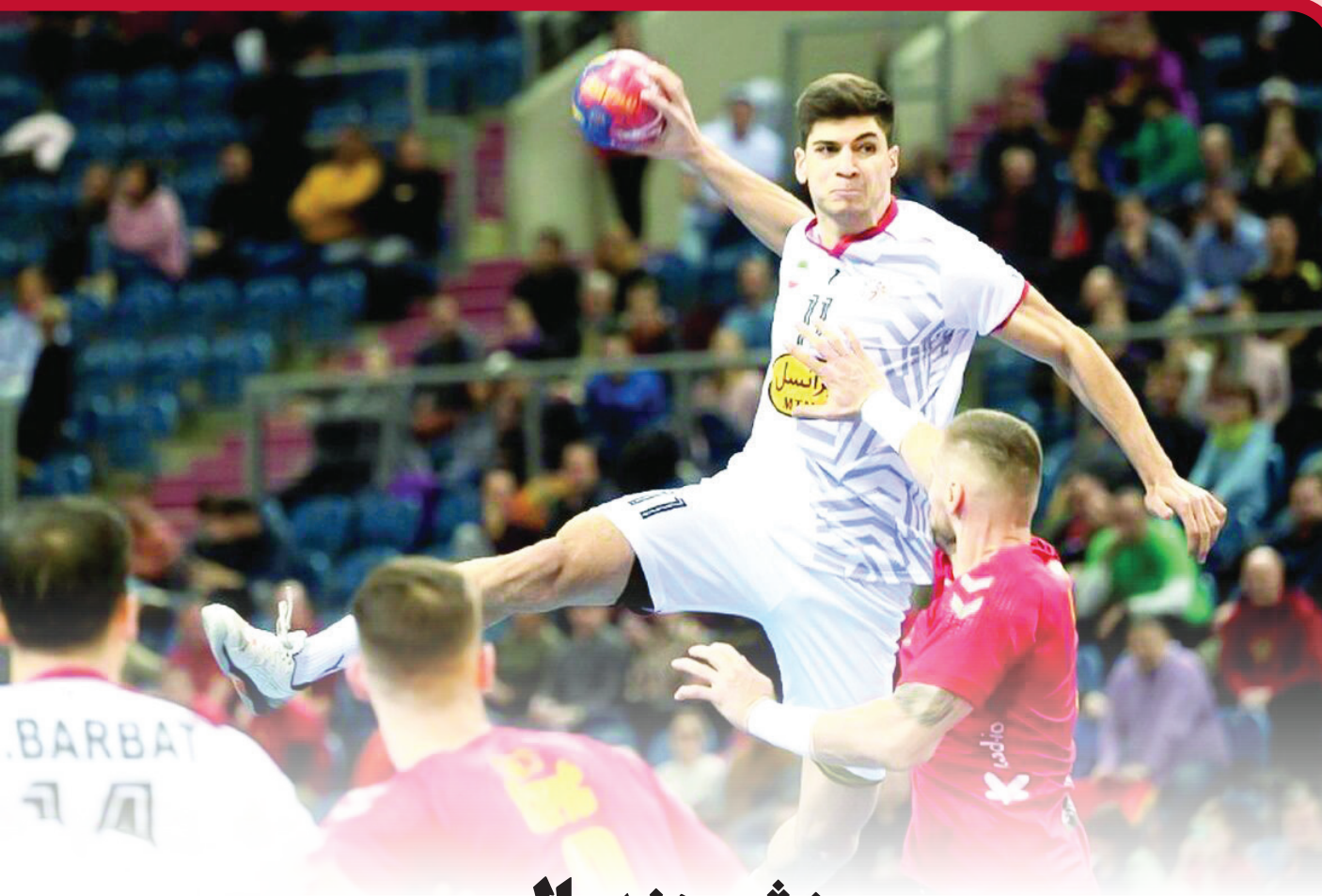
موقعیت ما

منظومه شمسی ما تقریباً ۲۶,۰۰۰ سال نوری از مرکز کهکشان راه شیری فاصله دارد و در یکی از بازوهای مارپیچی قرار دارد.

این کهکشان زیبا و بزرگ میزبان انواع مختلفی از اجرام آسمانی است و همچنان بسیاری از اسرار خود را برای ما پنهان نگه داشته است.

سفر به کهکشان

در حال حاضر، سفر به کهکشان‌ها به عنوان یک مفهوم علمی تخیلی باقی مانده است. تکنولوژی فعلی انسان هنوز به ما این امکان را نمی‌دهد که از منظومه‌ی شمسی خود فراتر برویم و به کهکشان‌های دیگر سفر کنیم. اما فضانوردان



ورزش هندبال

○ حسین مظفرآبادی

هندبال یکی از ورزش‌های پر تحرک و هیجان انگیز است که در آن دو تیم تلاش می‌کنند توپ را به وسیله دست به دروازه حریف بفرستند و امتیاز کسب کنند. این ورزش نیاز به هماهنگی بالا، سرعت، و توانایی جسمانی دارد. ورزش هندبال یکی از پرطرفدارترین ورزش‌های جهانی است که از سال ۱۸۷۶ میلادی در انگلستان شروع شده است. این ورزش شامل تیم‌هایی از ۱۱ بازیکن است که هر کدام یک توپ ۶۰ سانتی‌متری دارند و هدف آن‌ها از طرف مخالف توپ را در داخل خانه مخالف بردارند. هندبال یکی از چند ورزشی است که در المپιάد شرکت کرده و تعداد زیادی از کشورها در آن شرکت می‌کنند.

برخی از اهداف و تکنیک‌های مهم در هندبال

پاس: انتقال توپ از یک بازیکن به دیگری.
دریبل: جابه‌جایی توپ با دست‌های بازیکن در حین حرکت.
شوت: پرتاب توپ به سمت دروازه حریف با هدف به ثمر رساندن گل.
دفاع: جلوگیری از نزدیک شدن حریف به دروازه خودی و مسدود کردن مسیر شوت.
 این ورزش به دلیل نیاز به سرعت، استقامت، و توانایی‌های تاکتیکی بسیار جذاب و چالش‌برانگیز است.

توپ: توپ هندبال معمولاً از جنس چرم یا مواد مصنوعی ساخته می‌شود و اندازه آن بسته به دسته‌بندی بازی (مردانه، زنانه، جوانان) متفاوت است.
مدت زمان بازی: بازی هندبال در دو نیمه ۳۰ دقیقه‌ای (برای بزرگسالان) و در برخی موارد ۲۵ دقیقه‌ای (برای جوانان) برگزار می‌شود.
قوانین: بازیکنان می‌توانند توپ را با دست‌هایشان پاس بدهند، دریبل بزنند و شوت کنند؛ اما تماس مستقیم با حریف به منظور گرفتن توپ ممنوع است.

هندبال یک ورزش تیمی پر تحرک است که در آن دو تیم تلاش می‌کنند توپ را به وسیله دست‌هایشان به درون دروازه حریف بفرستند. این بازی در یک زمین مستطیل شکل برگزار می‌شود و هر تیم شامل هفت بازیکن (شامل یک دروازه‌بان) است.

ویژگی‌های اصلی هندبال

زمین بازی: زمین هندبال دارای ابعادی حدود ۴۰ متر طول و ۲۰ متر عرض است.



مهارت‌های اجتماعی و تعامل با دیگران می‌شود. **تقویت سلامت روانی:** انجام ورزش و به ویژه ورزش‌های تیمی مانند هندبال می‌تواند استرس و اضطراب را کاهش داده و احساس شادی و رضایت را افزایش دهد. هندبال نه تنها برای بهبود سلامت جسمی بلکه برای تقویت روحی و اجتماعی نیز مفید است. اگر به دنبال یک ورزش چالش‌برانگیز و پرتحرک هستید، هندبال می‌تواند گزینه‌ای عالی باشد.

معایب

هر ورزشی می‌تواند خطرات و آسیب‌های خاص خود را داشته باشد و هندبال نیز از این قاعده مستثنی نیست. برخی از آسیب‌های رایج در هندبال عبارتند از: **آسیب‌های مفصلی:** به دلیل حرکات سریع و تغییرات ناگهانی جهت، مفاصل بازیکنان ممکن است آسیب ببینند. **آسیب‌های عضلانی:** کشیدگی و پارگی عضلات به ویژه در ناحیه پاها و بازوها. **آسیب‌های سر و صورت:** برخورد توپ یا برخورد با بازیکنان دیگر می‌تواند منجر به آسیب‌های سر و صورت شود. **آسیب‌های زانو:** به دلیل پرش‌ها و فرودهای مکرر، زانوها در معرض خطر آسیب قرار دارند. برای کاهش این خطرات، بازیکنان باید تمرینات مناسب برای تقویت عضلات و مفاصل انجام دهند، از تجهیزات حفاظتی مناسب استفاده کنند و تکنیک‌های صحیح بازی را رعایت کنند.

مسابقات آسیایی نقش بسزایی ایفا کرده است. **سمانه کاوسی:** یکی از بازیکنان برتر تیم ملی زنان که در مسابقات قهرمانی آسیایی بدرخشید.

