

ماهنامه فرهنگ اجتماعی جوانان ایران ۱۳۳۳
شماره ۱۳۳ پیاپی ۴۹۳ / شهریور ماه ۱۳۹۵ / قیمت ۲۰۰۰ تومان

جوان

رویای شاهزادگان پارس در دیار تزارها
«تنها شهید اروپایی دفاع مقدس»
افسردگی دوران بلوغ علائم و درمان آن
ارتباط آثار مغرب «امواج» و ابتلا به سرطان

طعم شاد رفاقت...



إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا ﴿٣١﴾ حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا ﴿٣٢﴾

بی تردید برای پرهیزگاران پیروزی و کامیابی است
باغهایی سرسبز ،
و انواع انگورها

قرآن مجید - سوره نباء



شاهد جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۳۳ شهریور ماه ۹۵

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
جانشین سردبیر: نادر دققی
مدیر اجرایی: سیده فاطمه رضایی نودهی

دبیر تحریریه: ناصر ملایی
ناظر فنی چاپ: شاپور محمد حسن زاده
مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان

امور فنی: آتلیه شاهد
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

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

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

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

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

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

- حرف اول: ۴ / چرا تراژدی ضد بشری را محکوم نمی کنند؟
یادداشت: ۵ / به بهانه شهریور ۵۹
برداشت آزاد: ۶ / "تنها شهید اروپایی دفاع مقدس"
مادرانه، پدرانه: ۸ / درس های یک زندگی از جنس نور
دخترانه، پسرانه: ۱۰ / افسردگی دوران بلوغ علائم و درمان آن
اجتماع: ۱۲ / نگاهی به جایگاه احسان و نیکی به والدین در قرآن و حدیث
حماسه آفرین: ۱۴ / «چهارراه مرگ» در برابرش تعظیم کرد
راه و چاه: ۱۶ / اهلیت در معاملات و شرایط صحیح معامله
مهارت: ۱۸ / ضرورت آگاهی یافتن از «حقوق شهروندی»
مطبخ: ۱۹ / طرز تهیه دلمه برگ مو
لبخند: ۲۰ / معادن روحیه در اوج جنگ
جدول: ۲۱ / جدول
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / روش های ساده و کوتاهی برای مدیریت زمان زمان را بدزدید
سرچشمه: ۲۴ / اندرزگو
عافیت: ۲۶ / نوشیدنی های خنک و سالم برای فصل تابستان
سلامت: ۲۸ / تابستان و آهن ربای غذایی
خانه دوست: ۳۰ / موزه مردم شناسی اردبیل از نگاه تصاویر
نور و نقره: ۳۲ / کدام فیلم خرمشهر را آزاد می کند؟
موج سازان: ۳۴ / از لندن تا شرفانی؛ دو «حسین» در قتلگاه مین
نقد و نظر: ۳۶ / وقتی تئاتر وارد عرصه درمان و آموزش می شود
علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین
رو به رو: ۴۰ / پیغام من این است: «صبر و مقاومت»
یک، دو، سه: ۴۲ / درد مچ دست در سندرم تونل کارپال
حرکت: ۴۴ / رویای شاهزادگان پارس در دیار تزارها
بین الملل: ۴۶ / حج باذلت، عبادتی که ایرانیان هیچگاه نپذیرفتند
دریچه: ۴۸ / ارتباط آثار مخرب «مواج» و ابتلا به سرطان
داستان: ۵۰ / آتش غیرت
شعر: ۵۲
بازار کتاب: ۵۳
باشگاه مهربانی: ۵۴
تفأل: ۵۶
انگلیسی: ۵۸



چرا تراژدی ضد بشری را محکوم نمی‌کنند؟

بود عملیاتی نمودند اما علیرغم تمامی این ترورها منافقین نتوانستند به خواست خود جامه عمل بپوشانند.

هرچند در برهه‌های گوناگون، تاکتیک‌های متفاوتی توسط این گروهک اتخاذ شد ولی به طور مداوم ترور به شیوه‌های گوناگون در دستور کار آنها قرار داشت. ترور افراد و شخصیت‌ها، بمب‌گذاری در اماکن گوناگون از جمله اماکن مقدس همچون مرقد مطهر امام رضا علیه السلام، شلیک خمپاره و... به طرف اماکن نظامی و غیرنظامی و... از جمله اقدامات تروریستی آنها بود.

هر چند به دلیل ترورها، خسارات مادی، معنوی و انسانی قابل توجهی بر انقلاب اسلامی وارد آمد ولی نتوانستند به اهدافشان دست یابند و امروزه این گروهک به آواره‌ترین و منفورترین گروه مبدل شده است.

در این که ایران اسلامی قربانی تروریسم است شکی نیست و کسانی که ایران اسلامی را به تروریست بودن متهم می‌کنند با مطالعه تاریخ انقلاب اسلامی خواهند فهمید که ایران خود قربانی تروریسم است و بدترین نوع تروریسم، تروریسم دولتی است که اسرائیل و آمریکا و برخی کشورهای غربی مصداق آن در نقاط مختلف جهان هستند.

سردبیر

نفرات اول و دوم دستگاه اجرایی یک کشور، کاملاً بی‌سابقه به شمار می‌آید.

این واقعه درست دو ماه پس از آن رخ داد که «آیت‌الله سیدمحمد حسینی بهشتی» و بیش از ۷۰ تن از چهره‌های سیاسی و اجرایی عضو حزب جمهوری اسلامی در انفجار دفتر این حزب ترور شده و به شهادت رسیده بودند.

هرچند مردم نسبت به ماهیت این گروهک آگاهی داشتند اما این حادثه باعث افزایش آگاهی‌های مردم نسبت به ماهیت واقعی آن‌ها و در پی آن انزجار شدید از این عمل وحشیانه شد. از سوی دیگر انجام ترورهای متعدد، به ویژه پس از شهادت دکتر بهشتی و ۷۲ تن از مسئولین نظام و همچنین شهادت رجایی و باهنر، مردم و مسئولین با انسجام و یکدلی کامل درصدد سرکوبی منافقین برآمدند به طوری که بسیاری از اعضای این گروهک با همیاری و کمک مردم دستگیر شدند.

هدف اصلی منافقین از ترور بزرگان و مسئولان نظام، سرنگونی جمهوری اسلامی و تکیه زدن بر اریکه قدرت بود. آنها در ابتدا سعی کردند قدرت را در اختیار بگیرند ولی با توجه به درایت و تیزهوشی حضرت امام خمینی (قدس سره) نتوانستند بر این خواسته خود جامه عمل بپوشانند تا سرانجام، راهکار نهایی خود را، که مبارزه مسلحانه علیه نظام

امروزه ترور، ایجاد رعب و وحشت و آدم‌کشی برای رسیدن به هدف، در نزد افکار عمومی جهانیان، محکوم شناخته می‌شود و از تروریست به عنوان افراد بی‌منطق، خشونت‌طلب و ضدبشر یاد می‌شود. ولی متأسفانه ترور دولتی به شکل وسیع و فاجعه آمیز با تأیید قدرت‌های بزرگی همچون آمریکا صورت می‌گیرد. نمونه این ترورها را توسط رژیم اشغالگر قدس هر روز شاهد هستیم، ولی نه تنها این تراژدی ضدبشری محکوم نمی‌شود، بلکه بطور تلویحی مورد تأیید قدرت‌های بزرگ به ویژه آمریکا قرار می‌گیرد.

هشتم شهریورماه سالروز شهادت شهیدان رجایی و باهنر به دست منافقان تروریست است که در تقویم کشورمان روز مبارزه با تروریسم نام گرفته است. این روز با عملیات کم‌سابقه تروریستی علیه مقامات ارشد کشورمان در سال ۱۳۶۰ که به شهادت رئیس‌جمهور و نخست‌وزیر ایران و تنی چند از همراهان آن‌ها انجامید؛ مصادف است.

این اقدام تروریستی که به دست عوامل ضدانقلاب وابسته به گروه‌های جاسوسی و اطلاعاتی غرب و با هدف مقابله با اراده انقلابی ملت ایران و فروپاشی نظام نوپای جمهوری اسلامی ایران انجام شد، در میان سایر عملیات‌های تروریستی به دلیل شهادت

به بهانه شهریور ۵۹

بگویم پیروزی، چرا که شما در واقع پیروز شدید و توانستید در مقابل متجاوز مقاومت کنید و او را به عقب برانید.

امروز...

نکته‌ای که امروزه یکی از خطرناک‌ترین چالش‌ها و آسیب‌های پیش روی ارزش‌های دفاع مقدس احساس می‌شود، انحصارگری برخی در این مقوله است. دفاع مقدس متعلق به همه مردم و میراث بزرگ شهدا است و دود انحصاری کردن آن تنها به چشم خودمان خواهد رفت و بس. به نظر می‌رسد یکی از نتایج انحصاری کردن دفاع مقدس، امکان احتمال دسته‌بندی‌های مختلف است و در صورت تحقق این امر، نه تنها شاهد هیچگونه پیشرفت در حفظ ارزش‌های دفاع مقدس نخواهیم بود، بلکه روزه روز امکان تحریف آن‌ها با توجه به تبلیغات سوء نیز وجود دارد.

بنابراین باید با پرهیز از هرگونه بخشی‌نگری و انحصاری عمل کردن و با در نظر گرفتن این مساله که هشت سال دفاع مقدس جزیی از تاریخ این ملت فهیم و آگاه است در جهت تثبیت ارزش‌ها و انتقال آن به نسل‌های بعدی حرکت کنیم و به یاد داشته باشیم که سهم خواهی از دفاع مقدس مغایر با روح آن است.

شده در مکتب عاشورا و ولایت فقیه است. دوران دفاع مقدس درس‌ها، عبرت‌ها و پیروزی‌های بزرگ و ارزشمندی برای ملت ایران رقم زد که یکی از این درس‌ها خودباوری ملت ایران بود. امروز نیز اگر با همان اعتقادات دوران دفاع مقدس با وحدت و انسجام در مسیر ولایت و رهبری حرکت کنیم، پیروز و سربلند همه میدان‌ها خواهیم بود.

در این جا بهتر است به سراغ کسی برویم که در جنگ تحمیلی دبیرکل سازمان ملل بود. سازمانی که در قبضه دنیای زر و زور است اما این عامل باعث نشد دبیرکل وقت این سازمان رژیم بعث عراق را متجاوز اعلام نکند. خبری که یک بار دیگر حقانیت مردم ایران را به جهانیان ثابت کرد.

«خاویر پرزدکوئیار» در پاسخ به این سوال که به نظر شما آنچه ایران انجام داد، دفاع مشروع بود یا نه؟ می‌گوید: شکي در آن نیست و این بهترین کاری بود که یک ملت می‌توانست در برابر تجاوز به کشورش انجام دهد. هنگامی که دو ارتش نظامی با هم می‌جنگند مساله کاملاً متفاوت است با زمانی که یک ارتش در مقابل خود مقاومت مردمی را دارد. در ایران مقاومت در برابر تهاجم عراق مردمی بود و این تنها دلیلی بود که باعث پیروزی ایران شد. بگذارید

جنگ تحمیلی عراق علیه ایران از طولانی‌ترین جنگ‌های قرن حاضر است. این جنگ تقریباً دو برابر جنگ جهانی اول، یک و نیم برابر جنگ جهانی دوم و سه برابر جنگ شبه جزیره کره طول کشید.

حماسه جاودان و بی‌بدیل دفاع مقدس تابلوی زیبا و تمام‌نمای عشق و ایثار ملتی بیدار، مقاوم و ایثارگر و نمایش‌دهنده روحیه استکبارستیزی و اسلام‌خواهی و آزادی و حریت در جهان معاصر است. هشت سال دفاع مقدس تابلویی همیشه زنده و گویایی از جلوه‌های غرورآفرین و صحنه‌های افتخارآمیزی است که استقامت و پایداری و بیداری اسلامی دلبرمردان ایران اسلامی در برابر تجاوز ناجوانمردانه نیروهای بعثی را به زیبایی به نمایش درآورد و از تهدیدی خانمانسوز به فرصتی طلایی و بی‌بدیل در جهت حفظ و تقویت قوا و عزم و اراده ملی، و عزت و سربلندی ایرانیان تبدیل شد، به گونه‌ای که هم اینک شکل‌گیری «جبهه بزرگ بیداری و مقاومت اسلامی» در بسیاری از کشورهای منطقه و جهان در مقابل «نظام سلطه و استکبار جهانی» به سرکردگی امریکای جنایتکار، یکی از برکات و ثمرات بی‌شمار و ارزشمند، حماسه جاودان دفاع مقدس و مرهون ایثارگری، دلاورمردی و پامردی رزمندگان اسلام و نسل تربیت

۱- منبع: سرویس فرهنگ حماسه خبرگزاری ایسنا ۳۱ شهریور ۱۳۹۰



ژروم ایمانوئل کورسل، تنها شهید اروپایی دفاع مقدس متولد فرانسه است که پس از تشریف به دین مبین اسلام به "کمال کورسل" تغییر نام داد و به تحصیلات دینی در مدارس علمیه قم پرداخت. ژروم دو ساله بود که طعم جدایی پدر و مادرش را چشید.

○ سیده نسیمه مصطفوی

"تنها شهید اروپایی دفاع مقدس"



اصرار فراوان و پیگیری توانست همراه با سپاه بدر در سال ۱۳۶۳ در جبهه حضور پیدا کند. کتاب کمال کورسل داستان زندگی شهیدی را بازگو می‌کند که در فرانسه به دنیا آمد و بزرگ شد؛ اما عشق به امام خمینی (ره) و دین اسلام او را به مسیری کشاند که زیباترین پایان یعنی شهادت را به وی عطا کرد.

سید محمدصادق حسینی مقدم در مقدمه این کتاب آورده است: روزی در گلزار شهدای علی بن جعفر (ع) شهرستان قم قدم می‌زدم که قبری در بین شهدا توجه مرا به خود جلب کرد. روی قبر نوشته شده بود مجاهد فرانسوی "شهید کمال کورسل".

کتاب در بخش‌های مختلف به زندگی این شهید از زمان کودکی تا زمان شهادت وی پرداخته است. بخش ویژه داستان شهید کمال کورسل ماجرای دیدار او با امام خمینی (ره) است.

در بخشی از کتاب آمده است:

ژروم گفت: به خانه که برمی‌گردم جو زندگی مثل پیش از آمدنم به کانون می‌شود، زندگی عادی همراه با موزیک و موسیقی. این مرا آزار می‌دهد. نمی‌خواهم به مادرم بی‌احترامی کنم ولی او فکر می‌کند این کارها شاید بتواند مرا به زندگی عادی برگرداند. گفتم: به هر حال مادرت است. چرا به دیدنش نمی‌روی؟ اگر سراغ مادرت نروی، گناه می‌کنی. بعد از کلی جر و بحث قانع شد به دیدار مادرش برود. در آخر به او گفتم: این ارتباط را برقرار کن، شاید ایشان هم مسلمان بشود. پس از این ماجرا چند بار ژروم را دیدم و از او پرسیدم: سراغ مادرت می‌روی؟ گفت: آری می‌روم. مادرش هم بعد از آن روز چند بار به کانون آمد تا از شرایط پسرش مطلع شود. ژروم از او خواسته بود وقتی وارد کانون می‌شود، روسری داشته باشد. مادرش هم موقع ورود به کانون این مساله را رعایت می‌کرد و روسری سرش می‌گذاشت. چهره و طرز رفتارشان نشان می‌داد که آن ناراضیتی و ناراحتی گذشته را از ژروم ندارد.

در قسمت دیگر کتاب می‌خوانیم: روز اولی که روزه گرفته بود، سحری نخورد، فکر می‌کرد در روزه گرفتن باید به انسان سخت بگذرد. من راهنمایی‌اش کردم و به او گفتم: کسانی که روزه می‌گیرند، سحری می‌خورند تا گرسنگی به آنها فشار نیآورد. مردم حاضرند سختی بکشند، ولی نه مثل

برای دیدن پدرش رفته بود با مذهب شافعی آشنا و به این مذهب گروید.

اندکی بعد از پیروزی انقلاب، با شنیدن سخنرانی‌های حضرت امام (ره) که به زبان فرانسوی ترجمه شده بود، جرقه‌های عدالت‌خواهی در ذهن وی زده شد و با آشنایی با دانشجویان ایرانی پیرو خط امام مقیم پاریس، حضور در برنامه‌ها و مراسم‌های کانون دانشجویان ایرانی بخش جدایی‌ناپذیر زندگی ژروم شد و تحت تأثیر دعای کمیل، شیعه شد.

ژروم دوست داشت نام «علی» را انتخاب کند اما به دلیل حضور در کشوری که مسلمانان در اقلیت بودند، اسم خود را «کمال» گذاشت.

همزمان با شروع جنگ تحمیلی مسئولان اعزام به جبهه به دلایل امنیتی از ورود وی به جبهه‌ها خودداری می‌کردند. کمال با

شاید بسیاری از جوانان ایرانی مخصوصاً جوانان قمی ندانند که در دفاع مقدس نه تنها رزمندگانی از کشورهای مسلمان برای دفاع از سرزمین شیعه به جنگ علیه رژیم بعث عراق رفتند بلکه یک جوان فرانسوی با همه محدودیت‌هایی که داشت برای دفاع از اسلام روانه خط اول جبهه‌های جنگ شد و مزارش هم اکنون در گلزار شهدای علی بن جعفر (ع) قم در قطعه ۱۸ ردیف دوم واقع شده است.

ژروم ایمانوئل کورسل، تنها شهید اروپایی دفاع مقدس متولد فرانسه است که پس از تشریف به دین مبین اسلام به "کمال کورسل" تغییر نام داد و به تحصیلات دینی در مدارس علمیه قم پرداخت. ژروم دو ساله بود که طعم جدایی پدر و مادرش را چشید. در زندگی همراه مادر، با آموزه‌های مسیحیت آشنا شد و در پانزده سالگی، در سفری که



کتاب کمال کورسل داستان زندگی شهیدی را بازگو می‌کند که در فرانسه به دنیا آمد و بزرگ شد؛ اما عشق به امام خمینی(ره) و دین اسلام او را به مسیری کشاند که زیباترین پایان یعنی شهادت را به وی عطا کرد.

حماسه «سنگر سازان بی سنگر» یزد در حفظ اهواز و سوسنگرد

صدوقی(ره) تماس بگیرد تا برای ما مقنی بفرستند، موفقیت بزرگی است!" "من بلافاصله با شهید آیت‌الله صدوقی(ره) تماس گرفتم و گفتم نظر آقای چمران این است که حداقل ۲۰ مقنی برای دفاع از سوسنگرد لازم داریم. شهید صدوقی(ره) فرمودند: من فردا این افراد را برای شما می‌فرستم و کمتر از دو روز یک گروه مقنی با دو مینی‌بوس، همراه با پول زیادی از طرف شهید صدوقی(ره) به جبهه آمدند. پول‌ها را به دکتر چمران دادند و با عوض کردن مسیر رودخانه، آب‌ها را به منطقه تجمع تانک‌های عراقی هدایت کردند. همچنین نیروهای دکتر چمران، طی یک شب‌بخون، ۶۰ تانک عراقی را سالم به غنیمت گرفته و یا منهدم کردند و سوسنگرد و اهواز از شر اشغال عراقی‌ها محفوظ ماند."

"در آن زمان هر روز صبح، آقای چمران به اتاق جنگ می‌رفتند، وقتی بیرون می‌آمدند، می‌پرسیدم: آقای چمران می‌خواهم به آیت‌الله صدوقی خبر بدهم تا خوشحال شوند. اوضاع جنگ چه طور است؟ ایشان می‌گفتند: بدتر از دیروز نیست. و من هم به آیت‌الله صدوقی(ره) خبر می‌دادم."

حجت‌الاسلام والمسلمین "کاظم راشد یزدی" که در زمان هشت سال دفاع مقدس ریاست بنیاد شهید و امور ایثارگران استان یزد را به عهده داشته است، نقش آفرینی «مقنی»‌های یزد را در حفظ اهواز از شر اشغال بعثی‌های عراق بیان می‌کند.

در کتاب "شیران الغدیر و یادمان‌های جنوب" تألیف "محمد رضا کلانتری سرچشمه"، به روایت حجت‌الاسلام راشد یزدی می‌خوانیم: "از همان اوایل جنگ ارتباط صمیمی و تنگاتنگی بین آیت‌الله شهید صدوقی(ره) و شهید چمران برقرار بود و شهید صدوقی(ره) کمک‌های زیادی به ستاد جنگ‌های نامنظم دکتر چمران می‌کردند. در همان اوایل با تشویق شهید آیت‌الله صدوقی به جبهه جنوب رفتم و در محضر دکتر چمران بودم."

"در آن زمان رهبر معظم انقلاب اسلامی، آیت‌الله العظمی خامنه‌ای(مدظله‌العالی) رئیس ستاد شورای عالی دفاع بودند و آقای سلیمی(فرمانده سابق ارتش) و رئیس دفتر ایشان بودند. یک روز در حضور دکتر چمران، دوربین به دست گرفته و تانک‌های عراقی را شمرد و گفت: عراق با ۶۰ تانک می‌خواهد به سوسنگرد حمله کند و وضعیت جبهه مخاطره‌انگیز است."

"دکتر چمران نیروهایش را جمع و برای آنها صحبت کرد و در حین سخنرانی ایشان، بارش باران شروع شد. دکتر چمران در صحبت‌هایش گفت: ما باید همه نیروهای را که داریم، به کار بندیم و جلوی حرکت این تانک‌ها را بگیریم چون اگر این تانک‌ها به سوسنگرد برسند، اهواز نیز از دست می‌رود و با از دست رفتن اهواز، استان فارس هم در معرض خطر قرار می‌گیرد و ..."

"بعد از این سخنرانی دکتر چمران به من گفت: ما باید کاری بکنیم که آب رودخانه به سمت عراقی‌ها جاری شود تا منطقه باتلاقی شود و تانک‌ها قدرت مانور نداشته باشند. شما اگر بتوانید با حضرت آیت‌الله

تو که اینطور گرسنه شدی و یک گوشه افتادی. بعد متوجه شد که عبادت‌های اسلام سختی مطلق نیست، بلکه آمیخته‌ای از سختی و آسانی است. گاهی نیمه‌شب بلند می‌شدم و می‌دیدم بیدار است و سجاده‌اش را پهن کرده. نماز شب می‌خواند و با خدا راز و نیاز می‌کرد. بعضی مواقع هم می‌دیدم که گریه می‌کند و به زبان فرانسه صحبت می‌کند. یک بار که مشغول راز و نیاز بود، بیدار شدم و به او گفتم: کمال چه می‌گویی؟ گفت: هیچی، دارم با خودم صحبت می‌کنم، تو بخواب.

در قسمتی دیگر آمده است: کمال پس از چند ماه حضور در ایران، تصمیم گرفت برای دیدار با مادرش چند روزی به فرانسه برود. قبل از رفتن پیش من آمد و پرسید مادرم مسیحی است، نمی‌دانم با غذایی که درست می‌کند چه کنم؟ بخورم یا نخورم؟ چه حکمی دارد؟ همانجا من با دفتر امام خمینی(ره) تماس گرفتم و این سوال را پرسیدم و آنها جواب دادند: اشکال ندارد، ولی سعی کنید از دوستانتان که آنجا هستند، ایرانی یا غیر ایرانی مسلمان خانم‌هایشان با مادران آشنا شوند و او را راهنمایی کنند. در بخش دیگر می‌خوانیم: پس از اینکه در چند عملیات از سوی گردان شهید دستغیب اعزام شد و موفق به حضور در خط مقدم نشد، تصمیم گرفت گردانش را عوض کند. زمانی که در گردان شهید دستغیب بود، چند بار به مهمانی بچه‌های گردان ما، شهید صدر آمد. همین حضور در گردان و دیدن شرایط آن بود که تصمیم گرفت به گردان شهید صدر بیايد. می‌گفت: گردان شما به لحاظ عملیاتی از گردان شهید دستغیب بهتر است، اینجا توفیق بیشتر نصیب انسان می‌شود؛ حداقل شهید هم نشود زخمی می‌شود.

کمال در سال ۱۳۶۷ و در جریان عملیات مرصاد در عملیات هلی‌برن نیروها که توسط هوانیروز ارتش جمهوری اسلامی انجام می‌شد، با اصابت گلوله‌ای به سرش به درجه رفیع شهادت نائل شد.

کتاب کمال کورسل پس از ماه‌ها پژوهش و تحقیق توسط سید محمد صادق حسینی مقدم، در ۴۲ موضوع و ۸۸ صفحه شامل متون و تصاویری مربوط به شهید، تدوین شد و با حمایت اداره کل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان قم و موسسه مالی و اعتباری کوثر در بهار ۱۳۹۳ برای اولین بار به زیور طبع آراسته گردید.



فرمود: «دختر عزیزم! تو علی را خوب می‌شناسی و به سابقه ایمان و خویشاوندی و فضیلت و پارسایی او آگاهی داری. من همیشه آرزو داشتم تو را خوشبخت کنم و به عقد کسی درآورم که بهترین مرد روی زمین است. آیا راضی هستی همسر علی باشی؟»

مادرانه... پدرانه...

درس های یک زندگی از جنس نور

خواستگاری کنم. آیا مرا می‌پذیرید؟»
چهره پیامبر چون گل شکفته شد. گویا انتظار این لحظه را می‌کشید. خوشحال شد، ولی جواب قطعی را برعهده فاطمه علیهاالسلام گذاشت. پیامبر ماجرای خواستگاری پسر عموی خویش، علی را برای دخترش بازگو کرد و فرمود: «دختر عزیزم! تو علی را خوب می‌شناسی و به سابقه ایمان و خویشاوندی و فضیلت و پارسایی او آگاهی داری. من همیشه آرزو داشتم تو را خوشبخت کنم و به عقد کسی درآورم که بهترین مرد روی زمین است. آیا راضی هستی همسر علی باشی؟»
فضای اتاق لحظاتی غرق در سکوت بود؛ سکوت از سر حیا. فاطمه ساکت ماند و چیزی نگفت. نغمه تکبیر پیامبر بلند شد: «الله اکبر! فاطمه راضی است. سکوت او نشانه رضایت اوست». واکنش فاطمه علیهاالسلام در برابر خواستگاران قبلی، برگرداندن چهره و اظهار ناراحتی بود، اما این بار با سکوت خود صد سخن گفت و روی خود را هم بر نگرداند. آن حضرت نزد علی(ع) که در انتظار پاسخ بود برگشت و رضایت فاطمه(س) را خبر داد.

مراسم ساده اما زیبای خطبه عقد

برای اجرای خطبه عقد، علی علیه السلام به دستور پیامبر به مسجد رفت. همچنین پیامبر(ص) به بلال دستور داد که مهاجر و انصار را در مسجد گرد آورد. پس از مدت کوتاهی همگی در مسجد جمع شدند. پیامبر بر منبر مسجد نشست و در حضور شاهدان، خطبه عقد برترین بانوی اسلام را در مسجد مدینه جاری فرمود. سپس برای عروس و داماد دست به دعا برداشت و فرمود: خداوند برای شما مبارک گرداند و اجتماعتان را پاینده بدارد.

مهریه زهرا(س) الگویی برای پیوندهای امروزی

پیامبر گرامی اسلام (ص) ازدواج دخترش را به ساده‌ترین و راحت‌ترین شیوه انجام داد تا برای همه جوانانی که در آستانه زندگی مشترک هستند، سرمشق نیکویی باقی بماند. مهریه ۵۰۰ درهمی برای فاطمه علیهاالسلام مهتر زنان نیز، به همین هدف صورت گرفت. در روایات، افزون بر این مهریه که جنبه مادی و مالی دارد، مهریه‌های معنوی دیگری نیز برای آن بانوی بزرگ گفته شده است. در روایتی می‌خوانیم که حضرت زهرا علیهاالسلام از پدر تقاضا کرد که

بی شمار فاطمه علیهاالسلام، دختر محمد(ص) آخرین فرستاده خدا باعث شد تا سرشناسان شهر، به رسم دیرین عرب او را از پیامبر خواستگاری کنند.

