

جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۹۹-۱۹۸ بهمن و اسفند 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 ۲/ سالگرد انقلاب ما یک مراسم صد درصد مردمی است
یادداشت ۳/ جوانان، نمادی از امید و انرژی
خبرها و نظرها ۴/ چای سبز از مغز در برابر پیری محافظت می کند
از زندگی ۶/ شبکه های اینترنتی
اجتماع ۸/ سوء مصرف مواد مخدر
سیره ۱۰/ حسادت
مصاحبه ۱۲/ حسینی سنگری جوانترین شهید حادثه هواپیمای (سی ۱۳۰)
برداشت آزاد ۱۴/ شیطان که بود و چگونه به محفل فرشتگان و آسمان راه یافت؟
مهارت ۱۶/ کظم غیظ و راه های استفاده از آن
بین الملل ۱۸/ غزه قدیمی ترین شهر جهان
سیاست ۲۰/ دونالد جان ترامپ
سبک زندگی ۲۲/ دوران نامزدی
آلبوم ۲۴/ انگیزه تحصیل در پشت خاکریزهای جبهه و جنگ
سلامت ۲۶/ افسردگی
گردشگری ۲۸/ آبشارهای ایران
پرسیمان ۳۰/ حقوق مردان
طنز ۳۲/ میگ و دیگ
فیلم شناسی ۳۴/ سریال های ماندگار انقلابی
گفت و گو ۳۶/ تلاش و استمرار رمز موفقیت نخبه جوان
علمی ۳۸/ راه ابریشم
ورزش ۴۰/ ورزش فوتسال
قهرمانان ۴۲/ شیما صفایی الگویی برای نسل جوان ورزشکار
دریچه ۴۴/ اینترنت اشیاء
داستان ۴۶/ محسن و سنجاک هایش
شعر ۴۸/ آشنایی با (مولوی) شاعر برجسته در ادبیات فارسی
بازار کتاب ۵۰/ رمانی از قلب خرمشهر در روزگار جنگ
دور و نزدیک ۵۲/ جهان به روایت تصویر
جدول ۵۳/ جدول مقاطع
مردان آسمانی ۵۴/ گفتگو با امیر جانباز سرتیپ ۲ خلیان عباس رضانی
روایت ۵۶/ خاطره ای از شهید عباس بابایی به روایت همسر



سالگرد انقلاب ما یک مراسم صد درصد مردمی است

«سالگردهای انقلاب‌ها، سالگردهای روزهای ملی در کشورها را با این حرکت عظیم مردم در کشور عزیز ما مقایسه کنید. سالگرد انقلاب ما یک مراسم خشک و رسمی نیست؛ یک مراسم صددرصد مردمی است. مردم در سرمای سخت، در گرمای سوزان، در همه شرایط، آنجایی که لازم است در صحنه باشند، شرکت می‌کنند و در ۲۲ بهمن، همه‌ساله، ملت این عرصه را مغتنم می‌شمارند و وارد میدان می‌شوند و حضور خودشان را به رخ همه دشمنان و مخالفان می‌کشند.

این در دنیا دیده می‌شود. ممکن است در زبان‌ها، در لحن‌ها جور دیگری تعبیر کنند؛ جمعیت را کم‌شمار معرفی کنند؛ جمعیت‌های میلیونی را مثلاً به صورت چند هزار در تبلیغات بگویند؛ این کارها در تبلیغات می‌شود؛ اما آنهایی که باید بفهمند ملت ایران در چه حال است، می‌فهمند؛ واقعیت‌ها را می‌بینند؛ حضور مردم، اراده مردم، دلبستگی مردم به انقلاب، وابستگی مردم به محتوای عظیم انقلاب را این‌ها احساس می‌کنند.»

«روز ۲۲ بهمن و راهپیمایی ۲۲ بهمن مظهر اقتدار ملی است؛ مظهر اقتدار ملت ایران است؛ مظهر حضور مردمی و اراده و عزم ملی ملت ایران است که مرد و زن و پیر و جوان، در همه شرایط به خیابان‌ها می‌آیند و خودشان را در سرتاسر کشور در مقابل چشم بینندگان قرار می‌دهند؛ این خیلی با عظمت است.»

بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با فرماندهان نیروی هوایی ارتش ۱۹ بهمن ۸۶





جوانان، نمادی از امید و انرژی

کنند. روزه گرفتن در این فصل زیبا، با طبیعتی پر از زندگی و طراوت، به آنان کمک می‌کند تا هم از لحاظ جسمی قوی‌تر شوند و هم به ارزش‌های معنوی خود نزدیک‌تر شوند.

بهار و رمضان هر دو دوران تغییر و تحول هستند؛ بهار با شکوفایی گل‌ها و نور خورشید که به زمین زندگی می‌بخشد، و رمضان با شب‌های احیا و دعا که به روح انسان زندگی می‌بخشد. جوانان می‌توانند از این همزمانی بهره ببرند و با تعمق در زیبایی‌های طبیعت و معنویت رمضان، به رشد شخصی و اجتماعی خود کمک کنند. راه‌های بسیاری از جمله برنامه‌ریزی رویدادهای اجتماعی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، تشویق به فعالیت‌های هنری و فرهنگی، ترویج سلامت جسمانی و روحانی، آموزش و اطلاع‌رسانی و تقویت ارتباطات خانوادگی وجود دارد که می‌توان جوانان را برای بهره‌برداری بهتر از همزمانی بهار و ماه رمضان ترغیب کرد.

جوانان نقش بسیار کلیدی و پررنگی در مراسم و جشن‌های این روز دارند. آن‌ها با حضور در راهپیمایی‌های بزرگ و پر شور، از ارزش‌ها و دستاوردهای انقلاب اسلامی دفاع می‌کنند. حضور و نقش جوانان در ۲۲ بهمن ماه نمادی از امید و انرژی نسل جدید است که همچنان به حفظ و تقویت آرمان‌های انقلاب اسلامی پایبند هستند. اسفند ماه هم برسد بوی بهار را می‌شنوی بخصوص که در این چند سال اخیر دو بهار را با هم تجربه کردیم. بهار عید نوروز و ماه رمضان هر دو برای جوانان معنای عمیقی دارند. بهار، فصل تازه شدن و پر از رنگ‌های زنده و طبیعت زیبا، همانند یک تجدید حیات است که به جوانان امید و انرژی می‌بخشد. ماه رمضان نیز زمان پاکسازی روح و تقویت ایمان است، که جوانان در آن به خودسازی و اندیشیدن به ارزش‌های اخلاقی و معنوی می‌پردازند.

وقتی بهار و رمضان هم‌زمان می‌شوند، فرصتی ویژه برای جوانان فراهم می‌شود تا هم جسم و هم روح خود را تازه

بهمین ماه در تاریخ ایران با حوادث متعددی همراه بوده است. بهمن ماه ۱۳۵۷ یکی از مهم‌ترین ماه‌های تاریخ ایران بود مثلاً بازگشت امام خمینی (ره) در ۱۲ بهمن ماه ۱۳۵۷، تظاهرات و اعتصابات گسترده، اعلام بی‌طرفی ارتش در روز ۲۲ بهمن ماه ۱۳۵۷، تسخیر پادگان‌ها و مراکز دولتی، تأسیس دولت موقت به ریاست مهندس مهدی بازرگان و پیروزی انقلاب اسلامی در روز ۲۲ بهمن ماه ۱۳۵۷ از جمله رویدادهایی بود که در ماه بهمن رخ داد و قطعاً جوانان نقش بسیار مهمی در پیروزی انقلاب اسلامی ایران داشته‌اند. آن‌ها با اعتماد به نفس، در مقابل نیروهای مخالف و با استفاده از انرژی و تلاش‌های خود، دستیار انقلابیون بودند. این جوانان با ایمان و اصالت، در جبهه‌های مختلف جهت دفاع از انقلاب شرکت کردند و نقش مهمی در تثبیت نظام جدید اسلامی ایران ایفا کردند.

در روز ۲۲ بهمن ماه، سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی،

چای سبز از مغز در برابر پیری محافظت می‌کند

ساختاری مغز را به‌طور قطعی نشان نداده‌اند. چای سبز حاوی نوعی پلی فنول به نام کاتچین است. کاتچین‌ها، آنتی اکسیدان‌هایی هستند که از آسیب سلولی جلوگیری کرده و به دلیل سایر خواصی که دارند برای سلامت بدن مفید هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که خواص چای سبز، احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. احتمالاً دلیل این مسأله، وجود ترکیباتی مانند EGCG و ال تیائین می‌باشد. با این حال، مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۳ نشان داد که نوشیدن بیش از حد انواع چای، ۱۳ فنجان (چای سبز یا هر نوع چای دیگر) یا بیشتر در روز، می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد. شواهد بالینی درباره تأثیر دقیق چای سبز بر مغز انسان وجود ندارد.

از خواص چای سبز کمک به سلامت دهان و دندان

یک مطالعه معتبر در سال ۲۰۲۱ نشان داد که چای سبز یا عصاره آن می‌تواند به بهبود سلامت دهان و دندان کمک کند. با این حال، بیشتر تحقیقات انجام شده در این زمینه شامل تحقیقات انسانی نمی‌شود. اگر چه نتایج امیدوار وجود دارد، اما به تحقیقات بالینی بیشتری روی انسان‌ها نیاز داریم.

ممکن است به کنترل قند خون کمک کند

یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که مصرف چای سبز در صبح ممکن است در کوتاه مدت به کاهش قند خون کمک کند، اما به نظر نمی‌رسد در دراز مدت تأثیری بر قند خون یا انسولین داشته باشد. مطالعه دیگری در سال ۲۰۲۱ بر روی افراد چینی

خواص چای سبز برای مغز

یافته‌های پژوهشگران نشان داد نوشیدن روزی سه لیوان یا بیشتر چای سبز احتمالاً از سلامت مغز افراد مسن محافظت می‌کند. چای سبز و قهوه، هر دو به عنوان نوشیدنی‌هایی شناخته شده‌اند که ترکیباتشان دارای اثر محافظت‌نورونی است و پس از آب پر مصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در سراسر جهان به‌شمار می‌روند. پژوهشی که قبل از پژوهش حاضر انجام شده بود، نشان داده بود مصرف چای و قهوه با افزایش توانایی‌های شناختی مرتبط است؛ اما پژوهش‌های کمی ارتباط مستقیم آن‌ها را با تغییرات ساختاری مغز افراد مسن بررسی کرده‌اند. یافته‌های این پژوهش نشان داد خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی کاتچین‌های چای سبز، مانند اپی گالوکاتچین گالات، ممکن است آسیب عروقی را کاهش و سلامت مغز را افزایش دهد.

تحلیل درباره چای سبز و سلامت مغز

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که نوشیدن چای سبز می‌تواند به سلامت مغز افراد مسن کمک کند. یکی از این پژوهش‌ها که توسط دانشگاه کانازاوا در ژاپن انجام شده، نشان داده که نوشیدن روزانه ۳ لیوان یا بیشتر چای سبز می‌تواند به کاهش ضایعات ماده سفید مغز معمولاً با بیماری‌های عروقی کوچک مغز مرتبط هستند و می‌تواند باعث زوال شناختی و زوال عقل شوند. مصرف چای سبز به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی کاتچین‌های آن، ممکن است آسیب عروقی را کاهش دهد و به سلامت مغز کمک کند. اما باید توجه داشت که این پژوهش‌ها هنوز ارتباط مستقیمی بین مصرف چای سبز و تغییرات



رئیس سازمان فضایی:

هوش مصنوعی جای خود را در صنعت فضایی ایران باز کرد

رئیس سازمان فضایی، از نقش فناوری هوش مصنوعی به عنوان یک ابزار همه گیر، در تمامی صنایع از جمله صنعت فضایی و ضرورت استفاده از آن در بخش بالادست و پایین دست این صنعت گفت.

حسن سالاریه رئیس سازمان فضایی ایران در پاسخ به این پرسش که در پژوهش های نام برده شده و در پروژه هایی که برای آینده برنامه ریزی شده اند، هوش مصنوعی چه جایگاهی دارد گفت: «هوش مصنوعی ابزاری است که همه گیر و فراگیر شده است. ما اکنون در بحث آنالیز تصاویر، مسائل کاربردی که بر مبنای داده و تصویر فضایی است از هوش مصنوعی استفاده می کنیم. یک زمانی باید یک

کارشناس خبره می نشست پای تصاویر فضایی و آنها را تحلیل و آنالیز می کرد. به عنوان مثال تشخیص سطح زیر پوشش، بر آورد خسارت سیل و زلزله، شناسایی کانون گرد و غبار، شناسایی هات پوینت ها برای پیش بینی آتش سوزی و شناسایی سطح منابع آبی و میزان ذخیره آبی کارشناس محور بودند؛ اکنون هم هستند اما به تدریج به سمت استفاده از هوش مصنوعی میل می کنند.»

وی ادامه داد: «ما هم این کار را شروع کردیم و بسیاری از اخباری که اکنون در سایت قرار می دهیم، هم مربوط به همین است. اگر اتفاقی می افتد به عنوان مثال در بحث ارتقای رزولوشن که روی تصاویر انجام می شود، به نوعی از هوش مصنوعی استفاده می کنیم. تصاویر ماهواره ای با دقت حدود یک متر داریم اما کارایی و وضوح تصویر برای شناسایی اشیائی که وجود دارد را به جای اینکه یک کارشناس خبره انجام دهد، یک ماشین مبتنی بر هوش مصنوعی انجام می دهد و دقت را راحت ۲ برابر بهتر می کند. این در واقع به نوعی استفاده از ظرفیت هوش مصنوعی است.»



ممکن است به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند

بررسی مطالعات اخیر نشان می دهد که نوشیدن منظم چای سبز می تواند موجب کاهش بسیاری از عوامل خطر بیماری های قلبی، مانند فشار خون یا چربی ها شود.

با این حال، هنوز شواهد ثابت و طولانی مدت از آزمایش های بالینی روی انسان ها وجود ندارند که علت و تاثیرات دقیق را مشخص کنند.

ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند

چای سبز ممکن است حاوی ترکیبات محافظتی در برابر سرطان و بیماری های قلبی باشد و به شما کمک کند تا عمر طولانی تری داشته باشید. تحقیقی در کشور ژاپن نشان داد که احتمال هر گونه مرگ برای کسانی که روزانه ۵ فنجان یا بیشتر، چای سبز می نوشند، نسبت به کسانی که یک فنجان یا کمتر مصرف می کنند، کمتر است.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ نشان داد که نوشیدن ۷ فنجان چای سبز در روز، خطر هر گونه مرگ، حتی در افرادی که دچار حملات قلبی شده اند را تا ۶۲ درصد کاهش می دهد.

شبکه‌های اینترنتی

شبکه‌های اینترنتی یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی و اطلاعاتی در دنیای مدرن امروزی هستند. این شبکه‌ها شامل مجموعه‌ای از دستگاه‌ها و سیستم‌ها هستند که به وسیله ارتباطات بی‌سیم یا سیمی به یکدیگر متصل شده‌اند. در ادامه، چند نوع از شبکه‌های اینترنتی را معرفی می‌کنیم:

○ میثم یزدان پناهی

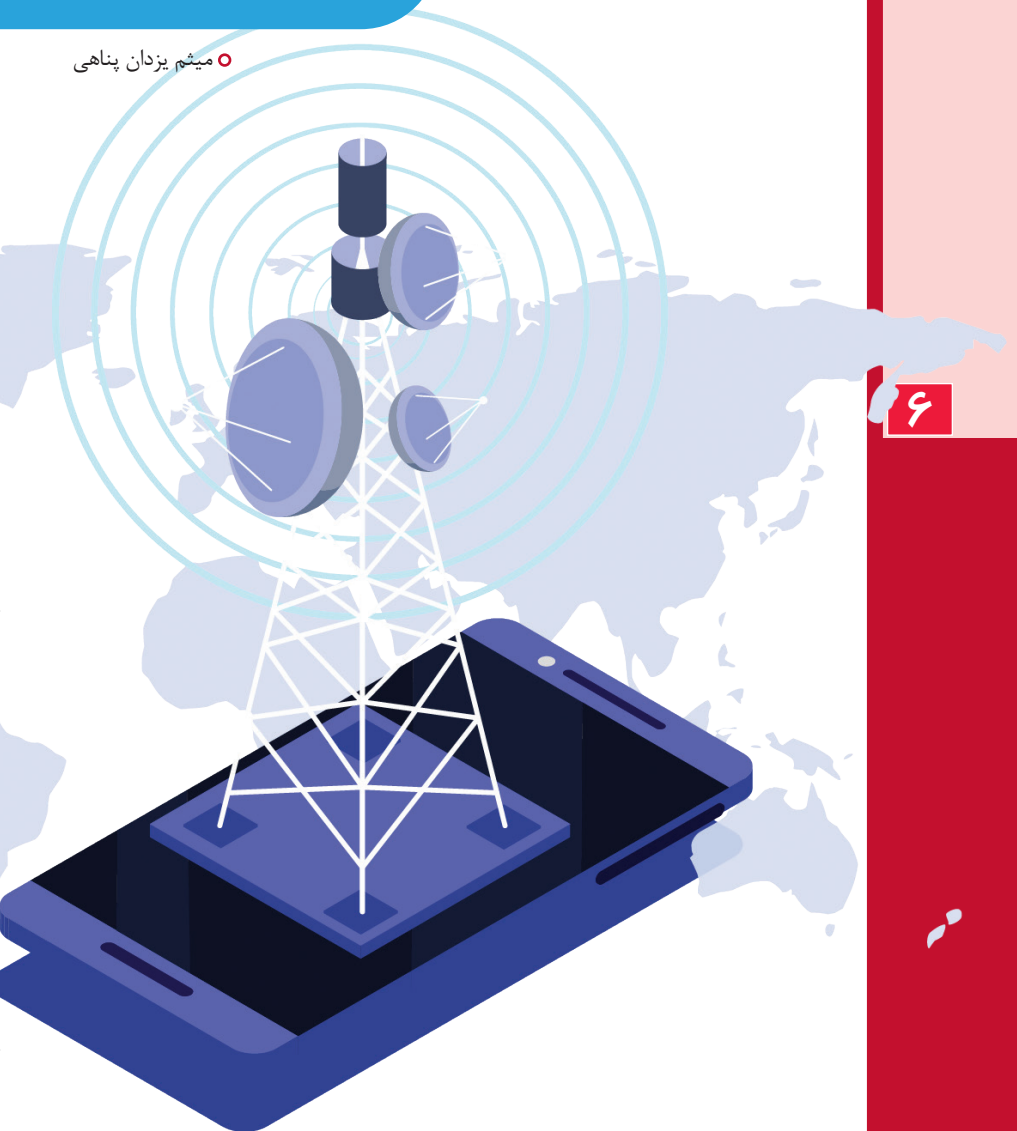
چند نوع از شبکه‌های اینترنتی

شبکه‌های محلی (LAN): این نوع شبکه‌ها معمولاً در محیط‌های کوچکی مانند خانه‌ها، مدارس، دفاتر کار و شرکت‌ها استفاده می‌شوند. دستگاه‌های مختلف مانند کامپیوترها، چاپگرها و سرورها به یکدیگر متصل می‌شوند و امکان اشتراک‌گذاری منابع را فراهم می‌کنند.

شبکه‌های شهری (MAN): این شبکه‌ها بزرگ‌تر از شبکه‌های محلی هستند و معمولاً در شهرها و مناطق شهری استفاده می‌شوند. این شبکه‌ها معمولاً شامل چندین شبکه محلی هستند که به یکدیگر متصل شده‌اند.

شبکه‌های گسترده (WAN): این نوع شبکه‌ها بسیار بزرگ‌تر هستند و می‌توانند مناطق جغرافیایی گسترده‌ای را پوشش دهند. اینترنت نمونه‌ای از شبکه‌های گسترده است که دستگاه‌ها و شبکه‌های مختلف را در سراسر جهان به هم متصل می‌کند.

شبکه‌های بی‌سیم (Wi-Fi): این شبکه‌ها از امواج رادیویی برای ارتباطات بی‌سیم استفاده می‌کنند. شبکه‌های بی‌سیم به کاربران اجازه می‌دهند تا به صورت بی‌سیم به اینترنت متصل شوند و اطلاعات را انتقال دهند.



شبکه‌های اینترنتی ماهواره

شبکه‌های اینترنتی ماهواره به شما امکان مشاهده برنامه‌های مختلف را بدهند. برخی از این شبکه‌ها عبارتند از: از شبکه‌های یک تا ۵ یا شبکه جام جم و ورزش و این شبکه‌ها می‌توانند به صورت زنده و آنلاین پخش شوند و شما می‌توانید از آن‌ها در هر زمان و مکانی استفاده کنید.

بیشترین استفاده از شبکه اینترنتی

چین بیشترین شبکه اینترنتی را در جهان دارد و تعداد کاربران اینترنتی آن بیش از ۷۴۶ میلیون نفر است. هند نیز در رتبه دوم قرار دارد و تعداد کاربران اینترنتی آن حدود ۵۵۹ میلیون نفر است.

کمترین استفاده از شبکه اینترنتی

کشور جمهوری دموکراتیک کنگو یکی از کشورهای با کمترین شبکه‌های اینترنتی است. این کشور دچار مشکلات زیادی در زمینه ارتباطات و اینترنت دارد که باعث می‌شود فقط یک کمبود بزرگ از اینترنت در سراسر کشور باشد.

مزایای استفاده از شبکه‌های اینترنتی

شبکه‌های اینترنتی مزایای فراوانی دارند که تأثیر زیادی در زندگی روزمره ما و کسب و کارها دارند. برخی از مزایای عبارتند از:

ارتباطات سریع و راحت: اینترنت امکان ارتباطات بی‌واسطه و سریع را فراهم می‌کند. از ایمیل و پیام‌های متنی تا ویدئو کنفرانس‌ها و تماس‌های صوتی، همه این ارتباطات از طریق اینترنت ممکن شده است.

دسترسی به اطلاعات: اینترنت به ما امکان دسترسی به حجم عظیمی از اطلاعات و منابع آموزشی را می‌دهد. می‌توانیم به آسانی به مقالات علمی، اخبار، ویدیوهای آموزشی و غیره دسترسی داشته باشیم.

تجارت الکترونیک: اینترنت بستر مناسبی برای تجارت الکترونیک است. از خرید آنلاین گرفته تا بانکداری اینترنتی و ارائه خدمات مختلف، همه از طریق اینترنت امکان پذیر شده است.

سرگرمی و رسانه: اینترنت منبع بزرگی از محتواهای سرگرمی مانند فیلم‌ها، موسیقی، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی است که ساعت‌ها سرگرمی برای کاربران فراهم می‌کند.

کار از راه دور: اینترنت امکان انجام کارها از راه دور و دورکاری را فراهم کرده است. این مزیت باعث می‌شود تا افراد بتوانند از خانه یا هر مکان دیگری کارهای خود را انجام دهند و نیازی به حضور فیزیکی در محل کار نداشته باشند.

افزایش دانش و مهارت‌ها: با دسترسی به دوره‌های آموزشی آنلاین و منابع آموزشی مختلف، کاربران می‌توانند دانش و مهارت‌های خود را ارتقاء دهند.

معایب استفاده از شبکه‌های اینترنتی

استفاده از شبکه‌های اینترنتی علاوه بر مزایا، معایبی نیز دارد که باید به آن‌ها توجه کرد. برخی از معایب عبارتند از:

امنیت و حریم خصوصی: اطلاعات شخصی و حساسی که در اینترنت به اشتراک می‌گذاریم، می‌تواند توسط هکرها و افراد غیرمجاز دزدیده شود. محافظت از حریم خصوصی در اینترنت نیاز به دقت و آگاهی دارد.

وابستگی و اعتیاد: استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند منجر به وابستگی و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و دیگر فعالیت‌های اینترنتی شود که ممکن است بر زندگی روزمره و روابط اجتماعی تأثیر منفی بگذارد.

انتشار اطلاعات نادرست: اینترنت بستر مناسبی برای انتشار اطلاعات نادرست و شایعات است. کاربران باید بتوانند اطلاعات درست را از نادرست تمیز دهند و به منابع معتبر اعتماد کنند.

مشکلات سلامت: استفاده طولانی مدت از اینترنت و دستگاه‌های دیجیتال می‌تواند مشکلاتی مانند خستگی چشم، کم‌تحرکی، مشکلات خواب و حتی دردهای جسمانی را به همراه داشته باشد.

کاهش تعاملات اجتماعی حضوری: استفاده از اینترنت ممکن است باعث کاهش تعاملات اجتماعی حضوری و روابط انسانی واقعی شود. این مسئله می‌تواند بر کیفیت روابط اجتماعی و ارتباطات انسانی تأثیر منفی بگذارد.

دسترسی به محتوای نامناسب: کاربران اینترنت به ویژه کودکان ممکن است به محتوای نامناسب و مضر دسترسی پیدا کنند که می‌تواند تأثیرات منفی بر آن‌ها داشته باشد.



سوء مصرف مواد مخدر

● سعید امانی

سوء مصرف مواد مخدر به معنای استفاده نادرست یا غیرمجاز از مواد مخدر است. این موضوع می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر روی سلامتی جسمی و روحی فرد داشته باشد. سوء مصرف مواد می‌تواند منجر به اعتیاد، مشکلات پزشکی جدی، آسیب به روابط اجتماعی و خانوادگی و حتی مرگ شود. دلایل مختلفی برای سوء مصرف مواد وجود دارد که در ادامه می‌خوانید.



۱ فشارهای اجتماعی و فرهنگی: ممکن است فرد به دلیل فشارهای اجتماعی یا تمایل به پذیرفته شدن در یک گروه خاص، به مصرف مواد روی بیاورد.