موفقیت‌های تیم‌های ملی

مسابقات آسیایی ۲۰۱۰: تیم ملی مردان ایران مدال نقره را کسب کرد. **مسابقات آسیایی ۲۰۱۴:** تیم ملی مردان ایران مدال برنز را به دست آورد. **مسابقات قهرمانی آسیایی زنان ۲۰۲۴:** تیم ملی زنان ایران جایگاه چهارم را کسب کرد و برای مسابقات جهانی ۲۰۲۵ واجد شرایط شد. هندبال یکی از ورزش‌های پرتحرک است که مزایای زیادی برای سلامتی بدن دارد. برخی از این مزایا عبارتند از: **تقویت عضلات:** هندبال نیاز به فعالیت‌های بدنی شدید دارد که به تقویت عضلات پا، بازو، شکم و پشت کمک می‌کند. **بهبود سلامت قلب و عروق:** فعالیت‌های هوازی و دویدن‌های مکرر در هندبال باعث بهبود عملکرد قلب و عروق و کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. **افزایش هماهنگی و تعادل:** تکنیک‌ها و حرکات مختلف هندبال به بهبود هماهنگی بین اعضای بدن و افزایش تعادل کمک می‌کند. **کاهش وزن و چربی بدن:** سوزاندن کالری زیاد در طول تمرینات و بازی‌ها به کاهش وزن و چربی بدن کمک می‌کند. **تقویت توانایی‌های اجتماعی:** بازی هندبال به صورت تیمی انجام می‌شود و این باعث بهبود

همچنین، هندبال یکی از ورزش‌های محبوب در دانشگاه‌ها و مدارس است و تعداد زیادی از بازیکنان آن را دوست دارند. این ورزش نیاز به توانایی‌های فیزیکی، تکنیکی و جسمی دارد و بازیکنان باید همیشه در حال حرکت و تغییر موقعیت باشند تا موفق به کسب امتیاز شوند.

هندبال یکی از ورزش‌های پرتعداد در جهان است و تعدادی از بازیکنان برجسته و قهرمانان جهانی در آن ظاهر شده‌اند. برخی از این بازیکنان شامل: **پول گریفین (Paul Griffin):** بازیکن سابق تیم ملی هندبال آلمان و برنده جوایز بسیاری. **تیم کروون (Tim Kroon):** بازیکن سابق تیم ملی هندبال هلند و یکی از بازیکنان برجسته. **ریک دی کوی (Ric De Kuijer):** بازیکن سابق تیم ملی هندبال هلند و یکی از بازیکنان برجسته. برخی از کشورهایی که در زمینه ورزش هندبال فعالیت دارند عبارتند از:

هند: هندبال در هند بسیار محبوب است و تیم ملی هند یکی از بهترین تیم‌های جهان است. **آلمان:** هندبال در آلمان نیز بسیار رایج است و تیم ملی آلمان یکی از قدرتمندترین تیم‌ها در جهان است. **پاکستان:** هندبال در پاکستان نیز یکی از ورزش‌های محبوب است و تیم ملی پاکستان نیز در مسابقات بین‌المللی حضور دارد.

نیجریه: هندبال در نیجریه نیز بسیار محبوب است و تیم ملی نیجریه در مسابقات بین‌المللی شرکت کرده است. در زمینه هندبال، یکی از قهرمانان برجسته ایران تیم ملی مردان هندبال ایران است که در سال‌های مختلف موفق به کسب جوایز و مدال‌های بین‌المللی شده است. از جمله این موفقیت‌ها می‌توان به مدال برنز در مسابقات آسیایی ۲۰۱۴ و مدال نقره در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۰ اشاره کرد.

همچنین، تیم ملی زنان هندبال ایران نیز در سال‌های اخیر موفق به کسب چندین مدال و جایگاه‌های برجسته در مسابقات آسیایی شده است. در سال ۲۰۲۴، تیم ملی زنان ایران در مسابقات قهرمانی آسیایی هندبال زنان، جایگاه چهارم را کسب کرد و برای مسابقات قهرمانی جهانی زنان هندبال ۲۰۲۵، کدافت کسب کرد.

تیم ملی مردان هندبال ایران

مهرداد صمصامی: یکی از برترین بازیکنان هندبال ایران که در سطح بین‌المللی شناخته شده است. **علیرضا موسوی:** بازیکن حرفه‌ای که در تیم‌های خارجی نیز بازی کرده و توانسته است افتخارات زیادی کسب کند.

تیم ملی زنان هندبال ایران

افسانه ملکی: از بازیکنان کلیدی تیم ملی زنان که در



محمدعلی گرایبی:

کشتی پرافتخارترین ورزش ایران است

بهاره محمدی

کشتی گیر هستند. حسین برادر بزرگ آن‌ها متولد سال ۷۱ و محمدعلی برادر کوچکترش متولد سال ۷۵ می‌باشد. خواهر آن‌ها ساکن انگلیس می‌باشد. این ورزشکار در رشته کشتی فرنگی سال‌ها فعالیت داشته است و موفق شده که مدال‌های

گرایبی، کشتی گیر فرنگی است وی به شاهین ملقب می‌باشد. او دارای مدال طلای آسیا و برنز جهان است. محمدعلی گرایبی در خانواده ۶ نفره بزرگ شده است. وی دارای یک خواهر و دو برادر به نام‌های حسین و محمدرضا دارد. که هر دو آن

محمد علی گرایبی یکی از اسامی مشهور در دنیای کشتی فرنگی است. او در سال‌هایی که فعالیت می‌کرد، به خاطر تلاش‌های خود در این ورزش شناخته شد. محمدعلی گرایبی در ۱۲ اردیبهشت ۱۳۷۳ در شیراز متولد شد. محمدعلی



وی در مورد
اظهار نظر و لاسوف
در مورد کسب مدال
طلایش در آلبانی گفت:

ولاسوف یکی از بهترین
کشتی‌گیران دنیا است که با کسب ۲ مدال طلای
المپیک، ۳ مدال طلا و ۱ نقره جهان عملکرد
بی‌نظیری را داشته است. با او رفاقت داریم و
دورادور با او در ارتباط هستیم. یکبار با لاسوف
کشتی گرفتم که به اشتباه خودم مغلوب شدم اما
دوست دارم بار دیگر با او کشتی بگیرم.
دارنده یک مدال طلا و ۳ مدال برنز جهان با
قدردانی از زحمات و تلاش‌های فدراسیون کشتی،
اظهار داشت: شرایطی که هم اکنون در کشتی
کشور مهیا شده فوق العاده است، از نظر شرایط
تمرینی، امکانات سخت افزاری و نرم افزاری، تغذیه
و اسکان بهترین‌ها در اختیار کشتی‌گیران است و
این موضوع باعث پیشرفت و ارتقاء کشتی ایران در
جهان شده است.

گرایبی با اشاره به کسب ۸ مدال طلا، نقره و
برنز کشتی ایران در المپیک پاریس، در پایان
خاطرنشان کرد: این بهترین نتیجه کشتی در
المپیک‌ها بوده است. این افتخار بی‌نظیر در
شرایطی اتفاق افتاده که در برخی از المپیک‌ها
ما به یک یا دو مدال بسنده کرده‌ایم اما کشتی
در پاریس نشان داد که ورزش اول و پرافتخارترین
ورزش ایران است.

گرایبی در مورد عملکردش در آلبانی اظهار داشت:
پیشینه‌ای که از قبل در تیم‌های ملی داشتم و در
رقابت‌های مختلف کسب کردم به من کمک کرد
که بتوانم به بهترین فرم خود برسم و به مدال طلا
دست پیدا کنم.

وی ادامه داد: گاهی اوقات نیز تمام تلاش خود را
می‌کنیم اما اتفاقاتی می‌افتد یا اشتباهی صورت
می‌گیرد که به نتیجه لازم نمی‌رسیم. من در
صربستان مقابل قهرمان المپیک از ژاپن به اشتباه
خودم مغلوب شدم و به دلیل یکسری اتفاقات
المپیک را از دست دادم اما ناامید نشدم و عزم
خود را برای کسب مدال طلا در جهانی اوزان غیر
المپیک‌ای جزم کردم.

کاپیتان تیم ملی کشتی فرنگی در مورد انجام
ورزش قهرمانی‌اش با وجود تأهل و داشتن فرزند
گفت: مشکلی با این موضوع ندارم و راحت تمرین
می‌کنم. این با قدم‌گراش پسر بود که توانستم در
مسابقات جهانی صاحب مدال طلا شوم و آن را به
فال نیک می‌گیرم.

گرایبی در مورد برخی اظهار نظرها در مورد اینکه
دوران قهرمانی‌اش تمام شده، تصریح کرد: همانطور
که گفتم گاهی اوقات شرایط آن‌طور که می‌خواهی
پیش نمی‌رود و بدشانسی می‌آوری اما خدا را
شکر شرایط خوبی دارم و توانسته‌ام از تجربیات
و داشته‌هایم بهترین استفاده را بکنم و هم اکنون
نیز به دنبال حضور پر قدرت در مسابقات جهانی
۲۰۲۵ هستم.