علی(ع) خواستگار دختر رسول خدا(ص) در خانه پیامبر

هنگامی که حضرت علی علیه السلام برای خواستگاری فاطمه علیهاالسلام رفت، پیامبر در خانه ام سلمه بود. علی علیه السلام در زد. ام سلمه پرسید: کیست؟ قبل از پاسخ خواستگار، پیامبر دستور داد: «در را باز کن و بگو داخل شود. کسی پشت در است که محبوب خدا و رسول است». علی علیه السلام وارد شد، سلام کرد و در حضور رسول خدا صلی الله علیه و آله نشست. چشمان خود را بر زمین دوخت. شرم از پیامبر صلی الله علیه و آله مانع گفتن خواسته‌اش می‌شد. پیامبر صلی الله علیه و آله و آنکه که خود علی علیه السلام را بزرگ کرده و از روحيات او باخبر است، سکوت را شکست و فرمود: «می‌بینم برای حاجتی اینجا آمده‌ای. خواسته‌ات را بر زبان آور و آنچه در دل داری بازگو که خواسته‌ات پیش من پذیرفته است».

جریان خواستگاری چگونه اتفاق افتاد؟

علی علیه السلام که برای خواستگاری دختر پیامبر به خانه ایشان رفته بود، با سخنانی شیرین خواسته‌اش را چنین بازگو کرد: «پدر و مادرم فدای شما، وقتی خردسال بودم مرا از عمویان ابوطالب و فاطمه بنت اسد گرفتید. با غذای خود و به اخلاق و منش خود بزرگم کردید. نیکی و دل‌سوزی شما درباره من از پدر و مادرم بیشتر و بهتر بود. تربیت و هدایم به دست شما بوده و شما ای رسول خدا به خدا سوگند ذخیره دنیا و آخرتم می‌باشید. ای رسول خدا! اکنون که بزرگ شده‌ام، دوست دارم خانه و همسری داشته باشم تا در سایه انس با او، آرامش یابم. آمده‌ام تا دخترتان فاطمه را از شما

نخستین روز از ماه مبارک ذی‌الحجه، سالروز پیوندی آسمانی است که دیگر هیچ گاه مانند آن در تاریخ تکرار نشد. در تاریخ ازدواج علی (ع) و حضرت زهرا (س) اختلاف است و کسی که قدیمی‌ترین تاریخ را نقل کرده، یعقوبی است که نوشته است: رسول‌الله دو ماه پس از ورود به مدینه حضرت زهرا (س) را به تزویج حضرت علی (ع) در آورد؛ این در حالی بود که گروهی از مهاجرین وی را از رسول‌الله (ص) خواستگاری کرده بودند و هنگامی که رسول خدا (ص) وی را به حضرت علی (ع) تزویج کرد، گله کردند و آن حضرت فرمودند: "من فاطمه را به علی تزویج نکردم، بلکه خدا او را به علی تزویج کرد".

از ابتدای خلقت علی(ع) و فاطمه(س) برای هم آفریده شدند

در روز اول آخرین ماه قمری حضرت علی بن ابی‌طالب علیه السلام، پیشوای پارسایان با حضرت فاطمه بنت محمد(ص)، برترین بانوی جهان پیمان عشق بست و خدا، والاترین فرستاده خویش را بر این پیمان گواه گرفت. برکت این ازدواج، عمری به گستردگی آفتاب دارد؛ هم چنان که یاد و نام آن در تاریخ برای همیشه ماندگار شد که امروز نیز جهان از پرتو انوار رحمت و عنایت تنها باقیمانده از دامان حضرت زهرا(س) زندگی می‌کند.

کمالات بی شمار برترین بانو

فاطمه علیهاالسلام به ۹ سالگی رسیده بود. رشد جسمانی مناسب آن حضرت و رشد و کمال عقلی بانوی فضیلت‌ها، سبب شده بود که با وجود کمی سن، گوی سبقت از همه برآید و یکه تاز میدان فضیلت‌ها گردد. ایمان والا، پارسایی بی نظیر، آگاهی، ذهن سرشار و هوش فراوان و نیز بهره‌مندی از زیبایی، وی را از همه دختران دیگر ممتاز ساخته بود. توجه و مهرورزی بی پایان رسول خدا(ص) نیز بر امتیازات ایشان افزوده بود. کمالات



آن حضرت از خدا بخواهند تا مهریه‌اش را شفاعت از مسلمانان گناهکار قرار دهد. این خواسته حضرت مستجاب شد و فاطمه علیها السلام شفیع و واسطه بخشش گناهکاران قرار گرفت.

درس‌هایی از ازدواج حضرت زهرا (س) و حضرت علی (ع) برای خانواده‌ها

از ماجرای ازدواج حضرت علی علیه السلام و حضرت فاطمه علیهما السلام نکات بسیار جالبی را می‌آموزیم که اگر خواهان سعادتیم و پیروی راستین اسلام، بایستی تا مرز توان تلاش کنیم تا مراحل اول ازدواج بر مبنای صحیحی صورت گیرد، و دوم آنکه ساده زیستی در تمام شئون زندگی جامعه و بخصوص ازدواج راه یابد و گرنه قید و بندهای

اجتماعی در امر ازدواج که بیشتر نشأت گرفته از فرهنگ غیر اسلامی و یا ساخته و پرداخته ذهن‌های کوتاه مادی و اشرافی است چون غل و زنجیر بر دست و پای جوانان و والدین آنها می‌افتد و هر روز این غل و زنجیر بزرگتر و سنگین‌تر می‌شود، تا جایی که امکان هر نوع حرکت صحیحی را می‌گیرد و حیات جامعه را به سوی نابودی می‌کشاند و بر فساد و ناپسامانی‌های روانی و مشکلات اخلاقی می‌افزاید.

در جریان ازدواج آن دو بزرگوار که به فرموده حضرت رسول (ص) خداوند فاطمه را به ازدواج علی درآورد نکات بسیار مهم آموزشی و الگویی وجود دارد که از آن جمله می‌توان

به؛ کفو و همتا بودن، خواستگاری بدون واسطه، قناعت، دوری از اشرافی‌گری و تجملات، سخت نگرفتن بر همدیگر، ملاک قراردادن معیارها و خصوصیات معنوی و دینی و اخلاقی، مهریه پایین، بنا کردن زندگی بر پایه محبت و عشق واقعی از روی شناخت، حجب و حیا و... اشاره کرد. به این خاطر است که یک پیوند با این ویژگی‌ها پیوند آسمانی لقب می‌گیرد که رضایت خدا و رسول خدا (ص) در آن وجود دارد.

برخی منابع:

- زندگانی فاطمه زهرا علیها السلام تألیف محمد قاسم‌پور با مقدمه آیت‌الله مرعشی نجفی ص ۴۷.

- زندگانی حضرت فاطمه علیهما السلام و دختران آن حضرت مولف سیدهاشم رسولی محلاتی ص ۵۶.

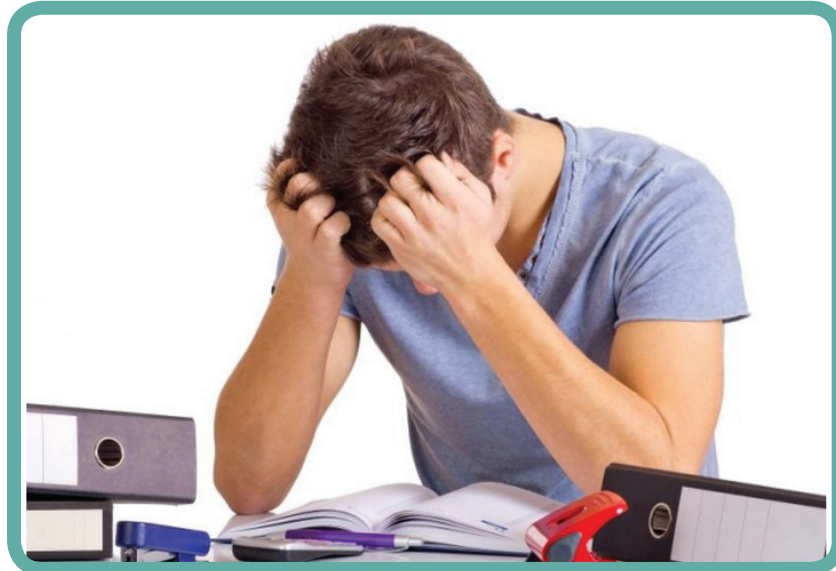
- یوسفی غروی، محمد هادی؛ تاریخ تحقیقی اسلام، ج ۲، ص ۲۵۰.



از نصیحت کردن و فرمان دادن و دعوا کردن خودداری کنید و سعی کنید در عوض به مشکلات و احساسات فرزندتان گوش کنید و بفهمید که چه چیزهایی ذهن او را درگیر خودش کرده

افسردگی دوران بلوغ

علائم و درمان آن



بی‌قراری یا اضطراب عمومی
واکنش تند در برابر انتقاد، حتی انتقاد سازنده
بی‌علاقگی و خودداری از شرکت در تفریحات و سرگرمی‌هایی که پیش از این، به آن‌ها علاقه‌مند بوده‌اند
دودلی، عدم تمرکز، فراموشکاری
احساس بی‌ارزش بودن و گناه
شکایت‌های پی‌درپی از بیماری درعین سلامت کامل جسمی

نداشتن انگیزه و اشتیاق برای زندگی روزمره
استفاده از مواد مخدر و الکل
فکر کردن و حرف زدن درباره خودکشی
راههای درمان افسردگی
گوشه‌گیری‌ها، نوسانات خلق و خو و سایر تغییرات رفتاری بخشی از روند طبیعی بلوغ است

«۱۱ فرمان برای والدین نوجوان افسرده»
والدین یک نوجوان افسرده بودن و درست و سنجیده رفتار کردن، کار راحتی نیست. می‌توانید از این توصیه‌ها کمک بگیرید:

۱- اگر رفتار و اخلاق نوجوان شما به گونه‌ای است که مشکوک هستید ممکن است افسرده شده باشد، با پزشک مشورت کنید. اگر او سالم باشد ضرر نمی‌کنید اما اگر افسردگی‌اش درمان نشود ممکن است اعتیاد و خودکشی برای او به بار بیاورد.

۲- خانواده می‌تواند پناه خوبی برای یک نوجوان افسرده باشد. با فرزندتان مهربان باشید و به او اجازه دهید که احساسات و افکارش را با شما در میان بگذارد. روابط خوب و محکم با نوجوانان به شما این امکان را می‌دهد که در همان مراحل اولیه افسردگی از حال او باخبر شوید و بتوانید سریعتر اقدام کنید. علائم افسردگی در نوجوانان نباید شما را ناراحت کند و مهمتر این که رفتاری پرخاشگرانه با او نداشته باشید و هرگز او را مسخره نکنید.

۳- گوش شنوا باشید. از نصیحت کردن و فرمان دادن و دعوا کردن خودداری کنید و سعی کنید در عوض به مشکلات و احساسات فرزندتان گوش کنید و بفهمید که چه چیزهایی ذهن او را درگیر خودش کرده. درباره مشکلات خانواده هم به نحوی که بر آنها تأثیر منفی نداشته باشد و آنها را نگران نکند. صحبت کنید. در عین حال فرزند خود را تشویق کنید تا احساسات خود یا هر نگرانی دیگری که دارد را هر طور می‌خواهد با شما در میان بگذارد.

۴- نوجوانان را تشویق کنید مهارت‌های مورد علاقه‌اش را یاد بگیرد. همین مهارت‌ها می‌تواند به او انگیزه تلاش برای زندگی بدهد. مثلاً اگر نقاشی یا ورزش خاصی را دوست دارد به او اجازه دهید در آن زمینه پیشرفت کند. همچنین لازم است این اطمینان را در آنها ایجاد کنید که کاملاً طبیعی است گاهی بعضی چیزها را بخوبی یاد نگیرند و تنها چیزی که برای آموختن نیاز دارند، زمان و تمرین بیشتر است.

۵- موفقیت فرزندتان در یک زمینه کوچک را بزرگ کنید و بگذارید مغرور شود. این تشویق به او کمک

دوران بلوغ برای شما و فرزندتان می‌تواند دوران سختی باشد. فرزند نوجوان تان به غیر از اینکه از نظر جسمی تغییر و تحولاتی پیدا می‌کند، رشد چشمگیری در تکامل روانی-اجتماعی نیز دارد. خیلی از کارشناسان گوشه‌گیری‌ها، نوسانات خلق و خو و سایر تغییرات رفتاری را بخشی از روند طبیعی بلوغ می‌دانند، اما پژوهشگران دریافته‌اند که در برخی موارد، این ویژگی‌ها می‌تواند نشانگر ارتباط بلوغ با افسردگی باشد.

می‌دهد تغییر و تکامل‌های جسمی در اواسط دوران بلوغ، باعث افزایش میزان افسردگی می‌شود. - زمان شروع بلوغ: یک سری از پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند زمان شروع بلوغ روی میزان افسردگی تأثیر دارد، یعنی بلوغ زود هنگام یا دیر هنگام، موجب بروز علائم شدیدتری از افسردگی می‌شود. - **حوادث استرس‌زای زندگی:** در دوران بلوغ، فعالیت‌های آموزشی و روابط اجتماعی، پیچیده‌تر و دشوارتر می‌شوند که می‌تواند استرس برانگیز باشد. بعضی از بچه‌ها بیشتر در معرض افسردگی هستند که دلایلش حوادث استرس برانگیز در زندگی آنهاست.

علائم افسردگی

تغییر در عادات‌های غذایی و برنامه خواب (خوردن و خوابیدن بسیار زیاد یا بسیار کم)
تغییرات قابل توجه در وزن (افزایش یا کاهش)
بی‌علاقگی نوجوان به حضور در مدرسه یا کاهش کارایی در مدرسه
گوشه‌گیری، کناره‌گیری از دوستان یا اعضای خانواده
بروز عصبانیت و طغیان ناگهانی

«افسردگی در دوران بلوغ چقدر شایع است؟»

تخمین زده شده که دو درصد از بچه‌های زیر ۱۰ سال، افسردگی را تجربه می‌کنند و بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سال، به طو میانگین میزان افسردگی به ۵ تا ۸ درصد افزایش پیدا می‌کند. اگرچه میزان افسردگی پیش از بلوغ، در پسرها بیشتر از دخترهاست، اما در دوران بلوغ، میزان افسردگی برای دخترها دو برابر پسرها می‌شود.

«چرا در دوران بلوغ، افسردگی بیشتر می‌شود؟»

تنوری‌های گوناگونی در مورد افزایش افسردگی در زمان بلوغ وجود دارد، اما محققان در این مورد توافق چندانی حاصل نکرده‌اند:

- **هورمون‌ها:** استروژن، که هورمون جنسی زنانه است، ارتباط با افسردگی دارد. میزان این هورمون در دخترها در زمان بلوغ به میزان بسیار زیادی افزایش می‌یابد که می‌تواند باعث افزایش افسردگی در آنها شود. اما در مورد پسرها این قضیه برعکس است، یعنی تستوسترون که هورمون جنسی مردانه است و در دوران بلوغ پسرها افزایش می‌یابد، هیچ ارتباطی با افسردگی ندارد.

- **مرحله تکامل جسمی:** برخی مطالعات نشان

طلب حمایت یکی از شیوه‌های مقابله با استرس است. انسان به طور فطری خداجوست و در لحظات تنهایی و وحشت، به شکل ذاتی به خدا پناه می‌برد. آرامش قلب و روح همان هدفی است که در مقابله با استرس بدنبال آن هستیم. تلاوت قرآن و آیات وحی در آرامش بخشی بسیار موثر است.

شیوه‌های مقابله با استرس

در دین اسلام که دین سلم و سلامت است برای رهایی از فشارهای روحی زندگی مادی و حفظ آرامش، سفارشات و روش‌های زیادی ارائه شده است. در اینجا به مهمترین آنها اشاره می‌کنیم:

می‌ساخت، همواره به نماز پناه می‌برده‌اند. خداوند متعال در سوره مبارکه رعد می‌فرماید: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" یعنی همانا با یاد خدا، قلبها آرام می‌گیرد. آرامش قلب و روح همان هدفی است که در مقابله با استرس بدنبال آن هستیم. تلاوت قرآن و آیات وحی در آرامش بخشی بسیار موثر است. قرآن درمان دردهای موجود در سینه هاست.

امام علی (ع) نیز در فرمایشات خویش به آرامش روانی مردم از جنبه‌های مختلف توجه داشته‌اند. بنظر ایشان، آرامش روانی هدف ارزشمند تربیت است. اضطراب، افسردگی، اندوه و هر آنچه در آرامش روانی افراد اختلال ایجاد کند، مانعی در سیر تربیت صحیح تلقی شده است.

توکل

انسان به هنگام مواجهه با مصائب و مشکلات، در جستجوی پناهگاهی برای آرامش است. انتخاب نوع جان پناه به میزان مشکلات و در شرایط حد به جهان بینی و بینش فرد بستگی دارد. در بینش اسلامی، توکل یکی از راهکارهای غلبه بر مشکلات، از جمله بیماری‌هاست. در آیات بسیار "توکل علی الله" به عنوان یک اصل در برخورد با مشکلات و مصائب توصیه شده است. توکل بر خدا، جان پناهی است پایدار و نامحدود و به انسان امید، احساس حمایت و امنیت می‌دهد.

صبر

وقتی کاری همراه با زیان باشد، در انسان ایجاد استرس می‌کند. خداوند متعال در سوره مبارکه عصر در توصیف انسان‌هایی که با غلبه هوای نفس روبرو هستند می‌فرماید: انسان همواره در خسران و زیان است. و در ادامه آیات گروهی را که در مسیر سختی‌ها و مشکلات صبر پیشه کرده و بر خدا توکل می‌کنند و از او کمک می‌خواهند، را از سایرین مستثنی کرده و می‌فرماید اینان همان ایمان آورندگان به من هستند.

نماز

طلب حمایت یکی از شیوه‌های مقابله با استرس است. انسان به طور فطری خداجوست و در لحظات تنهایی و وحشت، به شکل ذاتی به خدا پناه می‌برد. در توصیه‌های اسلامی طلب حمایت و کمک از درگاه خداوند، فراوان مشاهده می‌شود. در سوره مبارکه حمد خطاب به خداوند متعال می‌گوییم: ایاک نستعین تجربه نشان داده افرادی که به ادعیه و نماز مقید هستند، در برخورد با استرس روش‌های مناسبی در پیش می‌گیرند. بزرگان و رهبران دینی در مواجهه با مشکلات بزرگ که به جامعه تنش‌هایی را وارد

می‌کند که استعداد خود را بشناسد و تلاش بیشتری برای کسب موفقیت‌های بیشتر کند. ۶- از پیش داوری و قضاوت بی‌موقع خودداری کنید. اجازه دهید نوجوان گام‌های طبیعی خود را در مسیر رشد بردارد و او را با انتظارات بیش از حد خود یا ایجاد دیگر مسئولیت‌های خانوادگی به زحمت نیندازید.

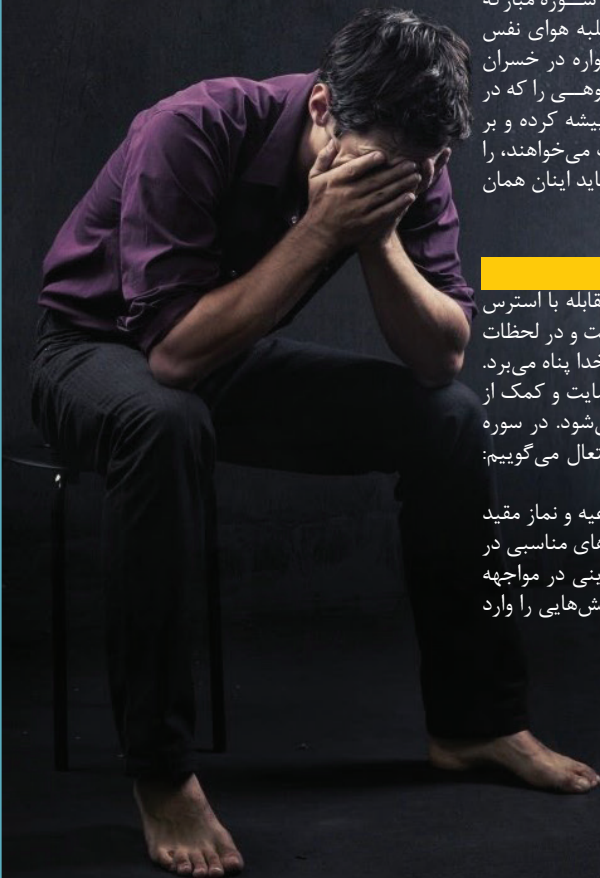
۷- با آنها در مورد موضوعاتی نظیر فشار همسالان، انتخاب یک برنامه روزمره، دوستیابی، مسائل نظیر سیگار کشیدن، مواد مخدر و مسائل جنسی تا حدی که امکان دارد و می‌تواند برای آنها مفید باشد، صحبت کنید. دورادور او را تحت نظر داشته باشید و با دوستانش هم آشنا باشید.

۸- اجازه دهید فرزندان در هر زمانی که به شما نیاز دارد، حتی اگر خسته هستید، با شما حرف بزنند و مسائلی را به شما بگویند. او را برای آخر هفته منتظر نگذارید، اما در عین حال آنقدر در دسترس نباشید که وقتی برای تنها بودن و خلوت کردن نداشته باشد.

۹- برنامه‌ای بریزید که فرزندان شب‌ها زود و به موقع به خواب بروند. تحقیقات پزشکی نشان داده بچه‌هایی که زودتر می‌خوابند، خواب کافی داشته و کمتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. متخصصان انجمن خواب آمریکا اعلام کرده‌اند ۸ تا ۹ ساعت خواب برای نوجوان شما لازم است. دیگر نظارت بر کافی بودن خواب با شما!

۱۰- لازم است بدانید کسانی که داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند ممکن است بیشتر به خودکشی فکر کنند و بنابر این اگر نوجوان شما طبق توصیه پزشک داروی ضد افسردگی می‌خورد دیگر با خیال راحت او را رها نکنید. بلکه لازم است رفتار و اخلاق او را زیر نظر داشته باشید و مراقب علائم میل به خودکشی باشید تا بتوانید با پزشک درمیان گذاشته و به موقع جلوی او را بگیرید.

۱۱- اگر کودکان یا نوجوانان، مرتباً ورزش کنند و وضعیت جسمی خود را در حالت طبیعی و خوب نگه دارند، نسبت به زمانی که از نظر جسمی وضعیت خوبی نداشته‌اند، کمتر مضطرب و افسرده خواهند بود. روانشناسان دو گروه افراد را با هم مقایسه کرده‌اند: گروه اول ورزش‌های سخت و گروه دوم ورزش‌های سبک انجام می‌دادند. اضطراب افراد گروه اول آشکار از اضطراب افراد گروه دوم کمتر بود. ورزش آثار منفی استرس را به شیوه‌های مختلفی کاهش می‌دهد. در درجه اول هورمون‌های وارد شده در جریان خون به هنگام استرس را مصرف و خطر آنها را در اثر گذاشتن بر دستگاه ایمنی بدن کاهش می‌دهند. در درجه دوم تنش متراکم در ماهیچه‌ها را آزاد می‌سازد و بالاخره نیرو و قدرت بدنی را افزایش داده، مقاومت دستگاه قلبی عروقی را زیاده‌تر می‌کند. آمادگی جسمی مطلوب و فعالیت‌های بدنی، بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز افسردگی و دیگر اختلالات روانی است. ورزش در فضای باز، بر افسردگی تاثیر قابل ملاحظه‌ای دارد.



زن و شوهری که در یک خانه با یکدیگر زندگی می کنند، به طور طبیعی ممکن است دچار اختلاف و عدم تفاهم در موضوع یا موضوعاتی گردند. تا اینجا مشکلی نیست و با کمی تدبیر و از خود گذشتگی طرفین موضوع قابل حل است.

راهی به سوی بهشت

○ مرضیه سادات موسوی

نگاهی به جایگاه احسان و نیکی به والدین در قرآن و حدیث

الف.

در چهار سوره از قرآن مجید نیکی به والدین بلافاصله بعد از مسأله توحید قرار گرفته این هم ردیف بودن دو مسأله بیانگر این است که اسلام تا چه حد برای پدر و مادر احترام قائل است. به عنوان مثال، در سوره اسرا آیه ۲۳ می خوانیم: و پروردگار تو مقرر کرد که جز او را مپرستید و به پدر و مادر احسان کنید!

ب.

اهمیت این موضوع تا آن جاست که هم قرآن و هم روایات صریحا توصیه می کنند که حتی اگر پدر و مادر کافر باشند، رعایت احترامشان لازم است. در سوره لقمان آیه ۱۵ می خوانیم: اگر آنها به تو اصرار کنند که مشرک شوی اطاعتشان مکن، ولی در زندگی دنیا به نیکی با آنها معاشرت نما!

ج.

شکرگزاری در برابر پدر و مادر در قرآن مجید در ردیف شکرگزاری در برابر نعمتهای خدا قرار داده شده چنان که در سوره لقمان آیه ۱۴ می خوانیم: مرا و پدر و مادرت را شکر کن.

د.

قرآن حتی کمترین بی احترامی را در برابر پدر و مادر اجازه نداده است. در حدیثی از امام صادق (ع) آمده است: اگر چیزی کمتر از اف وجود داشت، خدا از آن نهی می کرد و این حداقل مخالفت و بی احترامی نسبت به پدر و مادر است، و منظور از این جمله نظر تند و غضب آلود به پدر و مادر کردن می باشد (تفسیر نمونه/ ج ۱۲، ص ۷۹)

ه.

با اینکه جهاد یکی از مهمترین برنامه های اسلامی است، تا زمانی که جنبه وجوب عینی پیدا نکند، یعنی داوطلب به قدر کافی باشد، بودن در خدمت پدر و مادر از آن مهم تر است، و اگر موجب ناراحتی آنها شود، جایز نیست.

در حدیثی از امام صادق (ع) می خوانیم که مردی نزد پیامبر (ص) آمد و عرض کرد من جوان با نشاط و ورزیده ای هستم و جهاد را دوست دارم ولی مادری دارم که از این موضوع ناراحت می شود، پیامبر (ص) فرمود: برگرد و با مادر خویش باش، قسم به آن خدایی که مرا به حق مبعوث ساخته است، یک شب مادر با تو مانوس گردد از یک سال جهاد در راه خدا بهتر است (همان/ص ۸۰)! ولی البته هنگامی که جهاد، جنبه وجوب عینی پیدا کند و کشور اسلامی در خطر قرار گیرد و حضور همگان لازم شود، هیچ عذری پذیرفته نیست، حتی

کریم بعد از اصل توحید، یکی از مهمترین تعلیمات انسانی را نیکی به پدر و مادر معرفی فرموده است: پروردگار مقرر داشت که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخوردگی رسیدند به آنها احتیاف مگو و به آنان پرخلش مکن و با آنها سخنی شایسته بگو و از روی مهربانی و لطف، بال تواضع خویش را برای آنان فرودآور و بگو: پروردگار! بر آن دو رحمت آور، همان گونه که مرا در کودکی تربیت کردند. (اسراء/۲۳-۲۴)

آری، بی احترامی به پدر و مادر گناه بزرگی است که خداوند به راحتی از آن نمی گذرد و تا روز قیامت صبر نمی کند و فرزند خطاکار را سریع مجازات می نماید. پیامبر بزرگ ما در اهمیت این موضوع می فرماید: «کیفر سه گناه تا قیامت به تأخیر نمی افتد عاق پدر و مادر، ظلم و تجاوز به مردم و ناسپاسی در مقابل احسان و نیکی دیگران».