۲ مشکلات روانی: افرادی که دچار مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب هستند، ممکن است به مواد مخدر روی بیاورند تا از این مشکلات فرار کنند.

۳ تجربه‌های منفی زندگی: مشکلات خانوادگی، بیکاری یا تجربه‌های ترازیک می‌تواند فرد را به سمت سوء مصرف مواد سوق دهد.

پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد نیازمند رویکردهای متعددی است که شامل آموزش، مشاوره، درمان‌های دارویی و پشتیبانی از خانواده‌ها می‌شود. به یاد داشته باشید که کمک و حمایت در دسترس است و افراد می‌توانند با کمک حرفه‌ای و حمایت اجتماعی، از این مشکل عبور کنند.

STOP

سیاست‌ها و قوانین

✓ **قوانین سخت‌گیرانه:** اجرای قوانین سخت‌گیرانه برای پیشگیری از دسترسی به مواد مخدر و مقابله با قاچاق مواد.

✓ **پشتیبانی از برنامه‌های پیشگیری:** حمایت مالی و منابع برای برنامه‌های پیشگیری از سوء مصرف مواد.

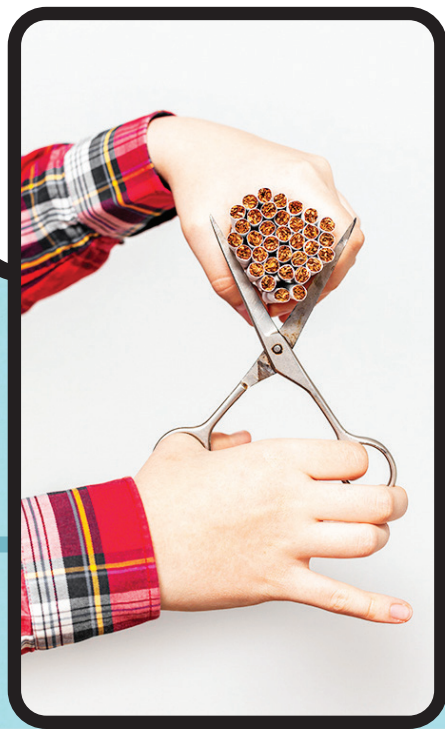
پیشگیری از سوء مصرف مواد نیازمند همکاری همه‌جانبه جامعه، خانواده‌ها، مدارس و سازمان‌های مختلف است. با همکاری و آگاهی‌بخشی می‌توان به کاهش خطرات سوء مصرف مواد و حمایت از سلامت افراد کمک کرد.

افغانستان بیشترین سوء مصرف مواد مخدر

بر اساس گزارش‌های جهانی، افغانستان یکی از کشورهایی است که بالاترین میزان شیوع سوء مصرف مواد مخدر را دارد. این کشور به دلیل تولید بالای تریاک و سایر مواد مخدر، با مشکلات جدی در زمینه سوء مصرف مواد مواجه است. همچنین، ایران نیز یکی از کشورهایی است که با چالش‌های جدی در زمینه سوء مصرف مواد مخدر روبرو است.

سوئیس کمترین سوء مصرف مواد مخدر

کشورهایی مانند لوکزامبورگ و سوئیس از کمترین میزان سوء مصرف مواد مخدر در جهان برخوردار هستند. این کشورها با تشویق به آموزش و آگاهی، همچنین اقدامات سیاست‌گذاری مناسب و رویکردهای پیشگیرانه، موفق شده‌اند تا میزان سوء مصرف مواد مخدر را به حداقل برسانند.



راه‌های پیشگیری

پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر نیازمند رویکردهای چندگانه و هماهنگ است. این رویکردها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

✓ **آموزش مدارس:** ارائه برنامه‌های آموزشی در مدارس درباره خطرات سوء مصرف مواد و راه‌های مقابله با آن.

✓ **آگاه‌سازی عمومی:** استفاده از رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و کارزارهای اطلاع‌رسانی برای افزایش آگاهی عمومی درباره مواد مخدر و خطرات آن.

تقویت مهارت‌های زندگی

✓ **مهارت‌های مقابله‌ای:** آموزش مهارت‌های مقابله با فشارهای اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح و مدیریت استرس.

✓ **حمایت خانوادگی:** تقویت روابط خانوادگی و ارائه مشاوره به خانواده‌ها برای حمایت از فرزندان‌شان.

دسترسی به خدمات درمانی و مشاوره‌ای

✓ **خدمات روانشناختی:** ارائه خدمات مشاوره و درمان روانشناختی به افراد در معرض خطر.

✓ **مراکز درمانی:** دسترسی آسان به مراکز درمان و بازتوانی برای افرادی که ممکن است نیاز به کمک داشته باشند.

تقویت شبکه‌های اجتماعی

✓ **حمایت از دوستان و جامعه:** ایجاد شبکه‌های حمایتی از دوستان، معلمان، و دیگر افراد جامعه که می‌توانند به افراد در معرض خطر کمک کنند.

✓ **فعالیت‌های مثبت:** ترویج و تشویق به مشارکت در فعالیت‌های مثبت و سالم مانند ورزش، هنر و فعالیت‌های اجتماعی.

حسادت

○ فاطمه محمدی

حسادت احساسی است که در آن فرد تمایل به داشتن چیزی دارد که دیگری دارد و نمی‌تواند به آن دست یابد. این احساس می‌تواند به صورت درونی تأثیرات منفی داشته باشد و روابط اجتماعی و فردی را تحت تأثیر قرار دهد. حسادت می‌تواند در مواردی مانند موفقیت‌های شغلی، روابط عاطفی، یا حتی ویژگی‌های جسمی و ظاهری بروز کند.

دلایل حسادت

ناامنی و عدم اعتماد به نفس: افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند، بیشتر مستعد حسادت هستند.

مقایسه‌های اجتماعی: مقایسه خود با دیگران و داشتن انتظارات غیر واقعی. تجربه‌های منفی گذشته: تجربیات تلخ و ناتوانی در فراموش کردن آنها.

تأثیرات منفی حسادت

تنش در روابط: ایجاد تنش و اختلافات در روابط شخصی و اجتماعی. سلامت روان: افزایش استرس، افسردگی و اضطراب.

کاهش تمرکز و کارایی: تمرکز بیش از حد بر دیگران و فراموش کردن اهداف شخصی.

احادیث پیامبر درباره حسادت

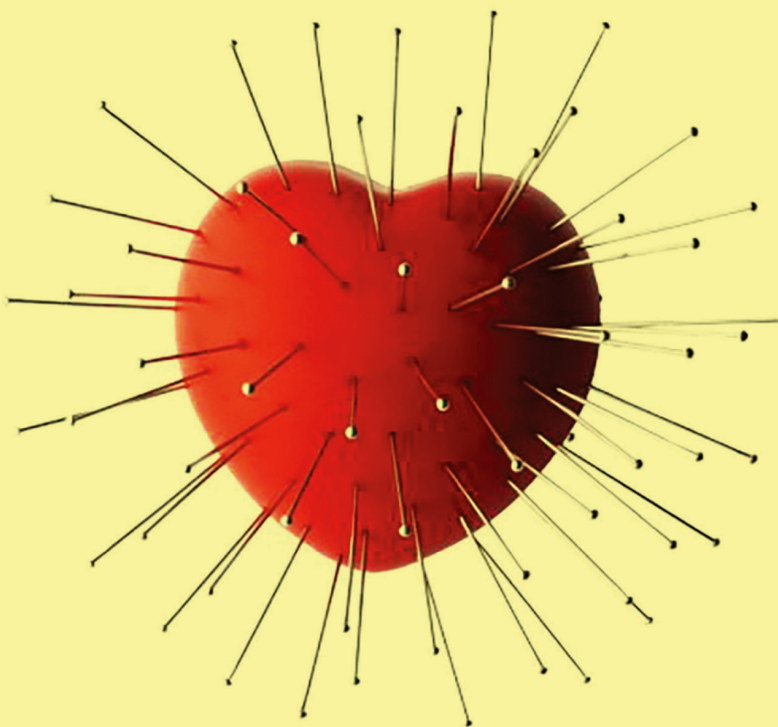
پیامبر اسلام، حضرت محمد (ص)، در احادیث و روایات بسیاری به نکوهش حسادت پرداخته‌اند.

در این احادیث، حسادت به عنوان یکی از صفات ناپسند و مخرب معرفی شده است که می‌تواند به سلامت روانی و روابط اجتماعی آسیب برساند. برخی از گفته‌های پیامبر اسلام درباره حسادت می‌خوانیم:

حدیثی از پیامبر (ص) نقل شده است که فرمودند: «حسد ایمان را می‌خورد، همانگونه که آتش هیزم را می‌سوزاند.»

در حدیث دیگری آمده است: «از حسد بپرهیزید، چرا که حسد نیکی‌ها را می‌خورد، همانگونه که آتش هیزم را می‌سوزاند.»

این احادیث به ما یادآوری می‌کنند که حسادت



نه تنها به خود فرد، بلکه به جامعه نیز آسیب می‌زند. پیامبر اسلام توصیه به دوری از حسادت و تلاش برای تقویت صفات پسندیده مانند محبت، خیرخواهی و سپاسگزاری کرده‌اند.

برای مقابله با حسادت چه کار باید کرد؟

برای مدیریت و کاهش حسادت، می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

تقویت اعتماد به نفس

افزایش خودباوری و اعتماد به نفس می‌تواند به شما کمک کند تا احساس حسادت را مدیریت کنید. تلاش کنید تا موفقیت‌ها و نقاط قوت خود را بشناسید و آنها را تقویت کنید.

تمرکز بر خود

به جای مقایسه خود با دیگران، بر روی اهداف و پیشرفت‌های شخصی خود تمرکز کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا از حسادت به دور باشید و به جای آن روی رشد و توسعه خود تمرکز کنید.

پذیرش و سپاسگزاری

پذیرش واقعیت‌ها و سپاسگزاری از آنچه دارید می‌تواند به شما کمک کند تا حسادت را مدیریت کنید. نوشتن فهرستی از چیزهایی که برای آنها سپاسگزار هستید، می‌تواند به شما یادآوری کند که هر فردی نکات مثبت و منحصر به فرد خود را دارد.

گفتگو و مشاوره

صحبت کردن با افراد معتمد و دوستان می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات خود را بهتر درک کنید و راهکارهای موثری برای مدیریت حسادت پیدا کنید. مشاوره با روانشناسان و مشاوران نیز می‌تواند بسیار مفید باشد.

تمرین مراقبه و مدیتیشن

تمرین‌های مراقبه و مدیتیشن می‌تواند به شما کمک کند تا آرامش بیشتری پیدا کنید و احساسات منفی مانند حسادت را بهتر مدیریت کنید. این تمرین‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا به تمرکز بیشتر و افزایش احساس رضایت از خود دست یابید.

دیدگاه مثبت

تلاش کنید تا دیدگاه مثبت‌تری به زندگی داشته باشید و به جای تمرکز بر نداشته‌هایشان، روی چیزهایی که دارید و موفقیت‌هایی که به دست آورده‌اید، تمرکز کنید.

کمک به دیگران

کمک به دیگران و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات منفی را کاهش دهید و حس بهتری نسبت به خود و دیگران پیدا کنید.

حسد به دانش

کسانی که در محیط تحصیلی و رشته علم و دانش قدم می‌زنند بر برتری علمی دیگران حسد می‌برند و می‌کوشند که چهره علمی آنها را از بین ببرند. یا اگر محصلی را دیدند که با جدیت مشغول تحصیل است آینده درخشانی دارد برای او ایجاد موانع می‌کنند وسیله تفریح را برای او فراهم می‌کنند تا او را از تحصیل باز دارند.

حسد به مسائل جزئی

نالایق‌ترین مردم، حسودانی هستند که بر چیزهای جزئی و بی‌ارزش حسد می‌ورزند. اگر کسی بسیار بخوابد بر او حسادت می‌کنند. اگر کسی بیشتر از آنان غذا بخورد به او حسادت می‌کنند. اگر کسی فربه باشد بر او حسادت می‌کنند. اگر قدش بلند باشد بر او حسادت می‌کنند و حسد خود را به صورت انتقاد یا متلک یا فحش و بدگویی جلوه می‌دهند و گاه به صورت نصیحت و خیرخواهی رشک خود را آشکار می‌کنند.

گاهی کار به جایی می‌رسد دسته‌ای از مردم هنگامی که می‌خواهند به کسی اظهار علاقه کنند به او می‌گویند: چرا لاغر شده‌ای؟ چرا کم غذا می‌خوری؟ شما کم خواب هستید؟ گویا وظیفه اینان جاسوسی خواب و خوراک و چاقی و پوشاک دیگران است. اغلب این افراد ناسالم و ضعیف المزاج می‌باشند. بنابراین راز حسد این افراد آشکار خواهد شد.

حسد به نزدیکان

رشک دختران بر دختران عمو و دایی و عمه و خاله بسیار است و همچنین رشک پسر عموها و پسر دایی‌ها و پسر خاله‌ها و عمه‌ها فراوان می‌باشد. بلکه رشک خواهر بر خواهر و برادر بر برادر کم نیست. حتی بعید و دور نیست که مادری بر دخترش حسد ورزد. بارها شده است که خاندانی بزرگ در اثر حسد افراد آنها بر هم نابود شده و از بین رفته است زیرا هر یک از افراد آن تیشه‌ای از حسد بر دست گرفته به ریشه دیگری می‌زنند و در نتیجه ریشه خود را قطع می‌کنند و همگی نابود می‌شوند.

حسد به بیگانگان

حسودانی هستند که تنها بر بیگانه حسد می‌برند و با خودی خود کاری ندارند. اینان شاید در تعریفی بهترین حسودانند و راه سعادت برای آنها بازتر است. چون این صفت پلید در آنها ریشه ندوانیده و از بین کندن آن آسان است. دوستان و خویشان از این دسته حسودان بدی نمی‌بینند. اینها با خودی کاری ندارند. هم‌کیشان آنها از دست آنها در آسایشند و هم شهریان‌شان را نمی‌آزارند. با هم‌میهنان خود دشمنی نمی‌کنند. بلکه تمام بدی و دشمنی آنها با بیگانگان است.

شاید بعضی این صفت را فضیلت پندارند. این دسته بیشتر از افرادی تشکیل می‌شوند که تربیت عالی ندارند و دارای تعصب خانوادگی یا منطقه‌ای و مانند آن می‌باشند. اینان هر چند خودشان از حسدشان زیان می‌برند ولی بر کسانشان سودمند هستند. حتی برعکس این حسد هم وجود دارد که بر خویشان خود رشک می‌ورزند که این دسته از افراد پست‌ترین و پلیدترین افراد بشر هستند.

حسد به محبوبیت

حسودی که بر فضیلت و کمال رشک می‌برد و با او از در دشمنی در می‌آید نه از جهت فضیلت و کمال اوست بلکه از جهت محبوبیتی است که در اثر فضیلت پیدا کرده است. حسود از این محبوبیت ناراحت است. برادران حضرت یوسف که او را به بیابان بردند و در چاهی افکندند، نمونه بارزی از حسد به محبوبیت دیگری هستند.



سید هادی حسینی سنگری
جوانترین شهید حادثه
هواپیمای (سی ۱۳۰)

به یاد تمامی شهدای رسانه

اهالی رسانه همواره در خط مقدم خبررسانی و اطلاع‌رسانی ایستاده‌اند. فرقی نمی‌کند خبرنگار باشند یا عکاس و تصویربردار، رسالت آنها آگاهی بخشی است. حرفه خبرنگاری در تمام دنیا در ردیف مشاغل سخت قرار دارد زیرا اصحاب رسانه به دل خطر می‌زنند و خود را برای هر اتفاقی آماده می‌کنند. از دوران انقلاب اسلامی تا امروز خبرنگاران و عکاسان بسیاری به شهادت رسیده‌اند؛ اگر چه عده‌ای شاخص شده‌اند و مردم بیشتر آنها را می‌شناسند و عده‌ای گمنامند اما رشادت و افتخار آفرینی آنان هرگز از حافظه ملت شریف ایران پاک نمی‌شود.

به گفته مسئولان بیش از ۳۰۰ خبرنگار در کشور به شهادت رسیده‌اند که هر کدام از این عزیزان در بزنگاه‌های مختلف در صحنه حضور داشته‌اند. بیشترین تعداد شهدای رسانه که در یک سانحه به شهادت رسیدند در سقوط هواپیمای سی ۱۳۰ اتفاق افتاد. در این سانحه تلخ و مرگبار حدود هزار نفر به شهادت رسیدند و داغی سخت جانسوز را بر دل خانواده‌ها و مردم ایران نهادند. روز وداع با پیکرهای سوخته اصحاب رسانه که به مقصد نهایی خود نرسیدند هرگز از خاطر و یادمان پاک نمی‌شود. مردم قدرشناس و داغدار ایران از نقاط مختلف کشور به بهشت زهرا (س) آمده بودند تا غزل خداحافظی را با شهدا زمزمه کنند؛ خداحافظی ای شعر شب‌های روشن...

اینک اگر چه نزدیک به ۲ دهه از پرواز بی‌ بازگشت اهالی رسانه می‌گذرد اما مزارشان میعادگاه و یادآور عروج مظلومانه آنهاست. در قطعه شهدای اصحاب رسانه و بر سر مزار آنها، تصاویری آشنا به چشم می‌خورد که مردم با گذر از شاو و برنامه‌هایشان خاطرات بسیاری دارند. از گروه اجتماعی شبکه یک سیمای جمهوری اسلامی ایران، هشت نفر به شهادت رسیدند که در میان آنها نام شهید سیدهادی حسینی به چشم می‌خورد. در این مجال با این شهید جوان پرواز سی ۱۳۰ که در گلزار شهدای شهر قدس آرمیده است، آشنا می‌شویم و یاد تمامی شهدای رسانه را گرامی می‌داریم.

سقوط هواپیمای «سی ۱۳۰» در سال ۱۳۸۴ اتفاق فراموش ناشدنی برای خبرنگاران و اهالی رسانه است؛ واقعه‌ای که داغ شهادت چندین خبرنگار، گزارشگر و تصویربردار را بر دل‌ها نهاد. هواپیمای «سی ۱۳۰» با ده‌ها سرنشین از اصحاب رسانه و ارتش جمهوری اسلامی ایران، حوالی ظهر فرودگاه مهرآباد را به مقصد فرودگاه بندرعباس برای شرکت در رزمایش «پیروان ولایت» در چابهار ترک کرد، اما دچار نقص فنی شد و پس از برخورد با ساختمان در شهرک توحید، سقوط کرد و مقصد نهایی تمام سرنشینان آن، آسمان بی‌کران و رضوان الهی شد.

شهید «سیدهادی حسینی سنگری» از شهدای این حادثه فراموش ناشدنی است که همراه تیم گروه اجتماعی شبکه یک در این پرواز حضور داشت و آسمانی شد. «سید حسین حسینی سنگری»، پدر این شهید والامقام که فرزندش در حوزه تئاتر نیز تجربه بازیگری داشته است به «شاهد جوان» گفت: سیدهادی جوانترین شهید این حادثه بود. خداوند بیست و ششم اردیبهشت سال ۱۳۶۳ او را به ما هدیه داد. بنده سه فرزند داشتم که ایشان فرزند دوم خانواده بود. به هنر علاقه داشت و در مقطع کاردانی رشته کارگردانی فارغ‌التحصیل شد.

پدر شهید حسینی سنگری تعریف کرد: سیدهادی در حوزه نمایش و تئاتر بسیار فعال بود و آن‌طور که استنادانش می‌گویند، از بهترین و با استعدادترین شاگردان آنها بوده است. شوخ طبع خانواده بود و در هر جمع خانوادگی، بازیگردان مجلس بود. هنوز هم وقتی درباره او صحبت می‌کنم، طنزهای و طعنه‌هایش به خاطر می‌آید. دوره راهنمایی را در شهر قدس به پایان رساند و برای ادامه تحصیل به هنرستان کمال الملک در تجریش رفت و دیپلم گرفت. ساعت ۵ صبح بیدار می‌شد، به هنرستان می‌رفت و شب بر می‌گشت که این موضوع سخت‌کوشی، اراده زیاد و علاقه ایشان به هنر را نشان می‌داد.

وی با بیان این که فرزند شهیدش در بیشتر رشته‌های تئاتر از جمله طراحی صحنه دستی بر آتش داشت، گفت: در تئاترهای زیادی از جمله «میرعشق»، «حماسه انقلاب سنگ» و «باغ شب‌نما» بازی کرده بود. سال ۱۳۷۹ وارد صداوسیما شد و با گروه اجتماعی شبکه یک همکاری می‌کرد و همراه تعدادی از همکارانش در این گروه از جمله شهیدان «محمدرضا شادروح»، «حمیدرضا خیرخواه» و «حسن نجفی» به شهادت رسید و در گلزار شهدای بهشت فاطمه (س) شهر قدس آرام گرفت.

پدر شهید حسینی سنگری روز حادثه سقوط هواپیمای سی ۱۳۰ را این‌گونه روایت کرد: اتفاق دردناکی بود و دل تمام مردم ایران را سوزاند. پیکرها سوخته بود و مردم به سوز آنها، سوختند. «سیدهادی» صبح ساعت ۵ و نیم

در آشنا و دغدغه‌مند بودند و جان‌شان را پای آرمان‌های خود گذاشتند. ما از کسی توقع نداریم و خدا را شاکر هستیم که جوانمان در این مسیر قدم گذاشت و لیاقت شهادت را داشت.

این پدر والامقام بعد از گذشت ۱۹ سال، فرزند شهیدش را این‌گونه توصیف کرد: «سیدهادی» شاهد است؛ نه تنها ایشان بلکه تمام شهدا شاهد و ناظر هستند و ما باید مراقب باشیم که خون این عزیزان پایمال نشود. این دنیا فانی و برای مومن زندان است بنابراین باید مراقب باشیم فریب بازی‌های دنیا را نخوریم. شهدا نزد خداوند عزیز هستند و به ما عزت می‌دهند.

وی در پایان با گرامی داشتن یاد و نام شهید به ویژه شهدای سقوط هواپیمای سی ۱۳۰ گفت: از مجموع شهدای این پرواز، ۳۶ شهید از صداوسیما بودند که اگر چه کارهای خوبی برای معرفی آنها صورت گرفته اما کافی نبوده است. در گذشته مسئولان با خانواده‌های شهدا دیدار داشتند که این تعامل کم‌رنگ شده است. در این دیدارها ما از دغدغه مردم صحبت می‌کردیم و امیدوارم باز هم بتوانیم پیام مردم را به مسئولان برسانیم.

صبح از خانه خارج شد و پروازشان ساعت ۷ و نیم صبح بود. آنها چند ساعتی داخل هواپیما معطل می‌شوند تا این که ساعت یک ظهر پرواز می‌کنند. بعد از مدتی خلبان درخواست فرود اضطراری می‌دهد، به سمت مهرآباد بر می‌گردد اما هواپیما به ساختمانی در شهرک توحید برخورد و سقوط می‌کند. ما خبر را از دوستان شهید شنیدیم. با منزل ما تماس گرفتند و بلافاصله به فرودگاه رفتیم اما به جوابی نرسیدیم. بعد از آن تلویزیون خبر و اسامی را اعلام کرد. سیدهادی مقداری از ناحیه صورت آسیب دیده اما پیکرش سالم بود.

پدر شهید حسینی سنگری که از جانبازان دوران دفاع مقدس است، بیان کرد: شهدا شمع محفل بشریت و خانواده شهدا چشم و چراغ ملت هستند. شهید و شهادت در جامعه ما محور هستند. شهدا باید به صورت شایسته به جامعه معرفی شوند و ما نیز باید به عهد و پیمانی که با شهدا می‌بندیم، پایبند باشیم. امیدوارم خداوند هیچ خانواده‌ای را با عزیزش امتحان نکند. درد «سیدهادی» خیلی سخت است اما ما را سر بلند کرد. ما به شهیدمان افتخار می‌کنیم. تمام شهدا از دوران دفاع مقدس تا امروز،

شیطان که بود و چگونه به محفل
فرشتگان و آسمان راه یافت؟

نام اصلی وی حارث (حرث) بوده که به خاطر عبادت‌های طولانی مدتش، او را عزازیل یعنی عزیز خدا، می‌گفتند.

اما پس از تکبر و خودبینی‌اش، ابلیس نامیده شد، یعنی کسی که از رحمت خدا مایوس شده و از فرمان الهی سرپیچی کرد.

در مورد او چنین گفته‌اند که:

خداوند متعال قبل از آفرینش آدم، موجودات دیگری خلق نموده بود به نام جن که حارث یکی از آنها بوده و در زمین زندگی می‌کرد.

تا این که این مخلوقات به سرکشی، فساد، قتل و خونریزی در بین خود و قوم نسانس (قوم قبل از وجود انسان‌ها) پرداختند.

وقتی که فتنه و فساد، کشت و کشتار در میان آنان برپا شد در این هنگام خداوند اراده کرد که آنان را نابود فرماید، به همین خاطر عده‌ای از ملائکه را فرستاد تا با شمشیرهای خود با آنها جنگیدند و همه آنها را کشتند.

در این میان، شیطان جان سالم به در برد و از مرگ نجات پیدا کرد و به دست ملائکه اسیر شد.

به فرشتگان گفت: من، از جمله مؤمنان هستم و در فتنه و فساد شرکت نداشتم. شما تمام خویشان و هم‌نوعان مرا کشتید و من تنها ماندم.