ارزشمندی را در رقابت‌های جهانی و بین‌المللی
برای کشورمان به ارمغان بیاورد در ادامه به شرح
کامل افتخارات می‌پردازیم.

او و برادرانش ابتدا ژیمناستیک کار می‌کردند.
و بعد به سمت کشتی فرنگی رو آوردند. همه
خانواده‌ی او اهل کشتی هستند و حتی مادرش هم
کشتی را دنبال می‌کند و اسم همه کشتی‌گیران
خارجی و داخلی را می‌داند و می‌شناسد.
محمدرضا و محمدعلی گرایبی از کشتی‌گیران
فرنگی کار موفق و مدال‌آور فدراسیون کشتی
ایران می‌باشند. گرایبی پس از گذشت تنها سه
ماه از آغاز فعالیتش در کشتی، توانست به عنوان
نفر سوم مسابقات استانی در استان فارس انتخاب
شود و این آغاز فعالیت‌های جدی این قهرمان
ملی شد. این ورزشکار در اولین فعالیت حرفه‌ای
خود در مسابقات ۲۰۱۵ قهرمانی کشتی آسیا در
دوحه حضور پیدا کرد و در این مسابقات موفق
شد که مدال نقره را از آن خود کند پس از آن
نیز در مسابقات سیزم که در سال ۲۰۱۵ برگزار
شد او مدال طلا را برای کشورمان به ارمغان
آورد. گرایبی پس از اینکه سال‌ها در عرصه کشتی
فعالیت داشت در مسابقات قهرمانی جهان در سال
۲۰۱۷ و ۲۰۱۹ موفق شد دو مدال ارزشمند برنز
برای کشورمان به ارمغان بیاورد و افتخار آفرین
باشد. بعد از اجرای فن زیبای سنجاب پرند در
مسابقه محمد علی گرایبی در مقابل استار سویچ
حریف کرواسی خود فدراسیون جهانی کشتی او
به او لقب شاهین را داد و اجرای این فن زیبا
توسط محمدعلی گرایبی بازتاب‌های گسترده‌ای
در رسانه‌های ورزشی جهان داشت. او توانست با
گرفتن دو امتیاز بیشتر در نهایت با نتیجه ۷ بر ۳
به پیروزی رسیده و به نیمه نهایی این مسابقات
راه پیدا کند.

محمدعلی گرایبی در سن ۲۶ سالگی ازدواج کرده
و متاهل می‌باشد.

محمدعلی گرایبی فرنگی‌کار کشورمان گفت: کشتی
در پاریس نشان داد که ورزش اول و پرافتخارترین
ورزش ایران است..

محمدعلی گرایبی دارنده مدال طلای وزن ۸۲
کیلوگرم کشتی فرنگی جهان در مورد کسب این
موفقیت گفت: با اعتمادی که فدراسیون کشتی و
کادر فنی به من داشت، امسال با وجود اینکه تغییر
وزن داده بودم توانستم در چرخه حضور پیدا کنم
و بعنوان ملی پوش وزن ۸۲ کیلوگرم انتخاب شوم.
وی در مورد چرخه انتخابی، عنوان کرد: ۵۰ روز
قبل از رقابت‌های جهانی در انتخابی شرکت کردم،
به نظرم چرخه این فرصت را به تمامی مدعیان
می‌دهد که شانس ملی پوش شدن را داشته باشند
و هر کس که از همه آماده‌تر و بهتر باشد، عضو تیم
ملی می‌شود.

تاریخچه کشتی فرنگی

کشتی فرنگی (یا کشتی کلاسیک) نوعی کشتی است که در آن استفاده از حرکات پا
ممنوع است. این نوع کشتی یکی از دو رشته اصلی کشتی المپیک است و تفاوت اصلی
آن با کشتی آزاد در محدودیت‌های مربوط به استفاده از پاها و تکنیک‌های آن است.
ممنوعیت حرکات پا، استفاده از قلاب و پرتاب و امتیازدهی از ویژگی‌های کشتی فرنگی
است یعنی در کشتی فرنگی، کشتی‌گیران نمی‌توانند از پاها برای حملات یا دفاع استفاده
کنند. تمام تکنیک‌ها و حرکات باید از کمر به بالا انجام شود. همچنین تکنیک‌های اصلی
کشتی فرنگی شامل قلاب‌ها، پرتاب‌ها و حرکات گردن و شانه است. ضمن اینکه امتیازها
بر اساس نحوه کنترل حریف و تکنیک‌های صحیح اختصاص می‌یابد. پرتاب‌های بلند و
محکم معمولاً امتیاز بالاتری دارند.

البته کشتی فرنگی یکی از قدیمی‌ترین و پرطرفدارترین ورزش‌های جهان است و
ریشه‌های آن به دوران باستان بازمی‌گردد. این رشته کشتی در بسیاری از کشورهای
جهان محبوب است و مسابقات قهرمانی جهانی و المپیک در این زمینه برگزار می‌شود.
ایران نیز یکی از کشورهای موفق در این رشته است و کشتی‌گیران ایرانی همواره در
مسابقات بین‌المللی حضور موفقی داشته‌اند. نام‌های بزرگی مانند حمید سوریان و قاسم
رضایی از جمله کشتی‌گیران برجسته ایران در این رشته هستند.

چت بات

چت بات‌ها یا ربات‌های گفتگو، نرم‌افزارهای هوشمندی هستند که با استفاده از هوش مصنوعی، قادر به برقراری مکالمات و پاسخگویی به سوالات کاربران هستند. چت بات‌ها در طیف گسترده‌ای از برنامه‌ها و خدمات به کار می‌روند و می‌توانند در زمینه‌های مختلف به کاربران کمک کنند.

● میثم یزدان‌پناهی

قابلیت‌های چت بات‌ها

پاسخگویی سریع: چت بات‌ها می‌توانند به سرعت به سوالات کاربران پاسخ دهند و اطلاعات مورد نیاز را فراهم کنند.
دسترسی پذیری ۲۴/۷: چت بات‌ها همواره آماده پاسخگویی هستند و می‌توانند در هر زمان از شبانه‌روز خدمات ارائه دهند.
شخصی‌سازی: برخی چت بات‌ها قادر به یادگیری از مکالمات قبلی و ارائه پاسخ‌های بهتر و شخصی‌سازی شده هستند.
چند زبانه: چت بات‌ها می‌توانند به زبان‌های مختلف پاسخ دهند و با کاربران در سراسر جهان ارتباط برقرار کنند.
انجام وظایف: چت بات‌ها می‌توانند وظایفی مثل رزرو بلیط، سفارش غذا، پیگیری سفارشات و... را انجام دهند.

کاربردهای چت بات‌ها

مایکروسافت، قابلیت‌های بیشتری دارند و می‌توانند مکالمات پیچیده‌تری را پردازش کنند و به کاربران در انجام وظایف مختلف کمک کنند. هدف ما ارائه تجربه‌ای مفید و تعاملی برای کاربران است و همواره تلاش می‌کنیم تا بهترین خدمات را ارائه دهیم. آیا سوال یا موضوع خاصی درباره چت بات‌ها دارید که دوست دارید بیشتر درباره آن بدانید؟

کاربران کمک کنند تا خریدهای خود را انجام دهند.
تفریح و سرگرمی: برخی چت بات‌ها برای سرگرمی و بازی‌های مختلف طراحی شده‌اند و می‌توانند کاربران را سرگرم کنند.
سلامت و درمان: چت بات‌ها می‌توانند به عنوان مشاوران سلامت عمل کنند و به کاربران در مدیریت سلامت خود کمک کنند.
چت بات‌های پیشرفته‌تر مانند من، Copilot

خدمات مشتری: بسیاری از شرکت‌ها از چت بات‌ها برای پاسخگویی به سوالات مشتریان و ارائه خدمات پشتیبانی استفاده می‌کنند.
آموزش و یادگیری: چت بات‌ها می‌توانند به عنوان معلمان مجازی عمل کنند و به کاربران در یادگیری موضوعات مختلف کمک کنند.
فروش و بازاریابی: چت بات‌ها می‌توانند محصولات و خدمات را معرفی کنند و به

مزایا

وظایف مهم‌تر و پیچیده‌تر پردازند.
پاسخ‌دهی چند زبانه: چت بات‌ها می‌توانند به زبان‌های مختلف پاسخ دهند و با کاربران از سراسر جهان ارتباط برقرار کنند. این ویژگی به شرکت‌ها کمک می‌کند تا به بازارهای جهانی دسترسی پیدا کنند.
بهبود تجربه کاربری: چت بات‌ها می‌توانند تجربه کاربری را بهبود بخشند و کاربران را در انجام وظایف مختلف راهنمایی کنند. آن‌ها می‌توانند به کاربران کمک کنند تا به راحتی به اطلاعات مورد نیاز دست یابند.
شخصی‌سازی خدمات: برخی چت بات‌ها قادرند با یادگیری از مکالمات قبلی، خدمات شخصی‌سازی شده‌تری ارائه دهند. این ویژگی می‌تواند به بهبود رضایت مشتریان کمک کند.
انجام وظایف پیچیده: چت بات‌ها می‌توانند