آثار نیکی و احترام به والدین

نیکی و احترام به پدر و مادر و راضی و خشنود نمودن آنان، آثار و فواید بسیار مهم و ارزنده و سعادت دنیوی و اخروی را در پی خواهد داشت. در اینجا به برخی از آنها اشاره می کنیم:

۱- خشنودی خداوند و غفران الهی

خشنودی خداوند یکی از مهم ترین نتایج نیکی و احترام به والدین است چنان که امام صادق (ع) می فرماید: «حسن سلوک و نیکی به والدین از حسن شناخت و معرفت عبد به خداوند تعالی است، زیرا هیچ عبادتی انسان را به سرعت نیکی به پدر و مادر به خشنودی خداوند تعالی نمی رساند آن هم احسانی که محض تحصیل رضای پروردگار باشد».

بدین جهت خداوند در سوره اسراء بعد از آنکه انسان را به نیکی کردن و احترام به پدر و مادر دستور می دهد، می فرماید: «پروردگارتان به آنچه در درون شماست، آگاه تر از خودتان است. اگر صالح باشید، قطعاً او آمرزنده توبه کنندگان است.» (اسراء/۲۵)

بنا بر این از آنجا که گاهی در باره حفظ حقوق پدر و مادر و احترام آنها و تواضعی که بر فرزند لازم است ممکن است لغزش هایی پیش بیاید که انسان آگاهانه یا ناآگاه به سوی آن کشیده شود. چنانچه بلافاصله پشیمان شود و در مقام جبران برآید، مسلماً مشمول عفو خدا خواهد شد.

۲- طول عمر

یکی دیگر از آثار احترام به والدین، طولانی شدن عمر انسان است. پیامبر (ص) در این باره می فرماید: «ای فرزند آدم! به پدر و مادر نیکی کن و صله رحم داشته باش تا خداوند، کارت را آسان و عمرت را طولانی بگرداند. پروردگارت را فرمان ببر تا خردمند به شمار آیی و از او نافرمانی نکن که نادان شمرده می شوی.» همچنین می فرماید: «در آنچه خدای متعال در «الواح» به موسی (ع) داد، از جمله چنین بود: مرا و پدر و مادرت را سپاسگزاری کن، تا تو را از نابود شدن ها حفاظت کنم و اجلت را به تأخیر بیندازم و به تو

ناراضیتی پدر و مادر. انسان باید در برابر پدر و مادر خود حق شناس باشد و احترام و نیکی به آنها را هرگز فراموش نکند، هر چند زحمات آنان به قدری ارزشمند است که فرزندان هرگز نمی توانند آن گونه که شایسته مقام و منزلت پدر و مادر است، دین خود را نسبت به آنها ادا کنند و ذره ای از آن همه محبت را جبران نمایند.

شناخت جایگاه و مقام والدین

جایگاه پدر و مادر بسیار والاست که انسان قادر به درک این عظمت نمی باشد. پدر و مادر واسطه آفرینش فرزند و مسئول تربیت و پرورش او می باشند، بدین سبب در دین مقدس اسلام بالاترین تأکید در اطاعت و احترام به آنان شده است تا جایی که خداوند متعال در قرآن کریم نام انسان را در ردیف نام خود قرار داده و پس از دستور به شکرگزاری خود، بر لزوم قدردانی از آنان تأکید می نماید و می فرماید: آری به او توصیه کردم که برای من و برای پدر و مادرت شکر بجا آور که بازگشت همه شما به سوی من است! و هر گاه آن دو، تلاش کنند که تو چیزی را همتای من قرار دهی، که از آن آگاهی نداری بلکه می دانی باطل است! از ایشان اطاعت مکن، ولی با آن دو، در دنیا به طرز شایسته ای رفتار کن و از راه کسانی پیروی کن که توبه کنان به سوی من آمده اند سپس بازگشت همه شما به سوی من است و من شما را از آنچه عمل می کردید آگاه می کنم. (لقمان/۱۴-۱۵)

پیامبر اکرم (ص) نیز از مقام عظیم و والای پدر و مادر، نزد خداوند خبر می دهد و می فرماید: خداوند با خشنودی والدین خشنود می شود و با خشمگین شدن والدین خشمگین می گردد و این نشان دهنده توجه و عنایت ویژه پروردگار نسبت به مقام و منزلت والدین می باشد.

همچنین ایشان در بیان عظمت و شأن این دو موجود گرانقدر می فرماید: نگاه محبت آمیز فرزند به پدر و مادرش، عبادت است. (محدث نوری/ مستدرک الوسائل/ ج ۹/ص ۱۵۲)

آری، همین نگاه ساده و همراه با مهر و محبت به پدر و مادر که باعث خشنودی و شادمانی آنها خواهد شد و رضایت آنها را در پی خواهد داشت، عبادت محسوب می شود؛ همان هایی که با تحمل مشقتهای فراوان در راه پرورش فرزندان فداکاری ها کرده اند و لذا، شایسته ترین انسانها برای احترام و قدردانی معرفی شده اند.

اهمیت احترام به والدین

در فرهنگ دینی ما احترام به پدر و مادر از جمله ضروریات و مهمترین مسائل اخلاقی محسوب شده که خداوند متعال به آن سفارش فراوان کرده است. قرآن

زوج‌های جوان در اوایل زندگی خانوادگی خود، ناخواسته و از روی غفلت یا نابخشودنی مسائل که مربوط به زندگی زناشویی، خلقیات و روحیات یکدیگر است را برای اقوام و دوستان نزدیک بازگو می‌کنند

زندگی ای پاک ببخشم و تو را از این زندگی به سوی بهتر از آن ببرم»

امام باقر (ع) نیز با تحسین کسانی که والدین خود را مورد احترام و نیکی قرار می‌دهند می‌فرماید: «خوشا به حال کسی که به پدر و مادر خود نیکی کند، زیرا خداوند بر عمر او می‌افزاید»

۳ - فراوانی روزی

خداوند متعال «رزاق» است؛ تمامی موجودات بر سفره لطف و احسان او حضور دارند و از نعمت‌های او چه مادی و چه معنوی بهره‌مند می‌شوند. وظیفه ما در قبال این همه نعمتی که خداوند به ما عطا کرده این است که همیشه و در همه حال سپاسگزار او باشیم. در حقیقت شکر نعمت عامل بسیار مؤثری در افزایش نعمت‌ها و الطاف الهی است که خداوند با صراحت بدان اشاره فرموده است: «و پروردگارتان اعلام کرد که اگر مرا سپاس گوئید، بر نعمت شما می‌افزایم و اگر کفران کنید، بداندید که عذاب من سخت است.»

پدر و مادر نیز از جمله بزرگترین نعمت‌هایی هستند که خداوند به بندگانش ارزانی داشته است و باید خدا را به خاطر وجود این نعمت‌های گرانقدر شاکر بود. در آیه ۱۴ سوره لقمان، شکر والدین هم ردیف شکر خدا آمده است: «إِن شَكَرْتُمْ لِي وَ لِوَالِدَيْكُمَا إِلَهُ انْصَرَفَ تَوْصِيَةً كَرِيمَةً» که شکرگزار من و پدر و مادرت باش! امام رضا (ع) در این باره می‌فرماید: «خدا امر فرموده به شکرگزاری از خودش و برای والدین، پس اگر کسی والدین را شکر نکند، خدا را هم شکر نمی‌کند.»

۴ - آسان شدن مرگ

مرگ یک رخداد طبیعی در زندگی انسان است و در روایتی از امام رضا (ع) به عنوان یکی از وحشتناک‌ترین مراحل زندگی انسان معرفی شده است. در حالی که مرگ برای انسان مؤمن و صالح آسان و بنا به سخن امام علی (ع) ارزشمندترین هدیه برای او می‌باشد آن‌جا که فرمود: «أَفْضَلُ تَحْفَظَةِ الْمُؤْمِنِ الْمَوْتُ»

خداوند در قرآن کریم در وصف مرگ پرهیزگاران می‌فرماید: «همانها که فرشتگان امرگزارو حشان را می‌گیرند در حالی که پاک و پاکیزه اند به آنها می‌گویند: سلام بر شما! وارد بهشت شوید به خاطر اعمالی که انجام می‌دادید!» (نحل/۳۲)

امام صادق (ع) راحتی در هنگام مرگ و آسان شدن سکرات موت را از دیگر آثار احترام و نیکی به والدین برشمرده و می‌فرماید: «کسی که دوست دارد خدای متعال سختی‌های مرگ را بر او آسان سازد، نسبت به خویشان و نزدیکان و پدر و مادرش نیکوکار باشد و اگر چنین کند خدای متعال سختی‌های مرگ را بر او آسان می‌کند»

۵ - ورود به بهشت و برخورداری از درجات بالای بهشتی

از جمله آثار اخروی که در نتیجه احترام به پدر و مادر برای انسان حاصل می‌شود، رسیدن به بهشت و بهره‌مندی از نعمتهای فراوان آن است. خداوند در قرآن سعادت و شقاوت انسان را بسته به اعمال او می‌داند و برای هر یک از اعمال انسان

درجه و مرتبه‌ای قرار داده است: «برای هر یک برابر اعمالی که انجام داده‌اند درجاتی است، که پروردگار تو از آنچه می‌کنند غافل نیست.» (انعام/۱۳۲)

اگر احترام به پدر و مادر در نزد خدا در مرتبه‌ای بسیار بالا قرار دارد، پس چه پاداشی بهتر و ارزشمندتر از بهره‌مندی از بهشت و درجات بالای آن برای انسان می‌تواند وجود داشته باشد؟

امام باقر (ع) در مورد مؤمنان برخورداری از جایگاه والای بهشتی می‌فرماید: «اگر مؤمنی چهار ویژگی در خود داشته باشد خداوند او را در بالاترین و شریف‌ترین جایگاه قرار خواهد داد: کسی که یتیمی را پناه داده و بر او پدرانۀ نظر افکند، کسی که ضعیفی را مورد ترحم قرار دهد و در حد کفایت به او کمک کند، کسی که به والدین خود انفاق و با آنان مدارا کند، و آن‌که به ایشان نیکی کرده و از نگران ساختن آنها اجتناب نماید»

۶ - همنشینی با نیکان

یکی از پیامدهای نیک احترام به والدین، همنشینی با نیکان در آخرت است. بزرگترین آرزو و خواسته اهل ایمان، همنشینی با «ابرار» چه در دنیا و چه در آخرت است. آنان از خدا می‌خواهند که با نیکان بمیرند و با ایشان محشور شوند: «پروردگارا! گناهان ما را بیامرز و زشتی‌های ما را بپوشان و ما را با نیکان بمیران.»

کسی که به خدا ایمان داشته باشد، برای جلب رضایت خدای متعال و برخورداری از فضل و رحمت الهی تمام سعی و تلاش خود را به کار می‌گیرد و با اعمال شایسته، راه رسیدن به رستگاری را می‌پیماید. یکی از آن اعمال نیک، احترام به پدر و مادر است که سعادت آخرت و همنشینی با نیکان را به دنبال خواهد داشت. پیامبر اکرم (ص) در بیان نیکی به پدر و مادر و نتیجه آن در آخرت و روز قیامت می‌فرماید: «کسی که برای پدر و مادرش حج انجام دهد و یا بدهکاری آنها را بپردازد، خداوند او را در روز قیامت با نیکان بر می‌انگیزد»

۷ - اجابت دعای والدین در حق فرزندان

انسان موجودی است که همیشه به خداوند محتاج است و همواره در تمام کارها باید به او

متوسل شود و از او کمک بخواهد. دعا بهترین وسیله ارتباط بین خدا و انسان است. خداوند بزرگ‌بندگان خود را به دعا کردن سفارش نموده و وعده استجاب به آنان داده است. چنانکه درسوره بقره می‌فرماید: «دعای دعا کننده را، به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم»

البته خداوند متعال برای دعا و استجاب آن و همچنین برای درخواست کنندگان آن شرایطی قرار داده است که باید به آن شرایط عمل نمود. در این خصوص پدر و مادر از جمله کسانی هستند که دعایشان در حق فرزندان خوش رفتار مستجاب می‌شود.

در اهمیت دعا برای فرزندان همین بس که حضرت امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه، دعای ۲۵ را به فرزندان خود اختصاص می‌دهد و از خداوند نیک بختی آنها را می‌خواهد.

امام صادق (ع) در اهمیت دعای والدین در حق فرزندان می‌فرماید: «خداوند دعای سه کس را رد نخواهد کرد: دعای پدر در حق فرزند در هنگام نیکی به او، دعای پدر بر ضد فرزند (نفرتین) هنگامی که مورد عاق او واقع شود و دعای مظلوم بر ظالم.»

۸ - موجب نیکی فرزندان

والدین از نظر اخلاقی و تربیتی بر فرزندان خود تأثیر زیادی دارند. پدر و مادر اولین کسانی هستند که فرزندان در تمام مراحل زندگی، آنها را به عنوان الگوی خود قرار می‌دهند.

بنابر این کسی که انتظار ادب و معرفت و حق شناسی از فرزندانش دارد، باید همین حالت را نسبت به پدر و مادر خودش و بزرگترها نشان دهد، تا کوچکترها هم از او بیاموزند. اگر کسی پدر و مادرش را احترام کرد نتیجه آن را در احترام فرزندانش به خود خواهد دید. اگر فرزند ببیند که پدر و مادرشان نیکی به والدین را سرلوحه زندگی خود قرار داده‌اند و به آن اهتمام می‌ورزند، او هم نسبت به آنان چنین خواهد کرد.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «به پدران‌تان نیکی کنید تا فرزندانتان به شما نیکی کنند» (بحارالانوار/ج ۱/ص ۶۵).



مشکلات برای وی مطرح نبود. سال‌هایی که در کویر مانده بود باعث شده بود تا به سختی عادت کند. دوره‌های خاصی دیده بود و با توجه به توانایی‌هایش آنچه برای مردم مشکل بود برایش اصلاً مشکل محسوب نمی‌شد. دفاع از وطن تنها آرمان خلبان غفور جدی بود.

«چهارراه مرگ» در برابرش تعظیم کرد

محله خیرال اردبیل گوئی که آذین بسته باشد؛ خود را آماده ورود قدم‌هایی می‌کرد که تا لحظاتی دیگر متولد می‌شد. سال یک‌هزار و سیصد و بیست و چهار فرزند سوم خانواده جدی قدم به عرصه گیتی نهاد.

خوبی می‌کرد درصدد جبران آن بر می‌آمد. وطن دوست و مذهبی بود و در ایام محرم و بویژه عاشورا به سیل عزاداران می‌پیوست و همپای مردم در مراسم مذهبی، صادقانه و خالصانه شرکت می‌کرد.

غفور دوران دبیرستان را با معدل عالی به اتمام رساند و با فکر و ذکر خلبانی علیرغم مخالفت‌های اطرافیان عاشقانه به سمت رشته مورد علاقه خود رفت و قدم‌های اولیه را برداشت.

غفور جدی با ورود به نیروی هوایی جزو دومین گروه از کارآموزان خلبانی بود که دوره‌های آموزش ۴۴ و ۴۵ را دیده و با ورود به دانشگاه هاروارد آمریکا تحصیلات دانشگاهی خود را شروع کرد و دوره‌های تخصصی هواپیماهای جنگنده از جمله فانتوم را طی کرد. وقتی از آمریکا برمی‌گشت بهترین سوغاتی‌ها را برای خانواده می‌خرید و سعی می‌کرد همه را راضی کند.

اخلاقی حسنه وی در حدی بود که حتی با ذرت‌فروش سرکچه نیز صمیمانه و دوستانه صحبت می‌کرد و با احترام از او یاد می‌کرد و فرنگ رفتن و دنیای خارج را دیدن باعث نمی‌شد که وی از عزاداری امام حسین (ع) عقب بماند و از آن فاصله بگیرد.

مردانگی و غیرت در وجود او نهفته بود. می‌توانست با پوشیدن لباس خود آن زمان از آن سوء استفاده کند. اما هیچگاه این کار را نکرد. چون آن زمان خلبانی شغلی رویایی بود که هر کس نمی‌توانست به آن دست پیدا کند. اصولاً شغل خلبانی ویژگی‌های خاصی را می‌طلبد که غفور جدی با طی تمام مراحل و داشتن شرایط روحی و جسمی لازم به این مرحله رسیده بود. او دل از تمام اساتید برده بود و همه را مفتون استعداد و قدرت فوق‌العاده خویش کرده بود.

دختری از خانواده سناتور نامور از مشهورترین سناتورهای آن زمان در جشن تولد بیست پنج سالگی‌اش به غفور علاقه‌مند شد و توانایی و استعداد و لیاقتش باعث شد خانواده سناتور نامور با کمال میل و افتخار به این وصلت رضایت بدهند. در سال ۱۳۵۱ در تالار باشگاهی نیروی هوایی تهران آغاز زندگی مشترک خود را با خانم مرین نامور جشن گرفت. و زندگی مشترک خود را آغاز کرد. وی جایگاه زن و مادر را به خوبی حفظ می‌کرد و با ارج نهادن به ارزش والای مقام زن، احترام و جایگاه خانواده را حفظ می‌کرد.

ثمره زندگی او دو فرزند به نام‌های پوریا و پرهام بود که با متولد شدن آنها، جشن‌های بزرگی به پا کرد.

اما جشن واقعی زمانی بود که در «روز نیروی هوایی آمریکا» و در حضور برجسته‌ترین خلبانان کشورهای مختلف جهان در مسابقه‌ای بی‌نظیر به نمایندگی از طرف ایران داوطلب شرکت در مانور "عملیات چهار راه مرگ" شد.

وارد شده است. قبل از همه معمولاً بزرگ‌ترهای خانواده خودشان را به پشت بام می‌رساندند اما با احتیاط، اما غفور با وجود سن و سال کم با تمام جرأت و بی‌باکی و شجاعت تنهایی به پشت بام رفته بود.

او دوره ابتدائی را در محله قاسمیّه، دبستان سیزده آبان شروع کرد و از همان ابتدای تحصیل از دانش‌آموزان ممتاز مدرسه محسوب می‌شد. نمرات عالی وی حاکی از آن بود که دانش آموزی کاملاً موفق و ممتاز مدرسه بوده است. وی دوره راهنمایی را هم با معدل عالی به اتمام رساند.

تمکین مالی پدر باعث شد که جهت تحصیل فرزندانش خانه‌ای در تهران فراهم کند تا بچه‌ها با فراغ بال بتوانند به تحصیل بپردازند. او در دبیرستان غیرانتفاعی هرندی تهران شروع به تحصیل کرد و همچنان با نمرات عالی پله‌های ترقی را طی می‌کرد. جوان روشنفکر و پرشور و علاقه‌مند به ورزش بود و در فراغت به مطالعه می‌پرداخت. از آنجائی که برادرش رحیم علاقه‌مند به ورزش کشتی بود، غفور نیز برای مدتی در این رشته فعالیت می‌کرد.

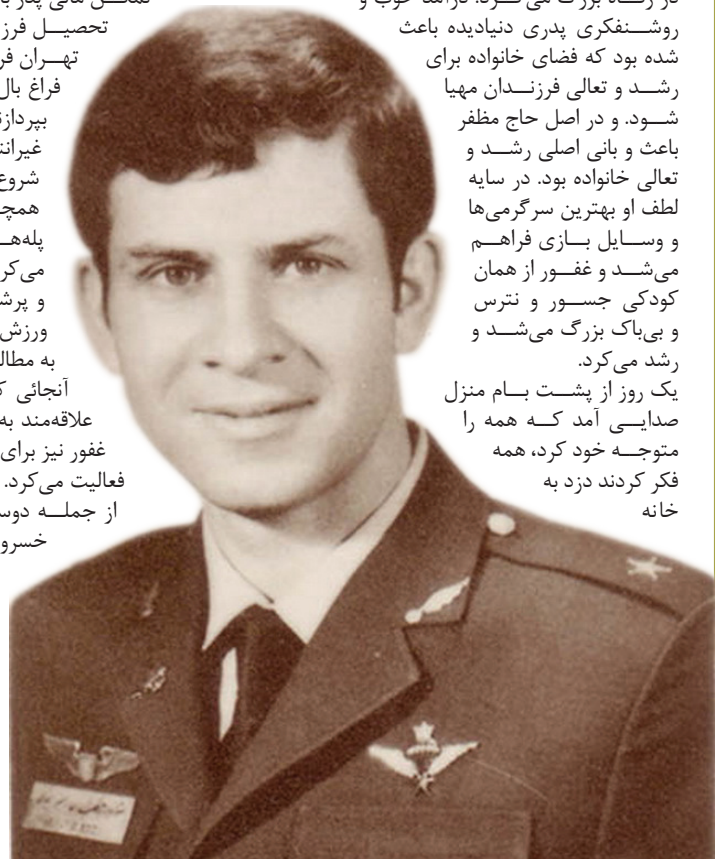
از جمله دوستان صمیمی وی خسرو حسینی و خلبان ذاکر بودند که با وی رابطه صمیمانه‌ای داشتند و بیشتر اوقات با خلبان ذاکر همنشین بود. جوان قدرشناسی بود. هر کس به وی

حاج مظفر راننده ترانزیت بود و با حمل بار به کشورهای مختلف با دنیای خارج از ایران آشنا می‌شد. همسرش صالحه خانم مادر غفور به محض شروع زندگی به احترام حاج مظفر نام خانوادگی خود را به جدی اردبیلی تغییر داد و با توجه به علاقه و اشتیاق و ایمان مالک به خداوند و ائمه معصومین (ع)، تک تک نام فرزندان خود را از نام خداوند بزرگ الگو گرفته بود.

رحیم و شکور نام فرزندان اولشان بود، نام سومین پسرش را غفور گذاشتند که بعدها اسم و رسمش زبازند خاص وعام شد. حاج مظفر بچه‌هایش را در رفاه بزرگ می‌کرد. درآمد خوب و

روشنفکری پدری دنیادیده باعث شده بود که فضای خانواده برای رشد و تعالی فرزندان مهیا شود. و در اصل حاج مظفر باعث و بانی اصلی رشد و تعالی خانواده بود. در سایه لطف او بهترین سرگرمی‌ها و وسایل بازی فراهم می‌شد و غفور از همان کودکی جیسور و نترس و بی‌باک بزرگ می‌شد و رشد می‌کرد.

یک روز از پشت بام منزل صدایی آمد که همه را متوجه خود کرد، همه فکر کردند دزد به خانه





آن روز که خلبانان کشورهای مختلف با اجرای نمایش از طرف حصار تشویق می‌شدند وقتی که غفور از طرف ایران داوطلب اجرای عملیات چهارراه مرگ شد برج مراقبت حتی به دلیل خطرناک بودن این عملیات، جوانی غفور و احتمال وقوع حادثه ناگوار برای وی و برهم خوردن جشن نتوانست مانع از اجرای تصمیمش شود که می‌خواست آن روز ایران و ایرانی را به همه تحمیل کند و جایگاه واقعی وطن را در آنجا تثبیت کند.

لحظاتی بعد، خیل عظیم تماشاچیان و زنده‌ترین خلبانان جهان شاهد یکی از مانورهای سخت و خطرناک طول دوران عمر خود بودند. تماشاگران به احترام غفور جدی، این مرد بزرگ و خلبان ورزیده در مقابل وی سر فرود می‌آوردند و در پاسخ آنهایی که می‌پرسیدند این مرد کیست؟ همه می‌گفتند: "خلبان غفور جدی از ایران."

اما این مرد بزرگ، این چهره سرشناس که حتی سرلشکرها و سناتورهای زیادی در مقابل عظمت و بزرگی‌اش سر فرود آورده بودند خودش در مقابل عظمت و بزرگی مردی دیگر همیشه سر تعظیم فرود می‌آورد و در هر کجای ایران بود خودش را در تاسوعا و عاشورای حسینی به جلوی سقاخانه حضرت ابوالفضل (ع) می‌رساند تا میان سیل عزاداران امام حسین (ع)، قطره‌ای شود که در گوشه‌ای عزاداری می‌کند.

مشکلات برای وی مطرح نبود. سال‌هایی که در کویر مانده بود باعث شده بود تا به سختی عادت کند. دوره‌های خاصی دیده بود و با توجه به توانایی‌هایش آنچه برای مردم مشکل بود برایش اصلا مشکل محسوب نمی‌شد. دفاع از وطن تنها آرمان خلبان غفور جدی بود.

با وجود اینکه همسرش به او سفارش می‌کرد که استعفا بدهد و در آمریکا زندگی کند اما او به علت نیاز وطن و میهن‌دوستی قلبی خود حاضر نبود یک مشت خاک ایران را با کل عالم عوض کند و رضایت به رفتن نداد و برای دفاع از خاک وطن ماند. آن قدر به ایران علاقه‌مند بود که حاضر بود جان خود را در راه وطن فدا نماید.

او قبل از جنگ یک نظامی بود و شغلی انتخابی‌اش در جنگ پر اهمیت بود و از قبل خود را آماده چنین روزی کرده بود و حالا که دشمن به خاک ایران تجاوز کرده بود، بهترین فرصت برای استفاده از تجربیات و توانایی‌هایش بود.

وقتی جنگ تحمیلی شروع شد تا هفدهم آبان‌ماه بصورت مداوم در جنگ حضور داشت. یعنی از سی و یکم شهریور تا هفدهم آبان‌ماه ۱۳۵۹ فرصت سرکشی به خانواده و پدر و مادر را نداشت.

به مادر خود چنین گفته بود: "مادر جان! هر وقت مأموریتی به من محول می‌گردد ابتدا با هواپیمای خودم چرخ می‌زنم. سپس به طرف هدف مورد نظر و انهدام آن با تمام نیرو حمله می‌برم."

با قلبی آرام و مطمئن به دیدار حق شتافت و برای همیشه به دغدغه خاطرش که همانا دفاع از ناموس و وطن بود پایان داد. و شربت شهادت را تا آخرین جرعه سر کشید.

پیکر پاکش پس از مراسم باشکوه تشییع در گلزار شهدای قاسمیّه اردبیل به خاک سپرده شد.

پس از سفر معنوی خلبان غفور جدی، تابلویی که نام شهیدی بر آن نقش بسته و خیابان و بزرگراهی را معرفی می‌کند دیگر تنها یک عنوان نیست بلکه همه را به این منظر سوق می‌دهد که همواره آنها زنده‌اند و حاضر و ناظر بر اعمال ما هستند.

گفته می‌شود که فرزند بزرگ شهید جدی، پوریا جدی خلبان بوده و در آمریکا سکونت دارد اما همواره خود را یک ایرانی می‌داند به طوری که طبق اظهارات عمه وی، اتاق خود را با نقشه‌هایی از ایران و پرچم ایران پوشانده و جهت حمایت از تیم ملی فوتبال خواستار ارسال پرچم و پیراهن تیم ملی ایران شده است. وی به همراه برادرش پرهام جدی که تحصیلات دکترای روانشناسی دارند ساکن آمریکا هستند.

وی با تمام موقعیت اجتماعی خود همچنان با لباس معمولی در جامعه حاضر می‌شد و حتی در کنار بلال فروش محله می‌نشست و برای خودش «بلال» می‌پخت. با وی شوخی می‌کرد تا کسی تصور نکند که خلبان غفور جدی مردم شهر و دیار خود را فراموش کرده است. همواره مردم را از خود و خود را از مردم می‌دانست.

با اینکه فرصت دیدار خانواده برای او میسر نشده بود و همچنان عاشقانه می‌جنگید در طی تماس تلفنی وصیت کرده بود که اگر شهید شد پرچم ایران کفن وی باشد و این نهایت علاقه وی را به ایران می‌رساند. آخرین بار سفارش کرده بود که خانواده مواظب همدیگر باشند.

پس از مدت‌ها مبارزه و نبرد، سرانجام در راه دفاع از کشور و مردم در مقابل تجاوز

بی‌شرمانه

دشمن متجاوز

در منطقه ماهدشت

در هفدهمین روز از

آبان‌ماه سال ۱۳۵۹مورد

اصابت گلوله دشمن قرار

می‌گیرد. با وضعیتی سخت

و جان‌فرسا هواپیما را

تا ماهشهر می‌برد و

آنجا از هواپیما بیرون

می‌پرد اما انکار آسمان قصد

نداشت شیرمرد میدان را

تسلیم زمین کند و سرانجام

به دلیل باز نشدن چترش

به زمین سقوط کرد و به

درجه رفیع شهادت نائل

شد.