مرا با خودتان به آسمان ببرید، تا در آن جا با شما باشم و خدای خود را عبادت کنم.

فرشتگان از خداوند جوایب تکلیف شدند. خداوند به آن‌ها اجازه داد که او را به آسمان ببرند.

زمانی که به آسمان رسید به گردش در آسمان‌ها و بررسی پرداخت، در آن میان لوحی را دید که چیزهایی بر آن نوشته شده؛ نوشته بود:

«من پاداش هیچ عمل کننده‌ای را ضایع نمی‌کنم؛ بلی، کسی که کاری کند و اراده دنیا

نماید، خدا دنیا را به او می‌بخشد و کسی که آخرت را بخواهد، خداوند او را به آرزویش می‌رساند.

کسی که پاداش آخرت را بخواهد به او برکت می‌دهیم و بر نتیجه‌اش می‌افزاییم و آن‌ها که فقط مال دنیا را می‌طلبند، کمی از آن به آن‌ها می‌دهیم، اما در آخرت هیچ نصیبی ندارند.

پیش خود فکر کرد که آخرت نسیه و دنیا نقد است. تصمیم گرفت دنیا را به وسیله عبادت‌های طولانی به دست آورد. لذا در میان ملائکه آن قدر عبادت کرد تا سرور و رئیس همه فرشتگان شد و طاووس ملائکه نام گرفت!

او اولین کسی بود که نماز خواند و یک رکعت آن چهار هزار سال طول کشید.

در آسمان اول، مدتی بین ملائکه، خدا را عبادت کرد.

بعد به آسمان دوم و سوم تا بالاخره به آسمان هفتم راه یافت.

او در کنار عرش الهی منبری داشت، بالای آن رفته و ملائکه را اندرز می‌داد و ملائکه در مقابل او با احترام می‌ایستادند.

به خاطر عبادت‌های زیاد حارث در درگاه خداوند بود که به او مقامی عطا شد همانند فرشتگان و تا جایی بالا رفت که در زمره فرشتگان قرار گرفت.

او از این جایگاه به قدری احساس غرور و خود بزرگ‌بینی می‌کرد که با خود فکر می‌کرد:

اگر یک روز جایگاه من را به کسی دیگر واگذار کنند من از او اطاعت نمی‌کنم.

در روایت آمده که این امتیاز و افتخار به خاطر آن به او رسید که شش هزار سال خداوند تبارک و تعالی را عبادت و بندگی کرده بود.

ابلیس از جنس فرشتگان نبود اما فرشتگان او را فرشته می‌دانستند و نمی‌دانستند او از جنس آن‌ها نیست، ولی خداوند متعال

می‌دانست که چنین نیست.

این جریان ادامه یافت تا در جریان سجده بر آدم، راز پنهان ابلیس آشکار گشت.

روزی ملائکه در لوح دیدند که به زودی یکی از مقرران درگاه الهی به نفرین ابدی گرفتار خواهد شد...

پس از حارث با اصرار خواستند که آنها را دعا کند که هیچ یک از ایشان به این بلا مبتلا نشود.

وی در جواب گفت: این قضیه به من و شما مربوط نیست.

ملائکه باز اصرار کردند. او نیز دعا کرد و گفت: خدایا! ایشان را ایمن گردان، ولی خودش را به سبب غروری که داشت، فراموش کرد. روزی وی دید بر در بهشت نوشته‌اند: «نزد ما بنده‌ای است که او را به انواع نعمت‌ها، گرمی می‌داشتیم. اما اگر او را به کاری واداریم، سرپیچی می‌کند و به لعنت ابدی گرفتار خواهد شد.»

حارث سال‌ها او را لعن می‌کرد ولی نمی‌دانست که در حقیقت دارد خود را لعن می‌کند!

حارث سال‌ها در آن مدت هر جا سجده‌ای می‌کرد و سر بر می‌داشت در آن جا نوشته شده بود: لعنه اله علی ابلیس - چون اسمش عزازیل بود - نمی‌دانست که خودش است.

وی روزی دید در لوح نوشته است: «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» پرسید: خدایا! این ملعون رانده شده کیست؟

پایان قسمت اول

منبع: طبرسی، مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۶۳، چاپ بیروت ۳۰- بقره آیه ۲۹.

۳۱- تفسیر برهان، ج ۲، ذیل آیات مربوط به آدم و شیطان

کظم غیظ و راه‌های استفاده از آن

○ سعید امانی

«کظم غیظ» به معنای فرو بردن خشم و کنترل احساسات منفی مانند عصبانیت است. در بسیاری از تعالیم دینی و اخلاقی، از افراد خواسته شده که خشم خود را کنترل کنند و به جای واکنش‌های عجولانه و تند، با آرامش و تعقل رفتار کنند.

اهمیت کظم غیظ

- ✓ **سلامت روانی و جسمی:** کنترل خشم می‌تواند به بهبود سلامت روانی و جسمی فرد کمک کند و از بروز مشکلاتی مانند فشار خون بالا و استرس جلوگیری کند.
- ✓ **روابط اجتماعی:** افرادی که قادر به کنترل خشم خود هستند، معمولاً روابط اجتماعی بهتری دارند و از حمایت بیشتری برخوردارند.
- ✓ **پیشگیری از تنش‌ها:** فرو بردن خشم می‌تواند از ایجاد تنش‌ها و درگیری‌های بی‌مورد جلوگیری کند و به حفظ آرامش در محیط‌های مختلف کمک کند.

راه‌های عملی برای کظم غیظ

- ✓ **تمرین تنفس عمیق:** تنفس عمیق و آهسته می‌تواند به شما کمک کند تا آرام شوید و خشم خود را کنترل کنید.
- ✓ **فاصله‌گیری:** در مواقع عصبانیت، سعی کنید از موقعیت تنش‌زا فاصله بگیرید و زمانی را برای آرامش خود اختصاص دهید.
- ✓ **تمرین مدیتیشن و مراقبه:** مدیتیشن و مراقبه می‌تواند به شما کمک کند تا ذهن آرام‌تری داشته باشید و بهتر بتوانید خشم خود را مدیریت کنید.
- ✓ **پذیرش و تفکر مثبت:** تلاش کنید تا به جای تمرکز بر عوامل منفی، به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کنید و پذیرش بیشتری نسبت به واقعیت‌ها داشته باشید.

آموزه‌های دینی

در آموزه‌های دینی، به ویژه در اسلام، کظم غیظ به عنوان یکی از صفات پسندیده معرفی شده است. در قرآن کریم نیز آمده است: «وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴) که به معنای «و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند، و خداوند نیکوکاران را دوست دارد» است.

کدام پیامبر کظم غیظ داشت

پیامبر اسلام، حضرت محمد(ص)، به عنوان یکی از برجسته‌ترین نمونه‌های کظم غیظ معرفی شده‌اند. ایشان در بسیاری از مواقع خشم خود را کنترل کرده و با حوصله و آرامش با دیگران برخورد می‌کردند. در روایات و احادیث بسیاری آمده است که پیامبر(ص) در برابر ناملایمات و بی‌احترامی‌ها، خشم خود را فرو می‌بردند و با لطف و محبت پاسخ می‌دادند. یکی از مشهورترین مثال‌ها در این باره، ماجرای زنی یهودی است که خاکستر بر سر پیامبر(ص) می‌ریخت. روزی که این زن خاکستر نریخت، پیامبر(ص) به احوال‌پرسی او رفتند و متوجه شدند که بیمار است. این نوع رفتار پیامبر(ص) نمونه‌ای از کظم غیظ و برخورد با محبت حتی در برابر دشمنان است.

فیلم درباره کظم غیظ فیلم ساخته شده

یک فیلم کوتاه با موضوع «کظم غیظ» توسط حجت الاسلام محسن قرائتی ساخته شده است. این ویدئوی کوتاه معنای کظم غیظ و روایات مربوط به فرو بردن خشم را توضیح می‌دهد.

آثار دنیوی کظم غیظ

از جمله آثار دنیوی فرونشاندن خشم این است که اگر انسان در جایی حالت خشم پیدا کند و از اعمال خشم خودداری کند، خداوند عزت او را، هم در دنیا و هم در آخرت زیاد خواهد کرد. امام صادق(ع) فرمودند: «مَنْ عَظَّمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»
بندهای نیست که خشم خود را فرو برد مگر اینکه خدای متعال بر عزت او در دنیا و آخرت بیفزاید. پس از آثار دنیوی فرونشاندن خشم این است که خداوند به انسان عزت عنایت می‌کند.

آثار اخروی کظم غیظ

نجات از اضطراب قیامت
اولین اثر اخروی فرونشاندن خشم این است که خداوند قلب انسان را در قیامت از امن و ایمان پر خواهد کرد. چیزی که در آن روز انسان شديدا به آن نیاز دارد. در این زمینه امام باقر (ع) می‌فرمایند: «مَنْ كَظَّمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى امْتِصَائِهِ حَسَاءَ اللَّهِ قَلْبُهُ أَمَانًا وَإِيمَانًا يَوْمَ الْقِيَمَةِ»
هرکس خشمی را که می‌تواند آن را اعمال کند، فرو خورد، خداوند در قیامت دلش را مملو از ایمان و ایمنی گرداند.

رضای از خدا در قیامت
یکی دیگر از آثار کظم غیظ رضای از خدا در روز قیامت است و چه چیزی بالاتر از این که انسان در قیامت به این درجه برسد که قلبش مملو از رضای الهی باشد.
امام صادق (ع) می‌فرمایند: «مَنْ كَظَّمَ غَيْظًا وَلَوْ شَاءَ أَنْ يَمْضِيَهُ امْتِصَاءً، أَمَلَّاهُ اللَّهُ قَلْبَهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ رِضَاءً»
هرکس خشمی را که می‌تواند آن را اعمال کند، فرو برد، خداوند دلش را در قیامت از رضای خود پر می‌گرداند.

غزه قدیمی ترین شهر جهان

● علی رضا خزلی

غزه، شهری در نوار غزه است که در جنوب غربی فلسطین واقع شده است. این شهر یکی از قدیمی ترین شهرهای جهان است و تاریخچه‌ای طولانی و پیچیده دارد. غزه به دلیل موقعیت جغرافیایی و استراتژی یک خود، همواره مورد توجه بوده و در طول تاریخ توسط بسیاری از امپراطوری‌ها و قدرت‌ها تصرف شده است.

نزدیکی اسکله این شهر یافت شده است.

در دوره هخامنشیان، سردار ایرانی هخامنشی، باتیس، فرماندار غزه بود. اسکندر که به فلسطین حمله کرد چندین روز این شهر را در محاصره داشت. بعد از تسخیر شهر اسکندر از باتیس خواست که از او طلب بخشش کند. اما باتیس مقاومت کرد، اسکندر او را به سختی شکنجه کرد تا جایی که در اثر شکنجه درگذشت. مشهور است که تا زمانی که باتیس جان در بدن داشت جز با نگاه غضب آلود به اسکندر نگاه نکرد و هیچ گاه سخنی بر زبان نراند.

جانانسان مکابس از دودمان هموندان برادر یهودامکابس از دودمان مکانی در سال ۱۴۵ پیش از میلاد، شهر غزه را تسخیر کرد. حضور یهودیان در این ناحیه با موفقیت همراه بود تا این که جاوینیوس، حاکم رومی آن‌ها را در سال ۶۱ میلادی از آنجا اخراج کرد. در زمانی که قانون مذهبی میشناه و تلمود در این ناحیه رواج داشت، مجموعه کثیری از یهودیان در غزه حضور داشتند و بر روی یکی از ستون‌های مسجد بزرگ غزه در این شهر یک کتیبه قرار دارد که بر روی آن نوشته «حنانیا باریاکو» (یک نام عبری) با یک منوره (شمع‌دار) حک شده است. این نشانه نقش قبلی این امارت بوده که طی انتفاضه تخریب شده است. بازمانده‌های کنیسه باستانی غزه که در حدود سال ۵۰۰ قبل از میلاد بنا نهاده شده، در

غزه در دهه ۶۳۰ میلادی پس از محاصره‌ای که طی آن جمعیت یهودیان شهر در کنار پادگان امپراطوری بیزانس از آن دفاع نمودند، به وسیله عرب‌ها تصرف شد. اعتقاد بر این بوده که در مکانی که پدر بزرگ پیامبر (ص) اسلام دفن شده، این شهر به یک شهر مهم اسلامی تبدیل شده است. در قرن دوازدهم، غزه درگیر جنگ‌های صلیبی مسیحیان شد و در سال ۱۱۸۷ تحت کنترل مسلمانان قرار گرفت. این شهر در قرن شانزدهم بر اثر حمله عثمانی‌ها سقوط کرد و طی جنگ جهانی اول (۱۹۱۴-۱۹۱۸) به دست بریتانیا افتاد.

جمعیت غزه تقریباً به‌طور کامل از فلسطینیان مسلمان با مذهب شافعی تشکیل می‌شود و همچنین دارای جامعه کوچکی از مسیحیان فلسطینی می‌باشد. جریان گسترده آوارگان فلسطینی پس از جنگ عرب‌ها و اسرائیل در ۱۹۴۸ جمعیت غزه را به یکباره افزایش داد. تا سال ۱۹۶۷، این جمعیت نسبت به سال ۱۹۴۸ شش برابر شد. جمعیت شهر از آن زمان تاکنون به افزایش خود ادامه داده است، و فقر، بیکاری، و اوضاع نابسامان زندگی در آن شیوع یافته است.





رژیم صهیونیستی با حمایت آمریکا از هفتم اکتبر ۲۰۲۳ (۱۵ مهر ۱۴۰۲) جنگ ویرانگری را علیه ساکنان نوار غزه به راه انداخت که بر اثر آن، افزون بر ویرانی‌های عظیم و قحطی مرگبار بیش از هزاران فلسطینی که بیشتر آنها زن و کودک هستند، شهید و زخمی شدند. با وجود همه این جنایت‌ها، رژیم صهیونیستی اعتراف کرد که پس از گذشت ۴۶۸ روز جنگ علیه ساکنان غزه، نتوانست به اهداف خود از این جنگ یعنی نابودی جنبش حماس و بازگرداندن اسیران صهیونیست از نوار غزه دست یابد. اجرای توافق از روز یکشنبه ۱۹ ژانویه (۳۰ دی ماه ۱۴۰۳) آغاز شده و بر اساس توافق، حماس ۳۳ اسیر را در ازای آزادی اسرای فلسطینی آزاد خواهد کرد.

حصیری، و البسه پنبه‌ای و توسعه بازرگانی در این شهر در حداقل میزان خود می‌باشد. غزه به عنوان یک کانون حمل و نقل برای نوار غزه است و شامل بندر کوچکی است که بندر محلی شیلات محسوب می‌شود. مکان‌های مورد توجه برای ناظران این شهر عبارتند از: مسجد جامع عمری، مسجد سید هاشم، مسجد ابن عثمان، مسجد ابن مروان، حرم شیخ ابوالعزم، حرم شیخ اجلین، تل منار، قلعه ناپلئون (قلعه الرضوان) و کلیسای سن پورفیروس. این شهر همچنین دارای تفرجگاه‌های جدید متعددی است که در آن جهانگردان و مردم بومی می‌توانند در کنار ساحل به استراحت بپردازند. غزه امروزه با چالش‌های بسیاری مواجه است، از جمله محاصره اقتصادی و نظامی، که تأثیرات منفی زیادی بر زندگی مردم این منطقه داشته است. سازمان ملل متحد اعلام کرده است که بازسازی غزه پس از جنگ ممکن است تا سال ۲۰۴۰ به طول بیانجامد و هزینه‌های زیادی را به همراه داشته باشد.

غزه دارای نارسایی‌های جدی در بخش مسکن و زیر ساختاری بوده و سیستم ناکارآمد (تخلیه) فاضلاب آن به مشکلات جدی بهداشت و سلامت عمومی آن دامن زده است.

غزه مرکز اقتصادی این ناحیه می‌باشد زمانی که مرز باز باشد، بسیاری از اهالی غزه که در آن مرکبات و دیگر محصولات کشت می‌شود. بسیاری از اهالی غزه در بخش خدمات و صنعت اسرائیل کار می‌کنند. این شهر شامل برخی صنایع کوچک از جمله نساجی و فرآوری مواد غذایی است. انواع کالاها در بازارهای خیابانی غزه به فروش می‌رسد، از جمله فرش‌ها، سفالینه، اثاث



دونالد جان ترامپ

Donald Trump

o علیرضا خزلی

ترامپ دارای یک نشان تجاری است که نشان دهندۀ این موضوع است که او می‌تواند هر چیزی از گردن بند گرفته تا آب را به فروش برساند.

دونالد ترامپ، رهبر جمهوری خواهان آمریکا، از ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۱ رئیس جمهور ایالات متحده بود. او با انتخاباتی ناگهانی و با شعار "Make America Great Again" به این سمت رسید. ترامپ در دوره‌های قبلی به عنوان بازرگان و شخصیت رسانه‌ای شناخته می‌شد و از نظر مردم آمریکا به خاطر اقدامات و سیاست‌های متنوع و محبوبیت بالایی داشت.

دونالد ترامپ سه بار ازدواج کرده است. اولین همسر او، ایوانا لئیکووا یک ورزشکار و فعال در زمینه مد بود. ایوانا معروف‌ترین همسر ترامپ می‌باشد. آن‌ها در سال ۱۹۹۰ از یکدیگر جدا شدند. قبل از اینکه این ازدواج به طلاق ختم شود، سه فرزند به نام‌های دونالد جونیور، ایوانکا و اریک داشتند. دومین همسر ترامپ بازیگری به نام مارلا میلز بود که در سال ۱۹۹۳ باهم ازدواج کردند. حاصل این ازدواج که در سال ۱۹۹۹ به طلاق کشیده شد، دختری به نام تیفانی است.

سرانجام در سال ۲۰۰۵ ترامپ با همسر فعلی خود، ملانیا کنائوس ازدواج کرد. ملانیا در صنعت مد فعال است و حاصل ازدواج آن‌ها پسری به نام بارون ویلیام ترامپ می‌باشد. در سال ۲۰۱۵ دونالد ترامپ به صورت کاملاً رسمی وارد رقابت برای ورود به کاخ سفید شد. شعار ترامپ «آمریکا را دوباره به عظمت برگردان» بود. مبارزات انتخاباتی ترامپ، از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶ یکی از جنجالی‌ترین مبارزات در تاریخ آمریکا بود. ترامپ را می‌توان به عنوان اولین رئیس جمهور آمریکا دانست که هیچ منصب انتخاباتی نداشته و حتی در ارتش نیز خدمت نکرده است. او در دوره‌های ریاست جمهوری خود به مسائلی همچون مهاجرت، تجارت بین‌المللی، سیاست خارجی و اقتصاد می‌پرداخت. ترامپ در انتخابات ۲۰۲۰ مجدداً نامزد شد ولی در نهایت از جو بایدن باخت.

دونالد جان ترامپ (Donald John Trump) در ۱۴ ژوئن سال ۱۹۴۶ در آمریکا به دنیا آمد و در بخش کوینز نیویورک بزرگ شد. دونالد چهارمین فرزند «فرد ترامپ» سرمایه‌گذار معروف نیویورک است. این ثروت عظیم خانواده باعث به وجود آمدن این انتظار می‌شد که او نیز به شرکت پدر خود رفته و شغل او را ادامه دهد ولی دونالد در ۱۳ سالگی به دلیل رفتار نامناسبی که داشت به آکادمی نظامی اعزام شد.

دونالد ۲ سال از زندگی خود را مشغول تحصیل در دانشگاه فوردهام در برانکس بود. پس از آن به مدرسه وارتون دانشگاه پنسیلوانیا منتقل شد. دلیل این انتقال این بود که وارتون یکی از دانشکده‌هایی در آمریکا بود که مطالعاتی در رابطه با املاک انجام می‌داد و در این زمینه بسیار موفق عمل می‌کرد.

سرانجام در سال ۱۹۶۸ توانست با مدرک کارشناسی اقتصاد از دانشگاه فارغ التحصیل شود. پس از اینکه برادر بزرگتر دونالد ترامپ خلبانی را به عنوان شغل خود انتخاب نمود، دونالد به جانشینی پدر خود علاقه نشان داد. فرد ترامپ در ۴۳ سالگی در اثر اعتیاد به الکل فوت کرد. این موضوع باعث شد تا ترامپ هیچ‌گاه سمت موارد مخدر، الکل و سیگار نرود. او مدیریت کارهای گسترده پدر خود را در پروژه‌های مسکونی نیویورک به دست گرفت و در سال ۱۹۷۱ به صورت کامل کنترل شرکت را به دست گرفته و نام آن را به سازمان ترامپ تغییر داد. از جایی که دونالد به کارهای املاک علاقه داشته و در این زمینه تحصیل کرده بود، شغل خانوادگی خود را از واحدهای مسکونی در بروکلین و کوینز به پروژه‌های پر زرق و برق منهتن تغییر داد. او با این تغییر توانست هتل کمودور را به «گرندهیات» تبدیل کند و هم‌چنین ملک ترامپ را که بر جی ۶۸ طبقه بود، بنا کند.

او ملک‌های معروف بسیاری دارد که با توجه به آن‌ها می‌توانید به ثروت بیش از اندازه او پی ببرید. هم‌چنین دونالد در زمینه‌های مختلفی مانند ایجاد نمایش تلویزیونی، نوشتن کتاب و ... نیز فعال بود. دونالد



ترامپ در اقتصاد

دونالد ترامپ در دوره‌های ریاست جمهوری خود، سیاست‌های اقتصادی متنوعی اجرا کرد که تأثیرات مختلفی داشتند. او برای افزایش رشد اقتصادی کشور، کاهش مالیات را از مهمترین سیاست‌هایش دانست چون کاهش مالیات برای افراد و شرکت‌ها موجب به افزایش سرمایه گذاری و رشد اقتصادی می شود.

دونالد ترامپ در دور جدید ریاست خود که از اول بهمن ماه ۱۴۰۳ یعنی روز ۲۰ ژانویه مراسم تحلیف داشت، پیش از این اعلام کرد که ایلان ماسک و ویوک راماسوامی ریاست وزارت خانه جدیدی به نام «بهره‌وری دولت» (DOGE) را برعهده خواهند داشت. ماسک هم وعده داد تمام اقدامات وزارت خانه بهره‌وری دولت را با هدف شفافیت کامل مستندسازی کند و به کاربران اجازه داد نظرات خود را درباره کاهش یا حذف هزینه‌های خاص مطرح کنند.

معروفترین جملات دونالد ترامپ

-گاهی اوقات بهترین سرمایه گذاری‌های شما، آن مواردی هستند که انجام نمی‌دهید.
-چیزی که برندگان را از بازندگان جدا می‌کند، این است که شخص چگونه به هر تغییر تازه واکنش نشان می‌دهد.
-موفقیت از شکست حاصل می‌شود، نه از حفظ کردن پاسخ‌های درست.
-بدون شور و شوق، انرژی ندارید. بدون انرژی، هیچ چیز ندارید.

دوران نامزدی

❖ رقیه بقایی

✓ **حمایت خانواده‌ها:** خانواده‌ها نیز در این دوران نقش حمایتی و مشاوره‌ای دارند.

اهمیت دوران نامزدی

دوران نامزدی فرصتی است برای اینکه زوجین بهتر یکدیگر را بشناسند و برای زندگی مشترک آماده شوند. این دوران می‌تواند به تقویت روابط و افزایش هماهنگی بین زوجین کمک کند و به آنها این امکان را بدهد که مسائل و چالش‌های احتمالی را پیش از ازدواج شناسایی و حل کنند. برخورد زوجین در دوران نامزدی بسیار مهم است زیرا این دوران فرصتی برای شناخت بهتر یکدیگر و تقویت روابط است. در اینجا

دوران نامزدی، یک دوره زمانی است که در آن دو نفر که قصد ازدواج با یکدیگر دارند، به طور رسمی اعلام نامزدی می‌کنند و برای مراسم ازدواج و زندگی مشترک آماده می‌شوند. این دوران معمولاً شامل فرآیندهای برنامه‌ریزی مراسم ازدواج، آمادگی‌های مالی و همچنین شناخت بیشتر از یکدیگر و خانواده‌هایشان است.

✓ **اعلام نامزدی:** معمولاً با یک پیشنهاد رسمی ازدواج آغاز می‌شود و سپس نامزدی به صورت عمومی اعلام می‌شود.

✓ **برنامه‌ریزی مراسم ازدواج:** این مرحله شامل انتخاب تاریخ، مکان و برنامه‌ریزی جزئیات مراسم می‌شود.

✓ **آمادگی‌های مالی و قانونی:** زوجین ممکن است برای مدیریت مسائل مالی و انجام فرآیندهای قانونی مربوط به ازدواج، اقدام کنند.

✓ **شناخت بیشتر:** دوران نامزدی فرصتی برای شناخت بیشتر از یکدیگر و تقویت روابط است.



پذیرش تفاوت‌ها

افراد باهم متفاوت هستند و تفاوت‌ها می‌توانند باعث بروز اختلافات شوند. پذیرش تفاوت‌ها و تلاش برای سازگاری با آنها می‌تواند به کاهش تنش‌ها کمک کند.

مدیریت استرس و احساسات

مدیریت استرس و کنترل احساسات منفی می‌تواند به کاهش اختلافات کمک کند. تمرین‌های تنفس عمیق، مدیتیشن و ورزش می‌تواند به شما کمک کنند تا آرامش بیشتری داشته باشید.

تعیین انتظارات

تعیین انتظارات و توافق بر سر موضوعات مهم مانند مسائل مالی، برنامه‌های آینده و نقش‌ها در زندگی مشترک می‌تواند از بروز اختلافات جلوگیری کند.