چت بات‌ها مزایای زیادی دارند که در زمینه‌های مختلف می‌توانند مفید باشند. برخی از مزایای اصلی چت بات‌ها شامل موارد زیر است:
پاسخگویی سریع و به موقع: چت بات‌ها قادرند در هر زمان از شبانه‌روز به سوالات کاربران پاسخ دهند و نیازهای آن‌ها را برطرف کنند. این ویژگی به ویژه در زمینه‌های پشتیبانی مشتری بسیار مفید است.
کاهش هزینه‌ها: استفاده از چت بات‌ها می‌تواند هزینه‌های مرتبط با نیروی انسانی را کاهش دهد. چت بات‌ها می‌توانند بسیاری از وظایف را به صورت خودکار انجام دهند و نیاز به نیروی انسانی را کاهش دهند.
افزایش بهره‌وری: چت بات‌ها می‌توانند وظایف تکراری و زمان‌بر را به عهده بگیرند، که این امر به کارکنان انسانی اجازه می‌دهد تا به

وظایف پیچیده‌ای مانند رزرو بلیط، سفارش غذا، پیگیری سفارشات و غیره را به صورت خودکار انجام دهند و کاربران را در این فرآیندها راهنمایی کنند.
پشتیبانی در زمان واقعی: چت بات‌ها می‌توانند به صورت واقعی به کاربران پاسخ دهند و مشکلات آن‌ها را در همان لحظه حل کنند، که این امر به رضایت بیشتر کاربران منجر می‌شود.
با این حال، چت بات‌ها همچنان محدودیت‌هایی دارند و نمی‌توانند جایگزین کامل تعاملات انسانی شوند. اما با پیشرفت‌های مداوم در زمینه هوش مصنوعی، انتظار می‌رود که این ابزارها در آینده قابلیت‌های بیشتری پیدا کنند و حتی مفیدتر شوند.

آقای مربی؛ کتاب «دوبنده خاکی»

○ نفیسه روشن

عصبانی نمی‌شد. تو باشگاهم همین‌ه. امروز روز وزن کشی، هیچ مربی و کشتی‌گیری بدش رو نمی‌گفت. به خدا آبجی امروز اسمش که میومد رقیب و رفیق تعریف می‌کردن و یه سری از هم وزنیا حسرت می‌خوردن.

خدا خیرش بده داداش، راستش می‌خواستم برای بله برون دعوتش کنیم؛ ما که فامیل زیادی نداریم.

بله برون؟

آره، با داداش عباس که حرف زدیم گفت آخر هفته میاد، آقام گفت قرار بذاریم اشرف خانم و خواهرش جمعه بیان خونه ما.

خوب آخه اصغر آقا معلوم نیست کی بیاد، من که از خدایه باشه.

نمی‌دونم، ولی ایشالا که برسه و البته دعوت ما رو قبول کنه. زهره خانم می‌گفت اصغر آقا خیلی اهل رعایته، توی مجلسی که بزن و بکوب باشه اصلا نمیاد؛ مخصوصا بعد از اینکه منافقا محسن آقاشون رو شهید کردن، خیلی بیشتر مراعات می‌کنه. خب ابی ما هم بزن و بکوب نداریم؛ آخه داداش اشرف خانم پنجاه شصت روزه شهید شده، طفلک خیلی جوون بوده، دو تا بچه کوچیک داره...

آن شب با خیال اینکه صبح فردا کنار تشک اصغر آقا ایستاده و مراقب است تا بدل فن را از حریف نخورم و به موقع فن روی فن بزنم، خوابیدم.

صبح اول وقت بیدار شدم. باید صبحانه را در ورزشگاه می‌خوردم؛ اما آبجی صبح زود بیدار شده و سماور را روشن کرده بود. سفره را توی ایوان انداخته و آقام را هم با صندلی چرخ دار به آنجا آورده بود؛ می‌خواست سه نفری صبحانه بخوریم. دوست نداشتم دلش را بشکنم؛ برای همین کنار سفره نشستم و یک استکان چای داغ را در نعلبکی ریختم و مثل بچی‌هایم حبه قندی در آن انداختم و با ته استکان، آن را در نعلبکی حل کردم، یادم نبود آبجی از این کار متنفر است، برای همین سر صبح با نیمچه فریادی گفت: «ابی، تو نمی‌خواهی بزرگ بشی؟ گاهی فکر می‌کنم فقط هیکلت گنده شده، عقلت هنوز چهار ساله

باید روی باسکول می‌رفتم، دل نگران بودم. اسمم را صدا زدند: «ابراهیم امامی»، دوان دوان به سمت وزنه رفتم. حسابی عرق کرده بودم. مسئول وزن کشتی پرسید: «اسم مربیت چیه بچه؟»

آقای منافی زاده، می‌شناسیدش؟

حرف نزن پسر، سرت رو بالا بگیر بذار وزن درستت دربیاد. آقا منافی خودش کجاست؟ جبهه ست، شاید چند روز دیگه بیاد.

پس همون پسری که گفتن اصغر آقا معرفش بوده و مربیشه، تویی؟

احساس غرور می‌کردم. با اعلام وزن ۴۷ کیلو کنار بچه‌هایی که هم وزن و رقیب بودند، ایستادم.

بلندگوی سالن اعلام کرد که مسابقه وزن ۴۷ کیلو فردا ساعت ده صبح شروع می‌شود.

فردا مسابقه داشتم و باید آماده می‌شدم. کنار زمین مهدی فهمی، یکی از هم وزن ها و رقیب فردایم را دیدم. با هم حال و احوال کردیم و وقتی فهمید اصغر آقا جبهه ست گفت: «نگران نباش داداش، مطمئنم از پس کشتی روی تشک برمیای، کافیه فنای پرتابی رو که آقا منافی یادت داده، بزنی. من یکی که به همون ثانیه اول خاک می‌شم.»

فکر می‌کردم مهدی برای دلخوشی من این حرف ها را می‌زند. کمی تمرین کردم و به خانه رفتم. آبجی تا چشمش به من افتاد، گفت: «چی شد ابی؟ بردی یا باختی؟»

امروز وزن کشتی بود، فردا مسابقه ست.

می‌خواهی دوبنده ت رو بشورم؟

نه، ولش کن، می‌ترسم خراب بشه.

خراب نمی‌شه، بده بشورم. راستی امروز رفتم سوغات شاه عبدالعظیم رو دادم در خونه آقا منافی زاده. خانمش و پسرش خونه بودن. هر وقت که زهره خانم رو می‌بینم از اصغر آقا تعریف می‌کنه. هیچ وقت ندیدم بد این مرد رو بگه.

آخه اصغر آقا واقعا آدم خوبییه و به نظرم بدی نداره. تو مدرسه معلم ما که بود هیچ وقت



داور بدن هر دوی ما را کنترل کرد. اضطراب داشتم. مربی حریف پشت سر هم او را تشویق می کرد. من روی تشک تک و تنها بودم. چقدر دلم می خواست اصغر آقا آنجا کنارم بود. با خودم گفتم: «عیب نداره ای، الان آقا منافی و داداش عباس تو جبهه دعوات می کنن.»

با سوت داور بازی شروع شد. در سرشاخ همه تلاشم این بود که گارد حریف را بشکنم. آقا منافی به خوبی یادم داده بود که چه موقع بارانداز بزنم؛ بنابراین وقتی حریف با سوت داور در خاک نشست، دست راستم را دست به ستون کردم و موفق به کمرگیری شدم. داور تا این لحظه امتیاز بازی را هر چند نزدیک؛ اما به من داده بود. وقت استراحت فرا رسید. حریف به سمت صندلی ای رفت که مربی اش کنار آن ایستاده بود. وقتی نشست، مربی بطری آب را به او داد و سپس با حوله قرمز رنگی بادش زد. با خودم گفتم: «کاش اصغر آقا اینجا بود.» تنها روی صندلی نشسته بودم، چشم هایم را بستم تا خودم را آرام کنم. کشتی را تا آن لحظه برده بودم، نباید باخت می دادم. احساس کردم نسیم خنکی به صورتم می خورد. چشم هایم را که باز کردم، صورت خندان اصغر آقا مقابل صورتم بود. باورم نمی شد، گفتم: «می شه یه چک به من بزنن؟» اصغر آقا که با لباس خاکی آمده بود، گفت: «پاشو قهرمان، وقت دوم داره شروع می شه، می خوام ازت یه کشتی جوانمردانه ببینم.»

از تعجب سرچاپم خشکم زده بود؛ نمی دانستم خوابم یا بیدار. وقتی آب خنک به صورتم پاشیده شد، تازه فهمیدم بیدارم و اصغر آقا از جبهه برگشته و قبل از اینکه به خانه اش برود، به سالن آمده تا مربی من باشد.

وقت دوم، حریف به تشک چسبیده بود؛ اما آن قدر آمدن اصغر آقا به من روحیه داد که اگر قوی ترین کشتی گیر جهان هم مقابلم بود، می دانستم باید برنده بشوم. برای همین فن بارانداز را تمام و کمال زدم. سالن از تشویق تماشاچی ها منفجر شد. امتیاز نهایی را گرفته بودم. داور، کشتی را سرپا داد. چهار ثانیه آخر بود؛ چهار، سه، دو، یک... تمام داور سوت پایان را به صدا درآورد و من به یک قدامی مدال رسیده بودم.