او که به خاطر

وطن جان باخت



○ حجت‌اسلام سیدمحمدحسن مصطفوی
کارشناس ارشد حقوق خصوصی

اهلیت در معاملات و شرایط صحیح معامله

گاهی اوقات مردم معاملاتی انجام می‌دهند و بعد از انجام معامله متوجه ضرر می‌شوند. قانون برای جلوگیری از ضرر طرفین معامله راه‌های خاصی را پیش‌بینی کرده است. در بعضی موارد گرفتن تفاوت قیمت، در موارد دیگر فسخ و برخی دیگر از موارد بطلان معامله در نظر گرفته شده است. اما این ضررها هر کدام به سبب خاصی در معامله ایجاد می‌شوند.

برای مثال گاهی کالا به قیمتی بسیار بالاتر از قیمت روز فروخته می‌شود؛ گاهی کالا به خاطر وصف خاصی فروخته می‌شود که فاقد آن وصف است (طلا بودن یا هر چیز دیگر). اما در بعضی از موارد علت ضرر، نداشتن اهلیت در طرف معامله است مانند اینکه کودکی معامله‌ای را انجام می‌دهد در اینجا اگر معامله را صحیح و لازم‌الاجرا بدانیم والدین بسیاری باید جور اشتباهات فرزندشان را بکشند و مورد معامله یا قیمت آن را به طرف بدهند. این موضوع می‌تواند آغازگر یک هرج و مرج حقوقی و اقتصادی باشد. بنابراین قانون برای جلوگیری از بی‌نظمی اقتصادی معاملات برخی از افراد را ممنوع و بی‌تأثیر می‌داند.

نمونه‌اش مربوط به یک جوان ۱۷ ساله است که تصمیم به معاوضه و فروش خودرویی که به نامش بود را داشت. داستان او از آنجایی آغاز شد که آگهی فروش یا معاوضه خودرویی را در صفحه نیازمندی‌های روزنامه می‌بیند برای همین از یکی از استان‌های همجوار، به تهران می‌آید تا

مالکیت مورد معامله و قیمت معامله است یعنی خریدار مالک مورد معامله و فروشنده مالک قیمت آن خواهد شد.

عقود و قراردادهای بسیاری و عقد بیع، اجاره، رهن، نکاح و... تنها نمونه‌هایی از قرارداد‌های رایج بین مردم هستند.

برای هر قرارداد سه وضعیت «صحیح»، «غیرنافذ» و «باطل» را می‌توان تصور کرد. به عبارت دیگر قرارداد یا زنده (صحیح) است یا نیمه جان (غیرنافذ) یا مرده (باطل).

◀◀ شرایط صحیح قرارداد

حال بعد از شناخت قرارداد، به شرایط صحت آن می‌پردازیم. در قانون برای قراردادهای شرایطی عمومی تعیین شده است که با وجود آن‌ها قرارداد صحیح خواهد بود و به حیات خود ادامه خواهد داد.

همچنین برای هر قرارداد در فصل مربوط به آن در قانون شرایط مربوط به آن قرارداد آمده است. در واقع شرایط عمومی قراردادهای شرط لازم برای صحت آن‌ها است اما شرط کافی نیست و باید شرایط اختصاصی قرارداد مربوطه نیز رعایت شود. لکن از آنجا که مباحث مربوط به شرایط صحت قرارداد بسیار وسیع و گسترده است و پرداختن به همه وجوه آن در این سطور ممکن نیست در این یادداشت به یکی از شرایط مهم صحت قرارداد یعنی «اهلیت» می‌پردازیم و بررسی سایر شرایط را به فرصتی دیگر موکول می‌کنیم.

◀◀ شرایط صحت معامله در قانون مدنی

ماده ۱۹۰ قانون مدنی، شرایط اساسی صحت معامله را در چهار مورد به شرح زیر بیان کرده است:

- ۱- قصد طرفین و رضای آن‌ها.
- ۲- اهلیت طرفین.
- ۳- موضوع معین که مورد معامله باشد.
- ۴- مشروعیت جهت معامله.

مورد اول یعنی قصد و رضا حالتی است که سبب می‌شود اشخاص در خصوص انجام معامله تصمیم بگیرند و اگر این رکن در قرارداد وجود نداشته باشد در واقع معامله صورت نمی‌پذیرد. مواردی که در آن‌ها اراده کسی که معامله می‌کند مخدوش است، شامل حالات مختلفی می‌شود از قبیل: مستی، بیهوشی، خواب، اجبار و تهدید و... طبیعی است که شخص خواب یا بیهوش حتی اگر تصمیمی بگیرد نمی‌توان گفت که این تصمیم ناشی از فکر و تعقل است بنابراین معامله بدون قصد و رضایت صحیح نخواهد بود.

◀◀ معنی کاربردی اهلیت

اهلیت به معنای صلاحیت اشخاص برای تصمیم‌گیری در خصوص اموالشان است. گاهی اوقات افراد نمی‌توانند در خصوص اموال خود تصمیم‌گیری کنند و اگر معامله‌ای هم انجام دهند این معامله صحیح نخواهد بود. به این دسته از افراد «محجور» می‌گویند؛ محجورین

با صاحب آگهی وارد معامله شود. هر دو طرف پس از ملاقات با یکدیگر با هم بر سر تاخت‌زدن یا همان معاوضه خودروهایشان به توافق می‌رسند و معامله با یک برگ کاغذ دست نویس سر می‌گیرد. اما پس از بازگشت جوان شهرستانی به محل زندگی‌اش متوجه می‌شود که خودرویی که در عوض خودرو خودش گرفته است تصادفی بوده و صاحب آگهی با چرب‌زبانی و تطمیع و کم‌تجربگی خودش بر سر او کلاه گذاشته است.

و از آنجایی که این معامله با رد و بدل کردن سند و امضاء طرفین شکل گرفته بود جوان شهرستانی ناخواسته وارد یکی از چالش‌های حقوقی می‌شود. اکنون در این یادداشت ضمن پرداختن به قرارداد و شرایط آن به طور کلی، اهلیت در معاملات را بررسی می‌کنیم. اما پیش از ورود به بحث اصلی باید مقدمه‌ای را در توضیح پرسش‌هایی مانند عقد چیست؟ شرایط عقد کدام‌اند؟ اهلیت چیست و در معاملات چه جایگاهی دارد؟ ارائه کرد.

◀◀ عقد چیست؟

عقد به معنای قرارداد است و حقوقدانان در تعریف آن گفته‌اند: عقد عبارت است از توافق دو یا چند اراده به منظور ایجاد اثر حقوقی. برای مثال دو نفر توافق می‌کنند و یک بیع (خرید و فروش) ایجاد می‌شود؛ در اینجا دو اراده و دو اثر حقوقی وجود دارد. دو اراده شامل اراده خریدار و فروشنده است و دو اثر حقوقی شامل تغییر





کسانی هستند که از دخالت کردن در اموال خود ممنوع‌اند که به این موضوع خواهیم پرداخت. معلوم و معین بودن مورد معامله یعنی مشخص بداند که چه چیزی را معامله می‌کند؛ مثلاً کدام ماشین را می‌خرد، کدام خانه را اجاره می‌کند، کدام دین را ضمانت می‌کند و... .

مشروعیت جهت معامله نیز یعنی مشروع (قانونی) بودن انگیزه معامله؛ به این معنا که اگر معامله می‌کنیم این قرارداد با انگیزه قانونی منعقد شود. بهترین مثال برای معامله‌ای که این شرط در آن وجود ندارد اجاره کردن ملک برای قمار خانه است که در این فرض معامله باطل خواهد بود.

به شرط دوم یعنی اهلیت باز می‌گردیم علت اینکه مورد دوم را بر مورد اول مقدم می‌دانیم این است که در درجه اول اشخاص باید اهلیت داشته و بعد از آن قصد و رضا داشته باشند. زیرا اگر شخصی از اداره اموال خود ممنوع باشد حتی اگر قصد و رضا داشته باشد، قرارداد او صحیح نخواهد بود.

بنابراین اول اهلیت را بررسی می‌کنیم.

تقسیم بندی افراد محجور

همانطور که گفته شد به افرادی که اهلیت ندارند «محجور» گفته می‌شود که این اشخاص به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- صغیر

۲- سفیه

۳- مجنون

صغیر به فردی گفته می‌شود که به بلوغ شرعی نرسیده است که معیار و ملاک آن در قانون مدنی برای پسر ۱۵ سال و برای دختر ۹ سال تمام قمری است. یعنی پسر و دختری که به بلوغ شرعی نرسیده‌اند نمی‌توانند در اداره اموال خود دخالت کرده و قرارداد منعقد کنند.

طرح این موضوع در قانون جنبه حمایتی دارد زیرا کودکان معمولاً به دلیل ناآگاهی از ارزش پول، کالا، سود، زیان و... مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند و دچار خسارت مالی می‌شوند. به همین دلیل قانون کودکان را از اداره اموالشان ممنوع کرده است.

حال پرسشی که مطرح می‌شود این است که ممکن است یک کودک نسبت به مسائل یاد شده آگاهی داشته باشد؛ آیا در این فرض منصفانه است که وی را از تصرف در اموال خود ممنوع بدانیم؟ پاسخ این است که قانونگذار بین صغیر آگاه و ناآگاه تفاوت قائل شده و صغیر را به دو دسته ی صغیر ممیز (آگاه) و صغیر غیر ممیز (ناآگاه) تقسیم کرده است.

سپس با تبیین احکام مربوط به هر یک، حقوق این دو را بر می‌شمارد. اما عمده تفاوتی که میان صغیر ممیز و غیر ممیز وجود دارد این است که کلیه معاملات صغیر غیر ممیز باطل است لکن معاملات صغیر ممیز غیر نافذ بوده و با تنفیذ سرپرست او صحیح می‌شود.

در این بین باید گفت که هر معامله‌ای که صغیر

ممیز در آن سود مطلق می‌کند (یعنی چیزی نمی‌دهد اما چیزی می‌گیرد) مانند هبه (هدیه) غیر نافذ نبوده و صحیح است و همچنین اگر معامله‌ای انجام دهد که واجد ضرر مطلق است (یعنی چیزی می‌دهد اما چیزی نمی‌گیرد) این معامله باطل خواهد بود. اما نکته مهم اینجا است که صغیر چه زمانی از ممنوعیت خارج می‌شود و می‌تواند در اموال خود دخل و تصرف کند؟

ماده ۱۲۱۰ قانون مدنی مقرر کرده است:

«هیچ کس را نمی‌توان بعد از رسیدن به سن بلوغ به عنوان جنون یا عدم رشد محجور کرد مگر آنکه عدم رشد یا جنون او ثابت شده باشد.»

اما تبصره ۲ همین ماده بر خلاف ماده ۱۲۱۰ عنوان می‌کند:

«اموال صغیر را که بالغ شده است فقط در صورتی می‌توان به او داد که رشد او ثابت شده باشد.»

قضات دیوان عالی کشور نیز در تفسیر این ماده و تبصره‌اش چنین گفته‌اند:

«صغیر زمانی که بالغ شد تا زمانی که به سن قانون (۱۸ سال) برسد معاملاتش غیر نافذ است. یعنی در مورد معاملات اشخاص، از بلوغ تا سن قانونی تبصره ۲ ماده ۱۲۱۰ اعمال می‌شود و بعد از ۱۸ سالگی ماده ۱۲۱۰ اعمال خواهد شد.»

سفیه یا غیر رشید کسی است که تصرفات او در اموال و حقوق مالی خود عقلانی نباشد؛ در واقع سفیه عقل دارد اما نمی‌تواند امور مالی خود را به درستی تدبیر کند. قانون برای این دسته از اشخاص نیز وصف محجور (ممنوع) را به کار برده و از ایشان حمایت کرده است بدین ترتیب که مانند صغیر ممیز معاملات مالی او را غیر نافذ می‌داند.

حال برای اینکه معاملات نیمه جان (غیر نافذ) سفیه از بلا تکلیفی خارج شود این اختیار به سرپرست وی (ولی یا قیم) داده شده است که قراردادهای او را تنفیذ یا رد کند. با تنفیذ، معاملات سفیه صحیح خواهد بود اما اگر

سرپرست رد کرد معامله باطل است.

دسته سوم مجانین هستند و مجنون کسی است که در اعمال و رفتار خود اختیار ندارد. عقل به معنای مهار است. عقل در انسان سبب می‌شود که اعمال مضر را انجام ندهد و متأسفانه مجنون از این نعمت بهره‌مند نبوده و به همین دلیل فاقد اختیار است.

مجنون در قانون به دو دسته دائمی و ادواری تقسیم شده است. مجنون دائمی هیچگاه اختیار ندارد و به همین دلیل قانون تمام معاملات او را باطل می‌داند. اما مجنون ادواری گاهی عاقل و گاهی مجنون است به همین دلیل معاملات مجنون ادواری در حال جنون باطل و اما در حال افاقه (سلامت عقل) صحیح است.

نکته مهم دیگر این است که اگر مجنون ادواری معامله کند و اختلاف حاصل شود قانون به خاطر حمایت از این دسته افراد، اثبات سلامت عقل را به دوش طرف معامله قرار داده است. بنابراین اگر دلیلی بر سلامت عقل وجود نداشته باشد دادگاه معامله را باطل اعلام خواهد کرد.

انگیزه طرح این مساله در این شماره پرونده‌های متعددی است که از عدم رعایت شرایط صحت قرارداد ناشی می‌شود و لازم است که مخاطبان در انعقاد قرارداد اهلیت طرف معامله را احراز کنند زیرا اگر طرف معامله محجور باشد حتی اسناد ثبت شده رسمی نیز توسط دادگاه ابطال خواهد شد و بعضاً منجر به ضررهای جبران ناپذیری می‌شود.

اکنون با توجه به نمونه‌ای که در مقدمه به آن اشاره و در بندهای دیگر مختصر و خلاصه بیان شد، کارشناسان حقوقی پس از بررسی جنبه‌های این چالش بر اساس معیارهایی که برای صحت معامله وجود دارد اقدام به احقاق حق موکلشان خواهند کرد. بنابراین در صورت مواجهه با چنین مشکلی می‌توانید با کارشناسان حقوقی مشورت کنید تا بسیار زود به نتیجه برسید.

○ محمد رضا بختیاری

ضرورت آگاهی یافتن از «حقوق شهروندی»

هر چه زمان می‌گذرد با مهاجرت انسان‌ها از روستا به شهر مفهوم شهرنشینی گسترش می‌یابد. از همین رو با توسعه این امر مبانی دیگری نیز آفریده می‌شود. یکی از این مبانی «حقوق شهروندی» است که در یکی دو دهه اخیر به عبارتی پرکاربرد تبدیل شده است.

حال اینکه «حقوق شهروندی» چیست؟ در محتوای قانون اساسی به چند دسته تقسیم می‌شود؟ و چه بسترهایی را در جوامع شامل می‌شود؟ باید توضیح داد

«حقوق شهروندی چیست؟»

به نظر می‌رسد پیش از آنکه به مفهوم حقوق شهروندی پرداخته شود، باید به تعریفی دقیق از شهروندی دست یابیم. شهروندی مبتنی بر سلسله مراتب، موقعیت‌هایی متمایز برای افراد، وجود شرایطی برای به رسمیت شناخته شدن، حاکمانی خاص و حکومت شونده‌گانی خاص نیست. نسبت و رابطه آن با دولت و جامعه نیز متفاوت است. مفهوم شهروندی، این افراد نیستند که تابعی از دولت قرار می‌گیرند، بلکه دولت تابعی از شهروندان و مبتنی بر تصمیم‌گیری و خواست آن‌هاست. در شهروندی دولت وابسته به افراد جامعه است و بر همین مبنا است که شهروندی جزء اصول، مولفه‌ها و پیش شرط‌های دموکراسی در نظر گرفته شده است. در چنین نظامی، شهروندان وامدار و متعهد به چیزی جز آنچه متضمن تأمین منافع و مصالح ملی است، نیستند. روابط چند سویه بین شهروندان،

دولت و جامعه ایجاد می‌نماید که منافع فردی مستلزم تأمین منافع ملی و اجتماعی باشد و بالعکس و براین اساس شهروندان دوگانگی و تضادی بین منافع خود و منافع دولت یا جامعه احساس نمی‌کنند.

«حقوق شهروندی چیست؟»

حقوق شهروندی هدیه الهی و جزو حقوق ذاتی و فطری انسان‌ها است. از صفات انسانی محسوب می‌شود، کسی نمی‌تواند آن را هدیه کند، غیرقابل انتقال است، تقسیم‌ناپذیر است، عناصر آن لازم و ملزوم یکدیگر هستند، جهانی است؛ زیرا حق مسلم هر عضو خانواده بشری است و هر فرد در هر مکانی که باشد و از هر رنگ، نژاد، جنس، زبان و مذهبی که باشد استحقاق برخورداری از آن را دارد، حقوق شهروندی منبعث از تعالیم اسلام می‌باشد؛ این مفاهیم امروزه جهانی شده و ارزش معنوی پیدا کرده است.

حقوق شهروندی در محتوای قانون اساسی

محتوای قانون اساسی در رابطه با حقوق شهروندی به سه دسته تقسیم می‌شود.

■ دسته نخست: حقوقی که بدون قید و شرط حق همه افراد جامعه شناخته می‌شود که بیشترین اصول (۱۶ اصل) به حقوق شهروندی مربوط می‌شود، مانند تأمین امنیت قضایی عادلانه شهروند، مسکن، انتخاب شغل.

■ دسته دوم: قوانینی است که در متن اصل قانون مقید و محدود شده که قید حکم به قانون تعیین شده است (۷ اصل) «تبعید ممنوع است، مگر به حکم قانون».

■ دسته سوم: قوانینی است که ناظر بر (حقوق مشروط) شهروندان است که اصل شرط در متن قانون لحاظ شده است (۵ اصل) مانند عدم اطلاع به مبانی اسلام، عدم نقض، استقلال، آزادی، وحدت ملی و موازین اسلامی، عدم مخالفت با اسلام و مصالح عمومی و حقوقی دیگران.

بحث راجع به حقوق شهروندی تابعی از تحقق مفهوم شهروندی و به رسمیت شناختن آن است. به عبارت دیگر وقتی می‌توانیم از حقوق شهروندی صحبت کنیم که مفهوم شهروندی را با همه وجوه و مشخصات آن شناخته و به آن اعتقاد داشته باشیم و بسترها و زمینه‌های تحقق حقوق شهروندی را فراهم نموده باشیم. این خود مستلزم طی یک پروسه و مراحل است که در قالب آن افراد یک جامعه از حالت اتباع یک جامعه تبدیل به شهروندی شوند که می‌توانند به خوبی حقوق و تکالیف خود را درک نموده و آن‌ها را اعمال نمایند. نکته دیگر اینکه حقوق شهروندی چیزی نیست که از طرف حاکمیت به مردم اعطا شود. حقوق شهروندی در نزد شهروندان واقعی، ثابت و محفوظ است و یکی از ویژگی‌هایی است که شهروندی با دارا بودن آن شکل می‌گیرد. حقوق شهروندی را دولت ایجاد نمی‌کند، بلکه باید آن را رعایت نموده و از آن حمایت کند و حتی آنجا که خود، این حقوق را نقض نموده است، جبران نماید.

مصادیق حقوق مدنی، سیاسی و اجتماعی یا حقوق شهروندی گستره وسیعی در حوزه‌های مختلف زندگی اجتماعی و فردی شهروندان را در بر می‌گیرد و مسلماً تحقق مجموعه آن‌ها مستلزم پیش شرط‌هایی است که بدون آن‌ها نمی‌توان به تحقق حقوق شهروندی امیدوار بود.

حقوق شهروندی در قانون برنامه چهارم اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی توسط جمهوری اسلامی ایران از تاریخ اول فروردین ۱۳۸۴ لازم الاجرا بوده است.

«منشور حقوق شهروندی»

دولت موظف است به منظور ارتقای حقوق انسانی، استقرار زمینه‌های رشد و تعالی و احساس امنیت فردی و اجتماعی در جامعه و تربیت نسل فعال، مسئولیت‌پذیر، ایثارگر، مومن، رضایتمند، برخوردار از وجدان کاری، انضباط با روحیه تعاونی و سازگاری، اجتماعی، متعهد به



طرز تهیه دلمه برگ مو



مواد لازم :

- آب یک دوم پارچ
- سبزی معطر ریز خرد شده به میزان دلخواه
- زیره سبز به میزان لازم
- پیاز متوسط یک عدد
- لپه خیسانده ۲۵۰ گرم
- ماش ۲۵۰ گرم
- برنج به تعداد نفرات هر نفر یک پیمانه
- گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
- کشمش پلویی به میزان به میزان دلخواه
- شیرۀ ی انگور دوقاشق غذاخوری
- جوز هندی به میزان لازم
- برگ مو به میزان لازم
- سرکه یک دوم پیمانه
- پودر گشنیز به میزان لازم
- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

مطبخ...



طرز تهیه :

- دلمه برگ مو یکی از غذاهایی است که اغلب ما ایرانی ها در فصل بهار می پزیم و برخی عاشق این غذا هستند، امیدوارم بپزید ولذت ببرید.
۱. ابتدا برگ موها را شسته پنج دقیقه در آب بجوشانید تا نرم بشن وبعد آب کش کنید تا آب اضافی آنها خارج بشه وکنار بزارید.
۲. لپه و ماش را در تابه ای بدون روغن بو بدید تا خامی اونهار گرفته بشه.
۳. پیاز را بصورت نگینی خرد کنید و با کمی روغن تفت بدید و گوشت چرخ کرده را به ان اضافه کنید تمام ادویه هارابه مقدار لازم اضافه کنید و ماش و لپه را که قبلا بودا دید به مخلوط گوشت اضافه کنید و آب بریزید تا ماش و لپه بپزد سبزی جات معطر را هم الان اضافه کنید.
۴. برنج را جدا در قابلمه ریخته و بعد از آب کشی برنج مواد بالا را که آب خود را کشیده اند یعنی دیگه آب ندارن و ماش و لپه ها پخته شدن (به برنج اضافه کنید لازم نیست برنج را دم کنید.
۵. در پایان بعد از مخلوط کردن برنج با مواد گوشتی آنها را به هر شکل که دوست دارید داخل برگ مو بپیچید و بزارید بپزه نیم ساعت بعد از دم انداختن دلمه مخلوط سرکه و شیرۀ را روی دلمه ها تون بریزید تا طعم خوبی بگیرن و بعد سرو کنید.

انقلاب و نظام اسلامی و شکوفایی ایران و مفتخر به ایرانی بودن منشور حقوق شهروندی را مشتمل بر محورهای ذیل تنظیم و تصویب کند:

(الف) تامین آزادی و صیانت از آرای مردم و تضمین آزادی، در حق انتخاب شدن و انتخاب کردن.

(ب) حفظ و صیانت از حریم خصوصی افراد.

(ج) هدایت فعالیت های سیاسی، اجتماعی به سمت فرایندهای قانونی و حمایت و تضمین امنیت فعالیت ها و اجتماعات قانونی.

(د) ترویج مفاهیم وحدت آفرین و احترام آمیز نسبت به گروه های اجتماعی و اقدام مختلف در فرهنگ ملی.

(ه) تامین آزادی و امنیت لازم برای رشد تشکلهای اجتماعی در زمینه صیانت از حقوق کودکان و زنان.

(و) ارتقای احساس امنیت اجتماعی در مردم و جامعه.

(ز) پرورش عمومی قانونمداری و رشد فرهنگ نظم و احترام به قانون و آیین شهروندی.

« تصویب حقوق شهروندی در ایران »

وابستگی و تعلق خاطر شهروندان به حقوق و آزادی های خود و مقابله با اعمال فشارهای حکومتی، عاملی موثر در پایداری و حفظ حقوق آن ها در جامعه خواهد بود. قوانین اساسی کشورها، از جمله قوانین اساسی کشور ما، به ویژه در اصل ۲۶ یا به رسمیت شناختن تشکیل و فعالیت احزاب و جمعیت ها که ناشی از اوصاف اجتماع پذیری انسان ها می باشد، شهروندان را قادر می سازد تا اشخاصی که دارای تمایلات مشترک فرهنگی، سیاسی و اقتصادی و... هستند، در کنار یکدیگر قرار گرفته و به عنوان یک توده نیرومند، با حاضر شدن در صحنه های مختلف در احقاق حقوق و آزادی های خود در محیط سایبر در تلاش و تکاپو باشند. همچنین به موجب اصل ۲۷ قانون اساسی در هنگام بیان مطالبات یا اعتراضات یا دفاع از حقوق خویش با تشکیل نهادهای مدنی و راهپیمایی های قانونی به جلب افکار عمومی و رعایت و حفظ حقوق قانونی را به نمایش می گذارند.

نهادهای ملی، تحت عناوینی همچون « کمیسیون حقوق بشر » یا « هیئت های واسطه » اختیارات نظارتی و مشورتی نسبت به حقوق بشر و شهروندان در سطح ملی و بین المللی تجربه شده است. این نهادها اصولا با مکانیسم های اخطار، توصیه و یا طرح دعاوی و شکایات دریافتی افراد و گروه ها در مراجع ذی صلاح، ایفای وظیفه می کنند.

لایحه حقوق شهروندی و تاثیر نهاد ملی دفاع از حقوق شهروندی، تیرماه ۱۳۸۳ پس از تصویب توسط دولت انتشار یافت. ماده ۹۹ این لایحه تاثیر نهادی را به منظور توسعه و حمایت از حقوق شهروندی و اجرای مقررات این لایحه پیش بینی کرده بود و تمامی نهادهای حکومتی موظف بودند با این نهاد همکاری کنند.

وظیفه این نهاد ملی آموزش و ترویج حقوق شهروندی، اطلاع رسانی داخلی و بین المللی در زمینه حقوق شهروندی و نظارت بر اجرای قانون حقوق شهروندی و بررسی شکایت دریافتی است.

معادن روحیه در اوج جنگ

گاهی در جبهه‌های دفاع از حق در برابر باطل به تابلو نوشته‌ها، سنگر نوشته‌ها و لباس نوشته‌هایی برخورد می‌کردیم که در بردارنده نوعی طنز و شوخی بود. در این جا گوشه‌هایی از این تابلو نوشته‌ها را که بیانگر روحیه رزمندگان سرافراز اسلام در آن شرایط سخت است مرور می‌کنیم:

"عبدالمجید رضازاده فرخ" از جمله رزمنده‌های دوران هشت سال دفاع مقدس است که از سن ۱۹ سالگی به فرمان امام خود لبیک گفته و برای دفاع از ارزش‌های دینی و انقلابی خود روانه جبهه‌های جنگ شد.

بخند...