جستجوی مشاوره

در صورت بروز اختلافات جدی، مشاوره با یک مشاور خانواده یا روانشناس می‌تواند به حل مشکلات و بهبود روابط کمک کند.

احترام به خانواده‌ها

حفظ احترام خانواده‌های یکدیگر و تلاش برای ایجاد روابط خوب با آنها می‌تواند به کاهش تنش‌ها کمک کند.

تمرین مهارت‌های حل مسئله

یادگیری مهارت‌های حل مسئله و مدیریت تعارض می‌تواند به شما کمک کند تا با اختلافات به شیوه‌ای سازنده برخورد کنید.

زمان‌بندی مناسب برای گفتگو

در مواقع بروز اختلافات، سعی کنید زمان مناسبی برای گفتگو و حل مشکلات پیدا کنید و از بحث و جدل در موقعیت‌های نامناسب خودداری کنید.

ایجاد خاطرات مثبت

تمرکز بر ایجاد خاطرات مثبت و انجام فعالیت‌های مشترک می‌تواند به تقویت رابطه و کاهش تنش‌ها کمک کند.

پذیرش و تغییر

پذیرش اینکه تفاوت‌ها وجود دارند و تلاش برای تغییر و بهبود رفتارهای خود می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند.

با استفاده از این راهکارها می‌توانید اختلافات در دوران نامزدی را مدیریت کنید و پایه‌های یک زندگی مشترک موفق و شاد را بنا کنید.

رعایت این نکات، می‌توانید این دوران را به بهترین شکل ممکن سپری کنید و پایه‌های یک زندگی موفق و شاد را بنا کنید.

اختلافات در دوران نامزدی

اختلافات در دوران نامزدی امری طبیعی و غیرقابل اجتناب است. این دوران فرصتی است برای شناخت بهتر یکدیگر و آگاهی از تفاوت‌ها و نقاط قوت و ضعف. برخورد مناسب با این اختلافات می‌تواند به تقویت رابطه و آماده‌سازی برای یک زندگی مشترک موفق کمک کند. در ادامه چند راهکار برای مدیریت اختلافات در دوران نامزدی آورده شده است:

برقراری ارتباط موثر

ارتباط صادقانه در دوران نامزدی بسیار اهمیت دارد. به یکدیگر گوش دهید و به نظرات و احساسات یکدیگر احترام بگذارید. از انتقاد و سرزنش یکدیگر خودداری کنید و به جای آن سعی کنید به حل مشکلات با همدیگر بپردازید.

فاصله دوران نامزدی تا ازدواج

مدت زمان دوران نامزدی می‌تواند بسته به شرایط و تصمیمات زوجها متفاوت باشد. هیچ مدت زمان مشخص و ثابتی برای دوران نامزدی وجود ندارد، اما معمولاً این دوران بین چند ماه تا یک سال طول می‌کشد. در انتخاب مدت زمان دوران نامزدی باید به موارد زیر توجه کرد:

- شناخت بهتر
- آمادگی مالی و اقتصادی
- مسائل خانوادگی
- آمادگی روانی
- برنامه‌ریزی مراسم عروسی
- موقعیت‌های شغلی و تحصیلی

در نهایت، مهم‌ترین نکته این است که دوران نامزدی باید به زوج‌ها فرصت کافی برای شناخت بهتر و آماده‌سازی برای زندگی مشترک را بدهد. هر زوج باید با توجه به شرایط و نیازهای خود، مدت زمان مناسب دوران نامزدی را تعیین کنند.

چند نکته کلیدی برای برخورد مناسب زوجین در دوران نامزدی آورده شده است: احترام متقابل، احترام به نظرات و احساسات یکدیگر، پذیرش تفاوت‌ها، صداقت و باز بودن، شفافیت، بحث‌های سازنده، توجه و مراقبت، حمایت احساسی، تشویق و انگیزه‌دهی، برنامه‌ریزی مشترک، برنامه‌ریزی آینده، مدیریت مالی، ایجاد خاطرات مثبت، فعالیت‌های مشترک، زمان‌بندی مناسب

مقابله با چالش‌ها

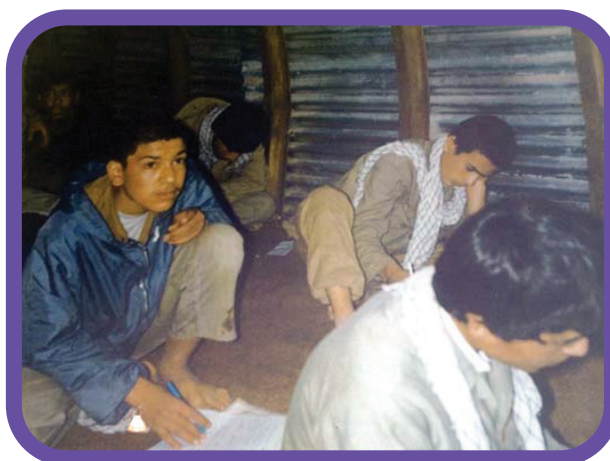
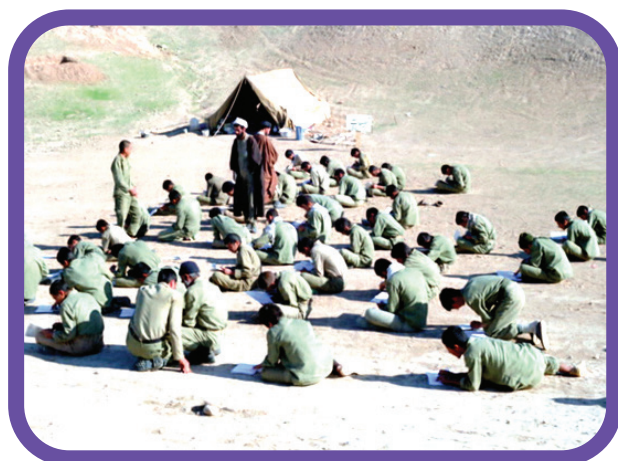
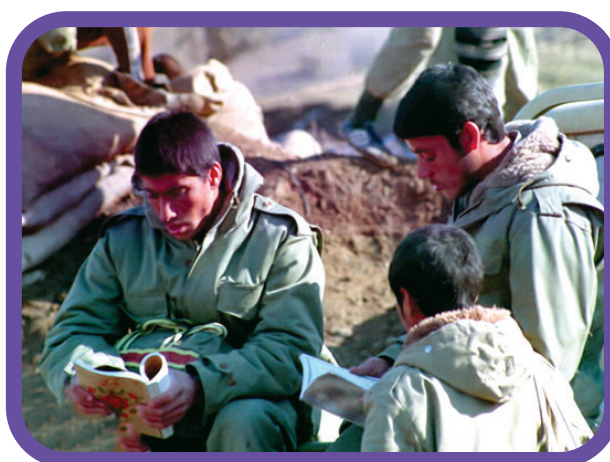
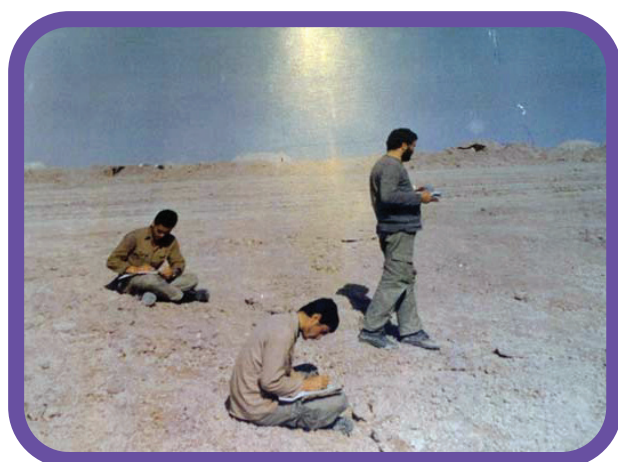
مدیریت استرس، جستجوی مشاوره دوران نامزدی فرصتی است برای تقویت روابط و آماده‌سازی برای زندگی مشترک. با

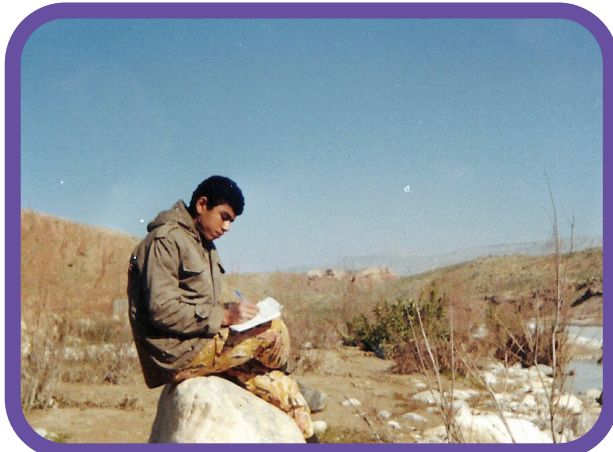
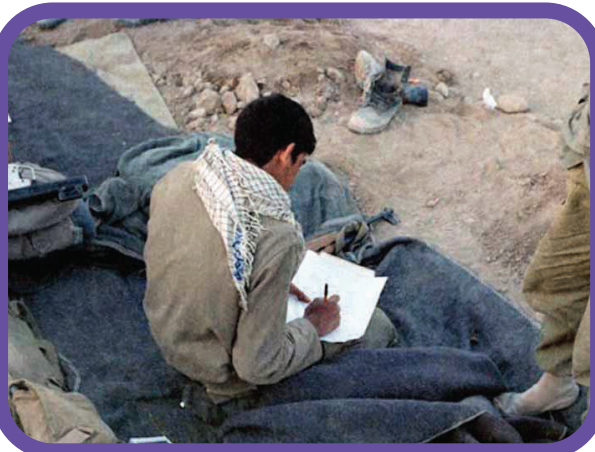
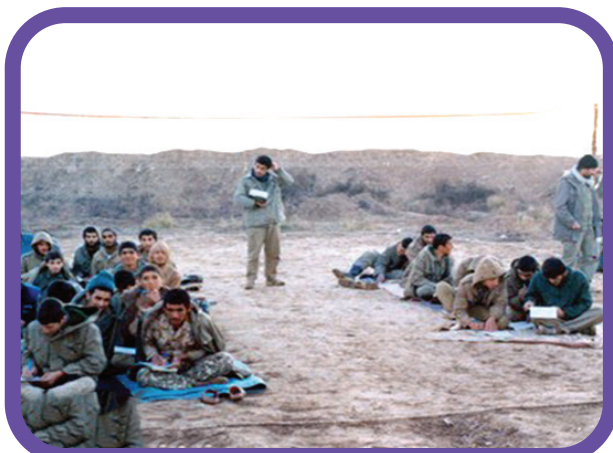
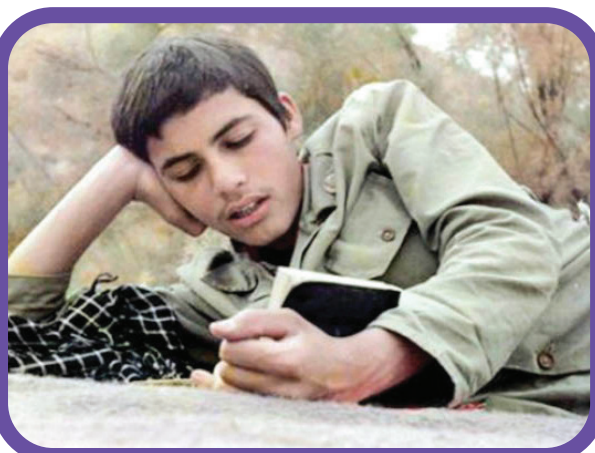
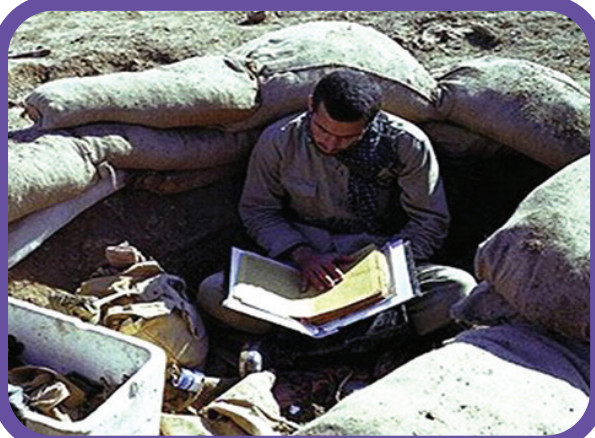


انگیزه تحصیل در پشت خاکریزهای جبهه و جنگ

○ سارا صادقی

درس خواندن در جبهه دفاع مقدس، یکی از جنبه‌های بسیار مهم دوران جنگ ایران و عراق بود. در این دوران، بسیاری از جوانان به خاطر دفاع از کشور خود به جبهه‌ها اعزام شدند اما این به معنای توقف تحصیل برای آن‌ها نبود. در واقع، بسیاری از رزمندگان تلاش می‌کردند تا علاوه بر دفاع از میهن، به تحصیلات خود ادامه دهند. تلاش‌ها برای ایجاد کلاس‌های درس در جبهه‌ها شامل فراهم کردن کتاب‌ها و مواد آموزشی و حتی حضور معلمان و استادان داوطلب بود. این کلاس‌ها معمولاً در کنار سنگرها و مناطق نسبتاً امن برگزار می‌شدند. درس خواندن در چنین شرایطی نه تنها نشان دهنده اراده و انگیزه بالای رزمندگان بود، بلکه به آن‌ها کمک می‌کرد تا بعد از جنگ نیز بتوانند به جامعه بازگردند و نقش‌های موثرتری را ایفا کنند.





افسردگی

○ رقیه بقایی

افسردگی یکی از مشکلات روحی رایج است که با احساسات منفی مداوم مانند غم، اندوه، پوچی و ناامیدی همراه می‌شود. این حالت می‌تواند تأثیرات جسمی و روانی مختلفی بر روی فرد داشته باشد، از جمله کمبود انرژی، خستگی، مشکلات خواب، تغییرات در وزن، و کاهش علاقه به فعالیت‌های روزمره.

افسردگی علل مختلفی دارد و می‌تواند شامل عوامل ژنتیکی، تجربه‌های زندگی و بیماری‌های جسمی باشد. درمان افسردگی معمولاً شامل ترکیبی از روان‌درمانی، داروهای ضد افسردگی و تغییرات در سبک زندگی مانند ورزش و مدیریت استرس است.

درمان افسردگی

درمان افسردگی معمولاً ترکیبی از روش‌های مختلف است و بستگی به شدت افسردگی، شرایط فردی و ترجیحات شخص دارد. برخی از روش‌های معمول درمان افسردگی شامل موارد زیر است:

- ✓ **درمان دارویی:** استفاده از داروهای ضد افسردگی که می‌تواند به تسکین علائم کمک کند.
- ✓ **روان‌درمانی:** تحلیل و تغییر افکار و رفتارهای منفی که ممکن است به افسردگی کمک کنند.
- ✓ **درمان شناختی رفتاری (CBT):** روشی که به افراد کمک می‌کند تا افکار و رفتارهای منفی خود را تغییر دهند.
- ✓ **نوردرمانی:** تحریک مستقیم مغز برای بهبود انرژی و حالت روانی.
- ✓ **تغییرات در سبک زندگی:** شامل ورزش منظم، تغذیه سالم، مدیتیشن و ایجاد روابط

اجتماعی مثبت.

✓ **مشاوره روانشناسی:** مشاوره حضوری یا غیرحضوری با یک روانشناس برای کمک به تحلیل و مدیریت افکار و احساسات. هر فرد ممکن است به روش‌های مختلفی نیاز داشته باشد و انتخاب بهترین روش بستگی به شرایط خاص او دارد.

پیشگیری از افسردگی

پیشگیری از افسردگی ممکن است شامل تغییراتی در سبک زندگی و مدیریت بهینه استرس باشد. در ادامه چند راهکار برای پیشگیری از افسردگی آورده شده است:

راه حل‌های برون رفت از افسردگی

راه‌های مختلفی برای برون رفت از افسردگی وجود دارد که شامل تغییرات در سبک زندگی، مشاوره حرفه‌ای و درمان‌های دارویی می‌شود.

ورزش به ترشح هورمون‌های خوش‌بختی مانند اندورفین کمک می‌کند و می‌تواند به بهبود حالت روحی شما کمک کند.

مصرف غذاهای سالم و متنوع که حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن هستند، می‌تواند تأثیر مثبت بر روحیه شما داشته باشد.

خواب کافی و منظم به بهبود وضعیت روحی کمک می‌کند. سعی کنید هر شب به میزان کافی خوابید و الگوی خواب منظمی داشته باشید.

فعالیت‌هایی که به شما لذت می‌دهند و آرامش می‌بخشند، مانند خواندن کتاب، شنیدن موسیقی یا انجام هنرهای دستی، می‌تواند موثر باشد.

تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، تنفس عمیق و یوگا می‌تواند به کاهش استرس و بهبود حالت روحی کمک کند.

در ارتباط با دوستان و خانواده باشید و از حمایت‌های آنها بهره‌مند شوید. صحبت کردن با افراد نزدیک می‌تواند به شما کمک کند تا احساس تنهایی نکنید.

پیوستن به گروه‌های حمایتی که تجربه مشابهی دارند، می‌تواند مفید باشد.

مشاوره با یک متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا با افسردگی مقابله کنید و راهکارهای مفید را بیاموزید.

هر فرد ممکن است به روش‌های مختلف واکنش نشان دهد، بنابراین مهم است که راهکارهای مختلف را امتحان و بهترین روش را پیدا کنید.

مدیریت استرس

استفاده از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگا می‌تواند به کاهش استرس و بهبود حالت روانی کمک کند.

خواب کافی

خواب کافی و منظم از اهمیت زیادی برخوردار است. تلاش کنید که هر شب به مدت ۷-۸ ساعت بخوابید و برنامه خواب منظم داشته باشید.

پشتیبانی اجتماعی

حفظ روابط اجتماعی قوی و داشتن ارتباط با دوستان و خانواده می‌تواند به پیشگیری از افسردگی کمک کند. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی می‌تواند حس تعلق و پشتیبانی اجتماعی را افزایش دهد.

فعالیت‌های لذت‌بخش

انجام فعالیت‌هایی که به شما لذت می‌دهند و باعث احساس خوشبختی می‌شوند، می‌تواند به بهبود حالت روانی کمک کند. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی، هنر و طبیعت‌گردی باشد.

مراجعه به مشاور

در صورت بروز مشکلات یا احساسات منفی، مراجعه به مشاوران و روانشناسان می‌تواند به شما کمک کند تا مشکلات را به موقع شناسایی و حل کنید.

پذیرش و تطبیق

یادگیری پذیرش و تطبیق با تغییرات زندگی و چالش‌ها می‌تواند به پیشگیری از افسردگی کمک کند. تقویت تفکر مثبت و پذیرش واقعیت‌ها می‌تواند به افزایش مقاومت در برابر افسردگی کمک کند.

محدود کردن مصرف الکل و کافئین

مصرف بیش از حد الکل و کافئین می‌تواند تأثیرات منفی بر حالت روانی داشته باشد. تلاش کنید مصرف این مواد را محدود کنید.

تعیین اهداف و برنامه‌ریزی

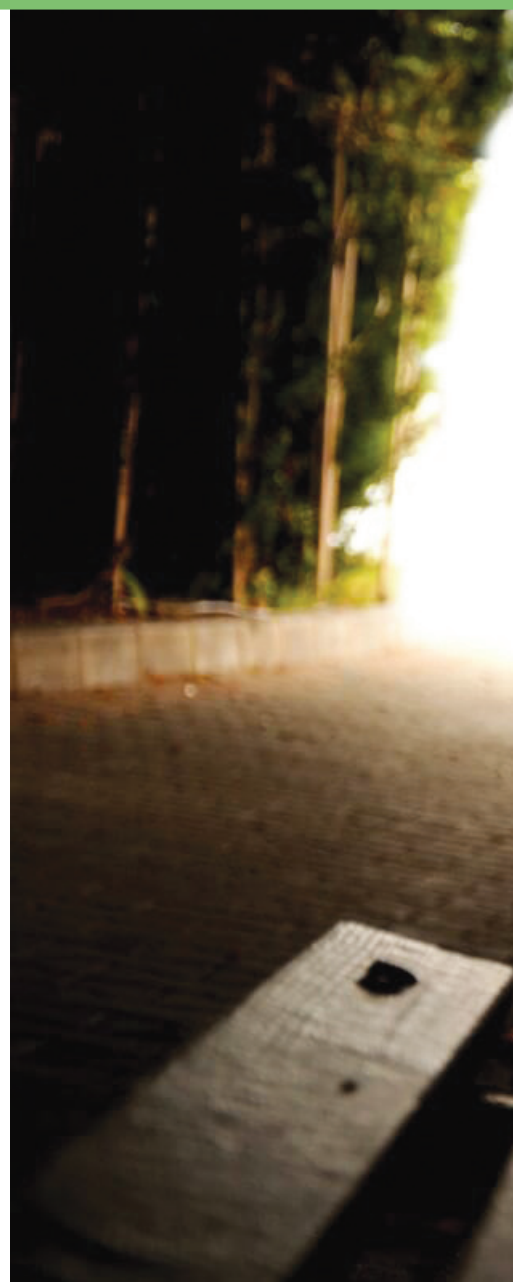
تعیین اهداف واقع‌بینانه و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آنها می‌تواند به شما احساس پیشرفت و انگیزه بدهد. رسیدن به اهداف کوچک می‌تواند احساس موفقیت و رضایت را افزایش دهد. با رعایت این نکات و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی، می‌توانید به پیشگیری از افسردگی کمک کنید و سلامت روانی خود را حفظ کنید.

ورزش منظم

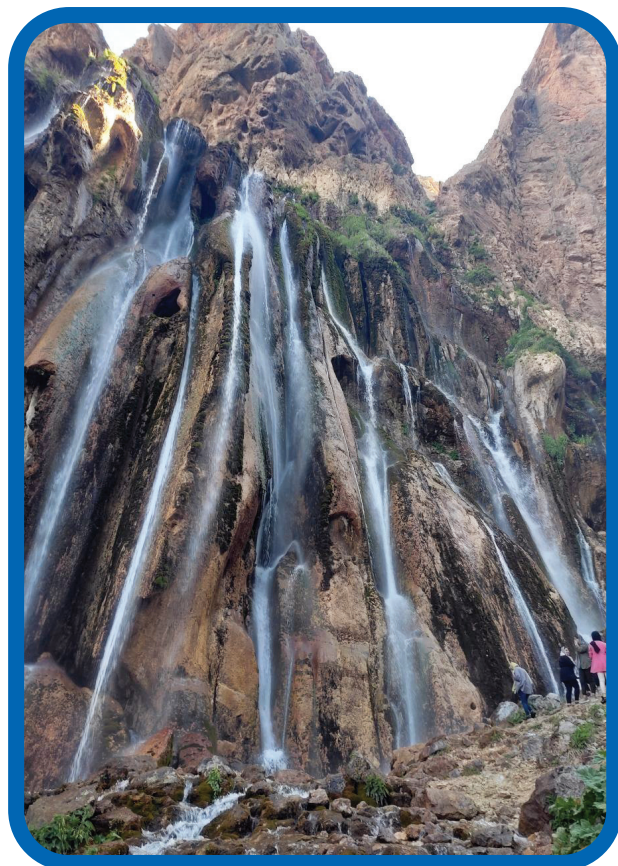
ورزش منظم می‌تواند به بهبود حالت روانی و کاهش استرس کمک کند. تمرینات هوازی مانند دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری می‌تواند به تولید اندورفین‌ها (هورمون‌های شادی) کمک کند.

تغذیه سالم

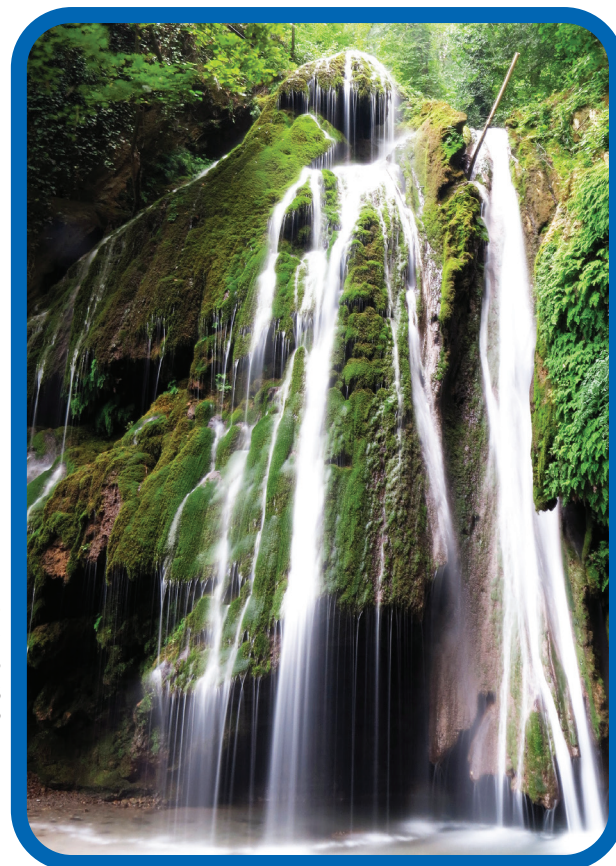
تغذیه متوازن و سالم می‌تواند تأثیر مثبت زیادی بر سلامت روانی داشته باشد. مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به بهبود وضعیت روانی کمک کند.