ست! پاشو.... پاشو برو می خوام از زیر قرآن ردت کنم.»

از جا بلند شدم. پیشانی آقام را بوسیدم و به او التماس دعا گفتم. اصغر آقا به ما می گفت قبل از مسابقه حتما به پدر و مادر تان بگویید تا برایتان دعا کنند. خودش هم احترام پدر و مادرش را داشت. با اینکه پسر بزرگ خانواده نبود؛ اما بیشتر مسئولیت ها با او بود. گاهی که برادرش مرتضی را همراه خود به مدرسه می آورد ما به رسم همه دانش آموزها تلاش می کردیم زیر زبان او را بکشیم و اسرار مگوی زندگی معلمان را از برادر کوچک تر پرسیم. اصغر آقا هوای مرتضی را خیلی داشت؛ جوری که گاهی ما به او حسادت می کردیم.

آبجی، مرا از زیر قرآن رد کرد و چهار قل خواند و پشت سرم فوت کرد. سر خیابان اصلی که منتهی به کوچه اصغر آقا می شد، حلقه شهیدی را علم کرده بودند. ضبط صوت توشیبا بزرگی وسط حلقه گذاشته بودند که عکس شهید به آن تکیه داده بود. پاهایم سست شد. با خودم فکر کردم شاید اصغر آقا شهید شده. آهسته جلو رفتم. صدای ضربان قلبم را توی گوشم احساس می کردم. نگاهم به عکس شهید که افتاد، نفس راحتی کشیدم؛ اما تصویر را شناختم، پسر دریانی بود؛

همان پیرمرد بقالی که مردم او را حاج اسدالله صدا می زدند. خرمایی از دیس گل سرخی داخل حلقه برداشتم و فاتحه ای خواندم و بعد به سمت سالن مسابقه حرکت کردم.

جمعیت داخل سالن کیپ تا کیپ نشسته بود. صدای طبل و بوق و شیپور به بلندترین شکل ممکن زیر سقف سالن می پیچید و باعث می شد صدا به صدا نرسد.

دو کشتی اول نوبت من نبود؛ اما با دقت به کشتی گیرها نگاه می کردم. برنده آن ها باید با من مسابقه می داد. یادم بود که نباید به نقطه آسیب دیده حریف ضربه بزنم. بچه هایی که برنده می شدند، روی دوش مربی خود به سالن استراحت می رفتند.

نوبت بازی من رسیدم. پسر جوانی که کمی درشت هیكل تر از من بود، مقابلم ایستاد.



* * *

جلیل ناصر آزاد

شهادت آرزوی رادمردان
شهادت افتخار اهل قرآن

شهادت انقلاب سرخ مارا
کند بافتح و پیروزی درخشان

شهادت معصیت‌ها را کند پاک
ز دل‌ها میزداید زنگ عصبیان

شهادت باصدای فادخلوها
کند داخل شهیدان را به رضوان

شهادت ارث بر ما از حسین است
حسین سردار و سالار شهیدان

حسین زد پشت پا بر فرق طاغوت
حسین شد از عدالت فخر انسان

همیشه در جبین نهضت ما
در خشد همچو اختر فتح‌یستان

به ایمان است این ارتش مجهز
نباشد اسلحه بهتر از ایمان

بسیج و ارتش و پاسدار به وحدت
کنند حمله به دشمن مثل شیران

ز حجله می‌رود هر تازه داماد
به جبهه خرم و مسرور و خندان

///

* * *

شهید سید ابوالفضل شیخ زاده حسینی

نسیمی می‌وزد آرام آرام
ز لعل خون گلگون شهیدان

ز موج خون پاک جانثاران
سلحشوران دلیران نامداران

نسیمی خوشتر از عطر بهاران
ز جسم آن مبارزها که دارند

نسیمی خوشتر از مشک بهشتی
رگ خون از تبار سربداران

ز صحراهای گلرنگ شهادت
پیامی دارد این پیک دل آرام

///

* * *

رودکی

دلا تا کی همی جویی منی را
چه داری دوست هرزه دشمنی را

چرا جویی و فایز بی وفایی
چه کوبی بپه‌ده سرد آهنی را

آیا سوسن بناگوشی که داری
به رشک خویشتن هر سوسنی را

یکی زین برزن ناراه بر شو
که بر آتش نشانی برزنی را

دل من ارزنی عشق تو کوهی
چه سایه زیر کوهی ارزنی را

ببخشای پسر بر من ببخشا
مکش در عشق خیره چون منی را

بیا اینک نگه کن رودکی را
اگر بی جان روان خواهی تنی را

///





* * *

پروین اعتصامی

ای خوش از تن کوچ کردن، خانه در جان داشتن
روی مانند پری از خلق پنهان داشتن

همچو عیسی بی پرو بی بال بر گردون شدن
همچو ابراهیم در آتش گلستان داشتن

کشتی صبر اندرین دریا افکندن چون نوح
دیده و دل فارغ از آشوب طوفان داشتن

در هجوم ترک تازان و کمانداران عشق
سینه‌ای آماده بهر تیرباران داشتن

روشنی دادن دل تاریک را بانور علم
در دل شب، پرتو خورشید رخشان داشتن

همچو پاکان، گنج در کنج قناعت یافتن
مور قانع بودن و ملک سلیمان داشتن

///

* * *

شهریار

خجل شدم ز جوانی که زندگانی نیست
به زندگانی من فرصت جوانی نیست

من از دوروزه هستی به جان شدم بیزار
خدای شکر که این عمر جاودانی نیست

همه به گریه ابر سیه گشودم چشم
در این افق که فروغی ز شادمانی نیست

به غصه بلکه به تدریج انتحار کنم
دریغ و درد که این انتحار آنی نیست
نه من به سیلی خود سرخ میکنم رخ و بس
به بزم مارخی از بادها روانی نیست

ببین به جلدسگ پاسبان چه گر گانند
به جان خواجه که این شیوه شبانی نیست

ز بلبل چمن طبع شهریار افسوس
که از خزان گلشن شور نغمه خوانی نیست

///

* * *

فاضل نظری

ای که برداشتی از شانه موری باری
بهتر آن بود که دست از سر من برداری

ظاهر آراسته‌ام در هوس وصل، ولی
من پریشان ترم از آنم که تومی پنداری

هر چه می‌خواهمت از یاد برم ممکن نیست
من تو را دوست نمی‌دارم اگر بگذاری

موجم و جرأت پیش آمدنم نیست، مگر
به دل سنگ تواز من نرسد آزاری
بی سبب نیست که پنهان شده‌ای پشت غبار
تو هم ای آینه از دیدن من بیزاری؟!

///



معرفی ۳ کتاب درباره شهیدان و آزادگان به کوشش نشر شاهد خواندنی شد. دو عدد از این آثار که به هشت سال دفاع مقدس و شهدای مدافع حرم می‌پردازد و یک کتاب دیگر به سرگذشت با خاطراتی از آزادگان می‌پردازد. در هر شماره چند کتاب از انتشارات شاهد به حضور تان معرفی خواهد شد.

من فرشته تو

کتاب من فرشته تو روایتی داستانی از زندگی شهید مدافع حرم محمد آژند، به نویسندگی نسیم اسدپور به تازگی از سوی نشر شاهد منتشر شده است. این اثر به طور خاص به فداکاری‌ها و ایثارگری‌های این شهید بزرگوار در دفاع از حرم اهل بیت (ع) پرداخته و تصویری عمیق از زندگی او را به نمایش می‌گذارد.

«من فرشته تو» روایتی داستانی از زندگی شهید مدافع حرم محمد آژند، به نویسندگی نسیم اسدپور به تازگی از سوی نشر شاهد منتشر شده است. این کتاب به روایت داستان فداکاری‌ها و پررسی ابعاد شخصیتی و معنوی این شهید به روایت همسرش می‌پردازد.

شهید محمد آژند ۲۷ تیرماه ۱۳۵۹ در تهران چشم به جهان گشود. پدرش برای دفاع از این مرز و بوم، در قامت رزمنده نیروی هوایی، به همراه خانواده به دزفول عزیمت کرده بود و کودکی او زیر آتش توپخانه و موشک باران جبهه جنوب در دوران دفاع مقدس سپری شد.

وی مداح اهل بیت و قاری قرآن بود و از جوانی در مسیر معنوی و پراخلاص گام برداشت دو سال در تلاش بود که بتواند از فرمانده اش رضایت بگیرد تا بتواند برای دفاع از حرم حضرت زینب (سلام الله علیها) عازم سوریه شود تا اینکه موفق شد و سرانجام در تاریخ ۲۱ دی ماه ۱۳۹۴ به درجه رفیع شهادت نائل شد.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: از کنار چهره‌ی آید و نشست روی پله. بی مقدمه زد زیر گریه. همه با گریه پدر حرفشان قطع کردند. من که حدس می‌زدم این گریه برای چیست، رفتم و کنارش روی پله نشستم. تو با تعجب ایستاده بودی گوشه‌ای و به من و بایانگاه می‌کردی.