- ✓ لبخندهای شما را خریداریم.
- ✓ لطفا پس از رفع حاجت آب بریزید تا کاخ صدام تمیز باشد.
- ✓ ورود برادر ترکش به منطقه ممنوع
- ✓ لطفا وارد میدان مین نشوید
- ✓ مرگ بر هزاردام این که صدام است.
- ✓ مزرعه نمونه سیب زمینی (تابلو ورودی میداین مین گذاری شده)
- ✓ مشک آهنی (تانکر آب نوشته)
- ✓ من مرد جنگم (الکی من خالی بندم)
- ✓ مواظب باش ترکش کمپوت نخوری (تابلویی بود جلوی در تدارکات در منطقه)
- ✓ نامه رسان صدام (خمپاره نوشته شده قبل از شلیک)
- ✓ نزدیک نشوید شخصی است وضو و نماز را باطل می‌کند. (دمپایی نوشته)
- ✓ نمی‌تونی لطفا مزاحم نشو (لباس نوشته خطاب به گلوله)
- ✓ نه خسته دلاور
- ✓ ورود افراد متفرقه (منظور پرنده‌های آهنین توپ و خمپاره) ممنوع
- ✓ ورود ترکش از پشت ممنوع، مرد آن باشد که از روبرو بیاید
- ✓ نیش زدن انواع عقرب و رتیل ممنوع (چادر نوشته)
- ✓ ورود شیطان ممنوع (تابلو نوشته‌ای با زغال)
- ✓ مسافرش کربلا (لباس نوشته راننده مینی‌بوس در خط)
- ✓ می‌خواهیم بریم کربلا... منم میام... جا نداریم... تا کسی بیا میدان مین
- ✓ واپسا که اومدم (سینه لباس نوشته ای که پشت آن نوشته بود: بدو که می‌رسی!)
- ✓ ورود اشیاء داغ مخصوصا ترکش ممنوع (لباس نوشته)
- ✓ ورود پاهای متفرقه اکیدا ممنوع (پوتین نوشته پای شهید)
- ✓ هرکس می‌خواهد حوری‌های بهشت را ببیند از این طرف برود
- ✓ (تابلویی بود که فلش آن جهت حرکت به خط مقدم را نشان می‌داد).
- ✓ همه از من می‌ترسند، من از لندکروز (روی تریلی نوشته شده بود)

این جانباز ۶۴ درصد که در عملیات‌های متعددی از جمله عملیات شکست حصر آبادان، رمضان، الله اکبر (دشت آزادگان) و عملیات آزادسازی خرمشهر حضور داشته است، می‌گوید: جنگ با همه خشونت‌هایش مثل هر موقعیت دیگری خاطراتی خوش را نیز برای رزمندگان اسلام به همراه داشت و گاهی ناخوابسته، جریانی اتفاق می‌افتاد که موجب شادی بچه‌های رزمیده در آن شرایط سخت می‌شد.

اصلا مگر می‌شد چند نفر دور هم جمع شوند و بساط شوخی و خنده راه نیفتد؟ یک روز با همزمان کنار هم توی سنگر نشسته بودیم که هوس کردیم با بی‌سیم، عراقی‌ها را اذیت کنیم. من گوشه‌ی بیسیم را گرفتم و روی فرکانس یک عراقی که از قبل به دست آورده بودم، چند بار صدا زدم: "صفر من واحد، اسمعونی اجب"، بعد از چند بار تکرار، صدایی جواب داد: "الموت الصدام".

تعجب کردم و خنده بچه‌ها بلند شد. از رو نرفتم و گفتم: "بچه‌ها، انگار این‌ها از یگان‌های خودمان هستند، بگذارید سر به سرشان بگذاریم." به همین خاطر هم دوباره با بی‌سیم گفتم: "انت جیش الخمينی." با گفتن این جمله، طرف مقابل که فقط از عربی "الموت" را بلد بود، با عصبانیت گفت: "الموت بر تو و...".

همین که دیدم هوا پس است، عقب‌نشینی کردم و گفتم: "بابا ما ایرانی هستیم و شما را سر کار گذاشته بودیم!" ولی فرد آن طرف بیسیم، عکس‌العمل جدی‌تری نشان داد و این بار گفت: "مرگ بر منافق! بالاخره شما را هم نابود می‌کنیم. نوکران صدام، خودفروخته‌ها و...".

همین که دیدم اوضاع قمر در عقرب شده، بی‌سیم را خاموش کردم و با بچه‌ها، مشغول تمیز کردن سنگر شدیم ولی هنوز چند دقیقه‌ای نگذاشته بود که "حاج حمید فیروزیان" مسئول آماد و پشتیبانی گردان با حالتی عصبانی وارد سنگر شد و سریع سراغ من را گرفت. من که ترسیده بودم با همان جارویی که در دستم بود، سریع در کناری از چادر دراز کشیدم و خودم را به خواب زدم و حاج حمید هم وقتی که دید من چقدر ترسیدم، هیچی نگفت و رفت.

تازه فهمیده بودیم که به اشتباه فرکانس مسئول پشتیبانی گردان را گرفته بودم. با این اتفاق دیگر هوس سر به سر گذاشتن با عراقی‌ها کاملا از سرمان پرید.

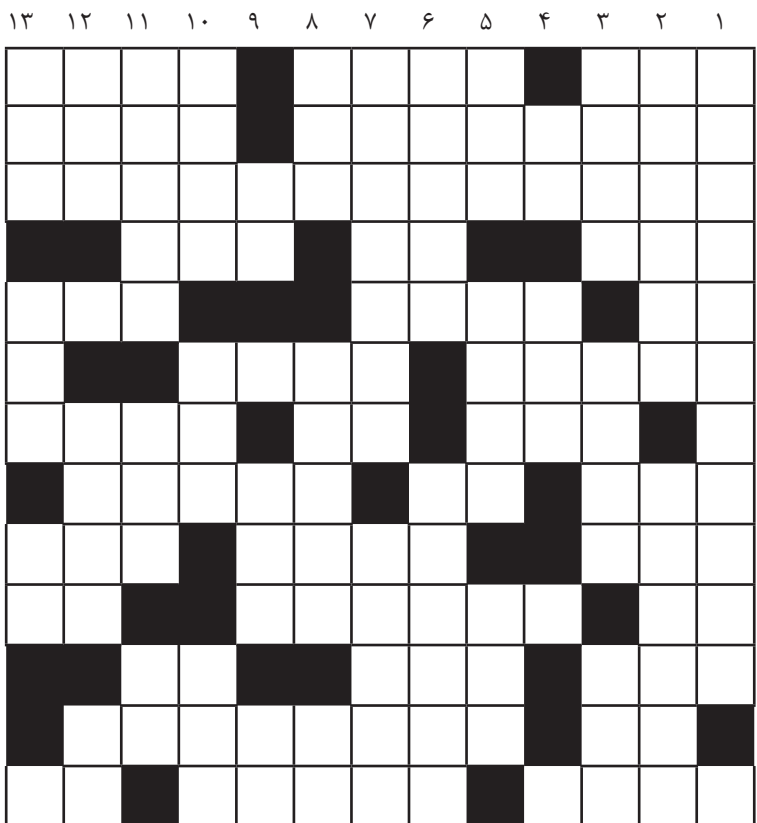
"عبدالمجید رضازاده فرخ" برادر شهید امیر رضازاده فرخ است. برادرش بر اثر شلیک مستقیم اسلحه منافقین کور دل در شهر شوش ترور و به درجه رفیع شهادت نائل آمد.

وی که در عملیات رمضان نیز شاهد اسارت برادر بزرگترش "محسن" و مجروح شدن برادر کوچکش "کریم" از ناحیه پا بوده، پس از ۵۰ ماه مبارزه در کنار همزمانش، در عملیات سوسنگرد مفتخر به جانبازی برای میهن خود شده است.

برگرفته از کتاب فرهنگ جبهه (جلد دوم)



طراح جدول: محمدرضا بختیاری



* افقی

- ۱- کشور فرعون، نام دروازه بان
- ۲- لقب سردار شهید همدانی، نقاب
- ۳- دومین نخست وزیر ایران پس از انقلاب
- ۴- بزرگترین شهر در شرق ترکیه، نوعی پارچه، نوعی شیرینی از شیر شکر
- ۵- از لقب های اسپانیایی برای بزرگان و اشراف، قاضی ورزشی، از پیامبران
- ۶- یک اسم زنانه، گرفتار دشمن،
- ۷- مرگ مغزی، جنسیت مذکر، از جاده های شمال
- ۸- سلاح منفجره، اسم دیگر قلب، سرمایه
- ۹- مترادف ولی، تلی از خاک که نشانه تیر را بر روی آن قرار می دهند، پردیس یا بوستان
- ۱۰- به معنی زایش، هنر مجرد یا هنر انتزاعی، رطوبت اندک
- ۱۱- بخشی از اوستا در ستایش آفریدگار، پدر ترکی، پایتخت کشور ایتالیا
- ۱۲- مایع حیات، رمان معروف ویکتور هوگو
- ۱۳- ظرف آب جوش، شیره گیاه گون، راست باز کردن چیزی

* عمودی

- ۱- از فرماندهان شهید سپاه همدان،
- ۲- از وعده های غذایی، سیاست دوری گزیدن از درگیری نظامی
- ۳- حيله گر، بادی که از سه طرف وزد، وسیله شکستن چوب
- ۴- مخالف خوب، تله، از ویتامین ها
- ۵- به معنی بافت و بافتدگی، بی قید و بند، واحد شمارش منزل
- ۶- از پروژه های فضایی ناسا در زمان مسابقه فضایی میان شوروی و آمریکا، کفش ماشین
- ۷- شرکتی وابسته به وزارت دفاع، سنگینی و وقار
- ۸- سخت ساییدن چیزی، باعث زحمت، علامت پیروزی
- ۹- پایه و اساس، فریاد، هرگاه و اگر
- ۱۰- چاشنی ترش غذا، آزاد، تزویر
- ۱۱- دریای درخشان و زلال، ترس، صدای گاو
- ۱۲- بدست آوردن، جواب رد
- ۱۳- برنامه نویسی کجکاو است، شکاف، همنشین غصه، فیلمی از ابراهیم حاتمی کیا



کاریکاتوریست: جواد علیزاده

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



برنده شماره گذشته:
سید مجید سمایی

مصدق این حدیث که:
بخورید و بیاشامید ولی اصراف نکنید

روش‌های ساده و کوتاهی برای مدیریت زمان

زمان را بدزدید

خواب ناکافی ممنوع

خواب ناکافی، نه تنها در درازمدت می‌تواند سلامت جسم و روانتان را با مشکلات بسیار مواجه کند، بلکه حتی در همان روز هم قدرت مغزتان برای پردازش اطلاعات و تمرکز کردن را پایین می‌آورد و شما را کند و کم دقت می‌کند. اگر می‌خواهید به همه کارهایتان برسید، شب‌ها هفت ساعت بخوابید و در میانه روز هم خود را به یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای مهمان کنید تا مغزتان با آمادگی بیشتری برنامه‌هایتان را اجرا کند. برای یک روز هم که شده، سعی کنید بدون ساعت زندگی کنید. اگر نگران هستید که زمان آوردن کودکان از مدرسه بگذرد، می‌توانید ساعتی را برای یادآوری کودک کنید، اما جلوی چشمتان نگذاریدش. به خودتان بگویید که هر زمان کار شماره یک تمام شد، سراغ کار شماره دو می‌روید و به خاطر نگرانی در مورد چرخیدن عقربه‌های ساعت، کارها را نیمه کاره رها نمی‌کنید.

عادت دیگران را کپی نکنید

به جای کپی کردن عادت‌های دیگران، راه مخصوص به خودتان را برای حل مسئله پیدا کنید. نمی‌گوییم از شکست‌ها و پیروزی‌های دیگران درس نگیرید، قرار نیست شما همه چیز را از روی نقطه صفر شروع کنید، اما نباید به خاطر توجه کردن به تجربه‌های دیگران، نوآوری را کنار بگذارید و از کشف کردن دست بردارید.

لقمه را دور سرتان نچرخانید

برای کوتاه کردن مسیر انجام کارها، باید کارهای مشابه را همزمان با هم انجام دهید. برای مثال اگر هم باید غذا درست کنید و هم کابینت‌ها را مرتب کنید، در فاصله سرخ شدن پیاز می‌توانید یکی از کابینت‌ها را مرتب کنید و وقتی غذا مشغول دم کشیدن است هم سراغ دیگری بروید. این الگو را می‌توانید به همه کارهایی که در طول روز موظف به انجامشان هستید، تعمیم دهید.

زمان را بدزدید

و بالاخره اینکه، زمان را بدزدید. همیشه زمان‌های آزادی وجود دارند که موفق‌ها می‌توانند از آن سود ببرند. حتی زمان صرف شده در ترافیک هم می‌تواند با گوش کردن به یک سی دی آموزشی یا ارتباط برقرار کردن با یک مشتری سپری شود. آن‌ها به هر فرصتی چنگ می‌زنند تا نهایت استفاده از زمان را ببرند.

منابع: وب سایت زومیت، همشهری تندرستی

زمان‌های کوتاهی را برای استراحت اختصاص دهید

سعی کنید زمان‌های کوتاهی را در طول روز مشخص کنید و از پشت میز کارتان و فضای کاری کمی دور شوید. در این زمان به استراحت جزئی و تلاش برای کسب تمرکز دوباره بپردازید.

جلسه‌های غیر ضروری را حذف کنید

همه افراد می‌دانند که زمان زیادی از طول یک جلسه کاری، هدر می‌رود. بهتر است تنها در جلساتی شرکت کنید که حتماً به آنها نیاز دارید یا مدیر شما به شما دستور شرکت در جلسه را داده است. اگر به عنوان یک مدیر فعالیت می‌کنید، بهتر است زمانبندی مناسبی برای برگزاری جلسات داشته باشید.

یک هندوانه بردارید

سعی نکنید همه کارها را با هم انجام دهید. برای افزایش تمرکز باید زمان خاصی را برای هر وظیفه یا پروژه اختصاص دهید. مهارت‌ها و علایق خود را کشف کنید و تنها کارهایی را انجام دهید که با آنها هم خوانی دارند.

آیا می‌توان زمان را متوقف کرد؟

شاید لازم است برای پیاده‌سازی آنچه که به مدیریت زمان تان کمک می‌کند، به چند نکته کلی توجه کرده و آنها را در زندگی‌تان لحاظ کنید.

کارهای تان را فهرست کنید

کارهای فردایتان را روی یک کاغذ به ترتیب اهمیت و زمانی که باید به انجام برسند، فهرست کنید. دور کارهایی که می‌توانید در آن روز انجام دهید یا اینکه به پایان

رساند نشان را به عهده فرد دیگری بگذارید
خط قرمز بکشید. یادتان نرود که شما مسئول انجام همه کارها نیستید و همین که در هر روز سه کار مهم را انجام دهید، عالی است.

مدیریت زمان یکی از مهارت‌های اساسی برای موفقیت در کسب و کار است. اگر می‌خواهید در انجام کارهایتان موفق شوید، خوب است از زمان تان نهایت استفاده را ببرید.

مدیریت زمان یکی از مهارت‌های اساسی برای موفقیت در کسب و کار است. افراد زیادی هستند که به دلیل نداشتن تمرکز برای مدیریت زمان کاری، ساعت‌های زیادی را در طول روز هدر می‌دهند. تعدادی از کارشناسان حرفه‌ای کسب و کار، روش‌های ساده‌ای برای کنترل زمان کاری پیشنهاد می‌دهند.

افراد زیادی هستند که بخش زیادی از زمان کاری خود را هدر می‌دهند. به بیان دیگر آنها نمی‌توانند حداکثر استفاده را از زمان داشته باشند و مدیریت زمان را به خوبی بلد نیستند. روش‌های ساده‌ای وجود دارد که افراد می‌توانند با به کار گرفتن آنها، حداکثر استفاده از زمان کاری خود را داشته باشند و در پایان روز تمامی وظایف کاری خود را به انجام برسانند.

اجازه ندهید تکنولوژی ارباب شما شود

پاسخ دادن یا رد کردن یک ایمیل نباید زمانی بیشتر از دو دقیقه بگیرد. اعلان‌های دریافت ایمیل را در کامپیوتر و گجت‌های خود غیرفعال کنید. سعی کنید ایمیل‌های کوتاه ارسال کنید و تنها به ایمیل‌های ضروری پاسخ دهید.

فراموش نکنید که تکنولوژی خدمتکار خوبی است که البته گاهی اوقات می‌تواند به عنوان یک ارباب به شما دستور دهد.



به خاطر بسپارید که نفرت، حسادت و خشم؛
مخرب وجود آدمی هستند و روح و قلب فردی را
که آنها را در وجودش نگهداری می کند ذره ذره
نابود می کنند.

چند قانون طلایی برای زندگی بهتر

دهید و مثبت کنید. اگر از دریچه تجربیات تلخ گذشته به دنیا نگاه می کنید، بدانید که دارید حال و آینده خود را بر اساس همان تجربیات می سازید. شما مدیر زندگی خود هستید. آن را بر اساس بهترین استانداردهای مدیریت هدایت کنید تا نتیجه خوبی بگیرید. موفقیت را سرلوحه تدوین برنامه های مدیریتی خود قرار دهید.

✓ اگر از خود توقع زیادی نداشته باشید، سال ها در همان پله ای که هستید درجا می زنید. پس به اهداف بلند فکر کنید. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که هرگز از مرز واقع نگری خارج نشوید.

✓ برای "بخشش" ارزش بسیاری قائل شوید. همانطور که گذشتگان گفته اند: در عفو لذتی است که در انتقام نیست. به این فکر کنید که با انتقام فقط فکر و روح خود را بی جهت آزرده کرده اید و افکاری را که به سلامت روحتان آسیب می رساند در خود پرورانده اید. مهم نیست آن فرد چه فکری در مورد شما می کند، شما بخشش را صرفاً برای آرامش و سلامت خودتان انجام دهید.

✓ قدرت کنترل عصبانیت خود را داشته باشید. راه هایی به کار برید تا در صورت بروز عصبانیت رفتار ناشایسته ای از خود بروز ندهید.

✓ به خاطر بسپارید که نفرت، حسادت و خشم؛ مخرب وجود آدمی هستند و روح و قلب فردی را که آنها را در وجودش نگهداری می کند ذره ذره نابود می کنند. احساسات زشت، چهره زشتی به شما می بخشند. این احساسات نه تنها بر روح شما اثر می گذارند، بلکه عواقبی همچون اختلال در خواب، سردرد، کمردرد و حتی سکت قلبی را نیز به شما تقدیم می کنند.

✓ مهمترین نکته این که: هیچگاه از یاد خدا غافل نشوید و در لحظه لحظه زندگی به او توکل کنید.

منبع: وب سایت عصر ایران

رغم انتظارتان عمل خواهند کرد.

✓ واقع نگر باشید. خود، زندگی و دنیای اطرافتان را آنگونه که هست بشناسید، نه آن گونه که خودتان می خواهید.

✓ با خودتان صادق باشید و اگر می دانید کاری باعث موفقیتتان نمی شود آن را از زندگی خود خارج کنید و به جای بهانه آوردن از همین حالا دست بکار شوید.

✓ به خاطر داشته باشید عملکردهای شماست که داستان زندگی تان را می نویسد.

✓ فکرها، آرزوها، هدفها و تصمیمات خود را به عملکردهای معنادار، هدفمند و سازنده ترجمه کنید.

✓ خودتان را بر اساس نتایجی که می گیرید ارزیابی کنید، نه فقط بر اساس حرفها.

✓ درد خود را بشناسید تا هرچه سریع تر خود را از مهلکه مسبب بروز آن درد خلاص کنید. به این نکته واقف باشید که همین درد می تواند انگیزه ای برای بروز یک تغییر در زندگی شما باشد.

✓ گاهی ریسک کردن در زندگی باعث موفقیت می شود. اگر خردمندانه و با درایت ریسک کنید، پیروزی از آن شماست. اگرچه ریسک کردن در ابتدای امر دلهره آور و ترسناک است، اما ارزش آن را دارد. توجه داشته باشید که برای این کار ممکن است مجبور باشید خیلی از چیزهای آشنا و عاداتها و راحتی های خود را کنار بگذارید.

شما دنیا را آنگونه که می بینید؛ می شناسید و تجربه می کنید. این شما هستید که می توانید انتخاب کنید که چگونه به دنیا بنگرید و آن را تجربه کنید. این قدرت انتخاب در هر مرحله از زندگی همراه شماست.

✓ عواملی را که بر نگاه شما به دنیا اثر می گذارند بشناسید و در صورت منفی بودن، آنها را تغییر

برای زندگی خود قوانینی در نظر بگیرید و سعی کنید از آنها سرپیچی نکنید. این قوانین را پس از مشورت با متخصصان و افرادی که تجربه یک زندگی موفق را داشته اند، تدوین کنید.

✓ از "خود"، افرادی که در زندگی شما نقش دارند و "محیط اطرافتان" شناخت کافی به دست آورید.

✓ به این نکته واقف باشید که شما سهم عمده ای در ساختن زندگی خود دارید. در بیشتر مواقع این شما هستید که می توانید از زندگی لذت ببرید یا آن را به کام خود تلخ کنید.

✓ بیشتر چیزهایی که در زندگی شما وجود دارد و برایتان لذت بخش نیستند، می توانند به دست خود شما از بین بروند. به طور مثال، اگر از شغل خود راضی نیستید فقط نیاز به تلاش و پشتکار دارید تا با شایسته کردن خود شغل بهتری به دست آورید و یا اگر از چاقی خود رنج می برید، کافی است کمی همت کنید.

✓ در زندگی نقش یک قربانی را بازی نکنید یا سعی نکنید با یادآوری تجربه های تلخ گذشته برای خود بهانه بسازید. این کار فقط تضمین می کند که یأس، عدم پیشرفت و عدم موفقیت در انتظار شماست.

✓ دیگران را مقصر عدم موفقیت خود قلمداد نکنید. زندگی مال شماست، پس خودتان هستید که دوباره و دوباره می توانید آن را بسازید.

✓ هر فکری می کنید و هر تصمیمی می گیرید، پیامدهایی را برایتان به دنبال خواهد داشت. اگر مثبت فکر کنید، نتیجه مثبت می گیرید و اگر به دنبال افکار منفی باشید، نتیجه تان هم منفی خواهد شد.

✓ هیچگاه از تغییر نترسید. گاهی اوقات تغییرات نقش مهمی در زندگی تان خواهند داشت و علی



نظام شاه برای دور ساختن اذهان مردم از اندیشه‌های حیات بخش شهید اندرزگو، با تبلیغات مسموم و گسترده خویش، آن مبارز آزادی خواه را مخالف آزادی معرفی می کرد.

○ سمیه اسلامی

اندرزگو

ولادت

در شب ۱۸ ماه مبارک رمضان سال ۱۳۵۷ ق زمانی که حکومت مستبد رضاخانی سایه شومش را بر این کشور پهناور گسترانیده بود و هر روز به نوعی بر احکام اسلام می تاخت و قلب آزادمدان و شیرزنان را به درد می آورد، در یکی از محلات جنوب تهران کودکی قدم به عرصه گیتی نهاد که آثار شهامت و بزرگی در جبینش هویدا بود.

آری این کودک، که نامش را علی نهادند، مبارزی بی باک شد که در راه براندازی نظام سفاک شاهنشاهی و برقراری نظام جمهوری اسلامی یک لحظه آرام نگرفت و تا آخرین نفس از ارزش های اسلام دفاع کرد و نهال انقلاب اسلامی را با خون خویش آبیاری نمود.

دوران کودکی

سیدعلی اندرزگو در هفت سالگی در دبستان فترخی مشغول به تحصیل گردید. او که آثار نبوغ و استعداد از سیمای نورانی اش هویدا بود، سال های تحصیلی

را یکی پس از دیگری با موفقیت پشت سر گذاشت، اما پس از اتمام دوران ابتدایی به علت فقرخانوادگی مجبور به ترک تحصیل شد و در بازار تهران به شاگردی پرداخت؛ ولی از آن جا که روح بزرگ او تشنه علم و معرفت بود، پس از مدتی به تحصیل علوم اسلامی مشغول شد.

تحصیلات

شهید اندرزگو از اوان نوجوانی نسبت به آداب و احکام اسلامی بسیار پایبند بود و آتش عشق به کسب علم و معرفت در وجود او زبانه می کشید. او عزت و سعادت را تنها در سایه خدمت به اسلام و مسلمین، و بهترین راه خدمت به اسلام را کسب دانش و آموختن احکام اسلام می دانست.

ایشان به خرید و مطالعه کتب مذهبی علاقه عجیبی داشت و در این خصوص زبانزد دوستان و آشنایان شده بود. لذا پس از گذراندن دوره مقدمات در نزد علمای محل، برای دستیابی به مدارج بالاتر علمی، به حوزه های علمیه قم و مشهد روی آورد و علوم اسلامی را از محضر استادان بزرگ این دو حوزه فرا گرفت. پس از مدتی مدیریت مدرسه علمیه چیدر تهران نیز به او واگذار شد.

ازدواج

در سال ۱۳۴۳ ش سیدعلی اندرزگو با راهنمایی شهید حاج مهدی عراقی، با دختر حاج رضا خواجه محمدعلی ازدواج کرد. اما هنوز چندماهی از این وصلت نگذشته بود که شهید اندرزگو به علت شرکت در ترور حسنعلی منصور تحت تعقیب ساواک قرار گرفت و متواری شد و پس از مدتی طلاق نامه همسرش را با پست برای او فرستاد، تا هم ساواک را از دستگیری خود ناامید سازد و هم خانواده اش را از اذیت های ساواک حفظ نماید.

اخلاق شهید اندرزگو

شهید اندرزگو چنان خود را به زیورهای اخلاقی و معنوی آراسته بود که در راه حفظ ارزش های دینی به سادگی از زندگی دنیایی خویش گذشته و سال های عمر خود را با خانه بدوشی به سر می برد و با آن که اموال زیادی در اختیار او قرار می گرفت و می توانست مانند بسیاری از مردمان آن زمان از زندگی بی دغدغه ای برخوردار باشد، اما به زندگی بی الایش و ساده ای قناعت کرده بود. شهید اندرزگو اخلاقی نیکو داشت؛ بسیار با محبت و رنوف و دارای رویی گشاده و قلبی مهربان بود؛ با مستمندان نشست و برخاست داشت و تا آن جا که می توانست به آنها کمک می کرد.

مبارزه با حسنعلی منصور

حسنعلی منصور، نخست وزیر وقت، از عوامل خودفروخته غرب بود که لایحه ننگین کاپیتولاسیون را طراحی کرد و با این کار عزت و اقتدار ایران اسلامی را خدشه دار نمود. شهید اندرزگو که این اقدام را اهانتی صریح به ملت ایران می دانست به همراه شهیدان صفار هرنندی و محمد بخارایی تصمیم گرفتند این عنصر خودفروخته را به سزای عمل خویش برسانند. لذا پس از اخذ فتوا از مرحوم آیت الله میلانی، در شب قبل از عملیات، در خانه شهید صفار هرنندی جمع شدند و وسائل لازم را برای اجرای عملیات تهیه کردند.

صبح روز هفده رمضان حسنعلی منصور برای رفتن به مجلس شورای ملی در میدان بهارستان از ماشین پیاده شد. شهید سیدعلی اندرزگو با مهارت خاصی خود را جلو یکی از ماشین های پلیس انداخت و آنها را سرگرم کرد. در این لحظه شهید محمد بخارایی فرصت را مناسب دید و با دو گلوله، شکم و گلوئی منصور را هدف قرار داد و او را به هلاکت رساند.

جنگ و گریز

شهید اندرزگو کسی بود که با رعایت اصل احتیاط توانست سال های سال نظام سفاک پهلوی را به بازی بگیرد و آرزوی دستگیری خویش را برای همیشه به دل سیاه خون آشامان بی رحم بگذارد.

او در این کار چنان ماهرانه عمل می کرد که تشکیلات پیچیده ساواک علی رغم به کارگیری تمامی امکانات خویش، هرگز موفق به دستگیری او نشدند و هربار که مخفیگاه او را محاصره می کردند و به آن جا حمله می بردند، می دیدند مدت هاست که سید از آن جا نقل مکان کرده است. او نه تنها خود، بلکه خانواده اش را نیز به این امر عادت داده بود، به گونه ای که به محض احساس کوچک ترین خطر، لوازم ضروری زندگی را برداشته، شبانه به شهری دیگر کوچ می کردند.

رابطه شهید اندرزگو با دانشجویان

وحدت حوزه و دانشگاه از جمله عواملی بود که موجودیت نظام طاغوت را تهدید می کرد. از این رو نظام شاه با ترفندهای مختلف و شایعات بی اساس، پیوسته بین این دو نهاد علمی تفرقه ایجاد می کرد و با حاکم کردن تفکر غربی بر دانشگاه ها، این نهاد مؤثر را از حوزه، که نماد علم و تدبیر بود، دور می کرد.