آبشار مارگون - فارس



آبشار کبودوال - گلستان



آبشارهای ایران

○ سارا صادقی

ایران دارای آبشارهای زیبا و منحصر به فردی است که جذابیت‌های طبیعی خود را به تمامی دانشجویان جهان نشان می‌دهند. ایران دارای تعداد زیادی آبشار زیبا و دیدنی در سراسر کشور است.

کشور وجود دارند که هر یک زیبایی‌ها و ویژگی‌های خاص خود را دارند. برخی از آبشارهای معروف ایران عبارتند از:

بلندترین آبشار ایران

بلندترین آبشار ایران، آبشار «چاقوت» است که در استان گیلان واقع شده است. این آبشار از بلندی‌های طبیعی بسیار زیبا و جذابی است که باعث جذب گردشگران زیادی از سراسر دنیا می‌شود.

- آبشار نوژیان در استان لرستان
- آبشار کبودوال در استان گلستان
- آبشار آشننگ در استان گیلان
- آبشار ساری آباد در استان گیلان
- آبشار آب سنگ در استان گیلان
- آبشار تخت سلیمان در استان کرمانشاه
- آبشار گزو در استان مازندران
- آبشار پیران در استان کرمانشاه

این فقط تعدادی از آبشارهای معروف ایران هستند. آبشارهای دیگری نیز در سراسر

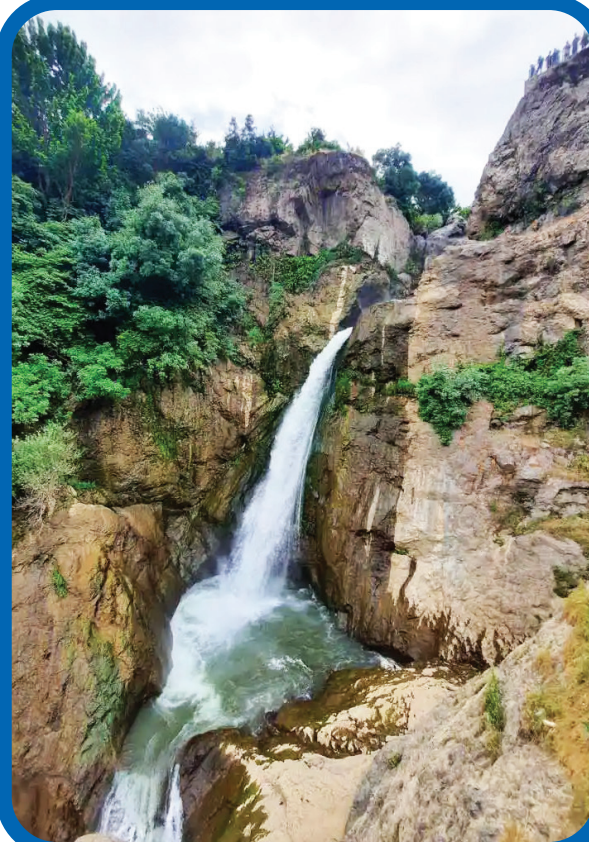
تعداد دقیق آبشارهای کشور به دلیل وجود آبشارهای کوچک و بزرگ که ممکن است در مناطق مختلف کشف نشده باشند، مشخص نیست. با این حال، برخی از معروفترین آبشارهای ایران عبارتند از:

- آبشار مارگون در استان فارس
- آبشار آب سفید در استان لرستان
- آبشار لاتون در استان گیلان
- آبشار شلماش در استان آذربایجان غربی
- آبشار بیشه در استان لرستان

آبشار پیران - کورمانشاه



آبشار شلماش - آذربایجان غربی



خطرناک‌ترین آبشار ایران

آبشار «آب ملخ» در استان اصفهان به عنوان خطرناک‌ترین آبشار ایران شناخته می‌شود. این آبشار به دلیل ترکیبات خاصی که در آب آن وجود دارد، موجب از بین رفتن تمام ملخ‌های مهاجم می‌شود. این خاصیت باعث شده که این آبشار به عنوان یکی از خطرناک‌ترین آبشارهای دنیا شناخته شود.

توریستی‌ترین آبشار تهران

یکی از محبوب‌ترین آبشارهای توریستی در تهران، آبشار سراب است. این آبشار در منطقه سراب، در حومه شمال تهران، واقع شده است و با طبیعت بکر و مناظر زیبایی مشهور است. آبشار سراب یکی از زیباترین آبشارهای بکر در ایران است و هر سال میلیون‌ها بازدیدکننده دارد.

غربی، با محیط طبیعی و زیبا و چندین پله طبیعی خود شهرت دارد.

✓ **آبشار بیشه:** در استان لرستان، با ارتفاع و وسعت زیاد خود، یکی از محبوب‌ترین مقاصد طبیعت‌گردان است.

هر کدام از این آبشارها، زیبایی‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارند و بازدید از آن‌ها تجربه‌ای بی‌نظیر خواهد بود.

پربازدیدترین آبشار ایران

پربازدیدترین آبشار ایران، آبشار چاه‌چاهی در استان چهارمحال و بختیاری است. این آبشار در منطقه‌ای با طبیعت بکر و دل‌نگشتنی قرار دارد که هر سال میلیون‌ها بازدیدکننده دارد. آبشار چاه‌چاهی با بلندی ۵۰ متر، یکی از زیباترین آبشارهای کشور است.

زیباترین آبشار ایران

ایران دارای آبشارهای بسیاری است که هر یک زیبایی خاص خود را دارند. برخی از زیباترین آبشارهای ایران عبارتند از:

✓ **آبشار مارگون:** واقع در استان فارس، یکی از بزرگ‌ترین و زیباترین آبشارهای ایران است که از چشمه‌های متعدد تشکیل شده و منظره‌ای فوق‌العاده جذاب ایجاد می‌کند.

✓ **آبشار آب‌سفید:** در استان لرستان، به دلیل آب شفاف و سفید خود به این نام مشهور است و محیط اطراف آن نیز بسیار سرسبز و دیدنی است.

✓ **آبشار لاتون:** در استان گیلان، یکی از بلندترین آبشارهای ایران است که در منطقه‌ای زیبا و جنگلی قرار دارد.

✓ **آبشار شلماش:** در استان آذربایجان

حقوق مردان

● امیر قاسمیان

حقوق مردان به مجموعه‌ای از حقوق قانونی، اجتماعی و اقتصادی که مردان به عنوان شهروندان یک کشور دارند، اشاره دارد. این حقوق می‌تواند در کشورهای مختلف و فرهنگ‌های گوناگون متفاوت باشد. برخی از حقوق مردان شامل موارد زیر هستند:

قانون مدنی

ماده ۱۱۰۵: در روابط زوجین، ریاست خانواده از خصائص شوهر است.
ماده ۱۱۰۶: در عقد دائم، نفقه زن به عهده شوهر است.
ماده ۱۱۱۷: شوهر می‌تواند زن خود را از حرفه یا صنعتی که مخالف مصالح خانوادگی یا حیثیات خود یا زن باشد، منع کند.

قانون حمایت خانواده

ماده ۱۶: مرد می‌تواند با رضایت زن و با داشتن شرایط مقرر در قانون، زن دیگری اختیار کند.

قانون کار

ماده ۶: حقوق کارگر و کارفرما باید بر اساس عدالت و انصاف تعیین شود و هیچ‌گونه تبعیضی نباید اعمال شود.

قانون مجازات اسلامی

ماده ۳۰۱: قصاص مرد در مقابل زن، فقط در صورتی پذیرفته می‌شود که ولی زن، دیه نصف مرد را به مرتکب بپردازد.

در کدام کشورها حقوق مردان رعایت می‌شود

حقوق مردان در بسیاری از کشورها به طور کلی رعایت می‌شود، اما میزان رعایت این حقوق ممکن است بسته به کشور و فرهنگ متفاوت باشد. برخی از کشورهایی که به طور کلی حقوق مردان را به خوبی رعایت می‌کنند عبارتند از:

✓ سوئد

سوئد یکی از کشورهایی است که به طور جدی به حقوق بشر و برابری جنسیتی اهمیت می‌دهد. حقوق مردان و زنان در این کشور به طور متعادل رعایت می‌شود و سیاست‌های حمایتی قوی برای

حقوق اساسی

✓ **حق حیات و امنیت:** مردان حق دارند در یک محیط امن و بدون تهدید زندگی کنند.
 ✓ **حق تحصیل:** مردان باید به آموزش و پرورش دسترسی داشته باشند.
 ✓ **حق کار:** مردان حق دارند در یک محیط کار سالم و بدون تبعیض کار کنند.
 ✓ **حق رای:** مردان می‌توانند در انتخابات شرکت کنند و رای بدهند.

حقوق خانوادگی

✓ **حق ازدواج و تشکیل خانواده:** مردان حق دارند با شخصی که انتخاب می‌کنند ازدواج کنند و خانواده تشکیل دهند.
 ✓ **حق سرپرستی و حضانت:** مردان حق دارند به عنوان پدر، نقش سرپرستی و حضانت فرزندان خود را ایفا کنند.
 ✓ **حق حمایت مالی:** در برخی کشورها، مردان موظف به حمایت مالی از خانواده خود هستند.

حقوق اجتماعی و اقتصادی

✓ **حق مالکیت:** مردان می‌توانند اموال و دارایی‌های خود را داشته باشند و مدیریت کنند.
 ✓ **حق دسترسی به خدمات بهداشتی:** مردان باید به خدمات بهداشتی و درمانی دسترسی داشته باشند.
 ✓ **حق مشارکت در جامعه:** مردان می‌توانند در فعالیتهای اجتماعی و سیاسی شرکت کنند.

حقوق قضایی

✓ **حق دسترسی به دادگستری:** مردان می‌توانند در صورت بروز مشکلات قانونی به دادگستری مراجعه کنند.
 ✓ **حق دفاع:** مردان حق دارند در دادگاه‌ها از خود دفاع کنند و وکیل داشته باشند.





همه افراد جامعه وجود دارد.

✓ نروژ

نروژ نیز یکی از کشورهایی است که به حقوق مردان و زنان اهمیت زیادی می‌دهد. این کشور سیاست‌های حمایت از خانواده و محیط کار سالم برای همه افراد جامعه را دارد.

✓ دانمارک

دانمارک با توجه به سیاست‌های اجتماعی و اقتصادی پیشرفته‌اش، یکی از بهترین کشورها برای رعایت حقوق مردان و زنان است. در این کشور، حمایت‌های زیادی از خانواده‌ها و حقوق کارگران وجود دارد.

✓ آلمان

آلمان نیز یکی از کشورهایی است که حقوق مردان و زنان را به خوبی رعایت می‌کند. در این کشور، قوانین حمایتی قوی برای کارگران و خانواده‌ها وجود دارد و برابری جنسیتی به خوبی رعایت می‌شود.

✓ کانادا

کانادا به عنوان یکی از کشورهایی که به حقوق بشر و برابری جنسیتی اهمیت می‌دهد، حقوق مردان و زنان را به خوبی رعایت می‌کند. این کشور سیاست‌های حمایتی زیادی برای همه افراد جامعه دارد.

توجه داشته باشید که رعایت حقوق مردان تنها به معنای حمایت از مردان نیست، بلکه به برابری و رعایت حقوق همه افراد جامعه بستگی دارد. این کشورها با ایجاد قوانین و سیاست‌های حمایتی، سعی در بهبود وضعیت حقوق بشر و برابری جنسیتی دارند.

تشخیص و تعیین اینکه در کدام کشور حقوق مردان به طور کامل رعایت نمی‌شود، می‌تواند پیچیده باشد زیرا این مسئله به عوامل مختلفی نظیر قوانین محلی، فرهنگ و سیاست‌های اجرایی بستگی دارد. با این حال، در برخی کشورها ممکن است حقوق مردان به دلایل مختلف نقض شود. که به چند مورد اشاره می‌کنیم:

کشورهایی با جنگ و ناآرامی

در کشورهایی که با جنگ و ناآرامی‌های داخلی مواجه هستند، حقوق همه افراد از جمله مردان ممکن است نادیده گرفته شود. این کشورها معمولاً با مشکلات حقوق بشری جدی مواجه هستند.

کشورهایی با نظام‌های سیاسی سرکوب‌گر

در برخی کشورها با نظام‌های سیاسی سرکوب‌گر، حقوق مردان ممکن است به دلیل سانسور، محدودیت‌های سیاسی و اجتماعی و نقض حقوق بشر، نقض شود.

کشورهایی با تبعیض جنسیتی

در برخی فرهنگ‌ها و کشورها، تبعیض جنسیتی وجود دارد. این کشورها ممکن است نقش‌های جنسیتی سخت‌گیرانه‌ای داشته باشند که منجر به نادیده گرفته شدن حقوق مردان می‌شود.

کشورهایی با قوانین سنتی

در برخی کشورها با قوانین سنتی و مذهبی سخت‌گیرانه، حقوق مردان ممکن است به دلیل رعایت اصول سنتی و فرهنگی نقض شود.

کشورهایی با نابرابری اقتصادی

در برخی کشورها با نابرابری اقتصادی و فقر شدید، حقوق مردان ممکن است به دلیل عدم دسترسی به منابع و فرصت‌ها نقض شود.

کشورهایی با سطح پایین توسعه

در کشورهایی که به سطح پایین توسعه اقتصادی و اجتماعی دست یافته‌اند، ممکن است حقوق مردان به دلیل عدم دسترسی به خدمات بهداشتی، آموزشی و اجتماعی نقض شود. در نهایت، نقض حقوق مردان می‌تواند در هر کشوری و به دلایل مختلفی رخ دهد. مهم است که مسائل حقوق بشر به طور جهانی مورد توجه قرار گیرد.



○ علیرضا پوربزرگ وافی





او را با چهره خندانیش می شناختند و هیکل تنومند و در عین حال فرزند و چابکش. در تخصص هم نظیر نداشت و باید بگوییم یکی از متخصصین تراز اول موتور بالگرد در کل هوانیروز بود. در هر جمعی هرگاه زمینه فراهم می شد، ابتدا لطیفه ای می گفت و بعد به موضوع دیگر می پرداخت. در زمین فوتبال و گل کوچیک وقتی می دود، گوشه های بدنش به لرزه در می آمد، ولی به اندازه یک آدم معمولی ولاغر تحرک داشت. پایین ترین وزنش ۱۲۰ کیلو بود اما هرگز کوچک ترین نشانی از تنبلی و سستی در زندگی اش نبود. از نظر خوراک هم واقعا استثنایی بود؛ چرا که غذای یک وعده او حدود غذای ۱۰ نفر آدم معمولی می شد. خودش می گفت وقتی مادرم برای خواستگاری از دختری رفت، اول شرط کرده بود عروس خانوم بتواند از عهده سیر کردن او بر آید. با این حال به خاطر جنگ از صبح تا شب در پادگان مسجدسلیمان کار می کرد و شکایتی هم از کم غذایی نداشت.

در گرما گرم عملیات بیت المقدس یکی از پادگان های هوانیروز که نزدیک ترین یگان به منطق جنگی جنوب بود، پادگان مسجد سلیمان بود و جناب سرهنگ ابراهیم برز کار (ابرام) به شدت تلاش می کرد و در آماده کردن بالگردها نقش فعالی داشت. آن روزها کسی به فکر دفتر و محل کار و غذاخوری نبود، یعنی از اول صبح همه وارد آشپخانه ای می شدند و تا آخر شب و گاهی تانیمه های شب فعالیت می کردند. برای ناهار هم چند نفر سرباز، غذای نیروهای فنی را به آشپخانه می آوردند. پرسنل فنی هم با ورود ناهار، بشقاب های خود را برداشته و به صف می ایستادند و پس از گرفتن ناهار، آن را در گوشه ای از آشپخانه می خوردند.

در طول روز تنها چند دقیقه برای ادای نماز جماعت همه در کنار هم قرار می گرفتند و به غیر از آن دقایق، هر کس در گوشه ای مشغول کارش بود. موقعیت مسجد سلیمان به گونه ای بود که همیشه وضعیت زرد بود و فقط در مواقعی که هواپیماهای عراقی در آسمان منطقه ظاهر می شدند، وضعیت قرمز می شد. در آن لحظات هم، پرسنل به بیرون آشپخانه می رفتند و در سنگرهای کوچکی که حتی

نصف بدن را پوشش نمی داد، مستقر می شدند. آن روز مشغول کار بودیم و کسی گذشت زمان را حس نمی کرد. ناگهان ماشین ناهار وارد آشپخانه شد. بچه ها بشقاب های خود را برداشتند و برای گرفتن ناهار که استانبولی پلو بود، جلو ماشین صف بستند. من در کنار ابرام قرار گرفتم. او نگاهی به من کرد و گفت: آخه این درسته که من با این هیکل یک بشقاب غذا بگیرم و تو هم با این هیکل ریزه میزها همین قدر بگیری. گفتم: من چه کار کنم... گفت: هیچی ولی تو که دوست من هستی، بدان که من در ارتش هرگز یک شکم سیر غذا نخورده ام.

تقسیم کننده غذا هنوز در قابلمه را برداشته بود که صدای آژیر قرمز در فضای آشپخانه پیچید، چون عراق بارها آشپخانه پادگان مسجد سلیمان را بمباران کرده بود، برای همین به محض اعلام وضعیت قرمز، همه از آشپخانه خارج شدند و به سنگر می رفتند.

با توجه به اعلام وضعیت قرمز، پرسنل آشپخانه بدون گرفتن جیره ناهار به طرف سنگرهای بیرون آشپخانه حرکت کردند. من هم به تبع بقیه بشقاب به دست به طرف بیرون آشپخانه در حرکت بودم که متوجه شدم ابرام در همان نقطه ای که به صف ایستاده بود، ایستاده و از آشپخانه خارج نشد. در حالی که خودم در حال خروج از درب بزرگ آشپخانه بودم، بدون این که توقف کنم، نگاهی به ابرام کردم و با صدای بلند گفتم: ابرام... میگا... ابرام میگا! ابراهیم لحظه ای به بشقاب دستش نگاه کرد و نیم نگاهی هم به دیگ غذا انداخت و گفت: «میگو ولش... دیگو بچسب!»

من حرف او را جدی نگرفتم و خودم را به سنگر رساندم. آن روز مدت زمان آژیر قرمز بیشتر طول کشید و غذا هم سرد شد و به قول معروف از دهن افتاد ولی مسئله حفظ جان مهم تر از گرم بودن غذا بود. در هر صورت بالاخره وضعیت زرد شد و پرسنل فنی یکی یکی با همان بشقاب هایی که در دست داشتند، به داخل آشپخانه آمدند.

بچه هایی که جلوتر از ما آمده بودند، متوجه شدند در دیگ باز است و بیش از نصف غذای آن دیگ که غذای ۲۰۰ نفر را داشت خالی است. با این وضعیت

همه می دانستند که این کار فقط کار ابرام است. او نصف دیگ را خورده بود و معلوم نبود کجا رفته است. دوستان به دنبال او، ابرام... ابرام کتان همه جا را گشتند اما او را پیدا نکردند. من با شنیدن صدای ضعیفی از کانال داخل آشپخانه به آنجا رفتم و ابرام را که به رو در داخل کانال آب و روغن دراز کشیده بود، دیدم و گفتم: «بچه ها ابرام اینجاست.»

همه دور کانال جمع شدند و منتظر خروج ابرام بودند. ابرام اصلا تکان نمی خورد. از او خواستیم از کانال خارج شود ولی باز حرکتی نکرد. کمی جلوتر رفتم و گفتم: «ابرام حالا که گل کاشتی، چرا از کانال خارج نمی شوی؟» ابرام که به سختی نفس می کشید، با همان لحنه آبدانی گفت: «نمی تونم!»

بالاخره چند نفر کمک کردند تا او را از کانال خارج کنند، ولی ابرام طوری گیر کرده بود که نمی توانست از کانال خارج شود. برای همین نفرات دیگر به جمع یاری دهندگان ابرام پیوستند. در نهایت ۱۲ نفر با تلاش زیاد ابرام را که آن همه غذا خورده و شکمش باد کرده و او را گیر انداخته بود، بیرون کشیدند.

اولین جمله ای که ابرام پس از رهایی از کانال گفت این بود: «بالاخره من هم یک بار در ارتش سیر شدم.»

در این حال سرباز تقسیم کننده غذا خودش را به جمع ما رساند و گفت: «حالا من چه خاکی به سرم بریزم! الان غذا کم میاد.»

گفتم: «مگر غذای چند نفر را خورده؟»

گفت: «او غذای صد نفر را خورده، نصف دیگ خالی شده است.»

گفتم: «شکالی ندارد، تا میگه نایامده اند غذا را تقسیم کن و اگر کم آمد دوباره از آشپزخانه بگیر.» یکی از دوستان صحبت های قبل از آژیر ابرام را شنیده بود، رو به سرباز کرد و گفت: «حالا تا وضعیت قرمز نشده، غذای بچه ها را بده می ترسم در آژیر بعدی همه دیگ را بخورد.»

«میگ و دیگ» مجموعه روایت های کوتاه رزمندگان است که به کوشش «علیرضا پوربزرگ وافی» جمع آوری، تدوین و در نوید شاهد منتشر شده است.



دوران قاجار تا دوران جنگ تحمیلی را روایت می‌کند و دیدی باز به ماجراها و جریان‌های سیاسی ایران دارد و برخی از حوادث تاریخی نیز در آن به طور کامل شرح داده می‌شوند.

کیما



داستان زندگی یک زن در دوران قبل و بعد از انقلاب اسلامی. «کیما» در فهرست بهترین سریال‌های انقلابی محصول سال ۱۳۹۴ به کارگردانی جواد افشار است که مهرآه شریفی‌نیا، حسن پورشیرازی، آریتا حاجیان، مهدی سلطانی، مهدی پاکدل، حامد بهداد و علی شادمان در آن بازی می‌کنند. مجموعه کیما که با ۱۱۰ قسمت، طولانی‌ترین سریال غیر طنز تلویزیونی ملی ایران به حساب می‌آید، روایتگر زندگی دختری به نام کیما پارسا و خانواده‌اش در روزهای قبل از انقلاب تا دوران جنگ است. این سریال در هنگام پخش به دلیل شروع خوب و داستان جذابش از حوادث انقلاب اسلامی سال ۵۷، با استقبال بسیار زیاد مخاطبان رو به رو شده که می‌توان آن را در فهرست سریال‌های مناسب در ایام دهه فجر محسوب کرد.

تاصبح



سریال «تاصبح» محصول سال ۱۳۸۵ دو کارگردان به نام‌های مجید جوانمرد و محمدعلی باشه آهنگر داشته است و در آن بازیگرانی مثل رضا ایرانمنش، محمد کاسبی، شادروان غسل بدیعی، ستاره اسکندری و امین زندگانی بازی کرده‌اند. تاصبح یکی دیگر از آثار مهم در لیست بهترین سریال‌های انقلابی رسانه ملی محسوب می‌شود که در زمان پخش سریال نیز توجه مخاطبان را به خود جلب کرد. داستان این سریال بین سال‌های ۱۳۵۰ تا ۱۳۵۵ روایت می‌شود و به قصه دکتر جوانی به نام مستانه می‌پردازد که در پیچ و تاب موضوع عاطفی درگیر مسائل سیاسی می‌شود. او با عمویش که یکی از ژنرال‌های زمان‌های شاهنشاهی است زندگی می‌کند که در طول روایت قصه نیز چالش‌هایی به لحاظ باورهای اعتقادی و سیاسی با همدیگر پیدا می‌کنند. این مجموعه، روایت چند جوان از دهه ۵۰ تا کنون است.

سریال‌های ماندگار انقلابی

فاطمه محمدی

دهه فجر هر سال در کنار وجوه مختلف سیاسی و اجتماعی که دارد، از جنبه دیگری نیز در ذهن خیلی از ما جا خوش کرده است، جریانی که تلویزیون در آن نقش مؤثری دارد و باعث شده تا خیلی‌ها با شنیدن اسم مجموعه‌های مختلفی که در این رسانه ساخته شده است، به یاد آن روزها بیفتند. سریال‌هایی که بعد از انقلاب بخش زیادی از تولیدات سیما را به خود اختصاص داده‌اند، پای ثابت این ماجرا هستند، جریانی که باعث شده تا به شکل خاطره‌انگیزی برایمان یادآور آن مقطع از تاریخ ایران بوده باشد در دهه فجر و پیروزی انقلاب اسلامی، بسیاری از فیلم‌ها و سریال‌های خاطره‌انگیز ساخته شده‌اند که داستان‌های جذاب و تاریخی دارند. برخی از مهم‌ترین و معروف‌ترین سریال‌ها در این زمینه عبارتند از:

فیلم‌شناسی



در چشم باد



این سریال به تاریخ ایران از دوران رضا شاه تا انقلاب اسلامی می‌پردازد. مهم‌ترین و اصلی‌ترین شاخصه در مورد رسانه تراز انقلاب، آن است که تمام آن چه به عنوان محصول رسانه‌ای در این سازمان در قالب فیلم و سریال تولید و پخش می‌شود، منطبق با آموزه‌های اسلامی و مبتنی بر اندیشه اسلام ناب باشد. سریال «در چشم باد» در فهرست بهترین‌های ماز سریال‌های انقلابی محصول ۱۳۸۲ تا ۱۳۸۷ است که مسعود جعفری جوزانی آن را کارگردانی کرده و در آن بازیگرانی مانند «پارسا پیروزفر»، «کامبیز دیرباز»، «سعید نیک‌پور» و «ستاره صفرآوه» بازی می‌کنند. این سریال در مدت هفت سال ساخته شد و از اواخر

سال‌های برف و برفه



سریال «سال‌های برف و برفه» در میان فهرست بهترین سریال‌های انقلابی در رسانه ملی محصول سال ۱۳۸۵ است که «سعید سلطانی» آن را کارگردانی کرده است. در این سریال بازیگرانی مانند سام درخشانی، لاله اسکندری، شبنم قلی‌خانی، امیر آقایی و اسماعیل شنگله ایفای نقش کرده‌اند. این مجموعه، داستان مردی به نام مهندس علی فلاح را روایت می‌کند که پس از چندین سال تحصیل در رشته کشاورزی به پیشوای ورامین می‌رود تا زمین پدرش را احیا کند. اما در این راه با جریانی انقلابی آشنا شده و نظرش در ارتباط با گذشته و دیدگاهش نسبت به رژیم ستم‌شاهی تغییر می‌کند.