آرام دستم را روی دستان مردانه و زخم‌ت پدرم گذاشتم. اشکش روی دست من ریخت. می‌دانستم چه شده، با این حال گفتم: بابا قریبون دلت بشم! چی شده؟!

-هیچی بابا، هیچی!

-هیچی که نمیشه، بگو چی شده!

-باورم نمیشه مرصیه! باورم نمی‌شه داری از پیشم می‌ری. نمی‌دونم چطور می‌تونیم دوریت رو تحمل کنیم...

نشر شاهد این کتاب را در ۱۰۴ صفحه، با شمارگان یک هزار نسخه، در قطع رقعی و به بهای ۸۵ هزار تومان روانه بازار نشر کرده است. علاقه‌مندان می‌توانند برای تهیه این کتاب با شماره ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۴۸ تماس بگیرند.

زندگی نامه شهید مدافع حرم محمد آژند



با آن‌ها دوست هستیم

کتاب خاطرات «با آن‌ها دوست هستیم» روایتی داستانی از موضوعات مختلف است که به کوشش «نشر شاهد» منتشر شده. یک داستان خواندنی از شکنجه اسیران ایرانی توسط رژیم بعث عراق در دوران جنگ تحمیلی در این کتاب آمده است که می‌خوانیم.

با آن‌ها دوست هستیم
هر روز چند نفر از اسرا را برای شکنجه می‌بردند. بیشتر روزها پنج نفر ثابت بودند. بعضی روزها دو نفرشان را می‌بردند، گاهی سه نفر و یا بیشتر و کمتر. اسرای دیگر هم برای بازجویی و شکنجه می‌رفتند؛ اما هیچکدام نمی‌دانستند

شکنجه اسیران ایرانی توسط رژیم بعث عراق

هفتمین نفر

کتاب «هفتمین نفر» نوشته «محمد رضا بایرامی»، به زندگی شهید آیت الله «حسین غفاری» می‌پردازد. او از روحانیان مبارزی بود که برای حفظ اصول و اعتقاداتش شکنجه‌های بسیاری را در زندان‌های رژیم پهلوی تحمل کرد و در راه مبارزات انقلابی به شهادت رسید و توسط انتشارات نشر شاهد به چاپ رسیده. داستان «هشت ماه زندان» برای حسین» از این کتاب را با هم می‌خوانیم.

برای حسین، هشت ماه زندان بریده بودند. کم کم نیروی جسمانی‌اش رو به تحلیل می‌رفت. دیگر نمی‌توانست همپای دیگران، صبح‌ها بدود. سرمای زمستان، خیلی زود از پامی انداختش. از طرفی، سازمان امنیت هنوز هم دست از سرش برنداشته بود. هر چند روز یک بار، با طرح جدیدی به سراغش می‌آمدند و او را می‌بردند. توبه‌نامه! باید یک توبه‌نامه بنویسی. هیچ راه دیگری برایت نمانده. خودت را برای مصاحبه تلویزیونی آماده کن. اصلاً لازم نیست که از دولت یا اعلی حضرت تعریف بکنی، فقط بدوبیراه نگویی، کافی است. اگر این کار را نپذیری، در همین جامی پوسی. به نفعات است که قبول کنی. معلوم بود که حسین، اینکارها را انجام نخواهد داد.

خود ساواک هم طبیعی بود که این واقعیت را دریافته باشد. حسین بارها امتحان پس داده بود. اما چرا هنوز هم دست از سرش بر نمی‌داشتند؟ سر در نمی‌آورد. عذرا و بچه‌هایش هر وقت که فرصتی پیش می‌آمد، به ملاقات حسین می‌رفتند. گاهی هم بیش از یک نفر را نمی‌گذاشتند و اردمحوطه‌ای ملاقات بشود. این جور وقت‌ها، فقط عذرا بود که می‌رفت. در یکی از همین ملاقات‌ها عذرا وقتی به خانه برگشت، حسابی ناراحت و گرفته بود. حتی به نظر می‌رسید گریه کرده است. بچه‌ها متوجه غمی که در چشم‌های مادر لانه کرده بودند و بانگرانی سوال پیچش کردند.

چی شده مادر؟ چرا انقدر گرفته‌ای؟

هیچی؟ از عروسی که نمی‌آیم. دارم از زندان می‌آیم. انتظار دارید خوشحال باشم؟

ولی این بار بدجوری پکر هستی.

برای پدر اتفاقی افتاده؟

نه، حالش خوب بود. به همه تان سلام رساند.

راستش را بگو مادر. بچه‌ها انقدر اصرار کردند تا این که عذرا مجبور شد علت ناراحتی‌اش را بگوید. پدرتان را بدجوری دارند شکنجه می‌کنند. خیلی سعی می‌کنند این از چشم ما مخفی نگه دارد، اما امروز متوجه همه چیز شدم. چند جای صورتش کبود شده بود.

آخه برای چه؟ او که دیگر محاکمه و محکوم شده. دیگه از جانش چه می‌خواهند؟

نمی‌دانم، ساواک معمولاً دیگر بعد از محاکمه بازندانی کاری ندارد. اما نمی‌دانم چرت دست از سر پدرتان بر نمی‌دارند. حالش این بار خیلی بد بود. می‌ترسم نتواند طاقت بیاورد. کاش می‌توانستیم برایش کاری نکنیم.

برای حسین، هشت ماه زندان



مرتکب چه خطایی شده بودند که باید برای کتک و شکنجه بروند. هیچوقت عراقی‌ها دلیل شکنجه‌ها را نمی‌گفتند. اسرا هر چه می‌پرسیدند:

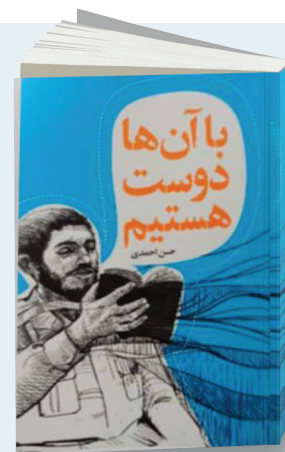
- چرا؟!

- به چه دلیل؟

- به کدام جرم؟

بیشتر کتک می‌خوردند و خرد و خمیر به اردوگاه برمی‌گشتند. سوال از ماموران جرم بود. خیلی از اسرا، همه این بدبختی‌ها و دردها را کار آن سه نوجوان می‌دانستند. امروز و فردا و پس‌فردا... این وضع همین‌طور ادامه داشت... سه نوجوان از این که آن پنج اسیر تازه وارد را بیشتر از بقیه، برای بازجویی و شکنجه می‌بردند، ناراحت بودند. آن‌ها یک ماه پیش به آنجا آمده بودند. بچه‌ها فکر می‌کردند این شکنجه‌ها و احضارها باید دلیل داشته باشد. کسی دلیل آن را نمی‌دانست.

هر بار که جوان‌ها از شکنجه و بازجویی برمی‌گشتند، سه نوجوان دلشان می‌خواست بروند و از آنها دلجویی کنند. قسم بخورد که بی‌گناه هستند؛ کاری که کسی ندارند؛ اسرا بی‌په‌په به آن‌ها شک دارند. آن‌ها هرگز درباره‌ی آن پنج اسیر، چیزی به ماموران عراقی نگفته بودند. چیزی هم برای گفتن نداشتند...





اره ماهی کوچک به طول ۳ میلیمتر، به طور متوسط روزی ۱ سانتی متر رشد می کند و تا ۴ متر طولشان می شود. اره ماهی را گلاب دیا تور دریا گویند.



دور و نزدیک

یکی از عجیب ترین قبرستان های جهان در یک کشتی کروز ۶۰ هزار تنی در هنگ کنگ قرار دارد، این قبرستان با دریافت مبلغی میلیونی خاکستر مردگان را در دریا میچرخاند.



نوشابه های کوکاکولا به علت داشتن کافئین، طعم دهنده و رنگ دهنده های خوراکی، سیاه رنگ است. اگر این مواد در نوشابه وجود نداشت، رنگ نوشابه ها به طور طبیعی سبز بود.



۵۴

اتوبانی ترسناک و مهیج در نروژ- در اینجا فاصله بین جزایر آنقدر کوچک است که راه در سراسر مجمع الجزایر نروژ ساخته شده است.