شهید اندرزگو چون نمی توانست به صورت رسمی در دانشگاه های آن زمان به تدریس بپردازد، مخفیانه با بسیاری از دانشجویان ارتباط برقرار کرده بود. برای عده ای از آنها دروس حوزه را تدریس می کرد و عده ای دیگر را با تفکرات اسلامی آشنا کرده بود و با سخنان شیوای خود جنایات رژیم منحوس را گوش زد، و آنها را به مبارزه مسلحانه علیه نظام دعوت می کرد.

شهید اندرزگو و ولایت فقیه

شهید اندرزگو را می توان یکی از مدافعان و فدائیان





اندرزگو به روایت همسر و یک مامور ساواک

از مأمورین تیم تعقیب و مراقبت به شهرستان قم رفته و یکی از طلاب علوم دینی را به نام دیانت که از سال ۵۴ بعد از حوادث مدرسه فیضیه متواری و آدرسی از او در قم به دست آمده بود، شناسایی کنم.

پس از گذشت مدتی در قم قصد مراجعه به تهران را داشتیم که تلفنگرام یا تلگرافی از تهران از ناحیه ازغندی داده شد مبنی بر اینکه سید علی اندرزگو در قم است و احتمالاً در منزل آقای اشراقی و آیت‌الله ربانی شیرازی بسر می‌برد و از یک موتورسیکلت گازی آبی رنگ استفاده می‌کند و لباسش نیز کت و شلوار خاکستری است. با این مشخصات به ما نیز دستور دادند که با استفاده از وجود افراد تیم تعقیب و مراقبت سعی کنیم او را پیدا کنیم.

چند روز بعد اطلاع دادند سید علی اندرزگو در شهرستان مشهد در حوالی هتل اطلس در میدان دقیقی مشاهده شده که مشغول فروش تسبیح و انگشتری عقیق بوده و احتمالاً نیز منزل او در کوچه «چهنو» در خیابان تهران است و مجدداً به من مأموریت داد با کارمندان تیم تعقیب و مراقبت به مشهد بروم. آنجا هم نتیجه‌ای حاصل نشد و به تهران برگشتیم. اعلام شد قرار است سیدعلی اندرزگو برای صرف افطار به منزل حاج اکبر برود. حدود ساعت پنج بعداز ظهر تلفنی خبر دادند که در حوالی خیابان ایران، نزدیک منزل حاج اکبر، سیدعلی اندرزگو معروف به شیخ عباس تهرانی مشاهده و بوسیله مأمورین به شهادت رسیده است.

در مکالمه تلفنی که دختر حاج اکبر با او انجام داد معلوم شد در سر کوچه منزل آنها درگیری روی داده و تیراندازی شده و یک یا دو نفر کشته شده‌اند.

من با واحد اجرایی کمیته مشترک تلفنی تماس گرفتم و معلوم شد که هوشنگ ازغندی خودش در صحنه عملیات بوده و جریان درگیری به این صورت بوده است که مأمورین تیم، شهید سیدعلی اندرزگو را مشاهده و به مأمورین اکیپ ضربت نشان می‌دهند، مأمورین هم در سر کوچه به شهیدسید علی اندرزگو دستور ایست می‌دهند ولی او با انجام حرکاتی خود را مسلح نشان می‌داد به رگبار مسلسل بسته می‌شود و هنگامی که به زمین می‌افتد دفترچه یادداشت بغلی خود را از جیب بیرون می‌آورد و در همان حالت شدت خونریزی شدید دفترچه را ورق می‌زند و چند برگ آن را که مطالبی روی آن نوشته بود پاره می‌کند و می‌خورد. بعد از شهادت اندرزگو حدود ۲۰ نفر که با وی در ارتباط بودند، دستگیر شده و تحت بازجویی قرار گرفتند. همه دستگیرشده‌ها خانوادگی بودند، مثل پنج برادر و یا با همدیگر فامیل بودند و در خانه اینها مقداری اعلامیه و یا دستورات امام خمینی بود که پس از مدتی به تدریج آزاد شدند.

در منزل شهید اندرزگو در شهرستان مشهد که به وسیله ساواک مشهد مورد بررسی واقع شد، مقداری نوارهای مذهبی و یک مقدار اسلحه کشف شد و مأمورین این لوازمات را همراه با همسر و بچه‌هایش به تهران آوردند. پس از بازجویی از خانمش مأموران خانم سید علی اندرزگو را آزاد کردند و ایشان به خانه پدرشان رفتند و خانم سیدعلی اندرزگو دو بار با من تماس گرفتند و گفتند چه کنم و کجا بروم و بار دومی که با من تماس گرفت و گفت بجهام مریض است موضوع را به ازغندی گفتم، ازغندی گفت که برود مشهد. من هم با مأموران ساواک مشهد تماس گرفتم و گفتم که با خانم سیدعلی اندرزگو کاری نداشته باشند، ایشان آزاد شده و بی‌گناه است.

«کبری سیل سه پور» هم که پس از سه سال می‌فهمد نام همسرش «سیدعلی اندرزگو» است، می‌گوید: بعد از سه سال که از ازدواج من با او گذشته بود متوجه شدم که نام اصلی همسر سیدعلی اندرزگو است. شیخ عباس تهرانی نام مستعار سید علی بود.

تمام اعمال این شهید بزرگوار فقط با هدف رضایت خداوند و اهل بیت(علیهم السلام) انجام می‌شد و مطامع دنیایی در فعالیت‌های او جایی نداشت.

سه بار سازمان اطلاعاتی جنایتکار رژیم ستم شاهی تمام زندگی مرا غارت کرد. به دلیل این که آقای سیدعلی تحت تعقیب ساواک قرار گرفته بود تمام ارتباطات را با خانواده کاملاً قطع کرده بودیم و مجبور شدیم از تهران به قم و دوباره به تهران و سپس به مشهد مقدس نقل مکان کنیم. به دلیل فشارهای ساواک، اندرزگو تصمیم گرفت از طریق مرز سیستان و بلوچستان به افغانستان هجرت کند. در آن زمان من فقط ۱۹ سال داشتم و به هر سستی که بود خود را به روستایی در نقطه صفر مرزی رساندیم، در آنجا میهمان کدخدای روستا شدیم و آنان نیز به دلیل این که خانه کوچکی داشتند مجبور شدند محل نگهداری گوسفندان را برای ما آماده کنند و ما در آنجا مدتی زندگی کردیم.

اندرزگو دنبال شناسنامه و گذرنامه افغانی برای عزیمت به عراق برای دیدار با امام خمینی(ره) بود. مقصدار پولی را که با پس‌انداز به دست آورده بودیم برای دریافت گذرنامه و شناسنامه افغانی به شخصی داد تا این کار را انجام دهد اما این کار را انجام نداد و ما مجبور شدیم به مشهد برگردیم. وقتی به مشهد رسیدیم به دلیل این که غریب بودیم و پولی نداشتیم به اجبار برای مدتی در کنار پیاده‌روهای خواجه ربیع زندگی کردیم که خیلی به ما سخت گذشت. همسر می‌گفت: «برای این که بتوانیم نظام اسلامی برقرار کنیم اشکالی ندارد که مدتی هم در خیابان بخوابیم.»

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، عاملان شهادت شهید اندرزگو دستگیر و در دادگاه محاکمه شدند. یکی از این افراد بهمن نادری پور(تهرانی) است. که در دادگاه واقعه و نحوه به شهادت رساندن شهید اندرزگو را اینگونه گفته است:

به احتمال قوی در سال ۵۲ من با نام شیخ عباس تهرانی آشنا شدم. او از جمله سرایان راستین اسلام و حق و حقیقت بود که قبلاً در هیئت مؤتلفه اسلامی فعالیت داشت و در قتل حسنعلی منصور نخست‌وزیری که کاپیتولاسیون را در ایران احیا کرد نقش داشت و از همان زمان یعنی سال ۴۲ متواری بود. ولی همچنان به ادامه راه توحیدی و مبارزه علیه رژیم و تحصیل علوم دینی می‌پرداخت و به عنوان پیش نماز یکی از مساجد فکر می‌کنم مسجد چنیز به آگاهی دادن جوانان مشغول بود و خود را برای مبارزه مسلحانه آماده می‌کرد.

دقیقاً نمی‌دانم به چه نحو فعالیت‌های ایشان و مرتبطین او مورد شناسایی ساواک قرار گرفت ولی بهر حال تعدادی از افراد مرتبط با این شهید دستگیر و به وسیله بازجویان کمیته همراه با شکنجه‌های متداول بازجویی شدند.

در سال ۵۲ هنگامی که اکیپ‌های کمیته برای دستگیری شیخ عباس تهرانی به منزل او مراجعه کردند وی متواری شد و گویا همه وسایل موجود در منزل را که جهیزیه همسرش بود بعنوان اموال گروه ضبط و به انبار کمیته منتقل شد.

در اوین و زمستان سال ۵۶ به دستور هوشنگ ازغندی معروف به دکتر منوچهری به من مأموریت داده شد که تا به اتفاق تعدادی

ولایت فقیه دانست. این شهید بزرگوار معتقد بود که ملت‌های مسلمان زمانی می‌توانند بر حاکمان زورگو و مستبد پیروز شوند که تابع محض ولی فقیه باشند، و بر این باور بود که در جوامع اسلامی هیچ حرکتی به نتیجه نخواهد رسید مگر اینکه در رأس آن فقیه‌ی وارسته و رهبری پرتوان وجود داشته باشد. او برای امام خمینی رحمه الله احترام خاصی قائل بود و پیوسته در نشر عقاید و سخنان ناب ایشان کوشش فراوان داشت و بارها برای به نتیجه رساندن جنبش امام خمینی رحمه الله جان خود و خانواده اش را به خطر انداخت.

آزادی از دیدگاه شهید اندرزگو

نظام شاه برای دور ساختن اذهان مردم از اندیشه‌های حیات بخش شهید اندرزگو، با تبلیغات مسموم و گسترده خویش، آن مبارز آزادی‌خواه را مخالف آزادی معرفی می‌کرد. اما آن شهید بزرگوار با سخنرانی‌های خود، خفگان حاکم بر کشور را برای مردم تشریح کرده، آنها را به سوی آزادی واقعی دعوت می‌نمود. او معتقد بود جامعه آزاد جامعه‌ای است که همه اقشار مردم از نعمت آزادی، که دین چهارچوب آن را ترسیم کرده است، بهره‌مند باشند و آزادی غرب‌گرایانه را افتادن در اسارت نفس می‌دانست.

از دیدگاه ایشان، آزادی مطلق و بی‌قید و شرط به همان اندازه برای ملت‌ها خطرناک است که یک نظام مستبد خطر دارد.

فرمان دستگیری

با دستگیری چند تن از کسانی که با شهید اندرزگو ارتباط داشتند، مخفیگاه او لو رفت. ساواک که سال‌های سال در صدد دستگیری ایشان بود، آن منطقه را دقیقاً زیر نظر گرفت. در آن زمان شهید اندرزگو با نام مستعار «آقای جوادی» به مبارزه مخفیانه خویش ادامه می‌داد. نظام شاه که بارها از دستگیری ایشان ناکام مانده بود از ترس این که مبادا این بار هم موفق به فرار شود، دستور داد هرچه سریع‌تر او را دستگیر کنند.

شهادت

در شب نوزدهم ماه مبارک رمضان، نزدیک افطار بود که شهید اندرزگو طبق وعده قبلی به سوی خانه یکی از دوستانش بنام آقای اکبری حرکت کرد. نیروهای عملیاتی ساواک تمام منطقه را محاصره کرده بودند و می‌خواستند برای یک بار هم که شده او را ببینند. آنها شنیده بودند که سیدعلی همیشه مواد منفجره به کمر خود می‌بندد تا هنگام دستگیری آنها را منفجر کند، بنابراین از نزدیک شدن به او هراس داشتند و از دور به او دستور «ایست» دادند. درگیری آغاز شد و بدن مطهر آن ساله زهرا علیها السلام هدف صدها تیر قرار گرفت.

نوشیدنی‌های خنک و سالم برای فصل تابستان

کمبود ویتامین C موثر است، همچنین خاکشیر در درمان بیماری‌های برونشیت، تب، عوارض سرخچه، سرخک و مخلک نیز بسیار مفید است. درخصوص تاثیر دارویی خاکشیر در تقویت معده و افزایش اشتها، نیز باید گفت: روغن چرب دانه‌های خاکشیر دارای لینولئیک اسید، لینولینیک اولئیک اسید، اروسیک اسید و استئاریک اسید است و در اسانس آن نیز بنزیل، برونپیل و آلیل دی سولفید وجود دارد.

خاکشیر به طور تقریبی در تمام مناطق زراعی و زمین‌های بایر اطراف مزارع و نیز زمین‌های آیش مشاهده می‌شود.

سکنجبین



سکنجبین شربت مناسبی برای فصل گرم است. پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها با روش تهیه این نوع شربت آشنایی کامل دارند، چراکه از قدیم و ندیم سکنجبین رفیق کاهو بوده و هر وقت که سفره‌ای از کاهو می‌گسترانند، سکنجبین نیز در کنارش بوده و هنوز هم ما ایرانی‌ها دوست داریم این دو را با هم مصرف کنیم.

سکنجبین در واقع سرکه و انگبین و مخلوطی است از سرکه و عسل که به میزان و مقدار معین در هم می‌آمیزند و از مخلوط آن شربت‌ی خوش‌گوار و معطر و فرح بخش به وجود می‌آورند.

در برخی نقاط که عسل یافت نمی‌شد یا می‌خواستند شربت‌ی ارزان قیمت فراهم کنند، سکنجبین را از مخلوط سرکه و شکر تهیه می‌کردند، ولی همچنان آن را سکنجبین می‌نامیدند.

و امروز که عسل گران یا کمیاب تر از گذشته شده به طور کلی این شربت را با شکر تهیه می‌کنند.

چند قاچ هندوانه برای تابستان گرم



هندوانه نوعی بوته و میوه از دسته صیفی جات است که در جالیز رشد می‌کند.

این میوه پرفایده التهاب‌بازی را که در بیماری‌هایی مثل آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود

در هوای گرم که در طول روز نمی‌توان بدون کولر یا پنکه سر کرد، تنها یک لیوان نوشیدنی خنک می‌چسبد.

با فرارسیدن فصل گرما مصرف شربت خاکشیر در میان مردم بیشتر می‌شود، زیرا خاکشیر از زمان‌های گذشته برای رفع عطش و گرمزدگی کاربرد داشته و البته بهترین کاربرد آن به خاطر خاصیت ضد عفونی کنندگی آن است.

خوردن مایعات در طی روز چه می‌خواهد آب باشد یا آب میوه برای سلامت بدن مفید است، همان‌طور که ثابت شده مصرف کافی مایعات بدون قند مصنوعی می‌تواند در کاهش وزن بدن کمک کند.

در روزهای گرم، نوشیدنی‌های خنک طرفدارهای بیشتری پیدا می‌کنند، اما گاهی تنها نمی‌توان با آب روزها را گذراند، چرا که افت فشار و گرمزدگی در روزهای گرم بیشتر است.

بنابراین خوب است از میوه‌های تازه و خوش‌مزه این فصل برای درست کردن نوشیدنی‌های سالم استفاده کنیم و از آبمیوه‌های مصنوعی که پر از رنگ‌های شیمیایی و اسانس هستند، دوری کنیم.

با توجه به اینکه در روزهای گرم بیماری‌های گوارشی ناشی از خوردن نوشیدنی‌های ناسالم "نوشیدنی‌های باز و غیراستریلیزه" سبب ایجاد مشکلات زیادی می‌شود، بنابراین با خوردن نوشیدنی‌های طبیعی و سالم مراقب سلامت‌مان باشیم.

شربت زرشک تازه، تصفیه کننده خون



با استفاده از زرشک تازه به صورت شربت به عنوان تصفیه کننده خون، به یک نوشیدنی بسیار گوارا در تابستان دست یابید.

البته مصرف مقدار زیاد زرشک و یا ریشه و ساقه و برگ آن برای زنان حامله مناسب نیست، زیرا رحم را تحریک می‌کند و ممکن است باعث سقط جنین شود.

مصرف زیاد این گیاه به مدت طولانی می‌تواند سبب ناراحتی معده و روده‌ها شود و جذب ویتامین‌های گروه B را در بدن مختل کند.

بیماری‌های قلبی- عروقی امروزه به مشکل جدی جوامع بشری تبدیل شده و مطالعات نشان می‌دهد که در دنیا در حال افزایش است.

داروهای زیادی برای درمان این بیماری ساخته شده، اما برخی از این داروها عوارض جانبی دارد که مصرف آن‌ها را محدود می‌کند.

با مطالعاتی که روی گیاه زرشک انجام شده این دانه خوش رنگ نه تنها مشکل ساز نیست، بلکه آثار مفیدی برای بیماری‌های قلبی- عروقی دارد که

کاهش فشار خون و مقاومت عروق از آن جمله است. در پوست ریشه زرشک ماده‌ای وجود دارد که از خاصیت آنتی اکسیدان قوی برخوردار است، ریشه و اندام هوایی زرشک نیز در درمان سالک موثر است.

از عصاره پوست ساقه و ریشه این گیاه یک نوع ژل دندان‌ی تهیه می‌شود که تسکین دهنده دردهای شدید دندان و برطرف کننده آماس لثه است.

عرق طبی زرشک که از تقطیر آب میوه زرشک به دست می‌آید، نیز خواص زیادی دارد از جمله کاهش کلسترول خون، کاهش قند خون، تقویت معده، رفع سوء هاضمه، درمان زخم معده و رماتیسم.

پوست ریشه زرشک از نظر طبیعت گرم و خشک است و در عین حال در آن نیروی سردی و قابضه وجود دارد، همچنین مدر بوده و شربت آن تلخ است.

شربت خاکشیر برای مقابله با گرمزدگی



گیاه دارویی خاکشیر تب بر و مسکن بوده و مصرف آن برای تسکین التهاب پوست و درمان کهیر توصیه می‌شود.

گل و برگ خاکشیر برای رفع عوارض ناشی از

کاهش فشار خون با یک لیوان آب طالبی



مطالعات نشان داده است، مصرف یک لیوان آب طالبی در روز به میزان ۲۵ درصد احتمال بروز فشار خون را کاهش می‌دهد.

محققان برای آزمایش، مقداری از پلاکت‌های خون را گرفته با مقدار کمی عصاره یا آب طالبی شیرین مخلوط کرده و مشاهده کردند در طالبی عاملی وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن غیرطبیعی پلاکت‌ها می‌شود و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگ‌ها (که عامل حمله‌های قلبی است) جلوگیری می‌شود.

طالبی را بدون شکر یا چیزهایی دیگر به طور ساده باید پیش از غذا خورد، کسانی که طالبی را با نمک و فلفل می‌خورند، هضم آن را آسان‌تر می‌کنند ولی در مقابل، خاصیت ملین آن را کم می‌کند.

گوشت طالبی را اگر روی سوختگی‌های سبک و سطحی یا ورم پوست بگذارند، آن را تسکین دهنده و شفای بخشد.

تخم طالبی یا گرمک با تخم کدو و تخم خیار جزء تخم‌های خنک بوده و برای تسکین و نرم کردن سینه و رفع اگزما مصرف می‌شود.

فراموش نکنید مصرف زیاد دستنبو، طالبی و گرمک برای بیماران دیابتی، ورم روده و سوءهاضمه ضرر دارد و موجب نفخ روده، معده و درد معده می‌شود.

همچنین بهتر است گرمک و طالبی را قبل از هر غذای اصلی بخورید چرا که همراه با غذا باعث سوء هضم شدید می‌شود.

دانشمندان با تحقیق بر پوست میوه‌هایی مثل خربزه و طالبی دریافته‌اند که پوست این میوه‌ها می‌تواند منبعی برای مسمومیت غذایی باشد، از این رو شستن کامل میوه‌ها بسیار توصیه می‌شود.

بستنی یخی، بی‌ضررترین ماده نشاط آور تابستانی



مصرف مواد یخی مانند بستنی‌های یخی و شربت‌های خانگی که به صورت یخی تهیه می‌شوند، عطش ناشی از گرمای تابستان را از بین می‌برد.

یخ بودن موادی مانند شربت آلبیمو و یا شربت آلبالو که به طور خانگی تهیه شده، مصرف این نوع مواد

دارد، از بین می‌برد. همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن است. هم‌چنین یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن می‌شوند.

فواید هندوانه برای سلامتی بسیار زیاد است. مهم نیست که هندوانه را چطور برش بزنید، چرا که بهترین آنتی اکسیدان‌ها در آن یافت می‌شود.

هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین C و A است، همچنین هندوانه قرمز خوشمزه همچنین منبع قوی از آنتی اکسیدان کاروتن است که لیکوپن نامیده می‌شود. این آنتی اکسیدان‌ها در بدن حرکت کرده و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. رادیکال‌های آزاد موادی در بدن هستند که می‌توانند آسیب زیادی به ما وارد کنند. این مواد می‌توانند کلسترول را اکسید کرده و باعث شده که به دیواره رگ‌های خونی چسبیده و موجب ضخیم‌تر شدن آن شود و این عمل می‌تواند منجر به سکنه قلبی شود. لیکوپن که رنگ قرمز زیبا را به هندوانه می‌دهد به کاهش خطر سرطان پروستات هم کمک می‌کند.

جالب است بدانید که هندوانه تنها میوه‌ای است که نسبت به میوه‌ها و سبزیجات دیگر دارای مقدار بیشتری بتاکاروتن است.

هندوانه میوه‌ای است که حاوی میزان بالایی الکترولیت سدیم و پتاسیم است که آن را از طریق عرق دفع می‌کنیم.

هندوانه همچنین سرشار از ویتامین‌های B است که برای تولید انرژی، حیاتی هستند. متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین B6، B1 و منیزیم است. این میوه بخاطر میزان بالای آبی که در خود دارد که تقریباً ۹۰ درصد آن را می‌گیرد و ارزش کالری آن، جزء بالاترین ترین میوه‌ها دسته بندی می‌شود. هندوانه خاصیت خنک‌کنندگی خاصی دارد و به طرز شگرفی سرشار از سیترولین بوده که آمینواسیدی است که بدنمان برای ساخت یک آمینواسید دیگر و آرتزینی که در چرخه اوره برای از بین بردن آمونیاک استفاده می‌شود، مصرف می‌کند.

آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش شدت آسم کمک می‌کنند، همچنین خطر سرطان روده، آسم، بیماری قلبی، آرتروز هماتوئید و سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

هندوانه منبع خوبی از تیامین، پتاسیم و منیزیم است که از بدن در برابر بیماری‌های مختلفی محافظت می‌کنند. هندوانه فاقد چربی است، اما به تولید انرژی کمک می‌کند. دربرابر زوال ماکولا هم محافظ خوبی محسوب می‌شود.

وقتی گرمای تابستان ما را به تشنگی می‌اندازد، خوردن هندوانه یک راه بسیار سالم و مطمئن برای جایگزین شدن نوشابه‌های انرژی‌زاست. از آنجا که مقدار آب زیادی دارد، آب موردنیاز بدن ما را تامین می‌کند و هیچ چیز در یک روز گرم تابستانی بهتر از خوردن یک تکه هندوانه دلچسپ و آبدار نیست!

در کاهش عطش ناشی از گرمای تابستان بسیار مفید بوده و توصیه می‌شود افراد به جای استفاده از انواع بستنی و نوشابه‌های خنک، خود اقدام به تهیه مواد یخی خانگی کنند.

مصرف بستنی در فصل تابستان حالت یخ بودن بستنی خوب است، اما نباید در مصرف آن افراط کرد و به طور معمول هفته‌ای یک یا دو بار مصرف بستنی توصیه می‌شود تا چربی‌ها و مواد قندی موجود در آن به سلامت بدن آسیب نرساند.

تخم کتان و تاثیرات مفید آن روی بدن

اگر از تخم کتان در وعده‌های غذای خود استفاده کنید مطمئن باشید گام بزرگی در جهت سلامتی‌تان برداشته‌اید. بهتر است با استفاده از این ماده طبیعی باعث رفع چربی‌های مضر بدن‌تان شوید.

بذر کتان که لقب شاه‌دانه را در میان دانه‌ها گرفته است سرشار از امگا ۳، اسید لینولنیک، انواع پروتئین‌های گیاهی و فیبرهای محلول است و خوردن آن تنها به مدت یک ماه می‌تواند اثرات اعجاب‌انگیزی برای سلامتی داشته باشد.

دانه کتان می‌تواند سطح کلسترول بد خون را تا ۵۰ درصد کاهش دهد، همچنین مانع از بروز دیابت می‌شود و افرادی که عادت به مصرف ماهی ندارند، می‌توانند با مصرف این دانه نیاز بدن به این ماده غذایی را برطرف کنند.

مصرف سه قاشق غذاخوری از بذر کتان با نیم کیلو گرم ماهی از لحاظ میزان اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ برابری می‌کند.

ممنوعیت این خوراکی‌ها در تابستان

آیا می‌دانستید استفاده از سیب‌زمینی و همبرگر در فصول گرم برای سلامتی ما مضر است و در این زمینه باید پرهیز کنید اگر به فکر سلامتی خود هستید.

در نظر گرفتن شرایط هر فصل برای غذا خوردن می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر زندگی کنید. همان‌طور که بعضی از غذاها در فصل تابستان مفیدتر هستند، بعضی از مواد غذایی نیز در این فصل تاثیر خوبی ندارند و باید مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید یا کاملاً کنار بگذارید.

سیب‌زمینی شیرین در فصل پاییز برداشت می‌شود و ممکن است تا فصل بهار برای مصرف در دسترس قرار داشته باشند و قاعدتاً نباید تا فصل تابستان باقی بمانند. دلیلش این است که پوست نازک و حساس این نوع از سیب‌زمینی‌ها در مقایسه با سبزی‌های دیگر، عمرشان را کوتاه می‌کند.

مصرف انواع برگه‌هایی که از گوشت قرمز (خصوصاً گوساله) تهیه می‌شوند، یکی از لذت‌بخش‌ترین قسمت‌های تابستان است. با این حال، واقعیت این است که این برگه‌ها می‌توانند حرارت بدن را تا حد خیلی زیادی افزایش دهند. متخصصان می‌گویند غذاهایی که حاوی مقادیر بالایی از پروتئین و چربی هستند، دمای بدن را موقع هضم کردن آن‌ها بالا می‌برند. علاوه بر این، این غذاها خیلی آرام‌تر در دستگاه گوارش حرکت می‌کنند و باعث می‌شوند که بدن از انرژی بیشتری استفاده کند.

تابستان و آهن ربای غذایی

دکتر روشنک قدس

آبلیمو، لیمو و نارنج تهیه شده باشند مخصوصاً سوپ جو و آش جو (به دلیل خنک بودن) بسیار مفید بوده و از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن می باشند.

✓ مصرف مرکبات و میوه جات میخوش یا ملس (بین ترش و شیرین) مانند زرشک و آب زرشک، شاه توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ فروت بسیار مفید است. ✓ مصرف سالادها در این فصل بسیار توصیه می شود، زیرا معمولاً مزاج های سرد و تر دارند (کاهو، خیار، آبلیمو و...).

✓ خوردن ترشیجات در این فصل مفید است، به شرط اینکه ترشی خیلی تند نشده باشند که در این صورت، حرارت آن ها بالا می رود.

✓ مصرف کافی آب، لبنیات مانند دوغ و ماست مفید است.

✓ مصرف گوشت های سفید نسبت به گوشت های قرمز در این فصل مناسب تر است. گوشت های سفید (مانند مرغ و ماهی) گرمای کمتری دارند، مخصوصاً ماهی که با داشتن مزاج سرد و تر، برای این فصل بسیار مناسب است به شرطی که خیلی سرخ نشده و ادویه جات تند نیز خیلی به آن اضافه نشود.

بیشتر بدانیم:

✓ باید توجه داشت که افراد با مزاج سرد، در مصرف این مواد غذایی مفید ذکر شده، حتی در فصل تابستان، زیاده روی نکنند.