یک هشت پر عقاب



سریال «یک هشت پر عقاب» محصول سال ۱۳۸۶ به کارگردانی اصغر هاشمی از تولیدات دیگر تلویزیون در حوزه داستان‌های انقلابی است. این سریال از تولیدات مرکز سینما فیلم بوده و از سریال‌های ایرانی با موضوع انقلابی در تلویزیون محسوب می‌شود که تماشای آن را در این روزهای پرشکوه دهه فجر، برای باری دیگر به شما پیشنهاد می‌کنیم.

ارمغان تاریکی



سریال «ارمغان تاریکی» محصول سال ۱۳۸۹ است که «جلیل سامان» آن را

کارگردانی کرده است، آرش مجیدی، امیر آقایی، لیلا زارع، سودابه بیضایی و مجید مشیری ترکیب بازیگران این سریال را شکل می‌دهند. سریال ارمغان تاریکی اولین سریال از سه‌گانه تاریخی انقلابی جلیل سامان است که از شبکه سوم سیمابه روی آنتن رفت و درباره تعدادی از اعضای سازمان مجاهدین خلق و درگیری درون سازمانی آن‌ها با یکدیگر در نخستین ماه‌های پس از انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷ است. سامان در ادامه سریال ارمغان تاریکی، سریال «پروانه» را در سال ۱۳۹۲ و سریال «نفس» را در سال ۱۳۹۶ ساخت تا سه‌گانه‌اش درباره جزئیات فعالیت‌های سازمان مجاهدین خلق کامل شود. این اثر در زمان خود جز بهترین سریال‌های انقلابی ایران بود.

معمای شاه



سریال تاریخی «معمای شاه» محصول سال‌های ۱۳۹۴ تا ۱۳۹۵ است که «محمد رضا ورزی» آن را کارگردانی کرده است. معمای شاه در ژانر تاریخی ساخته شده و داستان حکومت رضاشاه و محمد رضا شاه پهلوی را در مقاطعی روشن از تاریخ معاصر ایران روایت می‌کند. روایتی از زندگی محمد رضا پهلوی از زمان بازگشت وی از مصر، پس از ازدواج با ملکه فوزیه تا ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ و پیروزی انقلاب اسلامی در قصه این سریال مورد توجه سازندگان آن بوده است. این مجموعه با ۹۱۰ سکانس و ۱۶۰۰ بازیگر، یکی از بزرگ‌ترین پروژه‌های تلویزیون در لیست سریال‌های انقلابی قرار دارد.

فرار بزرگ



این سریال به کارگردانی «محمدحسین لطیفی» در سال ۱۳۸۳ تولید شده است و سعید امیر سلیمانی، انوشیروان ارجمند، اصغر بیچاره، هایداه حائری، پرستو گلستانی، پوریا پور سرخ و سید جواد رضویان در آن به ایفای نقش می‌پردازند. مجموعه «فرار بزرگ»، از سریال‌های انقلابی تلویزیون است که بازبانی طنز سال‌های پایانی حکومت محمد رضا پهلوی را به تصویر می‌کشد. این سریال ابتدا در سال ۱۳۸۴ از شبکه یک و سپس در سال ۱۳۹۱ از شبکه تماشای پخش شد.



تلاش و استمرار رمز موفقیت نخبه جوان

○ مریم حضرتی

موفق به کسب رتبه ۴۱۲ کشوری، ۲۰۵ منطقه دو و رتبه پنج سهمیه ایثارگری در سال ۱۴۰۳ شده و از افتخارات «تویسرکان» است. پدر این دانشجوی نخبه نیز از افتخارات و یادگاران دوران دفاع مقدس است؛ که در عملیات «کربلای ۵» به درجه جانبازی نائل آمده و از

است. بی‌تردید حضور این مشاهیر بزرگ در استان همدان بر مردم این شهر تاثیرگذار بوده و امسال یکی از نخبگان آزمون سراسری از شهر «تویسرکان» از توابع استان همدان، راهی تهران شده و اینک در رشته داندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران تحصیل می‌کند. «محمد رضیعی» جوان متولد سال ۱۳۸۵،

همدان، دروازه تاریخ و مهد پرورش مشاهیر و نام‌آورانی است که همواره در اعتلای علم و فرهنگ ایران، کوشیده‌اند. ادیبان بزرگی چون «بابا طاهر عریان همدانی»، «مسعود سعد سلمان» و «عین القضات همدانی» در این خطه زیسته‌اند و مزار عالم برجسته‌ای چون «شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا» در این دیار

ناحیه ۲ دست و شکم آسیب دیده و از جمله جانبازان اعصاب و روان است. او اینک به داشتن فرزندی افتخار می‌کند که با تلاش بی‌وقفه قدم در مسیر علم‌آموزی نهاده و در سال‌های آینده به عنوان دندانپزشک، خدمتگزار خواهد بود.

«محمد رضیعی» علاوه بر درس، به ورزش نیز توجه ویژه داشته و به صورت حرفه‌ای به ورزش بدنسازی می‌پردازد. به ادبیات علاقه دارد؛ اشعار سهراب سپهری، حافظ و فردوسی را می‌خواند و درس فارسی نقطه قوت او در دوران دبیرستان بوده است.

این جوان نخبه و ادب دوست در گفت‌وگو با «شاهد جوان» از تلاش شبانه روزی خود برای موفقیت در کنکور و برآوردن آرزوی پدر و مادرش سخن گفت.

او به صورت جدی از سال یازدهم درس خواندن را شروع و روزانه میانگین ۱۲ ساعت درس می‌خواند و هدفش کسب رتبه خوب در کنکور بوده است.

رضیعی به «شاهد جوان» گفت: مطمئن بودم که رتبه خوبی به دست می‌آوردم. بعد از اعلام نتایج، تصمیم گرفتم رشته دندانپزشکی را انتخاب کنم و در دانشگاه علوم پزشکی تهران پذیرفته شدم. یکی از دلایلی که درس خواندم و تلاش کردم، به شوق پدرم بود زیرا ایشان دوست داشت در تحصیل موفق شوم و برای خوشحال کردن پدر و مادرم درس خواندم. هر زمان که از درس خواندن فارغ می‌شوم، برای دیدن والدینم به تویسرکان می‌روم. آنها انگیزه بسیار بزرگی برای من هستند و در دوران کنکور سعی کردند آسایش و رفاه کامل را برایم فراهم کنند. یک جوان کنکوری از خانواده‌اش انتظار دارد فضایی آرام را برای مطالعه ایجاد کنند و امکانات لازم مانند کتاب را در اختیارش قرار دهند. انجام همین کارها از طرف خانواده کفایت می‌کند و در ادامه، موفقیت به تلاش خود فرد بستگی دارد.

در بین دوستان و همکلاسی‌های این نخبه کنکوری، جوان‌هایی بوده‌اند که اعتقادی به موفقیت در دانشگاه نداشته و از ادامه تحصیل انصراف داده‌اند. او برای ایجاد انگیزه در جوانان برای ورود به دانشگاه توصیه کرد: باید معرفی درستی از دانشگاه‌ها ارائه دهند و دانشگاه را به صورت واقعی تبلیغ کنند. از طرف دیگر باید دانشگاه‌ها هم در جنبه‌های مختلف ارتقا پیدا کنند تا جوانان با امید و نشاط وارد فضای علمی دانشگاه شوند. امسال یکی از دوستانم دانشگاه قبول نشد و تصمیم داشت سال آینده دوباره در کنکور شرکت

کند اما یکی از دوستانش سعی می‌کرد او را منصرف کند. به دوستم گفتم، به این حرف‌ها توجه نکنند. کسانی که برای رفتن به دانشگاه انگیزه ندارند، از اول برنامه‌ای برای ادامه تحصیل نداشته‌اند. ما برای رسیدن به موفقیت باید از قبل راه و مسیر خود را مشخص کنیم. اگرچه در روزگاری زندگی می‌کنیم که همه چیز سخت است اما با تلاش و استمرار می‌توانیم به خواسته‌هایمان برسیم. باید نگرانی و اضطراب را از خود دور کرده و ناامید نشویم.

همان‌طور که اشاره شد، «محمد رضیعی» موفق به کسب رتبه ۴۱۲ کشوری و رتبه ۵ سهمیه ایثارگری شده است؛ رتبه‌ای که نشان از تلاش بی‌وقفه همراه با هدفگذاری ایشان دارد. او که رتبه‌ای تک رقمی با سهمیه ایثارگری را به دست آورده، معتقد به ساماندهی سهمیه‌هاست و در این باره گفت: من بدون سهمیه و با رتبه کشوری که بدست آوردم، همین رشته را قبول می‌شدم زیرا رتبه‌های بعد از من هم در این رشته و دانشگاه قبول شدند. تمام افرادی که با سهمیه در دانشگاه قبول می‌شوند، از نظر علمی سطح پایینی ندارند و من سعی کردم با کسب رتبه قابل قبول آن را ثابت کنم. البته عده‌ای هم با استفاده از

سهمیه در دانشگاه قبول می‌شوند. پس از ورود به دانشگاه نیز اهل مطالعه و تلاش نیستند که این موضوع باعث شده نگاه جامعه نسبت به سهمیه مثبت نباشد. معتقدم باید در سهمیه‌ها طبقه‌بندی صورت گیرد و این کار نیاز به تفکر و انجام کارشناسی‌های دقیق دارد.

واکنش خانواده، دوستان و هم‌کلاسی‌ها بعد از اعلام نتایج کنکور، خاطرات و احساس خوبی را برای آقای رضیعی رقم زده است و او در این باره می‌گوید: دوران دبیرستان در مدرسه نمونه دولتی تحصیل می‌کردم و خوب درس می‌خواندم. وقتی در رشته دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران قبول شدم، واکنش‌های مثبت و خوبی دریافت کردم و تبریک‌ها تا مدت‌ها ادامه داشت.

این جوان نخبه که به شهید آوینی، شهید چمران و شهید رضیعی ارادت دارد، در پایان درباره روشی که می‌توان جوانان را با شهدا مانوس کرد، گفت: باید حجم برنامه‌هایی که به شهدا می‌پردازند، بیشتر و داستان زندگی شهدا با زندگی بچه‌ها عجین شود. در ساخت آثار تلویزیونی و سینمایی باید این موضوع مورد توجه برنامه‌سازان قرار بگیرد که از تولید آثار کلیشه‌ای اجتناب کنند و به فاکتور اثرگذاری توجه ویژه باشد.

آینده را بسازیم

ورود به دانشگاه دروازه تغییری بزرگ در زندگی جوانانی است که می‌خواهند آینده خود را بسازند. از طرف دیگر آزمون سراسری یکی از بزرگترین دغدغه‌های دانش‌آموزان در سال‌های آخر تحصیل است زیرا آنها را وارد رقابتی جدی کرده و مسیر فردای آنان را مشخص می‌کند. هنگامی که اسامی قبول شدگان در آزمون سراسری دانشگاه‌ها اعلام می‌شود، دانش‌آموزانی که تلاش بی‌وقفه و مضاعف داشته‌اند، نفس در سینه‌شان حبس می‌شود زیرا قرار است نتیجه تلاش خود را ببینند و وارد مرحله جدیدی از زندگی شوند.

هنگامی که با رتبه‌های خوب و برتر کنکور صحبت می‌کنم، همگی بر این موضوع اذعان دارند که قبولی در رشته مورد علاقه داوطلبان، امکان‌پذیر است اما نیاز به تلاش و برنامه‌ریزی دارد. موفقیت با کوشش حاصل می‌شود که مصداق «نابوده رنج، گنج میسر نمی‌شود» است.

اگرچه موضوع کنکور سال‌هاست به یک چالش تبدیل شده و مسئولان سعی در ایجاد تغییر در ساختار آن دارند اما این آزمون با تمام فراز و فرود خود به معیاری در جامعه تبدیل شده است و تحصیل در دانشگاه یک امتیاز محسوب می‌شود. بی‌تردید تعریف رشته‌های دانشگاهی بر مبنای نیاز جامعه موضوعی اساسی است که اگر مورد توجه قرار گیرد، جوانان بیشتری را به سمت تحصیل در دانشگاه و کسب آگاهی و علم اندوزی سوق می‌دهد.

«محمد رضیعی» از دانش‌آموزانی است که با موفقیت از دروازه کنکور عبور کرده و اینک به عنوان دانشجوی رشته دندانپزشکی در دانشگاه علوم پزشکی تهران مشغول به تحصیل است. صحبت‌های این جوان نخبه با «شاهد جوان» باز هم یادآوری کرد که با تلاش و پشتکار، موفقیت دست‌یافتنی می‌شود.

راه ابریشم

● میثم یزدان پناهی



راه ابریشم یکی از مسیرهای تجاری مهم در تاریخ بود که از شهر توان هوانگ در چین شروع می‌شد و از طریق آسیای مرکزی، ایران و اروپای شرقی به دریای مدیترانه و مناطق دیگر می‌رسید. این مسیر در حدود سال ۱۱۴ پیش از میلاد توسط امپراتوری چین ژانگ کیان آغاز شد و تا دهه ۱۴۵۰ میلادی فعال بود.

این مسیر به تجارت ابریشم چینی که به عنوان یکی از کالایی که به طور گسترده‌ای در سراسر جهان مورد تقاضا بود، نام خود را گرفته است. همچنین، از طریق این مسیر، کالاهایی مانند چای، عطر، رنگ و ظروف چینی نیز انتقال می‌یافتند.

جاده ابریشم شبکه‌ای از مسیرهای تجاری اوراسیا بود که از قرن دوم پیش از میلاد تا اواسط قرن پانزدهم فعال بود. راه ابریشم با بیش از ۶۴۰۰ کیلومتر (۴۰۰۰ مایل) طول، نقش مرکزی در تسهیل تعاملات اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و مذهبی بین شرق و غرب را داشت. نام «جاده ابریشم» برای اولین بار در اواخر قرن نوزدهم ابداع شد. اکنون برخی از کارشناسان به جای «جاده ابریشم» از «مسیرهای ابریشم» استفاده می‌کنند. آنها فکر می‌کنند که این اصطلاح جدید در نشان دادن مسیرهای زیادی در خشکی و دریا که بخش‌های مختلف آسیا، آفریقا و اروپا را به هم متصل می‌کند، بهتر است.

نخستین کسی که نام راه ابریشم را در سال ۱۸۷۷ میلادی، برای این مسیرها برگزید، جغرافی‌دان آلمانی فردیناند ریختوفن بود. وی به سبب حمل ابریشم چین از این راه به دریای مدیترانه و مناطق گوناگون دیگر بین راه این نام را برگزید.

معروف‌ترین کالایی که به مدت چندین قرن در شبکه راه‌های تجاری بین خاور دور و آفریقا و اروپا تبادل می‌شد «ابریشم» بود. به این جهت نام این مسیر به «جاده ابریشم» شهرت یافت. ابریشم در چین و مناطق نزدیک به آن در خاور تولید می‌شد و از گران‌قیمت‌ترین کالاهای مورد مبادله به‌شمار می‌رفت.

تجارت در امتداد کمربند اقتصادی جاده ابریشم شامل میوه، سبزیجات، دام‌ها، چرم، پوست، غلات، اشیای مذهبی، ابزار آلات هنری، سنگ‌های قیمتی و فلزات نیز می‌شد؛ همچنین زبان، فرهنگ، باورهای دینی، فلسفه و علم را نیز در بر می‌گرفت.

دولت چین در قرن سوم پیش از میلاد کاغذ را اختراع کرد و استفاده از آن از طریق جاده ابریشم رواج یافت. این صنعت ابتدا در سال ۷۰۰ پیش از میلاد به سمرقند رسید و بعد از آن از طریق بنادر اسلامی سیسیل و اسپانیا به اروپا رفت. ورود کاغذ به اروپا تغییرات صنعتی قابل توجهی داشت و برای اولین بار واژه‌های مکتوب را به ارتباطات جمعی اضافه کرد. ادویه‌های غنی شرقی به سرعت در غرب محبوب شدند و به تدریج آشپزی را در اروپا تغییر دادند. فنون ساخت شیشه از ایران به شرق چین صادر شد. مورخان به واردات باروت از طریق مسیر جاده ابریشم به اروپا در دهه ۱۳۰۰ اشاره می‌کنند که برای

ساخت توپ در انگلستان به کار رفت. منشأ باروت به طور دقیق شناخته نیست؛ اما بسیاری سابقه آن را به آتش بازی در چین می‌رسانند. باروت بر تاریخ سیاسی اروپا تأثیرات فراوانی گذاشت و صادرات آن برای دولت‌های اروپایی که در جنگ از آن استفاده کردند، اهمیت بسیاری داشت.

جاده «ابریشم» را شاید بتوان مهم‌ترین جاده «دنیا تا قرن پانزدهم تصور کرد. این جاده نه تنها نقل و انتقال کالا را امکان‌پذیر می‌کرد بلکه باعث انتقال باورهای فکری مثل اسلام، هندوئیسم، بودیسم و مسیحیت نیز شد. به علاوه بیماری‌هایی مانند طاعون نیز از این مسیر منتشر می‌شدند. این بیماری‌ها در قرن دوم و سوم باعث کاهش جمعیت در چین و مدیترانه و در نتیجه تضعیف امپراتوری‌های این نواحی شدند.

ایران به عنوان یکی از مهمترین کشورهای مسیر جاده ابریشم جدید، می‌تواند نقش مهمی در تسریع اجرایی شدن آن ایفا کند. ایران از نظر چین، عنصر مرکزی در کمربند اقتصادی جاده ابریشم است و موقعیت استراتژیک جغرافیایی آن، به کشورمان در برنامه چین جایگاه حیاتی بخشیده است، لذا ایران می‌تواند محل عبور ۲ جاده دریایی و زمینی ابریشم باشد. از سویی وجود زیرساخت‌های حمل و نقل، ثبات سیاسی و امنیت حاکم بر کشور، نگرانی‌ها در خصوص تسریع و پایداری تجارت از این راه را مرتفع کرده است.

جاده ابریشم در مسیر اصلی و مسیرهای فرعی خود از ایران می‌گذشت و ایران به عنوان یکی از مهم‌ترین کشورهای تجاری مسیر آن، نقش ترانزیت (واسطه) را داشت. مهم‌ترین قسمت راه ابریشم، از سرخس وارد کشور شده و بعد از عبور از شهرهای مشهد، نیشابور، سبزوار، شاهرود، بسطام، ساری، سمنان، کاشان، ری و الموت، به شهر قزوین می‌رسید. جاده ابریشم در شهر قزوین به دو شاخه تقسیم می‌شد؛ یک شاخه آن در جهت شمال غرب، از شهرهای سراب، تبریز و خوی می‌گذشت و از آنجا در بیرون از مرزهای ایران امتداد می‌یافت؛ راه دیگر در جهت غرب با گذر از شهرهای همدان و کرمانشاه، از ایران خارج می‌شد.

شهرهای دیگری که در مسیر اصلی و فرعی راه ابریشم قرار داشتند عبارتند از: نوار ساحلی ایران از گرگان و ساری و شهرهای گیلان و شهرهای همدان، زنجان، بیستون، کرمانشاه، سنندج، تکاب، کندوان، تبریز، میانه، کلیبر و چالدران بودند.

سفر مارکو پولو از جاده ابریشم

مارکو پولو، تاجر و جهانگرد ونیزی، در سفر خود از جاده ابریشم به شهرهای مختلف ایران سفر کرد. او در سال‌های ۱۲۷۱ تا ۱۲۹۵ میلادی به ایران سفر کرد و در سفرنامه‌اش از اوضاع و احوال شهرها و کشورهایی که بر راه خود می‌دید، توصیف کرد. او از شهرهایی مانند یزد، کرمان و تبریز گزارش کرد و توصیف‌هایی از آنها به جای گذاشت.



ورزش فوتسال

○ حسین مظفرآبادی

فوتسال که در اصل از واژه پرتغالی «futebol de salão» گرفته شده به معنای فوتبال سالن است و به نوعی فوتبال با ابعاد کوچکتر و در فضایی سرپوشیده اشاره دارد. فوتسال به دلیل مساحت کم تر زمین بازی نسبت به فوتبال، نیازمند سرعت بالا، دقت در پاس ها و مهارت های فردی بیشتر است. در این بازی، هر تیم شامل پنج بازیکن است که یکی از آنها دروازه بان است. توپ فوتسال نیز کوچک تر و سنگین تر از توپ فوتبال است که باعث کنترل بهتر و حرکت های دقیق تر می شود.

خود را در پاس دادن، دریبل زدن و شوت زدن بهبود بخشند و به سرعت واکنش نشان دهند. تاکتیک های تیمی نیز شامل حرکت های هماهنگ و دقیق بازیکنان، استفاده از فضای زمین و ایجاد فرصت های گلزنی است.

✓ **ورزشکاران برجسته:** بسیاری از بازیکنان بزرگ فوتبال حرفه ای، کار خود را با فوتسال شروع کرده اند. بازیکنانی همچون رونالدینیو، نیمار و کریستیانو رونالدو در زمان کودکی و نوجوانی به تمرین فوتسال پرداخته اند و معتقدند که این ورزش به آنها در بهبود تکنیک ها و مهارت های فردی شان کمک زیادی کرده است.

فوتسال، مستطیلی با اندازه ای کوچک تر از زمین فوتبال است و دیوارهای کناری ندارد. بازیکنان می توانند بدون محدودیت تعویض شوند، این ویژگی به تیم ها اجازه می دهد تا بازیکنان خود را به سرعت تعویض کنند و همواره با بیشترین انرژی بازی کنند. همچنین، قوانین محدودکننده ای برای تکل زدن و برخورد ها وجود دارد که این امر به کاهش مصدومیت ها کمک می کند.

✓ **مهارت ها و تاکتیک ها:** فوتسال به دلیل فضای محدود زمین بازی، نیازمند مهارت های فردی بالا و تاکتیک های تیمی پیچیده تری نسبت به فوتبال است. بازیکنان باید توانایی های

✓ **تاریخچه فوتسال:** فوتسال در دهه ۱۹۳۰ در کشور اروگوئه به وجود آمد و به سرعت در سایر کشورهای آمریکای جنوبی، بویژه برزیل و آرژانتین، محبوبیت یافت. در دهه ۱۹۸۰، فدراسیون بین المللی فوتبال (فیفا) رسماً فوتسال را به رسمیت شناخت و مسابقات بین المللی این رشته ورزشی را سازمان دهی کرد.

✓ **قوانین بازی:** بازی فوتسال در دو نیمه ۲۰ دقیقه ای برگزار می شود. برخلاف فوتبال، در فوتسال، زمان بازی در هنگام توقف توپ نیز متوقف می شود که این موضوع باعث می شود بازی سرعت بالاتری داشته باشد. زمین بازی



Min. 38m / Max. 42m



✓ **مزایای فوتسال:** فوتسال به دلیل طبیعت فشرده و پرتحرک، به بهبود سرعت، قدرت، تعادل و هماهنگی بازیکنان کمک می‌کند. این ورزش همچنین باعث افزایش تمرکز و واکنش‌های سریع می‌شود. به علاوه، فوتسال فرصتی مناسب برای تمرین مهارت‌های فردی در فضایی کوچک‌تر و با فشار بیشتر نسبت به فوتبال ارائه می‌دهد.

✓ **رشد و محبوبیت:** در سال‌های اخیر، فوتسال در سطح جهانی، محبوبیت بیشتری پیدا کرده است. مسابقات بین‌المللی و لیگ‌های حرفه‌ای در سراسر جهان برگزار می‌شوند و تعداد زیادی از بازیکنان و علاقه‌مندان را به خود جذب کرده‌اند. فیفا نیز به توسعه و ترویج فوتسال ادامه می‌دهد و مسابقات جهانی این ورزش به طور منظم برگزار می‌شوند.

✓ **نتیجه‌گیری:** فوتسال یکی از ورزش‌های جذاب و پرهیجان است که نیازمند مهارت‌های فردی و تاکتیک‌های تیمی بالاست. این ورزش با قوانین منحصر به فرد و فضای محدود زمین بازی، چالش‌های جدیدی برای بازیکنان ایجاد می‌کند و فرصتی مناسب برای بهبود تکنیک‌ها و هماهنگی‌های فردی و تیمی فراهم می‌سازد. با رشد و توسعه این ورزش در سطح جهانی، آینده روشنی برای فوتسال در پیش است و امیدواریم شاهد حضور بیشتر بازیکنان حرفه‌ای و مسابقات بین‌المللی در این رشته ورزشی باشیم.