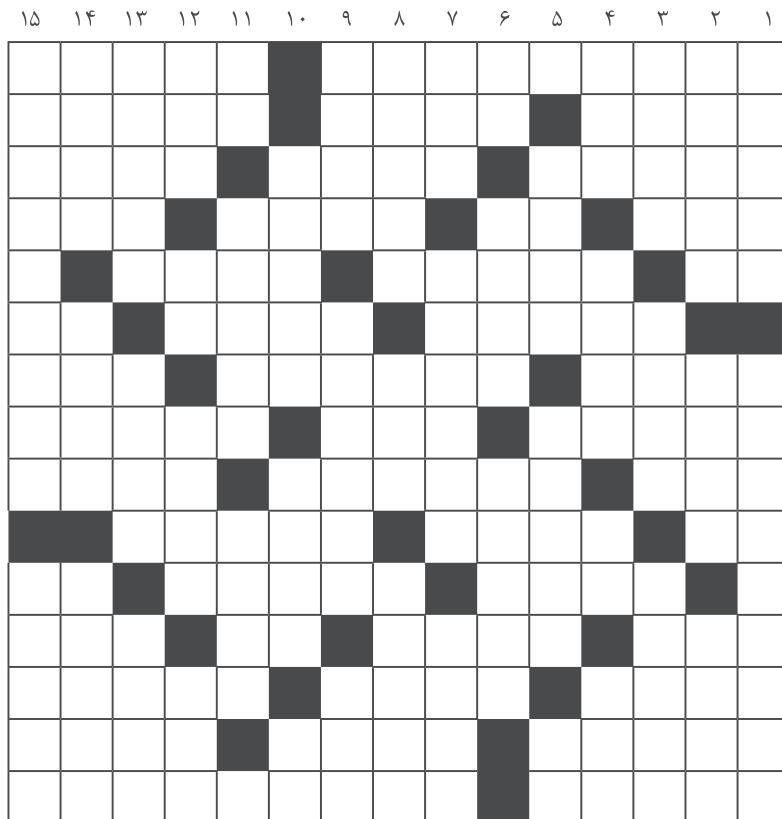
افراد مضطرب معمولاً بسیار بیشتر از دیگران راه می روند. علت این مساله آن است که اضطراب موجب فعال شدن قسمتی در سمت راست مغز می شود که باعث ایجاد تمایل برای راه رفتن مداوم به سمت جلومی گردد.

یکی از خارق العاده ترین جاهای زمین، ساحل یکی از جزایر هاواییه که گاه مواد مذاب از دل زمین بیرون میان و به دریا ریخته میشن! این یکی از دیدنی ترین تقابل های آب و آتش روی زمین



شماره ۲

جدول کلمات متقاطع



افقی:

- ۱- شهری در استان گلستان - گوهرها
- ۲- سرزنشگر - خرمن ماه - رشته کوه عظیمی در روسیه
- ۳- بی نام و نشان - فرومایه - کمک
- ۴- زادگاه نیما - تکان خوردن - اندوه - معشوقه رامین
- ۵- چاه کهنه - ناتوان از حل مشکل می شود - عاقل، فهمیده
- ۶- صافی یا پالایه - امر به نوشتن - اصل هر چیز
- ۷- درجه بندی شده - سور - بخش تیز چاقو
- ۸- آرزوی بزرگ - گیج و سرگشته - غذای بسته بندی شده
- ۹- گاز تنفسی - این نیمکت گاهی مبل می شود - سرگرد قدیم
- ۱۰- همان بس است - مژده - پخش صورت جیبی و قابل حمل
- ۱۱- سبزی سالاد - برادر دروغی - کمبوجیه - اندک
- ۱۲- شیره درون گل - سپاسگزار - علامت مصدر جعلی - صدا، نغمه
- ۱۳- مأمور نظم و قانون - پینه زن - همان مادر است
- ۱۴- جنگ - پاندول ساعت - نردبان
- ۱۵- پی در پی و پشت سرهم - جانوری با پوزه ای باریک و زبان چسبناک دراز

عمودی:

- ۱- پوشش روی چرخ اتومبیل - کتابی از سامرست موام نویسنده لبه تیغ
- ۲- شرف و عفت - نام یکی از خیابان های تهران - مردن در اثر حادثه
- ۳- بصیرت - پایه گذار حساب آنالیز - کشاورز
- ۴- اندازه گرمی با سردی - دختر مازندرانی - توان - مخفی
- ۵- باشکوه - ملامت و سرزنش - واحد دارویی
- ۶- گاه از نهاد برآید - سوگ و عزا - پیشگاه اتاق
- ۷- پارچه دریایی! - دانا و هوشمند - از واژه های پرسشی
- ۸- مهمانی ازدواج - قربانگاه خانه خدا - تحسین فرنگی
- ۹- ستاره معروف - شهری در هند - فلز مرتجع
- ۱۰- زیردست - لقب امام علی النقی (ع) - در مدرسه فراوان است
- ۱۱- مکان - بی دین - پایتخت اکوادور
- ۱۲- اما - گرداگرد لب و دهان - پدر شعر نو - مخفف الی آخر
- ۱۳- پایتخت کانادا - زبان تازی - شعله آتش
- ۱۴- بیماری سگی - شرف و ناموس - تعبیر نظامی حکومت
- ۱۵- طبق قانون اساسی پس از رهبری بزرگترین مقام رسمی کشور است - دستگاهی در موسیقی سنتی

پاسخ جدول کلمات متقاطع شماره ۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ه	ه	د	ز	ا	و	د	ا	ن	ه	ا	خ	ر	و	ز
ا	ن	و	ر	و	ا	س	ل	ب	ا	ش	ر	ز	ل	ر
م	ا	د	م	ا	ه	م	ت	ا	ه	م	ا	د	ا	م
ب	ر	ی	ت	خ	ا	س	ا	و	ل	ن	ا	ز	ا	ن
و	ن	ج	ی	ه	ن	ن	ا	ن	م	ی	ا	ن	م	د
ر	ن	ک	ا	ر	ه	د	د	ن	د	ن	ک	ی	ن	ر
ا	ی	ا	ه	ا	ن	م	ا	ن	ی	م	ا	ن	ا	ی
د	ا	ی	ا	د	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م	ن	م
ا	ر	م	ا	ر	پ	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر	م
ط	ر	ی	د	و	ر	ی	د	و	ر	ی	د	و	ر	ی
م	س	ل	ت	ه	ل	ی	ا	ر	ل	ت	ه	ل	ی	ا
ی	ن	ی	ی	ن	ی	ی	ن	ی	ی	ن	ی	ی	ن	ی
ا	ن	ا	و	س	ا	ن	ا	و	س	ا	ن	ا	و	س
ا	س	ا	ن	ا	س	ا	ن	ا	س	ا	ن	ا	س	ا
ن	ب	ی	ن	ک	ن	ج	ب	ی	ن	ک	ن	ج	ب	ی



ناگفته‌هایی از سرلشکر خلبان شهید حسین مقیمی

پرواز بی‌بازگشت خلبان جوان نیروی هوایی ارتش

فاطمه محمدی

نخستین روزهای جنگ تحمیلی است. پایگاه چهارم شکاری وحدتی در دزفول زیر حمله شدید دشمن قرار دارد. فرماندهان به مصلحت تصمیم می‌گیرند پایگاه را تخلیه کنند اما خلبان مقیمی و چند خلبان دیگر، می‌مانند و جانانه دفاع می‌کنند. اکنون ۴۴ سال از آن روزها گذشته است. خانواده خلبان مقیمی هنوز هم داغدار درد جاوید الاثر بودن عزیزشان هستند و برای همسر ایشان چه دشوار است از پرواز بی‌بازگشت مردی سخن بگوید که هنوز هم عاشقانه او را دوست دارد.

سرلشکر خلبان شهید «حسین مقیمی» از خلبانان جوان نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران است که ششم مهرماه سال ۱۳۵۹ در «عین خوش» به شهادت می‌رسد و جاوید الاثر است. در این شماره «شاهد جوان» با «وجیهه آذرخش»، همسر این شهید عالی‌مقام به گفت‌وگو نشسته‌ایم تا این قهرمان ملی را بیشتر بشناسیم.

۵۶

خانم آذرخش لطفا در ابتدای گفت‌وگو خودتان و شهید مقیمی را معرفی بفرمایید.

- بنده «وجیهه آذرخش»، همسر سرلشکر خلبان شهید «حسین مقیمی» هستم. ایشان پسر دایی‌ام بود.

من و همسرم متولد تهرانیم اما خانواده‌مان اهل دامغان بودند. همسرم دوره‌های مختلف خلبانی را در آمریکا آموزش دید و در نهایت روی هواپیمای F۵ فارغ‌التحصیل شد. سال ۱۳۵۷، مصادف با انقلاب و زمانی که حکومت نظامی بود، ازدواج کردیم و به «پایگاه چهارم شکاری وحدتی» در دزفول رفتیم. حاصل ازدواج ما یک فرزند پسر به نام «شاهین» است که بهمن ماه ۱۳۵۸ به دنیا آمد.

در روزهای نخست جنگ تحمیلی، خلبان‌های باتجربه بسیاری به شهادت رسیدند که نشان از حساسیت وظیفه آن عزیزان دارد. در آن شرایط ایشان چرا حاضر به پرواز شدند؟

- «حسین» به معنای واقعی کلمه شجاع و در میان خلبان‌ها از همه کم سن و سال‌تر بود. روزی که رژیم بعث به ایران حمله و پایگاه را بمباران کرد، حالم خیلی بد بود. به ایشان گفتم: «تو مجبور نیستی اینجا و در پایگاه بمانی». گفت: «می‌توانم بروم اما تو می‌خواهی یک مرد یک عمر کنارت زندگی کند. من برای دفاع از وطنم این روزها آموزش دیده‌ام. حالا می‌خواهی بروم؟» گفتم: «خدا کمک کند و هرطور صلاح می‌دانی.»