✓ در این فصل باید گرسنگی و تشنگی را سریع برطرف کرد، زیرا به دلیل حرارت فصل و مزاج، ممکن است معده در صورت خالی ماندن آسیب ببیند.

✓ در این فصل باید استراحت بیشتری داشت تا مزاج خنک شود.

✓ استحمام کردن، دوش آب خنک، شنا کردن در آب روان با رعایت های مربوطه، پوشیدن لباس های خنک نخی و ورزش های سالی که زیر آفتاب نباشند در فصل تابستان مفید است، ولی در انجام ورزش های گرم و خشک مانند فوتبال، دویدن و ... مخصوصاً در طی روز و زیر آفتاب یا فضای باز نباید در این فصل زیاده روی شود.

✓ ناهار باید در این فصل کم و سبک باشد، چون وسط روز هوا بسیار گرم و قوه هاضمه ضعیف است و در نتیجه غذای وسط روز نباید سنگین باشد.

✓ در این فصل باید کلاً از غذاهای با هضم راحت مانند ماهی های کوچک، جوجه مرغ، مرغ و ... استفاده شود.

✓ مصرف آب داغ و توقف در زیر نور خورشید نیز در فصل تابستان مضر است.

فندق، از انواع خام آن و به مقدار کم استفاده کنند. اکثر مغزها مزاج گرم و خشک دارند و همه افراد به ویژه کسانی که مزاج گرم و خشک دارند، نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.

✓ سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن باعث گرم و خشک شدن مزاج می شوند، بنابراین نباید در مصرف غذاهای تهیه شده به این روش ها زیاده روی شود.

✓ در مورد شیرینی جات نیز به همین ترتیب است، چون پایه مزاج این مواد هم گرم است، بنابراین نباید در مصرف شیرینی ها، شکلات ها و حتی شیرینی جات طبیعی مانند عسل، کشمش، مویز و میوه های شیرین مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس و... در فصل تابستان زیاده روی شود.

✓ گوشت های قرمز مخصوصاً به دلیل داشتن گرما و حرارت زیاد باید کمتر مصرف شوند. به ویژه گوشت پرندگان مانند کبک و بلدرچین که گرمای بسیار زیادی نسبت به گوشت گوسفند دارند و همچنین گوشت شتر هم به دلیل گرمای زیاد نباید زیاد مصرف شوند.

✓ از مصرف غذاهایی مانند فسنجان، گردو و کنجد نیز به دلیل گرم بودن مزاجشان باید در این فصل پرهیز شود.

مواد غذایی مفید در این فصل کدام اند؟

✓ توصیه می شود در فصل تابستان از خنکی جات (مانند آب دوغ خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشتی (سبز)، گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج) استفاده شود.

✓ توصیه می شود نوع غذاهایی که در تابستان مصرف می شوند، پختنی و آب پز باشد و غذاها کباب و یا سرخ نشوند. مصرف غذاهایی مانند آش، سوپ، خورش سبزیجات که سبزی آن ها سرخ نشده باشد، حبوبات آن کم بوده، مقدار زیادی گوشت نداشته باشند، کمی ترش باشند مثلاً با غوره، آب غوره،

مزاج فصل تابستان گرم و خشک است؛ به عبارت دیگر، گرما در این فصل بیشترین حد خود را دارد و خشکی هوا و طبیعت هم بیشتر است.

سبک زندگی افراد در فصول مختلف متفاوت است و غذاهایی که فرد در فصول مختلف می خورد باید متفاوت باشند و گرنه بیمار خواهد شد. حتی حالت خواب و میزان فعالیت های بدنی و... نیز باید تفاوت داشته باشد.

در فصل تابستان از چه مواد غذایی باید پرهیز کرد؟

در فصل تابستان باید بدانیم از چه مواد غذایی پرهیز کنیم. توجه داشته باشید که در طب سنتی پرهیز بر درمان مقدم است و آغاز کار حفظ سلامتی و درمان بیماری ها پرهیز است، به این صورت که از مصرف مواد غذایی مضر پرهیز شود.

✓ در فصل تابستان افراد با مزاج گرم و خشک، بیشتر در معرض آسیب می باشند، زیرا به دلیل گرم و خشک بودن مزاج این افراد و همچنین فصل تابستان، احتمال خطر در این افراد بیشتر است؛ بنابراین در این فصل باید از تمام خوردنی ها و نوشیدنی هایی که حرارت بدن را بالا می برند و باعث خشکی می شوند، پرهیز کرد، مخصوصاً مواد غذایی تند از قبیل فلفل و زنجبیل، دارچین، زعفران، سس های تند، خردل، سبزیجات تند مانند سیر، پیاز، ترخون، نعنای، تره، شاهی، شوید و... در نتیجه باید از غذاهای پخته ساده بدون ادویه جات استفاده شود.

✓ این افراد باید در مصرف نمک و غذاهای شور و تنقلات مانند چیپس

شور، آجیل شور و... در فصل تابستان احتیاط نمایند. مثلاً در صورت مصرف بادام یا



گیاهان سنتی و کنترل و درمان دیابت

قره قاط



این میوه اختلالات پرخطر دیابت مانند آسیب‌های چشمی و آب مروارید را کاهش می‌دهد.

جینکو بیلوبا



عصاره این گیاه برای پیشگیری و درمان مراحل اولیه ناراحتی عصبی ناشی از دیابت موثر است.

شنبليله



شنبليله یکی از پرمصرف‌ترین گیاهان برای کنترل بیماری دیابت به حساب می‌آید. شنبليله مقاومت انسولین را در بدن کاهش می‌دهد و با افزایش تعداد گیرنده‌های انسولین در گلبول‌های قرمز، میزان قند خون را کنترل می‌کند. این گیاه با به کارگیری گلوکز در بافت‌های پیرامونی، میزان گلوکز خون را کاهش می‌دهد. کافی است دانه‌های شنبليله را یک شب کامل در یک لیوان آب خیس کنید و روز بعد آب آن را بخورید و دانه‌ها را بجوید.

اسفرزه

این گیاه خاصیت کاهش دهنده کلسترول و قند خون را داراست. فیبر بالای موجود در آن، بیوسست را از بین می‌برد و با کاهش کلسترول، خطر بیماری قلبی را نیز کاهش می‌دهد.

پیاز



این گیاه تاثیر قابل ملاحظه‌ای در کاهش قند خون دارد. پیاز روی سوخت و ساز گلوکز در کبد تاثیر می‌گذارد و باعث افزایش ترشح انسولین می‌شود.

سیر



این گیاه بهترین درمان برای کاهش مستقیم قند خون، بازسازی سلول‌های لوزالمعده و تحرک آن برای تولید انسولین به حساب می‌آید.

برگ‌های انبه



برگ‌های انبه درمان موثری برای بیماری دیابت است. کافی است برگ‌های انبه را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید. سپس برگ‌ها را بفشارید و آب به دست آمده را بخورید یا برگ‌های انبه را خشک و سپس آسیاب کنید و روزی دو بار با آب مصرف کنید. این دو روش عوارض دیابت را از بین می‌برد.

امروزه دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در جهان است که نیمی از جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. در بیماری دیابت به علت ترشح ناکافی انسولین که یکی از مهمترین هورمون‌های بدن به حساب می‌آید، میزان قند خون از حد طبیعی خارج می‌شود.

این بیماری با ایجاد مشکلات و اختلالاتی مانند بیماری قلبی عروقی، حمله قلبی، آسیب به اعصاب و قانقاریا می‌تواند زندگی فرد را به خطر اندازد. بنابراین برای داشتن زندگی بهتر و سالم تر، باید از بدن خود خوب مراقبت و برای پیشگیری از این بیماری مهلك میزان متعادل قند خون را حفظ کنیم. از زمان قدیم، گیاهان متفاوتی برای درمان این بیماری به کار می‌رفت که از نظر علمی نیز تاثیر آن‌ها ثابت شده است. در این مطلب به تعدادی از این گیاهان اشاره خواهیم کرد.

آلوئه ورا



آلوئه ورا به عنوان گیاه شفابخش شناخته شده است. شیره خشک شده و ژل که از قسمت داخل برگ‌ها به دست می‌آید در کاهش میزان گلوکز خون بسیار موثر است.

دارچین



این ادویه دسترسی سلول‌های چربی را به انسولین آسان‌تر می‌کند و تبدیل گلوکز به انرژی را چند برابر افزایش می‌دهد. علاوه بر آن دارچین مانع ایجاد رادیکال‌های آزاد خطرناک می‌شود.



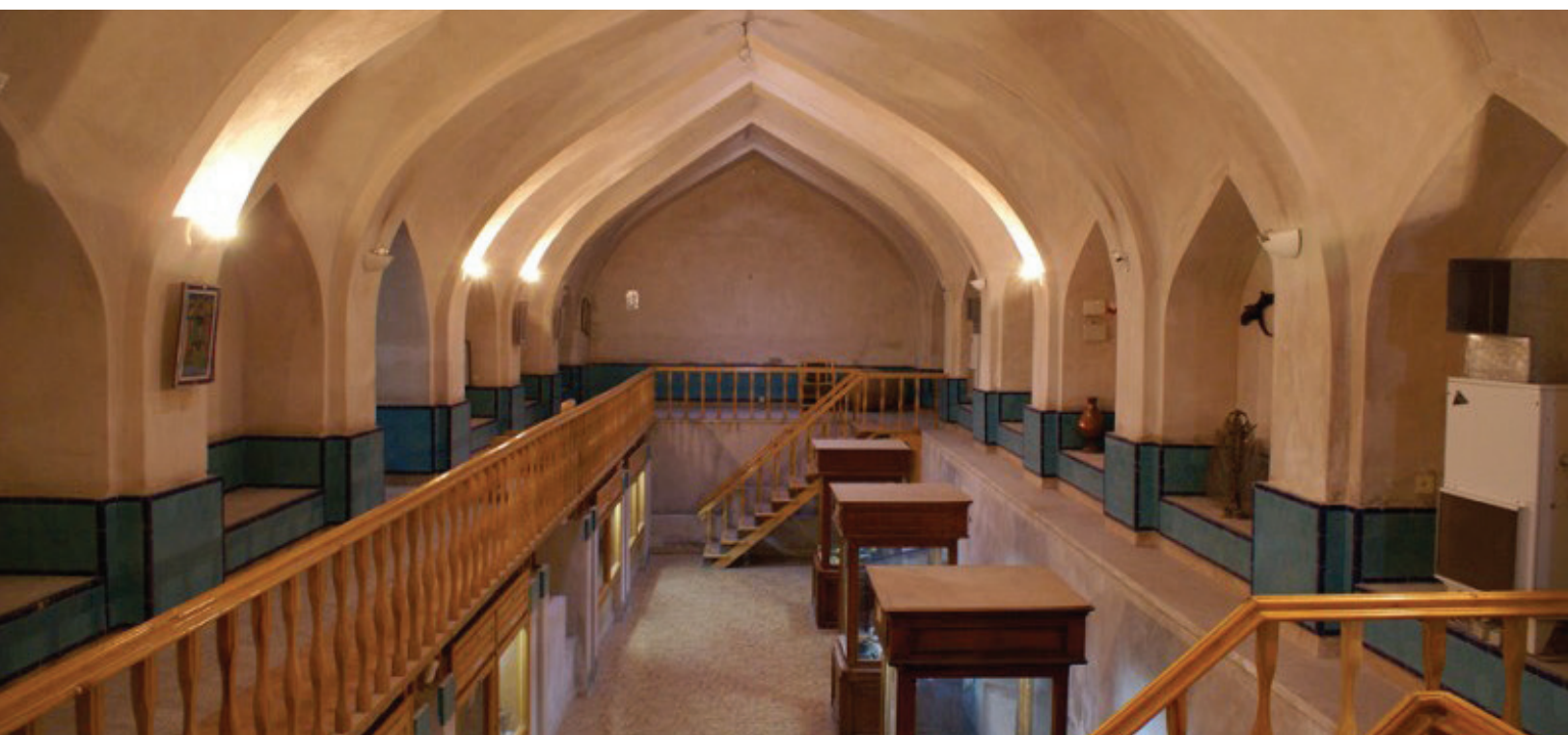
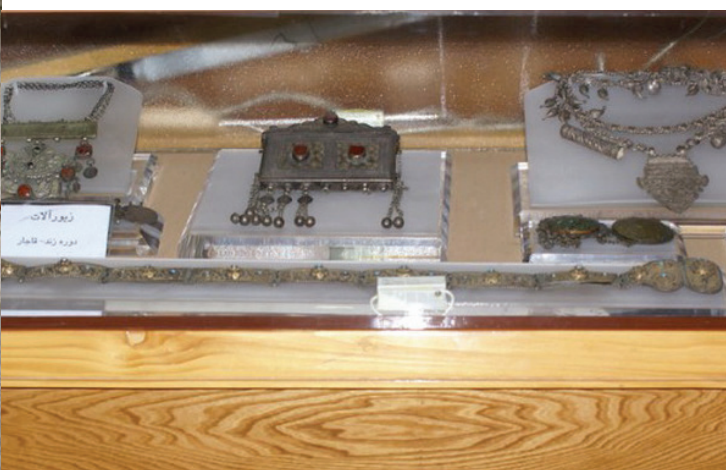
موزه مردم شناسی اردبیل از نگاه تصاویر

در طول چند دهه گذشته تاسیس موزه‌ها و نگارخانه‌های متعدد در سراسر ایران زمین بیانگر توجه سران این مرز و بوم به فرهنگ و تمدن است. علاوه بر آن توجه به نگاهداری آثار باستانی و حفاظت از آن نیز جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. به طوری که توجه به آثار گذشتگان در حقیقت حفاظت از هویت ملی است. در همین راستا ایجاد موزه‌های مردم شناسی، صنایع دستی، باستانشناسی و... در جای جای استان اردبیل نشانه عنایات خاص به فرهنگ و تمدن و حفاظت از موارث گرانبهای این منطقه است.

موزه مردم‌شناسی در محل حمام تاریخی آقاقی (ظهیرالاسلام) شهر اردبیل واقع در میدان عالی قاپو دایر شده و هم اکنون در این محل ۳۳ نوع مجسمه با پوشش محلی و آیینی مردم استان اردبیل به نمایش درآمده و همچنین آثار و دست نوشته‌های مربوط به هویت تاریخی و فرهنگی این منطقه نیز در این موزه جمع‌آوری و عرضه شده است.

این موزه محل مناسبی برای آشنایی با نحوه زندگی، آداب و رسوم، پوشش محلی مردان و زنان، نحوه پخت غذاهای محلی و آیین‌های خاص این استان است.

ورودی این موزه از رختکنی آغاز شده و به حوض سنگی هشت ضلعی با چهار بازو ختم می‌شود و در آن آیین‌های ویژه استحمام در دوره‌های گذشته نیز با تعبیه مجسمه‌هایی به نمایش درآمده است.





فیلم «کیمیا» دارای دو بخش جنگی و شهری است. صحنه های حمله متجاوزین به خرمشهر و تلاش مردم آن شهر برای نجات خود، نزدیک به واقع و مستندگونه ترسیم شده اند.

رحیم محمدی

کدام فیلم خرمشهر را آزاد می کند؟

نور و قهر...

بلمی به سوی ساحل

مرحوم رسول ملاقلی پور یکی از نام های بزرگ و ماندگار سینمای ایران است. او نه تنها از جمله طلایه داران سینمای نوین ایران در دوران پس از پیروزی انقلاب اسلامی محسوب می شود، بلکه آغازگر ساخت فیلم درباره خرمشهر نیز بود. فیلم «بلمی به سوی ساحل» اولین فیلم تاریخ سینمای ایران با موضوع خرمشهر است که به کارگردانی ملاقلی پور تولید شد. این فیلم در سال ۱۳۶۴ و در شرایطی ساخته شد که جنگ تحمیلی هنوز ادامه داشت. به همین دلیل با اینکه دومین تجربه کارگردانی سازنده اش بود، اما فضا و موقعیت های فیلم بسیار طبیعی از آب درآمده اند. «بلمی به سوی ساحل» نه تنها از نظر ساختاری و دراماتیک واجد ویژگی های قابل توجهی است - چون خالصانه و مومنانه خلق شده - بلکه به بازنمایی یکی از زوایای مهم اشغال خرمشهر نیز می پردازد. نقطه ایجاد درام و مهم ترین عامل در گرفتن بحران در این فیلم، کارشکنی دولت وقت به ریاست بنی صدر - در ارسال تجهیزات دفاعی برای مدافعان خرمشهر است. فیلم، داستان یکی از گردان های سپاه است که از تهران راهی خرمشهر می شوند تا به مقاومت این شهر کمک کنند. از آنجا که جاده های منتهی به خرمشهر به تصرف بعضی ها درآمده، این گردان مجبور می شود تا از بندر ماهشهر به وسیله یک بالگرد خود را به آن شهر برساند، اما دولت از این کمک جلوگیری می کند و در نتیجه آنها به وسیله یک بلم تلاش می کنند تا خود را به صف مدافعین برسانند.

این واقعیت تلخ که بنی صدر از ارسال جنگ افزار به جبهه های دفاع از کشور خودداری می کرد، تا به حال در هیچ فیلم دیگری بازگو نشده و «بلمی به سوی ساحل» تنها فیلمی است که این افتخار را به نام رسول ملاقلی پور ثبت کرده است. از دیگر جلوه های این فیلم، یادبود شهید محمد جهان آراست که نقش مهمی در آزادسازی خرمشهر

سقوط خرمشهر در جریان جنگ تحمیلی رژیم بعث عراق به کشور ما و آزادسازی این شهر، نه تنها مهم ترین بخش از دفاع مقدس است که یکی از برگ های زرین تاریخ ایران نیز به حساب می آید. درباره رسالت هنرمندان و به خصوص سینماگران در قبال چنین وقایع بزرگی بارها سخن رفته و یادآوری این نکته کافی است که سینما بهترین وسیله برای ثبت وقایعی مانند سرگذشت خرمشهر و انتقال واقعیت های مربوط به آن به نسل های آینده است. اما آیا سینمای ما توانسته به رسالت خود عمل کند؟ پاسخ به این پرسش را می توان با مرور فیلم هایی که در این زمینه ساخته شده اند، یافت.

۳۲

حریم مهرورزی

داشت. دیگر شاخصه ارزشمند «بلمی به سوی ساحل» این است که اولین فیلمی است که به طور مستقیم به رشادت های رزمندگان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی پرداخته و بر مبنای شخصیت این سربازان، قهرمان سازی کرده است.

دومین فیلمی که در ارتباط با موضوع خرمشهر در سینمای کشورمان تولید شده، «حریم مهرورزی» نام دارد. این فیلم به کارگردانی ناصر غلامرضایی در سال ۱۳۶۵ ساخته شد. مضمون این فیلم پیرامون تبعات اجتماعی اشغال خرمشهر شکل گرفته است و در آن به زندگی بازماندگان و کوچ کنندگان این شهر به سایر نقاط کشور پرداخته می شود؛ زن جوانی از اهالی خرمشهر، همسرش را از دست می دهد. او به همراه فرزند و مادر سالخورده اش به تهران مهاجرت می کند و در یکی از اقامتگاه های جنگ زدگان زندگی خود را می گذراند. زن برای تأمین زندگی خود و بازماندگان خانواده اش به کار مشغول می شود. وی در این میان با یک راننده تاکسی آشنا می شود که پس از مرگ مادرش با هم ازدواج می کنند. آنها در خرمشهر و سالگرد آزادسازی این شهر مراسم ازدواج خود را برگزار می کنند. به این ترتیب در این فیلم، اشغال خرمشهر موجب جدایی و فراغ می شود، اما آزادسازی آن مناسبتی برای وصال می گردد. فیلم «حریم مهرورزی» با وجود اینکه فاقد ویژگی های برتر هنری و ساختاری است، اما به خاطر نمایش بسیاری از واقعیت های اجتماعی اشغال خرمشهر و به خصوص مردم این شهر، قابل تأمل است.

کیمیا و سرزمین خورشید

سهام عمده ای از به تصویر کشیده شدن وقایع خرمشهر در سینمای ایران بر عهده احمدرضا درویش بوده است. او سه فیلم با نام های «کیمیا»، «سرزمین خورشید» و «دوئل» بر اساس این موضوع ساخته است.

در این میان، فیلم «کیمیا» یکی از آثار تحسین برانگیز سینمای ایران محسوب می شود. این فیلم در قالب یک ملودرام اجتماعی، به زندگی آدم های خرمشهر می پردازد. «کیمیا» که در سال ۱۳۷۳ ساخته شد روایتگر داستانی از روزهای اشغال خرمشهر است. مرد جوانی به نام رضا در تلاش است تا همسر باردار خود را به بیمارستان برساند تا فارغ شود. در ادامه به اسارت دشمن در می آید و در ضمن، همسرش نیز در حین زایمان از دنیا می رود. رضا پس از ۱۰ سال، از اسارت بر می گردد و متوجه می شود که فرزندش توسط یکی از پزشک های بیمارستانی که همسرش در آن بود نگهداری می شود و به دنبال او به شهر مشهد می رود، اما اگر بخواهد بچه را پس بگیرد، هم زندگی خانواده ای از هم می پاشد و هم آینده درخشان دخترش را از او می گیرد. به همین دلیل از این خواسته خود صرف





نظر می‌کند.

فیلم «کیمیا» دارای دو بخش جنگی و شهری است. صحنه‌های حمله متجاوزین به خرمشهر و تلاش مردم آن شهر برای نجات خود، نزدیک به واقع و مستندگونه ترسیم شده‌اند. ولادت نوزاد در این بخش از فیلم نمادی از ادامه زندگی و رویش نسلی جدید است؛ نسلی که در فصل دوم فیلم تبدیل به «کیمیا» می‌شود. در این بخش از فیلم هم از خودگذشتگی نسل جنگ روایت شده است. انتخاب شهر مشهد هم برای محل این رویدادها بسیار هوشمندانه بوده، زیرا مشهد به معنی محل شهادت است. در این مقطع نیز قهرمان فیلم دچار اسارت می‌شود؛ اسارت نفس، اما این شخصیت برای تداوم خوشبختی فرزندش و همچنین حفظ زندگی آرام یک خانواده از خودگذشتگی می‌کند. در واقع گذشتن رضا از تنها دخترش، نمادی است از عبور از هوای نفس که نوعی شهادت محسوب می‌شود.

فیلم «سرزمین خورشید» دو سال پس از «کیمیا» با موضوع و حال و هوایی مشابه توسط احمدرضا درویش ساخته شد؛ فیلمی که با وجود برخورداری از شاخصه‌های سینمایی و محتوایی والا، اما نوعی تکرار «کیمیا» بود. گویی بخش اول آن فیلم در این اثر بازتولید شده است. نه تنها موضوع، بلکه بسیاری از مفاهیم، مضامین و عناصر «سرزمین خورشید» تکرار «کیمیا» هستند؛ نوزادی که نوید استمرار زندگی را می‌دهد، بیمارستانی که دچار بحران می‌شود، هیجان و پریشانی بومیان خرمشهر از هجوم دشمن، شهر جنگ زده و ویرانی یک به یک خانه‌ها بر سر مردم، زنانی که در شرایط جنگی به یاری رزمندگان می‌آیند، پزشک‌ها و امدادگرانی که نقش پر رنگی را در نجات مردم بازی می‌کنند، نوزادی که به واسطه از خودگذشتگی یک زن از مرگ رهایی می‌یابد و حتی بازیگر نقش اصلی فیلم (زنده یاد خسرو شکیبایی که در این فیلم هم مانند «کیمیا» زیبا و ماندگار بازی کرده).

در فیلم «سرزمین خورشید» هم مانند «کیمیا» صحنه‌های جنگی در حد بسیار بالایی واقع‌گرایانه و باورپذیر بازآفرینی شده‌اند.

دوئل

اما سومین فیلم درویش با موضوع خرمشهر در حال و هوایی کاملاً متفاوت و تاحدودی متضاد با دو فیلم قبلی این فیلمساز در این زمینه به منصه ظهور رسید. این فیلم در سال ۱۳۸۱ و در شرایطی ساخته شد که در آن زمان به پرخرج‌ترین و عظیم‌ترین پروژه سینمایی تاریخ ایران لقب یافت.

برخلاف دو فیلم قبلی که انسان محور هستند، در «دوئل» روح تکنیک و ابزارآلات جنگی غلبه دارد. به همین دلیل با این که دوئل از لحاظ سخت‌افزاری و جلوه‌های ویژه یک فیلم جنگی تمام‌عیار محسوب می‌شود، اما در زمینه بازنمایی مقاومت و هویت دفاع مقدس، دچار نقصان است. چراکه در این

فیلم بیشتر نقد خوی و خصلت‌هایی که منجر به جنگ افروزی می‌شوند ترسیم شده تا آنچه منجر به ایستادگی ملت ایران در برابر هجوم ناجوانمردانه دشمن خارجی می‌شود. «دوئل» قدرت هیچ گونه پاسخ‌دادنی به پرسش‌های نسل جدید درباره مسائل و وقایع هشت سال دفاع مقدس، از جمله خرمشهر را ندارد. به همین دلیل باید آن را یک فیلم برای نمایش قدرت سینمای ایران در اجرای جلوه‌های ویژه جنگی بدانیم و بس!

روز سوم

یکی از فیلم‌های قابل توجه با موضوع خرمشهر، «روز سوم» به کارگردانی محمدحسین لطیفی است؛ فیلمی که توانسته بخشی از ایثارگری‌ها و رنج‌های مردم آن شهر در دفاع از خود و همچنین زدالت‌بعثی‌ها را نمایش دهد.

آنچه باعث شاخص شدن این فیلم شده، در آمیختن واقعیت با درام و همچنین نمایش ملموس حماسه، بحران، شرافت و وطن‌پرستی است. همان‌طور که در تیتراژ فیلم نیز اعلام می‌شود، این فیلم براساس یک اتفاق واقعی ساخته شده است؛ درگیر و دار اشغال خرمشهر خواهر و برادری هنوز در دل شهر و در منزل خود هستند. آنها در آخرین لحظات قصد گریز از مهلکه را دارند، اما چون پای دختر شکسته، نمی‌توانند به سرعت راه بروند و در نتیجه اسارتشان حتمی است. به همین دلیل برادر تدبیر می‌کند تا خواهرش را درون حیاط خانه شان دفن کند و در موقع مناسبی به همراه نیروی کافی، برای رهایی او اقدام شود.

با نگارش هوشمندانه فیلمنامه و اجرایی درست، این واقعیات، کارکردی نمادگراییانه در راستای شناخت هویت و چرایی دفاع مقدس یافته‌اند. در واقع مخاطب جوان یا ناآگاه درباره جنگ هشت ساله، با دیدن «روز سوم» می‌تواند به پاسخ برخی از پرسش‌هایش برسد. وقتی دختر: به عنوان ناموس و نمادی از مام وطن - گرفتار بیگانگان حریص و متجاوز است، دیگر هیچ بهانه‌ای برای کوتاهی در مبارزه و مقاتله با دشمن نمی‌ماند.

کودک و فرشته

دیگر فیلمی که تمام روایت آن در متن اشغال خرمشهر می‌گذرد «کودک و فرشته» به کارگردانی مسعود نقاش زاده است؛ فیلمی که توانسته تصویری متفاوت و تازه درباره سقوط این بخش از خاک کشورمان و همچنین وضعیت مردم آن ارائه دهد. ویژگی متمایز این فیلم و محور اصلی آن حضور کودکان و نوجوانان و به خصوص دختران نوجوان در مقاومت خرمشهر است.

فیلم تصویری واقعی و باورپذیر از خرمشهر جنگ زده و در حال اشغال ارائه کرده است و در زمینه جلوه‌های ویژه نیز کم‌نیاورده است. شاخصه تأمل برانگیز «کودک و فرشته» مقاومت همه‌جانبه مردم این شهر با دستانی تقریباً خالی است.