Bola

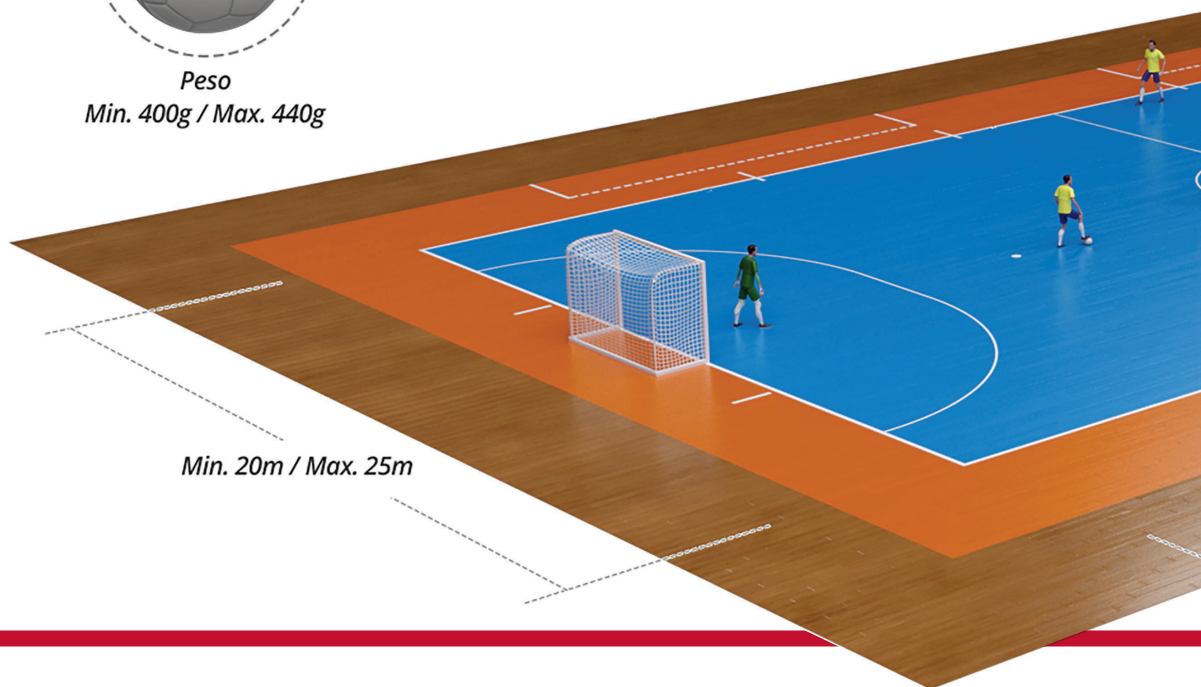


Circunferência
Min. 62cm / Max. 64cm

Peso

Min. 400g / Max. 440g

Min. 20m / Max. 25m



شیماصفایی الگویی برای نسل جوان ورزشکار

شهره اکبری



«شیمای صفایی» یکی از تنیسوران تاثیرگذار ایرانی در مسابقات تنیس روی میز است. او در مسابقات بوندسلیگا ۲ آلمان با کسب دو پیروزی در مقابل بازیکنان تیم ملی آلمان خوش درخشید. در مصاف با لورنا مورش، عضو تیم زیر ۱۹ سال آلمان، شیمای صفایی با نتیجه سه بر یک به پیروزی دست یافت. همچنین در آخرین بازی نیم فصل مسابقات بوندسلیگا ۲، در مقابل «صوفیا کلی»، با نتیجه سه بر یک به برتری دست یافت. او همچنین عضو تیم ملی پینگ‌پنگ ایران است و در مسابقات مختلف جهانی نیز حضور داشته است. او با این پیروزی‌ها، نقش مهمی در افزایش شهرت و توانایی‌های تنیسوران زن ایرانی دارد. وی در مسابقات مختلف جهانی نیز شرکت داشته



است. او در رقابت‌های جام جهانی، قهرمانی آسیا و مسابقات بین‌المللی دیگر برای تیم ملی ایران به میدان رفته است. با این پیروزی‌ها، او توانسته نقش مؤثری در بهبود جایگاه ایران در تنیس روی میز داشته باشد. همچنین، شیمای صفایی بارها در مسابقات قهرمانی کشور نیز شرکت کرده و توانسته در این مسابقات مدال‌های مختلفی را کسب کند. او به عنوان یکی از برجسته‌ترین تنیسوران زن ایرانی شناخته می‌شود و نقش الگویی برای نسل جوان ورزشکاران دارد. شیمای صفایی ملی پوش تنیس روی میز همدان اظهار کرد: نخستین و تنها بازیکن تیم ملی بزرگسالان پینگ‌پنگ در استان همدان، نخستین بازیکن از اوایل تاریخ پینگ‌پنگ استان تاکنون و تنها لژیونر خارجی این رشته ورزشی در استان همدان هستیم. صفایی با بیان اینکه طی ۲ سال متوالی در لیگ ترکیه شرکت داشته‌ام و سال گذشته در تیم «فترباغچه» سوپرلیگ مقام نخست

را کسب کردم، وی همچنین افزود: امسال در بوندسلیگا ۲ آلمان بازی می‌کنم و حتی در بخش بانوان نخستین ایرانی هستم که در بوندسلیگا ۲ آلمان رقابت می‌کند، ضمن اینکه تاکنون در این سطح کسی در بوندسلیگا در بخش بانوان از ایران بازی و رقابت نداشته است. صفایی با تأکید بر اینکه از تنیس روی میز و ورزشکاران این رشته ورزشی در استان همدان حمایت مالی خوبی نمی‌شود، ادامه داد: تنها امکاناتی که در اختیار ما قرار داده‌اند سالن ورزشی پینگ‌پنگ قدیمی و غیر استاندارد مربوط به سال ۱۳۵۷ بوده که کف پوش این سالن کاملاً فرسوده شده و تمرین در این سالن به دلیل فرسودگی کف پوش آن ممکن است موجب آسیب بازیکنان شود. وی با اشاره به فرسودگی تجهیزات و امکانات موجود این سالن، بیان کرد: خیرین با کمک هیأت پینگ‌پنگ استان و والدین، برای برخی از امکانات سالن قدس هزینه‌هایی را انجام

داده‌اند، اما اداره کل ورزش و جوانان تاکنون در این رابطه هیچ هزینه‌ای نکرده است. صفایی با بیان اینکه تاکنون مشکل فرسودگی سالن پینگ‌پنگ بانوان همدان را در چندین جلسه مکرر رئیس هیأت شهرستان همدان به استحضار اداره کل ورزش و جوانان استان رسانده است، گفت: حدود یکسال پیش اداره کل ورزش و جوانان استان همدان قول مساعد یک سالن پینگ‌پنگ جدید را داد که در این رابطه نه تنها این قول آنان محقق نشد بلکه برای نوسازی امکانات و تجهیزات این سالن فعلی نیز هیچ اقدامی از طرف اداره کل انجام نگرفته است. تنیسور زن ایرانی در پایان با بیان اینکه در صورتی که سالن همدان بهتر نشود، همدان برای بازیکنان پینگ‌پنگ که قصد ارتقاء را دارند جای مناسبی برای فعالیت نیست، تصریح کرد: دیگر قصد فعالیت در استان همدان را ندارم و تمرینات خود را در تهران ادامه خواهم داد.

○ مسعود رحيمي

ذهن نیکولز مدت‌ها درگیر این ماجرا بود که ناگهان اولین دستگاه وندینگ را که با کامپیوتر کنترل می‌شد و در دانشگاه استنفورد قرار داشت، به یاد آورد و متوجه شد تکنولوژی که برای حل مشکل یخچال کوکاکولا دانشگاه خود به دنبال آن بود، از پیش وجود داشته است. چند روز بعد، نیکولز به همراه چند نفر از دوستانش، سیستمی برای اتصال به دستگاه وندینگ از طریق آرپانت (پیش‌درآمد اینترنت امروزی) طراحی کرد که به کمک آن می‌توانستند از راه دور وضعیت موجودی یخچال را بررسی کنند (مثلاً ببینند آیا در یخچال نوشدنی موجود است یا اینکه

در حوزه اینترنت اشیاء احتمالا نام یخچال هوشمند زیاد به گوشتان خورده است؛ پس بیاید یکی از جالب‌ترین کاربردهای اینترنت اشیاء را با یخچال هوشمند توضیح دهیم. فرض کنید در

در این لحظه یخچال، پیغامی به گوشی شما می‌فرستد و شما را از تمام شدن شیر آگاه می‌کند. این پیام روی داشبورد خودروی متصل شما به نمایش درخواهد آمد و به شما نزدیک‌ترین سوپرمارکت را برای خرید شیر روی نقشه نشان می‌دهد. قفسه‌های سوپرمارکت هم متصل هستند و حالا روی داشبورد خودرو با این پیام روبه‌رو می‌شوید که سوپرمارکت، برند شیر مورد علاقه شما را موجود دارد. اینترنت اشیاء یعنی این.



خطرات

اینترنت اشیا تمام مزایای اینترنت را به وسایلی مثل لامپ و ترموستات عرضه کرد؛ اما در عین حال، تمام مشکلات اینترنت را هم با خود به همراه آورد. حالا که اسپیکرها، تلویزیون، یخچال، ساعت زنگ‌دار، مسواک، لامپ، زنگ در، پیجر اتاق کودک و دوربین‌های مدار بسته به وای‌فای متصل شده‌اند. تقریباً هر دستگاهی در خانه در معرض حمله سایبری قرار دارد و حتی ممکن است به‌طور کامل از کار بیفتد.

اگر اینترنت قطع شود، دستگاه متصل نیز از کار می‌افتد. اگر مشکل روتر داشته باشید، دیگر نمی‌توانید از سیستم گرمایشی هوشمند خود استفاده کنید یا حتی در هوشمند خانه را باز کنید. بسیاری از این وسایل از طریق نرم‌افزارهایی اجرا می‌شوند که اگر شرکت سازنده آن ورشکست شود یا نرم‌افزار را دیگر به‌روزرسانی نکند، گجت هوشمند شما نیز ممکن است به قطعه پلاستیکی بی‌مصرفی تبدیل شود.

خطر دیگر اینترنت اشیا مسئله حریم شخصی است. خانه هوشمند را در نظر بگیرید: این خانه می‌داند کی از خواب بیدار می‌شوید (وقتی قهوه‌ساز هوشمند روشن می‌شود)، چطور مسواک می‌زنید (به لطف مسواک هوشمند)، به کدام موج رادیویی گوش می‌دهید (به لطف اسپیکر هوشمند)، چه نوع غذایی می‌خورید (به لطف اجاق یا یخچال هوشمند)، کودکان شما چه فکری در سر دارند (به لطف اسباب‌بازی‌های هوشمند) و چه کسی به خانه شما سر می‌زند یا از کنار خانه‌ی شما عبور می‌کند (به لطف زنگ در هوشمند). درحالی‌که شرکت‌ها همان ابتدا با فروش وسایل هوشمند درآمد کسب می‌کنند، مدل کسب‌وکار اینترنت اشیا آن‌ها احتمالاً شامل فروش حداقل برخی از داده‌های جمع‌آوری‌شده از مشتریان خود نیز می‌شود.



برای اینترنت اشیا اولین چیزی که نیاز دارید، حسگرها و دستگاه‌هایی با قابلیت جمع‌آوری، ذخیره، انتقال و دریافت داده است. مولفه بعدی اتصال است؛ داده‌های جمع‌آوری‌شده باید بین دستگاه‌های مختلف مبادله شود و در واقع بین آن‌ها ارتباط برقرار شود؛ عاملی که این ارتباط را ممکن می‌کند، اینترنت است.

این روزها که همه‌جا صحبت از هوش مصنوعی است و چت‌بات ChatGPT و مولد تصویر Midjourney هوش از سر کاربران اینترنتی برده‌اند، سوالی که مطرح می‌شود ارتباط هوش مصنوعی با اینترنت اشیا است.

محسن و سنجاقک‌هایش

گفت: «جبهه؟! تو که هنوز ۱۶ سال بیشتر نداری!» پدر هم گفت: «پسرم سن تو هنوز مناسب جنگیدن و تفنگ دست گرفتن نیست. آدم‌های بزرگ‌تر از تو هستن که برن جنگ. تو که می‌دونی، من و مادرت چقدر دوست داریم و اگه بری و خدای نکرده اتفاقی برات بیفته، فکر کردی چی به‌روز ما می‌یاد!»

محسن گفت: «پدر جان اگه هر کدوم از ما اینطوری فکر کنیم پس کی بره جنگ و از مردم و خاک‌مون دفاع کنه. من دیگه بزرگ شدم؛ یکی از دوستانم رفته جبهه و شهید شده. شما به من یاد دادید که به فکر دیگران باشیم؛ دست‌شون‌رو بگیرم، یاری‌گر درماندگان باشم. شما به من درس انسان‌دوستی و اخلاق دادید. شما مادر؛ همیشه از خدا و پیغمبر و ائمه برام صحبت می‌کردی. از اینکه اونا نسبت به مردم‌شون بی‌تفاوت نبودن. خودشون‌رو فدای دین و اعتقادات‌شون می‌کردن. منم می‌خوام برای دفاع از آرمان‌هامون، برای دینم، ناموسم و خاکم برم. بعد هم قرار نیست من اسلحه دست بگیرم که شما می‌گید سنت کمه! من دوره‌های امدادگری هلال احمر دیدم، می‌خواهم برم کمک‌حال اونایی باشم که دارن خون‌شون‌رو می‌دن!»

ربابه‌خانم با دستانمالی که خودش گلدوزی کرده بود، اشک‌هایش را پاک کرد. حسین آقا هم بغض کرده بود و نمی‌دانست چه بگوید. می‌دید هر چه پرسش می‌گوید، حقیقت دارد. خودش همه این‌ها را به پرسش یاد داده بود؛ حالا چه کار باید می‌کرد. حسین آقا گفت: «محسن جان کمی صبر کن، منم میام تا باهم بریم جبهه...» ولی محسن قبول نکرد. لحظاتی بعد همه خانواده دور سفره نشسته بودند. هیچ کس میل به غذا نداشت؛ گاهی زیرچشمی نگاهی به هم می‌کردند و بعد به محسن چشم می‌دوختند. چند روزی گذشت و دیگر حرفی از قضیه جبهه رفتن در خانه پیش نیامد. ربابه‌خانم چند روزی بود که درست غذا نمی‌خورد. پدر هم توی فکر بود و نمی‌دانست چکار باید کند؛ تا اینکه یک روز بعد از خشک کردن شالی‌ها و الک کردن‌شان، وقتی به خانه بازگشتند محسن به پدر و مادرش گفت حالا که کارشان در شالیزار تمام شده، دنبال کارهای اعزام به جبهه می‌رود. گفت دلش می‌خواهد با رضایت آنها برود و دعای خیرشان بدرقه راهش باشد. دوست داشت آنها پشتیبانش باشند و تشویقش کنند. می‌گفت به گفته رهبر، به نبرد می‌رود. دوست داشت در آنجا به عنوان امدادگر خدمت کند. کمک و یاری مردم، در خونش جریان داشت و دلش را آرام می‌کرد.

روزی که داشت می‌رفت، دستان پینه‌بسته و زحمت‌کشیده حسین آقا و ربابه‌خانم را بوسید. پدر هم پیشانی‌اش را بوسید و او را در آغوش گرفت و برایش دعای خیر کرد. حسین آقا گفت: «تو افتخار ما هستی. تو

حسین آقا، پدر خانواده، کلاه حصیری را روی سرش جابه‌جا کرد. ردی از دستان گلی‌اش روی پیشانی‌اش شکل گرفت و بعد به شالیزار چشم دوخت. هوا دم کرده و آفتاب سوزان بود. بچه‌ها از کوچک و بزرگ پایه‌پای پدر و مادرشان کار می‌کردند. بسته‌های گره خورده شالی را باز و ساقه‌های شالی را در گل فرو می‌کردند و قدم‌به‌قدم عقب می‌رفتند. محسن، پسر نوجوان خانواده که برای کمک به پدر و مادرش مدت‌ها بود دیگر به مدرسه نمی‌رفت هم مانند دیگران کار می‌کرد و زحمت می‌کشید. ربابه‌خانم، مادر خانواده همیشه برای بچه‌هایش دعا می‌خواند. آرزو می‌کرد همه‌شان عاقبت به‌خیر شوند. مادر مشغول آماده کردن صبحانه برای خانواده بود. چای زغالی‌اش را روبه‌راه کرده و نان و پنیر و خیار و گوجه را در سفره چیده بود. پدر و بچه‌ها یکی‌یکی آمدند و سرسفره نشستند. خواست پرسد «پس محسن کو؟» که محسن را دید دارد در شالیکاری به پیرزن همسایه‌شان در شالیزار بغلی کمک می‌کند. پیرزن که پرسش از دوستان محسن بود و در جبهه حضور داشت، مرتب دعایش می‌کرد: «الهی سربلند باشی، الهی همه به حسرت باشن جوون، اجر تو از خانم فاطمه زهرا^(س) بگیري.» محسن تشکر کرد و به سمت شالیزار خودش بر گشت. عادت همیشگی‌اش بود؛ هر کاری از دستش برمی‌آمد، برای دیگران انجام می‌داد. محسن به فکر فرو رفته بود... پدرش او را نگاه می‌کرد و لحظه‌ای از دیدن سنجاقکی که روی شانه‌اش نشسته بود، لبخندی بر لبانش نقش بست.

شبی ربابه‌خانم داشت غذا درست می‌کرد... بچه‌ها هر کدام مشغول کاری بودند. دخترها به مادر کمک می‌کردند... حسین آقا به رادیو گوش می‌کرد... اخبار مربوط به جنگ بود؛ اعزام نیرو، شهدا، مجروحین، کمک‌های مردمی و خسارات وارد شده به دشمن. حسین آقا زیر لب گفت: «خدا به رزمنده‌ها کمک کنه؛ جون‌شون‌رو کف دست‌شون گذاشتن و از وطن و ناموس‌شون دفاع می‌کنن.» ربابه‌خانم هم گفت: «دیروز زن همسایه، مهری‌خانم اومده بود دم در می‌گفت پسرش می‌خواد بره جبهه. بنده خدا داشت مثل ابر بهاری اشک می‌ریخت. گفت تازه دختری‌رو براش نشون کردن و قرار خواستگاری هم گذاشتن ولی پسرش گفته دفاع از خاک از همه چیز واجب‌تره. طفلک مادرش؛ طاقت نیاره!» همین لحظه بود که محسن آمد و روبه‌روی آنها نشست. سرش بالا بود اما چشم‌هایش را به قالی دوخته بود. محسن گفت: «پدر جان، مادر جان می‌خوام خبری‌رو به شما بدم.» هر دوی آنها با تعجب به او نگاه کردند. محسن سکوت کرد؛ ربابه‌خانم گفت: «بگو پسرم، انشاءالله خیره!» محسن گفت: «بله مادر؛ خیره! می‌خوام برم جبهه.» حسین آقا هنوز ساکت بود. ربابه‌خانم با حیرت

سرمشق خانواده‌ای. امیدوارم به سلامت برگردی.» مادر هم او را بغل کرد و صورتش را بوسید و اشک مثل سیلابی از چشم‌هایش جاری شد. دلش نمی‌آمد او را از خود جدا کند. برایش چهارقل خواند. بعد او را از زیر قرآن رد کرد و کاسه آبی که در آن چند گل‌سرخ ریخته بود، پشت سرش ریخت.

همه خانواده اشک می‌ریختند و در دل به وجود برادر شجاع خود افتخار می‌کردند. چند تا از همسایه‌ها هم آمده بودند و او را بدرقه می‌کردند. مدت‌ها گذشت؛ محسن به عنوان نیروی امدادگر فعالیت می‌کرد. پدر و مادرش از داشتن چنین پسری به خود می‌بالیدند ولی نگران نیز بودند و برای سلامتی‌اش دعا می‌کردند. گذشت تا اینکه یک روز از جبهه خبر آمد که در منطقه حاج‌عمران عده‌ای اسیر و شهید شده‌اند اما محسن ناپدید شده و خبری از او نیست. پدر و مادر و تمام خانواده بی‌تاب شده بودند؛ از هر کجا می‌توانستند، خبر گرفتند ولی بی‌فایده بود. هیچ کس چیزی نمی‌دانست. روزها و هفته‌ها و ماه‌ها می‌گذشت ولی هیچ نشانی از محسن نبود. مادر هر روز به یاد او شمع روشن می‌کرد و صدقه‌ای می‌داد و چشم به‌راه آمدن پسر عزیزش بود. پدر نیز هر وقت در شالیزار کار می‌کرد، محسن را در میان شالیزار می‌دید که کار می‌کند و به روی او لبخند می‌زند. مادر گاهی می‌گفت خواب محسن را می‌بیند. او را از دور می‌دید ولی هر بار که می‌خواست پسرش را در آغوش بگیرد، دستش نمی‌رسید و نیمه‌های شب با گریه از خواب بیدار می‌شد. سپس به سراغ عکس پسرش می‌رفت؛ عکس محسن را در دست می‌گرفت و با او حرف می‌زد: «پسرم حالت چگونه؟ چرا به خبر به مادرت نمی‌دی؟ نمی‌دونی چه حالی دارم! روز و شب چشم انتظار تـم. چشم به در دوختم تا شاید در باز بشه و تو از پشت در بیای توی خونه و بگی «سلام مادر جون». قریونت برم؛ آرزو دارم برگردی و باهم بریم زیارت آقا امام‌رضا(ع). می‌دونی شب‌ها تا چشم روی هم می‌ذارم چهره تورو می‌بینم. پسرک نور دیده‌ام، کاش الان نشسته بودی کنارم و منم دست می‌کشیدم روی سرت و برات از گذشته‌ها می‌گفتم... از زندگیم... از خاطرات کودکی‌ات... از وقتی که تو رو پشت خودم می‌بستم و در شالیزار کار می‌کردم. تو گوش شنوایی برای درد دل‌های من داشتی. تو محرم رازهای من بودی عزیزکم. من که نا امید نمی‌شدم؛ با طلوع آفتاب شروع می‌کنم به کار و از خدا می‌خوام امروز تورو پیشم برگردونه. می‌خوام برات از همون آش‌های خوشمزه درست کنم که دوست داشتی. با نون محلی تازه.»

مادر همینطور با عکس پسرش حرف می‌زد و حرف می‌زد و روی چهره پسرش در عکس دست می‌کشید و زل زده بود به چشمان او تا اینکه کم‌کم پلک‌هایش سنگین می‌شد و خوابش می‌برد.

حسین آقا که این حالت‌های ربابه‌خانم را می‌دید، به هر جا که فکرش می‌رسید سر می‌زد؛ ستاد جنگ، هلال احمر و دفتر صلیب سرخ تا بلکه خبری از محسن بگیرد و به مادرش بدهد ولی هیچ گفته تازه‌ای نمی‌شنید. کار خانواده

انتظار بود و انتظار... همه دل‌شان برای محسن تنگ شده بود؛ برای لبخندش، مهربانی‌هایش و اخلاق خوبش. جایش واقعا خالی بود. دوستان و آشنایان هم مدام سراغش را می‌گرفتند.

القصة... از رفتن محسن هشت سال می‌گذشت. جنگ تمام شده بود اما خانواده هنوز امیدوار بودند. از بعضی دوستان و آشنایان خبرهایی می‌رسید. با بازگشت آزادگان، ربابه‌خانم شوق دیدار داشت. خانه و کاشانه را مرتب و آب و جارو کرد. زمزمه‌هایی بود که محسن هم بازمی‌گردد. او بی‌تاب بود و امیدوار که پسرش هم در بین اسرای ایرانی آزادشده از بند اردوگاه‌های دشمن است. آرزو داشت او برگردد و آستین‌ها را بالا بزند و برایش دختری پیدا کند و دامادی پسر دلبنده را جشن بگیرد. روزها با حسین آقا به محل ورود اتوبوس‌های آزادگان می‌رفت و ساعت‌ها صبر می‌کرد تا آزادگان را ببیند به این امید که با پسرش را پیدا کند یا در جمع آنها کسی باشد که خبری از محسن به او بدهد و او را از چشم‌انتظاری در بیاورد.

تا اینکه سرانجام در بین آزادگان، یکی از دوستان محسن را که با او اعزام شده بود، دید و شناخت. اگر چه رنج اسارت و شکنجه‌های آن دوران هنوز بر چهره‌اش نشسته بود. دوست محسن که خودش امدادگر بود، گفت شاهد شهید شدن محسن بوده است. مدتی بعد هم گروه‌های تحقیق و تفحص در منطقه جنگی حاج‌عمران پلاک محسن و بقایای پیکرش را پیدا و برای خاکسپاری به رشت منتقل کردند. ربابه‌خانم اگر چه مثل همیشه شاکر خداوند بود و از سال‌ها چشم‌انتظاری در آمده بود اما حالا مزاری از پسرش داشت که به آنجا برود و یک دل‌سیر گریه و بار دلش را سبک کند. مادر شهید محسن دیگر مثل شمع در باد نشده بود... تا اینکه چند سال بعد از خاکسپاری محسن دیگر طاقت دوری او را نداشت؛ بله!

ربابه‌خانم از دنیا رفت و به پسر دلبندهش پیوست. سال‌ها گذشته بود؛ حسین آقا دیگر حسابی تنها شده بود؛ علاوه بر جای خالی پسرش، حالا دیدن جای خالی همسرش هم او را اذیت می‌کرد. سر خاک همسر و پسر شهیدش می‌رفت و برای‌شان قرآن می‌خواند و دعا می‌کرد. بقیه اوقات را هم سعی می‌کرد با کار در شالیزار خودش را سرگرم کند. یک روز وقتی مشغول کار در آنجا بود، از لایه‌لای جنبدین ساقه‌های برنج، متوجه چیزی شد. احساس کرد صدای خنده و صحبت ربابه‌خانم و محسن را می‌شنود. به آن سمت حرکت کرد و به نظرش آمد که ربابه‌خانم و محسن سفره‌ای پهن کرده‌اند و می‌خواهند غذا بخورند اما انگار منتظر او بودند. حسین آقا لبخندی زد و به آرامی به سمت آنها قدم برداشت؛ مواظب بود ساقه‌های سبزرنگ برنج را زیر پایش له نکند. سنجاقکی پرواز کرد و آمد و روی یکی از ساقه‌ها نزدیک محسن و ربابه‌خانم نشست. نسیم به آرامی در شالیزار می‌وزید. داستان کوتاه محسن و سنجاق‌هایش، براساس زندگی شهید محسن رنجبر مبارک‌آبادی است که در نشر شاهد منتشر شده است.