با آغاز جنگ از پایگاه بیرون آمدم و من دیگر او را ندیدم. هر روز نان، خرما و ... می‌خریدم، به خانه‌مان در پایگاه می‌رفتم تا اگر به خانه آمد، چیزی برای خوردن باشد. فردا که دوباره می‌رفتم، همه چیز دست نخورده بود و نشان می‌داد به خانه نیامده است.

یک روز برادرم آمد و از من درخواست کرد به شیراز برویم. آن زمان خانواده‌ام به دلیل مأموریت پدرم در شیراز زندگی می‌کردند. قبول نکردم و گفتم تا خبری از شوهرم نگیرم، از اینجا نمی‌روم. یک روز عصر طبق معمول به پایگاه و خانه‌مان رفتم. چند تا از دوستانش آمدند و گفتند: «حسین از صبح ۱۰۰ بار زنگ زده و گفته نگران همسرم و پسر هستم. از اینجا بروید تا خیال او هم راحت شود.»

فردای آن روز به شیراز رفتیم. من به روایتی شنیدم، روز چهارم و پنجم جنگ تحمیلی، برای این که پایگاه به دست بعثی‌ها نیفتد، دستور داده بودند پایگاه وحدتی را منهدم و از آنجا بروند. چند نفر از خلبان‌ها قبول نکرده و برای دفاع می‌مانند. آن‌طور که تعریف می‌کنند، همه آنها در یک خانه بودند. هربش که می‌خوابیدند، رخت خواب یکی را جمع می‌کردند زیرا کسی که روی آن می‌خوابید، شهید شده بود.

شهید مقیمی هم در میان آن خلبان‌ها بود...

بله! و حسین من جاوید الاثر شد. با صلیب سرخ جهانی و هلال احمر نامه‌نگاری می‌کردیم. با اسرا مکاتبه می‌کردیم و من براساس جواب‌هایی که اسرا می‌دادند، مطمئن بودم اسیر شده است. آنها هم تحت فشار بودند و نمی‌توانستند واضح بگویند. برای مثال در جواب می‌نوشتند «هرکجا که او است، خدا پناه او است» و برداشتم این بود که حسین را دیده اند و زنده است. زمانی که اسرا به کشور بازگشتند، من و دوستانم که در پایگاه با هم بودیم، خیلی خوشحال و امیدوار، روسری سفید خریدیم به این امید که گمگشته ما می‌آید اما خبری نشد.

خبر قطعی شهادت ایشان را چه زمانی به شما دادند؟

- در عملیات فتح المبین که ایران پیشروی کرد،

در «عین خوش» هواپیمای ایشان را پیدا کردند اما گویا چون به نتیجه‌ای نرسیده بودند، اعلام نکردند. سال ۱۳۷۰ خبر شهادت را به ما دادند اما اثری از پیکر نبود. با پیگیری‌های من در قطعه ۵۰ بهشت زهرا (س) یادمانی برای شهید ساختیم زیرا شهید جاوید الاثر بود. در دامغان هم یادمانی به یاد شهید ساخته‌اند.

شما در این سال‌ها علاوه بر بزرگ کردن فرزندتان، آیا دل مشغولی دیگری داشتید؟

- بنده مدرک کارشناسی رشته روانشناسی را دارم. شاید جالب باشد بدانید که در سن ۵۵ سالگی ادامه تحصیل دادم و سال ۱۳۹۰ با معدل بالا فارغ‌التحصیل شدم. در این سال‌ها یک شرکت خصوصی در حوزه رایانه داشتم و در این زمینه نیز فعالیت می‌کردم.

شهید مقیمی چرا رشته خلبانی را انتخاب کرد؟

- حسین عاشق پرواز و هواپیما بود و این موضوع را همه می‌دانستند.

از خلق و خوی شهید برای‌مان بگویید.

- شهید بسیار شوخ طبع و خوش خنده بود. گاهی از خنده شهید ما هم می‌خندیدیم. بسیار مقید به خانواده بود. همیشه ورزش می‌کرد. هنوز هم وقتی اسم شهید می‌آید، حال عجیبی

پیدا می‌کنم. من تا سال‌ها حضور حسین را در خانه احساس می‌کردم این موضوع را خانواده شهدا درک می‌کنند. چندین سال پیش، سالگرد شهید بود و می‌خواستیم به بهشت زهرا (س) برویم. خیرات آماده کرده بودم. شب قبل شله‌زرد درست کردیم و حال من خراب شد. شب به خوابم آمد و گفتم: «چرا اینقدر بی‌تایی؟» گفتم: «خبری از تو نیست. این همه نامه دادم اما یک کلمه جواب ندادی. من نگران و ناراحت هستم.» گفتم: «من این همه علائم نشانت دادم، چطور متوجه نشدی؟» گفتم: «نه، قرار بود به من نامه بدهی.» گفتم: «الان عجله دارم، باید بروم اما بر می‌گردم.» گفتم: «چه کار داری؟ بیا پست منتظر تو است.» گفتم: «دو میلیون تومان پول داری به من بدهی؟» گفتم: «تمام زندگی‌ام برای تو است.» وقتی پول را به او دادم، گفت که فردا ۱۰ برابر آن را به تو پس می‌دهم و رفت. فردا در مسیر بهشت زهرا (س) با من از جایی تماس گرفتند و گفتند «۱۸ میلیون تومان برای شما است و بیا بید آن را بگیرید.» دو میلیون را که از آن کسر کنیم، همان ۱۰ برابر می‌شد.

به نظر شما چرا شهدای خلبان مظلوم هستند؟

- پروازهای خلبانان در ابتدای جنگ تحمیلی بی‌بازگشت بود و این موضوع را می‌دانستند اما از جان خود گذشتند. ما و خانواده شهدا از یک مساله گلایه داریم. تمام شهدا به ویژه شهدای خلبان از همه چیز خود گذشتند و برای دفاع از کشور رفتند اما نباید یک شهید شاخص و بقیه فراموش شوند. شهید مقیمی جوان‌ترین شهید بود و پروازهای سختی را انجام داد اما متأسفانه نامی از ایشان برده نمی‌شود. البته در تقاطع شهید حقانی با بزرگراه شهید مدرس پلی به نام سرلشگر خلبان حسین مقیمی نامگذاری شده است.

و اما سخن پایانی ...

- همیشه دوست داشتم زندگینامه‌ام را با عنوان «آنچه بر من گذشت» را بنویسم. رنج ما در این سال‌ها داستان هزار و یک شب است. تمام شهدا مثل یک باغ گل هستند که همگی بوی عطر گل می‌دهند و فقط رنگشان با هم فرق دارد. یکی رز، یکی نرگس و ... نمی‌توان بین آنها تفاوتی قائل شد. من مشتاق هستم کتابی در مورد شهید نوشته شود تا خاطره‌ها از ایشان برای نسل بعد به یادگار بماند.





● مترجم: فرزاد فایده

یک خاطره درباره شهید همت از زبانه همسرش

شهید همت دارای زندگی و شخصیت خاصی بود که همسرش نیز خاطرات زیبایی از او دارد. یکی از این خاطرات را با هم می‌خوانیم:

«یک بار که ایشان به خانه آمد، پس از چند روز دوری، دیدم که چهره‌اش از خستگی و بی‌خوابی آشکارا پریشان شده است.» به او گفتم: «محمد! این قدر خودت را خسته نکن. کمی استراحت کن.» او لبخندی زد و گفت: «تو فکر می‌کنی من اینجا استراحت کنم و آن طرف رزمندگان در جبهه‌ها چه می‌کنند؟ من باید در کنار آنها باشم، تا آخرین قطره خونم.» این حرفش همیشه در یادم می‌ماند که چقدر به وظیفه‌اش متعهد و دلسوز بود.»

این خاطره کوتاه نشان‌دهنده عشق و تعهد شهید همت به وطن و رزمندگان بود. یاد و خاطره‌اش همیشه زنده است.

۵۸

A memory about Martyr Hemmat from his wife

Martyr Hemmat had a special life and personality, and his wife also has beautiful memories of him. Let's read one of these memories together:

“Once when he came home, after a few days away, I saw that his face was clearly distraught from fatigue and sleeplessness.” I told him: “Mohammad! Don't tire yourself out so much. Get some rest.” He smiled and said: “Do you think I should rest here and what are the warriors doing on the front lines? I have to be with them, until the last drop of my blood.” I will always remember his words, how committed and compassionate he was to his duty.”

This short memory showed Martyr Hemmat's love and commitment to his homeland and warriors. His memory is always alive.

دو درجه کمتر

برای ایرانی که دوستش داریم...



از مردم عزیز کشورمان می‌خواهیم
تا درجه گرمایش را حداقل ۲ درجه
کاهش دهند.

در سامانه الکترونیک مجله شاهد جوان با ما همراه باشید

آموزش مهارت‌های
رفتاری و اجتماعی

مطالب متنوع
سرگرم‌کننده و جذاب



مجله شاهد جوان را می‌توانید از سامانه الکترونیک
مجلات شاهد به آدرس ذیل دانلود نمایید.



کیو آر کد درج شده را به وسیله
دوربین تلفن همراه خود
اسکن کنید

شاهد
جوان

| mag.navideshahed.com |