آشنایی با (مولوی) شاعر برجسته در ادبیات فارسی

«جلال الدین محمد بلخی» ملقب به «مولوی» یا «رومی»، پژوهشگر چندزبانه، حقوقدان و دانشمندی بنام بود تا این که در سال ۱۲۴۴ میلادی (۶۲۳ خورشیدی) با «شمس تبریزی» دیدار کرد و پس از آن، به مشهورترین شاعر عرفان‌گرای عصر خود تبدیل شد. او در خانواده‌ای باسواد به دنیا آمد، از تحصیلات مناسبی بهره‌مند شد، چندین زبان را آموخت (فارسی، عربی، یونانی و ترکی)، و سفرهای زیادی را تجربه کرد. طبق یکی از روایت‌های افسانه‌ای، «مولوی» در هجده سالگی با «عطار نیشابوری» دیدار کرد و «عطار» که متوجه روحیه‌ی حقیقت‌طلب مرد جوان شده بود، یکی از کتاب‌های خود را به او بخشید. این ملاقات، پایه و اساس بیداری معنوی «مولانا» در سال‌های بعد را به وجود آورد. «شمس» پس از ملاقات با «مولانا»، به بهترین دوست و مرشد معنوی او تبدیل شد. آن‌ها چهار سال در کنار یکدیگر بودند تا این که «شمس» یک شب از آنجا رفت و دیگر هیچ وقت کسی او را ندید.

«مولانا» پس از این اتفاق به جست‌وجو برای یافتن دوستش پرداخت اما سپس دریافت که پیوند معنوی خودش با «شمس»، محکم‌تر از آن بود که به واسطه‌ی مرگ یا هر نوع فاصله‌ی فیزیکی از بین برود، و نیروی زندگی «شمس» را در خود احساس کرد.

«مولوی» پس از آن، شروع به خلق اشعاری کرد که به «شمس» تقدیم شدند. مهارت ادبی و بینش عرفانی این شاعر بزرگ آنقدر وسیع بود که او را با لقب «مولانا» به معنای «استاد ما» خطاب می‌کردند. برجسته‌ترین اثر «مولانا»، کتاب «مثنوی» است: کاوشی شاعرانه درباره‌ی رابطه‌ی میان فرد و خدا، که ارجاعات فراوانی از داستان‌های بومی، عرفان «صوفی‌گری»، قرآن، روایت‌های مسلمانان، و سایر منابع ادبی، تاریخی و دینی در آن به چشم می‌خورد. آثار کوتاه‌تر او نیز از همین ارجاعات بهره می‌برند، و داستان‌های بومی و اشارات قرآنی را با صدایی روایی ترکیب می‌کنند که مخاطبین را به شکل مستقیم خطاب قرار می‌دهد، با هدف این که مخاطب به شکل کامل درگیر موضوع مورد نظر او شود. «مولوی» نه تنها یکی از بزرگترین شاعران در «ادبیات فارسی»، بلکه در زمره‌ی تأثیرگذارترین و پرمخاطب‌ترین هنرمندان در جهان در نظر گرفته می‌شود.



رنگ دیگر شد ولیکن جان پاک
فارغ از رنگست و از ارکان و خاک

تن‌شناسان زود ما را گم کنند
آب‌نوشان ترک مشک و خم کنند

جان‌شناسان از عددها فارغانند
غرقه‌ی دریای بی‌چونند و چند

جان شو و از راه جان‌جان را شناس
یار بینش شو نه فرزند قیاس

چون ملک با عقل یک سر رشته‌اند
بهر حکمت را دو صورت گشته‌اند

آن ملک چون مرغ بال و پر گرفت
وین خرد بگذاشت پر و فر گرفت

لاجرم هر دو مناصر آمدند
هر دو خوش رو پشت همدیگر شدند

هم ملک هم عقل حق را واجدی
هر دو آدم را معین و ساجدی

نفس و شیطان بوده ز اول واحدی
بوده آدم را عدو و حاسدی

آنک آدم را بدن دید او رمید
و آنک نور موتمن دید او خمید



شب دیجور

داستان زندگی خانواده‌ای خرمشهری در اوایل جنگ و سال‌های دفاع مقدس را در کتاب داستانی «شب دیجور» بخوانید. کتاب «شب دیجور» داستان زندگی خانواده‌ای خرمشهری را در اوایل سال‌های دفاع مقدس روایت می‌کند. در این داستان «یلدا» دختری سیزده ساله، دو برادر به نام محمد و مجید دارد و هر دو از افراد انقلابی هستند. او در یکی روزها زنی را در مغازه صنایع دستی مادرش می‌بیند که بعداً متوجه می‌شود از اهالی آن شهر نیست. آذر با شخصی به نام عماد که جاسوس است به همراه چند نفر از افراد بومی قصد دارند مراکز مهم شهر را برای گرا دادن به جهت حملات خمپاره‌ای به عراقی‌ها خبر بدهند. آن‌ها معمولاً شکست می‌خورند. اما همچنان به کار خودشان ادامه می‌دهند. عماد عاشق یلدا می‌شود. اما از یک طرف دیگر به پاداشی که قرار است بگیرد و فرماندهی ارتش مُحمَره دست پیدا نمی‌کند. در ادامه داستان شهر به دست عراقی‌ها افتاده است و یلدا، برادر و مادرش به شهر برمی‌گردد تا پدر را نجات دهند.

پدر بخشی از کتاب آمده است:

«از سر کوجه که رد می‌شود، می‌ایستد و لحظه‌ای خیابان را نگاه می‌کند. شبیه قصه‌هایی شده که از قیامت شنیده. فوج فوج مردم می‌دوند. صدای بوق ممتد ماشین‌ها و آژیر آمبولانس‌ها و ماشین‌های آتش‌نشانی وحشتی را که جنگ راه انداخته، فریاد می‌زنند.

کامیونی ایستاده و مردم می‌خواهند به زور سوار شوند. راننده کامیون عرق کرده و عصبی فریاد می‌زند.

دویست تومن تا آپودان.

پیرمردی می‌زند توی سرش.

از کجا بیارم بی‌انصاف.

پولات مهم‌تره یا جونت؟

ندارم مُرد، ندارم.

بوی دود و باروت و خون مثل جویی باریک از میان شهر عبور می‌کند، درخت‌ها و شمشادها هم شاخه‌هاشان شکسته. صداها در هم پیچیده، یک نفر می‌گوید: بیمارستان‌ها اعلام کردند خون لازم دارند و دیگری، بازار صفا رو هم زدند. و یلدا با آن که نام شهید را زیر عکس پیرمرد دیده بود، باز قلبش هری ریخت. شاید پیرمرد الان زیر آوار دکان عطاری باشد و می‌دود سمت بازار.»

گفتنی است «شب دیجور» با شمارگان یک‌هزار نسخه در ۲۱۶ صفحه و با قیمت ۲۰۰ هزار تومان توسط

نشر شاهد راهی بازار شده است. علاقه‌مندان می‌توانند برای تهیه این کتاب با شماره ۰۲۱-۸۳۲۳۳۲۶۴۸ تماس بگیرند.

رمانی از قلب خرمشهر در روزگار جنگ



جیران

کتاب «جیران» نوشته «فاطمه برهانی» روایتی از خاطرات شفاهی جانباز «نوروز عباسی» از سوی نشر شاهد منتشر شد. روایتی از خاطرات ناب و دلنشین جانباز نوروز عباسی در کتاب «جیران»

کتاب «جیران» خاطرات شفاهی و دست‌نوشته‌های «نوروز عباسی»، جانباز دفاع مقدس، به قلم فاطمه برهانی در ۱۵ بخش به رشته تحریر درآمده است. این کتاب مجموعه‌ای از خاطرات و زندگی این جانباز سرافراز در عین سادگی، بیانگر حقایقی است که راوی از نزدیک آن را دیده و لمس کرده است.

این کتاب حاصل بیست ساعت مصاحبه و استفاده از خاطرات و دست‌نوشته‌های آقای نوروز عباسی است که تدوین

روایتی از خاطرات شفاهی جانباز نوروز عباسی

پیک نیک در اروند

کتاب «پیک نیک در اروند» روایت داستانی مستند از خاطرات جانباز سرافراز دوران دفاع مقدس «سید خالق سجادی» است.

«پیک نیک در اروند» برگرفته از خاطرات جانباز سرافراز دوران دفاع مقدس سید خالق سجادی است. ایشان چهارمین فرزند سید حبیب سجادی و زبیده تقوی است که در سال ۱۳۴۷ در روستای کوهستانی جیربند از توابع بخش یانه سر شهرستان بهشهر استان مازندران، در خانواده‌ای کشاورز و مذهبی چشم به جهان گشود.

نویسنده در مقدمه کتاب می‌نویسد: سال ۱۳۹۹ به درخواست بانو سید معصومه سجادی، همسر شهید مهدی آقا شریعتی که قصد تکمیل کتاب خاطراتش «چشم به راه مردابی» را داشت، و افتخار نگارش آن نیز به عهده این حقیر بود، با آقای سجادی، کهنه سرباز گمنام که از غواصان خط شکن گردان عاشورا در عملیات کربلای چهار بود، آشنا شدم. از آن جایی که شهید مهدی آقا شریعتی نیز از غواصان همان عملیات بود، همسر شهید بسیار مصر بودند که با پسرعمویشان، سید خالق سجادی ارتباط برقرار کنم تا بتوانم اطلاعات کامل‌تری از سرنوشت همسرشان در جزیره ام‌الرصاص بدست بیاورم و آن را در کتاب‌شان منتقل کنم. بدین شکل، زمینه گردآوری خاطرات ناب آقای سجادی که در برگزیده فصل‌هایی بسیار خواندنی، جذاب و پرکشش به همراه قهرمانانی کمتر دیده شده از رزمندگان به نام و بی‌نام لشکر ۲۵ کربلا بود، پس از گذشت سی و اندی سال فراهم شد.

در بخشی از کتاب «پیک نیک در اروند» می‌خوانیم: بعد از ساعتی پسرعموها با قیافه‌های مشکوک آمدند و گفتند: «خبرداری؟»

- نه، چیزی شده؟

راستش همراه غذا مرغ بزرگه بریان بود.

چیزی نمانده بود پس بیفتم

- چی می‌گید، مرغ بریان؟! شوخی می‌کنید

- چیکار می‌کردیم؟ گفتیم پدونه مرغ چجوری می‌خواد جوابگوی بیست نفر باشه؟ لااقل شکم ما سه نفر و سیر می‌کنه. مجبور شدیم تا غذا رو بپاریم خودمون کلکش رو بکنیم ...

گفتنی است کتاب «پیک نیک در اروند» به قلم رحیمه جمال در ۲۶۲ صفحه، با شمارگان یک هزار نسخه و بهای ۲۲۰ هزار تومان در سال ۱۴۰۳ از سوی نشر شاهد روانه بازار کتاب شده است.

کلیه علاقه‌مندان جهت تهیه این کتاب می‌توانند با شماره‌های تلفن ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۴۸، ۸۸۹۰۲۱۴۵، تماس حاصل نمایند.

خاطرات جانباز سرافراز دوران دفاع مقدس



و پیاده سازی شده است. خاطرات در این کتاب پر از تلخی‌ها و زیبایی‌های ناب انسانی است که امکان دارد در هر موقعیتی برای انسان رخ دهد. نوروز در طول زندگی سختی که در روستا دارد، همواره دلش برای همشهریان و خانواده‌اش می‌تپد؛ فقر و نداری و سختی در کودکی، از او مردی با اراده ساخته که برای انتقال گرفتن عازم میدان جنگ می‌شود. نوروز با حافظه خوبی که دارد، اتفاقات دوران کودکی و نوجوانی خود را طوری با جزئیات به تصویر می‌کشد که انگار همین دیروز این اتفاق‌ها روی داده است. او بعضی از قسمت‌های داستان را چنان با شور و حرارت تعریف می‌کند که ماجرا بسیار ساده جلوه می‌کند و خواننده به هیچ عنوان متوجه گذر زمان نمی‌شود.

در بخشی از این کتاب آمده است: بعد از اینکه ناهارم را خوردم، لحظه‌ای ترسیدم؛ چون به آنها اطمینان نداشتم. فکر کردم نکند خامم کنند. وقتی از آنها پرسیدم «شما چند نفرید و مقرتون کجاست؟» جواب سر بالا می‌دادند. اینجا بود که لحظه‌ای احساس خطر کردم. بعد از ناهار گفتند: «حالا یک کم دیگه باش. مگه از ما می‌ترسی» سن کمی داشتم و می‌ترسیدم و از روی کنجکاوی آنجا بودم.

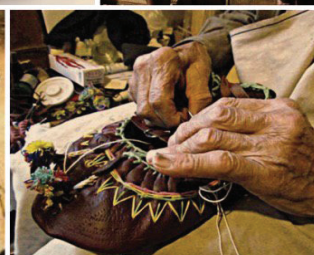
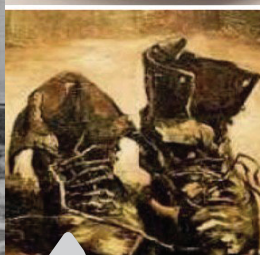
۱۰ صفحه پایانی این کتاب به تصویری از کودکی تا بزرگسالی جانباز نوروز عباسی اختصاص داده شده است.

نشر شاهد این کتاب را در ۱۵۰ صفحه، با شمارگان یکهزار نسخه، در قطع رقعی و به بهای ۱۵۰ هزار تومان روانه بازار نشر کرده است. علاقه‌مندان می‌توانند برای تهیه این کتاب با شماره ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۴۸، تماس بگیرند.





ادیسون در کنار نخستین گرامافونی که اختراع کرده بود. گرامافون اولین اختراع بزرگ ادیسون بود و این دستگاه اولین وسیله موفق پخش و ضبط صدا در سال ۱۸۷۷ بود.



به گفته اتحادیه کفش تبریز: قدیمی ترین کفش چرمی جهان متعلق به تبریز با قدمت ۵ هزار ۵۰۰ سال یعنی هزار سال پیش از اهرام ثلاثه مصر، هم اکنون در موزه ارمنستان نگهداری می شود!

این خانه در آلمان طوری ساخته شده که هنگام بارش باران توسط جریان آب درون لوله های نصب شده در نمای ساختمان، موسیقی پخش می کنند.



کوچکترین دوربین عکاسی ساخته شده توسط شرکت «Nikon» که تنها ۱۱ گرم وزن دارد، این دوربین توانایی عکاسی و فیلمبرداری دارد و عمر باتری آن ۳ دقیقه است.



مرغ ابریشمی گونه ای مرغ است که دارای پره های زینتی غیر معمول است و شباهت به سگ های کوچک پشمالو دارد. همچنین دارای استخوان سیاه رنگ و لاله گوش آبی رنگ می باشد.



در کشور چین یک برج تجاری و به هتل در حال ساخت هستند معروف به جنگل عمودی که از ۱۱۰۰ درخت تشکیل شده و می توانند روزانه ۶۰ کیلوگرم اکسیژن تولید کنند.



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



گفتگو با امیر جانباز سرتیپ ۲ خلبان عباس رضانی

نگهبانان آسمان

مصاحبه : سیدکاوه خاتمی

۵۴

در عرصه هشت سال دفاع مقدس خلبانان شجاع کشورمان در کنار سایر رزمندگان اسلام، همواره صحنه‌های بی بدیلی از حماسه خلق و شهدای بسیاری تقدیم نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران کردند.

اما متأسفانه شاید بتوان یکی از مهجورترین سربازان گمنام عرصه هشت سال دفاع مقدس را خلبانان تیز پرواز نیروی هوایی دانست. به همین منظور قصد داریم در گفتگو با امیر سرتیپ ۲ جانباز خلبان «عباس رضانی» یکی از خلبانان غیور گردان پروازی جنگنده شکاری اف - ۵ به مرور برخی از ابعاد این حوادث بپردازیم.

امیر «عباس رضانی» در سال ۵۲ وارد رسته خلبانی نیروی هوایی شد. وی دوره‌های آموزشی را با موفقیت در کشور آمریکا گذراند و برای تداوم آموزشی به ایران بازگشت. با پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی و شروع جنگ تحمیلی خود را وقف دفاع از کشور نمود. رضانی در ایام جنگ تحمیلی مأموریت‌های خطرناک بسیاری را در خاک رژیم متجاوز بعث عراق انجام داد. در یکی از این مأموریت‌های برون مرزی، به دلیل اصابت گلوله‌های پدافند هوایی عراق، پرنده‌اش «ایجکت» کرد. رضانی با وجود آسیب‌های فراوان جسمی طی یک فرآیند دشوار توسط افراد مسلمان عراقی و با کمک نیروهای قرارگاه رمضان به کشور بازگشت و تحت درمان قرار گرفت. ساموئل خاچیکیان کارگردان نامدار کشورمان با الهام از داستان حادثه ایشان و یک خلبان دیگر اقدام به ساخت فیلم «عقاب‌ها» کرد. فیلم «عقاب‌ها» به دلیل استقبال بی نظیر مخاطبین به یکی از پرفروش‌ترین و پرمخاطب‌ترین فیلم‌های دوران معاصر تبدیل گردید.

عباس رضانی بیش از بیان خاطرات خود ترجیح می‌دهد از هم‌زمان شهیدش سخن بگوید.

به همین منظور به همراه شما عزیزان دفتر خاطرات پرفراز و نشیب دفاع مقدس را با هم مرور می‌کنیم. خلبان عباس رضانی می‌گوید:



« شینو ک »،
ارتش اقدام به
حمل و جابجایی
هوایمای آسیب دیده
می کند، بچه های فنی نیز هوایمما
را تعمیر و بازسازی کردند.

از همه جالب تر اینکه زنجانی با وجود
آسیب دیدگی، استراحت پزشکی نمی رود، به قول
ما «گراند» نمی شود. دستش را باندپیچی می کند
و دوباره خودش را برای انجام ماموریت جدید به
یگان معرفی و در ماموریت های بعدی به فیض
شهادت نائل گردید.

جا دارد از یکی دیگر از شهدای خلبان گمنام
نیروی هوایی در هشت سال دفاع مقدس «بیرجند
بیک محمدی» یاد کنیم... نامش «بیرجند» بود
ولی ما «بیژن» صدایش می کردیم. بیژن یکی از
استاد خلبانان شجاع و وطن پرست هوایمما
شکاری اف-۵ بود. در همان ابتدای جنگ ما با
هم به پایگاه شکاری دزفول منتقل شدیم.

بیک محمدی علاوه بر انجام عملیات های رزمی
نسبت به آموزش های حین خدمت سایر خلبانان
نیز اقدام می کرد تا سطح مهارت خلبانان بالا
بماند. برای خلبان تداوم آموزش بسیار حیاتی
است زیرا موجب افزایش آمادگی و حفظ ایمنی
پرنده می شود.

شهید بیک محمدی خیلی با سواد و اجتماعی هم
بود. به همین دلیل الگوی رفتاری سایر خلبان و
همکاران قرار می گرفت. خلبان بیک محمدی از
ابتدا تا انتهای جنگ حضور فعالی داشت. در تیرماه
سال ۶۷ یعنی آخرین روزهای جنگ ایشان در
تهران بود که متوجه برنامه ریزی برای انجام یک
ماموریت خطرناک به داخل خاک عراق می شود.
به همین منظور داوطلبانه خودش را سریع به
پایگاه امیدیه می رساند. اینقدر عجله داشت
که حتی فرصت نکرد وسایل و کلاه پرواز را با
خودش بیاورد.

با اعتراض از ایشان پرسیدند شما برای
چی آمدی؟! نیازی به شما نبود! اما شهید
بیک محمدی قبول نمی کند و درخواست حضور
در این ماموریت خطرناک را می دهد؛ چون
می دانست فشار کار روی سایر خلبانان بسیار زیاد
است و می خواست از فشار کار روی همکارانش
بکاهد.

ایشان در همین ماموریت نیز به فیض شهادت
نائل آمد. دل همکاران از این موضوع سوخت زیرا
یک ماه بعد هم جنگ تمام شد.
البته خلبان شجاع در نیروی هوایی کم نداشتیم
که با وجود تحریم ها و کمبودها همواره آماده
انجام ماموریت های خطرناک بودند.

عراق مورد تهاجم قرار می دهند. لیکن به دلیل
حجم آتشبار عراق که یکی از قدرتمندترین
نیروهای پدافند هوایی زمان خودش بود،
هوایمما «امیر زنجانی» مورد اصابت قرار
می گیرد.

اما این خلبان شجاع، هوایمما آسیب دیده را
ترک نکرد، پرنده اش را به سمت آسمان کشور
هدایت و با عبور از مرز هوایی وارد خاک کشور
می کند.

هرچقدر از برج مراقبت به ایشان دستور
«یجکت» دادند قبول نکرد و با شجاعت تمام
هوایمما آسیب دیده را بر روی یک زمین
کشاوری نشانند.

من از زنجانی پرسیدم چرا از هوایمما بیرون
نپریدی؟ در پاسخ گفت: نخواستم هوایمما را از
دست بدهم. در هر صورت هوایمما را روی زمین
ناهموار فرود می آورد. بقدری تکان های شدیدی
خورده بود که دست ها و پاهاش آسیب دیده بود.
سایر همکاران رسکیو (گروه نجات) سر می رسند
و ایشان را نجات می دهند. بعدا با هلی کوپتر

از شهدای خلبان شکاری خاطرات بسیاری
می توان بیان کرد. هر خلبانی که پای خود را در
کابین هوایمما می گذارد از همان ابتدا جان اش را
کف دست گرفته و احتمال شهادت وجود دارد.
هوایمما که از زمین برمی خیزد حامل بنزین،
مهمات و تسلیحات جنگی خطرناک است.
خلبانان باید روحیه و شهادت خطرپذیری بالایی
داشته باشند.

از این فرصت استفاده می کنم و برای ادای دین
به شهدا، چند خاطره از هم زمان خلبان خودم
عرض می کنم.

اولین خاطره ام مربوط به خلبان شهید «امیر
زنجانی» است. ایشان یک خلبان جوان کم تجربه
ولی بسیار با رشادت بود. زنجانی خلبان لیدر
چهار «اف-۵» بود. اف-۵ یک هوایمما شکاری
و بمب افکن چابک است.

«امیر زنجانی» در قالب یک گروه ۴ فروندی
طی ماموریتی از سوی پایگاه شکاری تبریز به
سمت عراق پرواز می کنند. گروه در این ماموریت
با موفقیت اهداف خود را در پایگاه های رژیم بعث





مترجم: فرزاد فایده

خاطره‌ای از شهید عباس بابا بر به روایت همسر

۵۶

به نظرم سال ۱۳۵۵ بود که یکی از دوستان عباس دعوت‌مان کرد به میهمانی. گفته بود یک میهمانی ساده و معمولی است که با دوستان می‌خواهیم دور هم باشیم. ما وقتی وارد مجلس شدیم، تازه فهمیدیم که به جشن سالگرد ازدواج میزبان آمده‌ایم. آن‌ها با شناختی که از روحیه عباس داشته‌اند، به دروغ گفته بودند میهمانی ساده و معمولی تا او دعوت را رد نکند. کم‌کم مراسم شروع شد و وضع زننده‌ای در مجلس پیش آمد. من یک لحظه عباس را دیدم که صورتش سرخ شده و از شدت خشم، تاب و تحمل را از دست داده است. هنوز چند دقیقه‌ای از شروع برنامه نگذشته بود که عباس یک باره بلند شد، از میزبان عذرخواهی کرد و با هم از خانه بیرون آمدیم.

توی خیابان تند تند راه می‌رفت. من باید می‌دویدم تا بهش برسم. همین که وارد خانه شدیم، یک دفعه بغضش ترکید و شروع کرد به سرزنش خودش که چرا در آن مجلس شرکت کرده است.

بعد از مدتی که آرام گرفت، بلند شد و رفت وضو گرفت. آمد و قرآن را برداشت و شروع به خواندن کرد. هی گریه کرد و قرآن خواند. با این کار می‌خواست غباری را که با شرکت ناخواسته در آن مجلس بر روح و جاننش نشسته بود، بزدايد.

A memory narrated by his wife

I think it was in 1976 when one of Abbas's friends invited us to a party. He had said it was a simple and ordinary party where we wanted to be together with friends. When we entered the gathering, we only realized that we had come to celebrate the wedding anniversary of the host. Knowing Abbas's character, they had lied about it so that he would not reject the invitation. The ceremony gradually began and a disgusting situation arose in the gathering. I saw Abbas for a moment, his face red and out of control from the intensity of his anger. Not even a few minutes had passed since the program began when Abbas suddenly got up, apologized to the host, and we left the house together.

He was walking briskly down the street. I had to run to catch up with him. As soon as we entered the house, he suddenly burst into anger and started blaming himself for having attended that gathering.

After a while, he calmed down, got up, went and performed ablution. He came and picked up the Quran and started reading. He cried and read the Quran. By doing this, he wanted to remove the dust that had settled on his soul and mind due to his unwanted participation in that gathering.