نتیجه‌گیری

مرور این آثار چند نتیجه را در بر دارد: اول این که متأسفانه سینمای ایران در زمینه موضوع مهمی چون خرمشهر بسیار کم کار کرده است. به طوری که تعداد فیلم‌هایی که در این مقطع زمانی حدوداً ۳۰ ساله ساخته شده به کمتر از تعداد انگشتان دو دست می‌رسد. سینمای ایران در حالی به موضوع مهمی چون سقوط و فتح خرمشهر بی‌توجهی نشان داده که درباره موضوعات بسیار پیش‌پاافتاده و حتی منفی بارها و بارها فیلم ساخته است. دوم این که در این تعداد محدود هم، ثبت بسیاری از وقایع دیده نمی‌شود. از واقعیت‌های بسیار مهمی که حتماً باید گفته شود، خیانت‌های برخی عوامل نفوذی و منافق داخلی و همچنین همکاری‌های دولت‌های غربی با صدام برای اشغال خرمشهر است. متأسفانه در این زمینه نیز تنها فیلم «بلمی به سوی ساحل» را می‌توان مثال زد و سایر فیلم‌ها از بازگویی پشت‌صحنه حوادث خالی هستند. نتیجه سوم که بسیار تکان‌دهنده و تلخ است این که تاکنون حتی یک فیلم هم درباره آزادسازی خرمشهر در سینمای ما ساخته نشده است! یعنی تمام فیلم‌هایی که در دستور قبلی به آنها اشاره شد، پیرامون سقوط و مقاومت در این شهر هستند. البته در رسانه ملی آثاری در این باره ساخته شده‌اند، از جمله سریال «در چشم باد» اما در سینمای ما هنوز هم هیچ فیلمی تولید نشده که فتح خرمشهر را نشان دهد.

پدرش چندین مرتبه به او تذکر داده بود که از این کارهایش دست بردارد چون ممکن است ساواک حسین (سیامک) را بگیرند، اما گوش او بدهکار نبود. تا اینکه از دانشگاهی در انگلیس برایش پذیرش گرفت و او سال ۵۶ روانه این کشور شد

● محمد رضا بختیاری

از لندن تا شریانی؛ دو «حسین» در قتلگاه مین

ادامه تحصیل در لندن

از همان دوران دبیرستان به انجام فعالیت‌های انقلابی و مبارزه با رژیم شاهنشاهی علاقه‌مند شد. به گونه‌ای که در ۱۷ سالگی به دنبال هم‌نشینی با مبارزانی همچون شهیدان مطهری و محلاتی به معرفت اولیه‌ای نسبت به امام و ظلم طاغوت رسید. شب‌ها با دیگر دوستانش بر روی دیوارها شعار ضد رژیم شاه می‌نوشتند و اعلامیه توزیع می‌کردند. ساواک در تعقیب آنها بود.

پدرش چندین مرتبه به او تذکر داده بود که از این کارهایش دست بردارد چون ممکن است ساواک حسین (سیامک) را بگیرند، اما گوش او بدهکار نبود. تا اینکه از دانشگاهی در انگلیس برایش پذیرش گرفت و او سال ۵۶ روانه این کشور شد و در کالج طبیعی لندن در رشته «هندسی کشت و صنعت» مشغول تحصیل شد.

اما حضورش در انگلیس هم مانع انجام کارهای انقلابی او علیه شاه نشد. در آنجا عضو انجمن اسلامی دانشجویان اروپا شد و در مجمع اسلامی نیز فعال داشت. با اوج‌گیری مبارزه مردم ایران، فعالیتش بیشتر شد. به شکلی که در شهر لندن به حمایت از مردم انقلابی ایران و علیه رژیم طاغوت در تظاهرات شرکت می‌کرد. در همان موقع یعنی قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، پدرش به انگلیس سفر می‌کند تا به حسین سر بزند؛ در آنجا متوجه می‌شود که فرزندش باز به دنبال تکثیر و توزیع اعلامیه‌های امام خمینی است تا اینکه انقلاب به پیروزی رسید.

حسین سال سوم کالج بود که خبری در جهان همه را متحیر کرد و آن تسخیر لانه جاسوسی آمریکا توسط دانشجویان پیرو خط امام بود. خبرگیری از ایران برای آن‌ها در آن شرایط حکم طلا را داشت. این کار روحیه دانشجویان در خارج از کشور را مضاعف کرد. از آن پس بار دیگر فعالیت‌های خودش را آغاز کرد. او بیشتر زمان‌ها در لندن مقابل سفارت آمریکا با دوستانش تجمع می‌کرد و در حمایت از حرکت دانشجویان در ایران شعار می‌دادند. تا اینکه در یکی از این تجمعات پلیس به آن‌ها حمله ور شد و ۷۲ نفر را دستگیر کرد.

«خلافکار سیاه‌پوستی که مسلمان شد»

او نیز در میان این ۷۲ نفر بود. پلیس او را به زندان انداخت. در زندان با یک سیاه‌پوست خلافکار هم‌بند شده بودند. اما خلق و خوی بچه‌های انقلابی بر این سیاه‌پوست اثر گذاشت و او به دین اسلام مشرف شد. آن‌ها هر چه از مسئولین دلیل بازداشت خود را جویا می‌شدند کسی جوابشان را نمی‌داد. تا اینکه ۱۲ روز اعتصاب غذا کردند و کارشان به بیمارستان کشید. خبر این اعتصاب غذا به ایران رسیده بود اما با دستور یکی از روحانیون آن زمان به اعتصاب غذا پایان دادند.

بعد از ۴۵ روز آن‌ها از زندان آزاد شدند و بدن اینک به لباس مناسبی به این عناصر انقلابی بدهند از کشور انگلیس اخراج‌شان کردند و مستقیم به فرودگاه بردند و با هواپیما به ایران فرستادند. زمانی که

پدرش چندین مرتبه به حسین (سیامک) تذکر داده بود که ممکن است توسط ساواک دستگیر شود. اما گوش او بدهکار نبود. تا اینکه از دانشگاهی در انگلیس برایش پذیرش گرفت و او سال ۵۶ روانه این کشور شد. در آنجا به زندان افتاد و توانست همراه دوستانش یک خلافکار سیاه پوست را مسلمان کند. جعفر طهماسبی از پیشکسوتان تخریب لشکر ۱۰ سیدالشهدا (ع) درباره زندگی‌نامه شهید حسین معمارزاده، چگونگی اخراج او از کشور انگلیس و حضورش در جبهه می‌گوید: حسین (سیامک) سال ۱۳۳۹ در تهران به دنیا آمد. فرزند نخست خانواده بود و از ابتدا همه چیز را برایش فراهم می‌کردند. از طرفی به دلیل اینکه پدرش از وضع مالی بسیار خوبی برخوردار بود او در ناز و نعمت بزرگ شد. خانواده حسین سال ۱۳۴۸ در تجریش ساکن شدند. منزلی که از نظر زیبایی و مساحت همچون باغ بود. اطراف محل زندگی آن‌ها صاحب منصبان طاغوتی زندگی می‌کردند. منزل آن‌ها سر راه دو کاخ طاغوت، یعنی کاخ‌های سعدآباد و نیاوران بود.

نیز در جواب گفته بود: «ما مجلس روضه داریم و مردم برای شنیدن روضه به این منزل می‌آیند.» سرگرد غضب کرده بود و سیلی محکمی به صورت او زده بود و تعهد گرفته بود که حق نداری آقای مطهری را برای روضه دعوت کنی. از آن به بعد آقای فضل‌الله محلاتی منبری منزل آن‌ها شده بود. حسین به دلیل اینکه از هوش و استعداد خوبی برخوردار بود تا کلاس سوم دبیرستان دانش‌آموز مدرسه معروف «البرز» بود و هر روز راه طولانی تجریش تا «چهارراه کالج» را طی می‌کرد. رشته تحصیلی او علوم تجربی بود. سال آخر تحصیل به دبیرستان «خوارزمی» شمیران رفت تا اینکه سال ۵۵ دیپلم گرفت.

«آشنایی با نام «آقا روح‌الله خمینی»

در همان دوران خردسالی با ماه محرم و فاطمیه آشنا شد چون در منزل‌شان مراسم‌های مذهبی برپا بود. به واسطه همین مجالس و رفت و آمد روحانیونی همچون شهیدان «آیت‌الله مطهری» و «محلاتی» با مبانی مسائل اسلامی بیشتر آشنا شد. نخستین مرتبه هم در پی همین مجالس نام «آقا روح‌الله خمینی» را شنیده بود.

طاغوتی‌هایی که در اطراف محله آنها زندگی می‌کردند گزارش خانه‌شان را داده بودند. به همین خاطر مأموران طاغوتی پدرش را برای بازجویی خواسته بودند. سرگردی در کلانتری از پدرش سوال کرده بود که اجتماع خرابکارانه گرفتی و علیه حکومت توطئه می‌کنی؟ حاج آقا معمارزاده





در تئاتر درمانی‌های امروزی مایه‌هایی از گروه درمانی، روش تحلیل روابط، رفتار درمانی و بعضی روش‌های دیگر روان درمانی که اساس کار آنها، «اینجا و اکنون» می‌باشد، به کار گرفته شده است.

● بابک رهبری - روانشناس بالینی

وقتی تئاتر وارد عرصه درمان و آموزش می‌شود

نقد و نظر...

۳۶

مقدمه:

پسیکودرام (تئاتر درمانی) همیشه با نام دکتر مورنو همراه است زیرا اوست که به اثر درمانی درام‌ها در روحیه تماشاگران و بازیگران پی برده و این روش درمانی گروهی را در بیماران روانی توجیه علمی کرده است.

از قدیم می‌دانستند که عمل به تکلم مقدم است و تکلم عمل سمبولیک حرکات است. بشر اولیه عادت داشته که هیجانات و ناراحتی‌های روانی خود را به صورت حرکات نشان دهد و موضوع تکلم در سیر تکاملی موجود انسانی بعداً ظاهر شده است. انسان اولیه بدوی هیجانات و خشم خود را با ضرب و جرح و قتل و یا خوشحالی ظاهری به طرف مقابل نشان می‌داد و کمتر صحبت می‌کرد. در ملل بدوی آداب و رسوم اجتماعی و مذهبی بیشتر با حرکات دسته‌جمعی توأم بوده در آن زمان نیز کمابیش متوجه شده بودند که نمایش مطالب دراماتیک اثر درمانی و آرام بخش دارد. در زندگی هر فردی مسائل دراماتیک و ناراحت کننده متعددی وجود دارد که آنها را احساس و تجربه کرده است. مشاهده این صحنه‌ها یا صحنه‌ای مشابه آنها به عنوان تماشاچی در حالی که دیگران آن را به روی صحنه آورده‌اند، به روی هیجانات اثر کاهش دهنده دارد.

بازیگری که مسائل دراماتیک را روی صحنه می‌آورد اثر کاهش دهنده هیجانات و اضطراب‌ها را در خود نیز احساس می‌کند به همین جهت در گذشته نزدیک که تعداد تئاترها و سینماها در ایران محدود بود، در قهوه‌خانه‌ها، نقال‌ها، بیان روشنی، قصه‌های حماسی و عشقی را با تقلید حرکات و ژست‌ها و ایفای نقش قهرمانان داستان به بهترین وجهی دراماتیزه می‌کردند و با این وسیله تفریحی از اضطراب‌ها و هیجانات شنوندگان و تماشاچیان می‌کاستند. استقبالی که شنوندگان از این برنامه‌ها می‌کردند موید اثر درمانی آنها بود.

در ادیان مترقی نیز جنبه‌های پسیکودراماتیک و بکار بردن آنها در مراسم مذهبی و غیره سبب شد که خودبخود جنبه پسیکودرام وارد مذهب شود و به عنوان مثال مراسم صلیب کشان را در روز مصلوب کردن مسیح و انواع عزاداری و سینه زنی در مذاهب مختلف را می‌توان نام برد. نفوذ درام‌های شکسپیر و اثر عمیق آن در ملل اروپائی و آمریکائی نماینده تمایلات ناخودآگاه مردم در جهت علاقه‌مندی به کاهش اضطرابات بوده است.

در فیلم‌های سینمایی که به بهترین وجهی آن را دراماتیزه کرده‌اند تاثیر کاهش دهنده اضطرابات درمانی تماشاچیان در درجه اول اهمیت قرار دارد. در زندگی تماشاچیان مسائل دراماتیک و ناکامی‌های فراوانی وجود داشته است. وقتی که این مطالب یا مسائل مشابه آن به روی صحنه آورده می‌شود تماشاچی خودش را با بازیگر اصلی یا بازیگران دیگر همانند می‌کند به همین جهت در پایان تئاتر یا فیلم که بازیگر اصلی موفقیتی پیدا می‌کند، تماشاچیان بشدت کف می‌زنند، هورا می‌کشند و یا خوشحال می‌شوند، در حقیقت تماشاچیان با مکانیسم همانند سازی گمان می‌کنند

تو فیک
تصوری پیدا
کرده‌اند،
در نتیجه از

اضطرابهایشان
کاسته شده، آرامش
خاطری پیدا می‌کنند.
در اینجا باید تذکر داد،
مسائل دراماتیک که در
اساطیر و افسانه‌ها یا نوشته‌های
نویسندگان وجود دارد و به دفعات
به روی صحنه نمایش می‌آید.

به علت اثری که در درمان و آرامش
خاطر تماشاچیان دارد، بهترین اثرهای هنری و
سینمایی آنهایی هستند که منازعات ناخودآگاه را بهتر
توجیه کنند و بیشتر بتوانند بار هیجانی تماشاچیان
را بکاهند و ادامه زندگی آرامتری را برای آنها فراهم
سازند. به همین جهت عامه مردم می‌گویند: «خسته
شدیم، امشب به تئاتر یا سینما برویم» بسیاری از
روان پزشکان و روان شناسان بیماری‌های روانی را
ناشی از اختلافات هیجانی و انباشته شدن اضطرابات
و هیجانات در بیماران می‌شناسند و معتقدند تئاتر،
سینما و اپرا می‌تواند به عنوان یک وسیله متعادل
کننده درمانی در عموم مردم موثر واقع شده‌اند مفید
اجتماعی داشته باشد.

تمدن جدید که هیجانات و اضطرابات را زیاده‌تر کرده
در مقابل بر تعداد سینماها، تئاترها و کارناول‌ها و
جشن‌های دسته جمعی که جنبه درمانی دارند نیز
افزوده است.

پیشقدمان پسیکودرام

برای این که تاریخچه واقعی پسیکودرام روشن
شود بایستی به تمدن ماقبل تاریخ بشری توجه
کنیم. مراسم مهیجی که در بین قبایل آن
زمان به چشم می‌خورد جنبه پزشکی نداشته
بلکه رهبران مذهبی این ابتکارات را به وجود
می‌آوردند. در حقیقت رهبران مذهبی روان
پزشکان مساوی بودند که برای نجات قبیله
خود، از خورشید و باد استمداد می‌جستند که
بنابد و یا از باران تمنا می‌کردند که ببارد و برای
آن که استجابات متعددی خود را از نیروهای
طبیعی و خداوندان دریافت کنند، روشهای
تظاهری از قبیل تشویق توأم با حرکات
که می‌توان گفت شبیه پسیکودرام
ابتدائی بوده بکار می‌بردند.

سال‌ها قبل از این که روش علمی
پزشکی پیدا شود بسیاری از بیماران روانی و جسمانی
را به کمک «شوکهای پسیکودراماتیک» درمان
می‌کردند. نظریه فوق چندین سال پیش مورد تائید
یکی از دانشمندان مشهور مردم‌شناسی قرار گرفت.
وی پس از آن که در یک جلسه «پسیکودراماتیک»
شرکت کرد، گفت که از یک نفر تحقیقی علمی در
دهکده‌های سرخ پوستان نزدیک ساحل کالیفرنیا

«یاور» به فردی اطلاق می‌شود که در کنار شخص اول و کارگردان به ایفای نقش می‌پردازد. این فرد در زندگی شخص اول نشانگر افرادی مانند همسر، کارفرما و یا بخش دیگری از موجودیت خود شخص اول است

سایر تکنیکها و نقشهای خاصی را که یاور می‌تواند عرضه کند.

حضور: افرادی هستند که در مدت اجرای تئاتر درمانی حضور دارند. این افراد ممکن است اعضاء یک گروه درمانی، شرکت کنندگان در یک سمینار، دانش‌آموزان یک کلاس یا اعضاء خانواده شخص اول باشند. این افراد برخلاف تماشاگران تئاتر معمولی، با ایفای نقشهای فعال، شخص اول را در شناخت احساساتش یاری می‌دهند.

ابزار تئاتر درمانی: صحنه؛ مکانی است که نمایش در آن اجرا می‌شود. این ممکن است یک سکو یا مکان دائمی تئاتر درمانی باشد. حتی افراد می‌توانند کنار هم بایستند و فضائی را میان خود بسازند. محل واقعی تعارض نیز می‌تواند به عنوان صحنه مورد استفاده قرار گیرد. مسلماً ابزار بهتر می‌تواند به نمایش در هنگام عمل تأثیر بیشتری ببخشد. شکل اصلی صحنه‌ها در تئاتر درمانی، مانند شکل یک است؛ محلی با سه سطح و با ارتفاعهای متفاوت از یکدیگر؛ محل حضور، صحنه و بالکن بالای صحنه، نورپردازی و به طور کلی هر یک از امکانات موجود می‌توانند در جهت پربار کردن تئاتر درمانی مفید باشند.

صحنه اصلی حداقل باید ۴ تا ۵ متر عمق داشته باشد. سکوی بلندی که به راحتی بتوان بر آن قدم گذاشت، می‌تواند به مفهوم مرز میان حضور و صحنه باشد. (در یونان باستان، واژه پیش صحنه، به مرز صحنه و تماشاگران گفته می‌شد. یعنی با گذشتن از این مرز به دنیای نمایش و ایفای نقش وارد می‌شویم) و توجه شخص اول و یا یاور به محض حرکت به طرف صحنه، به دنیای تئاتر درمانی جلب می‌شود. معمولاً برای صحنه از وسایلی مانند چند صندلی سبک و یک میز ساده استفاده می‌شود. چند بالش یا پستی و وسایل دیگر هم می‌توانند مفید واقع شوند. از صندلی نه فقط برای نشستن بلکه از صندلی خالی برای به کارگیری تخیل فرد و بیرون‌ریزی مشکلات و یا به عنوان سنگر و سکو و یا مکان مرتفعی که به صورت سمبولیک نشان‌دهنده قدرت و یا مقام است می‌توان استفاده نمود. میز می‌تواند نمایانگر پشت‌بام و یا یکی از موارد زیر باشد: میز مطالعه، محل محاکمه، میز غذاخوری، و یا غاری که می‌باید خمیده داخل آن شد و خود را در آن مخفی کرد. از بالش برای مشاگره، ضربه زدن، گاز گرفتن، دفاع و یا حتی به عنوان بچه‌ای که در آغوش گرفته می‌شود می‌توان استفاده کرد.

وجود وسایل دیگری ضرورت ندارد، ولی اگر باشند ممکن است مورد استفاده قرار گیرند. برای مثال، نورپردازی به شکل خاص می‌تواند احساس و فضای ویژه‌ای را نشان دهد. نور قرمز برای نشان دادن جهنم، اغذیه‌فروشی، و یا احساس عاطفی شدید؛ نور آبی برای صحنه‌های مرگ، بهشت و یا دریا؛ تاریکی مطلق نمایانگر تنهایی، انفکاک از جمع و یا نیاز به انجام کاری در خلوت؛ و ایجاد فضای تار به عنوان صحنه‌ای رویایی بکار می‌آید. همچنین موسیقی چه به صورت زنده و با حضور نوازنده و چه ضبط شده به خصوص اگر متناسب با فعالیت حرکتی بدن بازیگران تنظیم شود، می‌تواند تأثیر عمیقی بر تئاتر درمانی داشته باشد.

برگشته و در آنجا فعالیت‌هایی شبیه به پسیکودرام مشاهده کرده است.

کاهش هیجانی (catharsis) کلمه کاتارسیس توسط ارسطو ابداع شده و این واژه را برای بیان و اثر مخصوصی که درام‌های یونانی مشعل هرکول و آشیل بر روی تماشاچیان داشت بکار برد. ارسطو تذکر داد که درام به وسیله تأثیر هنری خود یک اثر تسکینی بر روی احساسات دلباختگی و خودخواهی دارد و تماشاچیان را صفا می‌بخشد. از وقتی که در تئاتر وین در سال ۱۹۱۹ پسیکودرام شروع شد مفهوم کاتارسیس تغییرات و تحولات زیادی پیدا کرد. تغییر از این نظر بود که کاتارسیس از درام نوشته شده و تهیه شده جدا و به طرف درام خودبخودی که پسیکودرام نام دارد گرایید و اثر آن بجای آن که روی تماشاچیان باشد متوجه بازیگران شد. در مقایسه‌ای که مورنو تحت عنوان تئاتر خود بخودی سال ۱۹۲۳ به طبع رسانید کاتارسیس را اینطور تعریف کرد: «اثر بهبودی و شفابخش دارد نه بر روی تماشاچیان بلکه اثر شفابخش روی بازیگر و اجرا کننده دارد که در عین حال که آن را می‌سازد خود را از آن آزاد می‌کند.

«ارکان تئاتر درمانی»

تئاتر درمانی، روشی است که می‌توان از طریق آن، به شخص کمک کرد تا ابعاد روان‌شناختی مسئله‌اش را کشف کند. فرد از طریق به نمایش در آوردن آنها و نه فقط از راه گفتگو به بازنگری مشکل خود می‌پردازد. تئاتر درمانی دارای روشهای مختلفی است که آنها را می‌توان همان گونه که هستند و یا با تغییراتی برحسب شرایط، به کار برد. تئاتر درمانی با روان درمانی، و بخصوص روان درمانی گروهی ریشه مشترک دارد.

«شخص اول» یا پروتاگونیست به کسی گفته می‌شود که در تئاتر درمانی، نقش اصلی را دارد. این فرد ممکن است درمانجو، دانشجو، کارآموز، عضو گروه و یا هر فرد دیگری باشد. به طور کلی هر فردی که موقعیتهایی از زندگی خود را به نمایش می‌گذارد شخص اول یا پروتاگونیست نام دارد.

کارگردان: به کسی می‌گویند که شخص اول را در استفاده از روشهای تئاتر درمانی به منظور بازنگری مسئله‌اش هدایت می‌کند. این فرد می‌تواند رهبر گروه، درمانگر، معلم و یا مشاور باشد. حتی گاهی کارگردانی تئاتر درمانی را یکی از اعضاء گروه به عهده می‌گیرد.

«یاور» به فردی اطلاق می‌شود که در کنار شخص اول و کارگردان به ایفای نقش می‌پردازد. این فرد در زندگی شخص اول نشانگر افرادی مانند همسر، کارفرما و یا بخش دیگری از موجودیت خود شخص اول است.



ایران در رتبه سوم رشد تولید علم جهان

سرپرست پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC) با بیان این که مقایسه تعداد مدارک ایران در سالهای ۲۰۱۵ و ۲۰۱۴ در پایگاه استنادی ISI در مقایسه با سایر کشورهای دنیا نشان میدهد که رشد کمیت تولید علم کشور حدود ۸ درصد است، گفت: ایران در این شاخص پس از روسیه و استرالیا با ۱۳ و ۹ درصد در رتبه سوم جهان قرار دارد.

دکتر محمدجواد دهقانی، اظهار کرد: مقام معظم رهبری در دیدار اخیرشان با اساتید دانشگاهها هدایت مقالات علمی به سمت نیازهای کشور را در کنار لزوم حفظ شتاب تولید علم مورد تاکید قرار دادند و یکی از شروط لازم برای تبدیل علم به ثروت

و قدرت، نگاه همه جانبه به تولید علم است، بنابراین لازم است تا مفهوم توسعه علمی به صورت کامل مورد توجه سیاستگذاران علمی قرار گیرد. وی ادامه داد: علاوه بر آن سند سیاستهای کلان علم و فناوری ابلاغی توسط مقام معظم رهبری علاوه بر کمیت تولید علم، تولید علم برتر، دیپلماسی علمی، مرجعیت علمی و اثرگذاری اقتصادی و اجتماعی علم تولید شده را مورد تاکید قرار دادهاند.

دهقانی با تاکید بر این که رشد کل علم دنیا در ISI منفی چهار دهم درصد است، ادامه داد: در سال ۲۰۱۴ در این پایگاه دو میلیون و ۳۱۶ هزار و ۵۵۴ مدرک و در سال ۲۰۱۵ دو میلیون و ۳۰۷ هزار و ۵۳۴ مدرک نمایه شده است.

سرپرست پایگاه استنادی علوم جهان اسلام (ISC) با بیان این که اطلاعات پایگاه استنادی ISI در سال ۲۰۱۵ بسیار کاملتر از اسکوپوس



بوده و لذا استناد به این پایگاه تصویر بهتری از علم کشور را فراهم می آورد، تصریح کرد: علیرغم اینکه اطلاعات پایگاه استنادی ISI در سال ۲۰۱۵ هنوز تکمیل نشده یا کاهش یافته است، تعداد مدارک کشور نسبت به سال ۲۰۱۴ یک رشد ۸ درصدی را نشان میدهد. تعداد مقالات ایران در این پایگاه در سال ۲۰۱۴ حدود ۳۱ هزار بود و در سال ۲۰۱۵ به حدود ۳۴ هزار مورد رسید.

وی با اشاره به وضعیت تولید علم ایران در پایگاه استنادی اسکوپوس، گفت: براساس آخرین اطلاعات پایگاه استنادی اسکوپوس در ۸ تیرماه جاری سهم جمهوری اسلامی ایران از کل تولید علم دنیا در سال ۲۰۱۶ برابر با ۱,۹ درصد است. در سال ۲۰۱۰ سهم ایران از کل تولید علم دنیا برابر با ۱,۲ درصد و در خلال سالهای ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ این رقم حدود ۱,۵ درصد بوده است.

خوابی آسوده با بالشت ضد خروپف!

محققان واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی موفق به طراحی و تولید بالشت ضد خروپف شدند. دکتر ناصر جعفرنیا دابانلو، استناد راهنمای طرح گفت: بالشت ضد خروپف طراحی شده با تغییر زاویه سر بیمار، راه تنفس وی را باز کرده و مانع از خروپف او می شود.

وی خاطرنشان کرد: خروپف صدای ناهنجاری است که بر اثر اختلال در تنفس هنگام خواب بوجود می آید.

خروپف موضوعی تقریباً شایع در بین مردم است که امری ناخوشایند به حساب می آید. موارد حاد خروپف «آپنه تنفسی» نامیده می شود که در برخی موارد حتی موجب مرگ افراد شده است.

وی افزود: هنگام خواب جاذبه جهت فشار آوردن روی تمام بافتهای بدن عمل میکند اما بافت های گلو نسبتاً نرم و شل هستند، بنابراین جاذبه سقف دهان، زبان کوچک و زبان را به سمت عقب فشار میدهد، این مساله راه هوایی را تنگتر می کند در نتیجه ایجاد تلاطم در جریان هوا، ارتعاش کام و زبان کوچک، خروپف را به وجود خواهد آورد.

دکتر جعفرنیا با بیان اینکه اگر فردی که دچار خروپف است، در هنگام خواب توسط فرد دیگری با ملایمت و لطافت بچرخد یا تغییر مکانی داده شود، بافتهای فرد بیمار از حالت استراحت خارج شده و خروپف شخص قطع میشود اظهار داشت: این روش که اساس بالشت ضد خروپف ابداعی نیز هست هیچ گونه ضرری نداشته و خود بیمار نیز بدون اینکه از خواب بیدار شود، دیگر خروپف نمیکند. در واقع این بالشت به جای دادن پالس الکتریکی یا امواج مغناطیسی به فرد، به روش سنتی زاویه سر فرد بیمار را به نحوی عوض میکند تا راه هوایی برای تنفس او باز شده و دیگر خروپف نکند. عضو هیأت علمی واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی با بیان اینکه بالشت ضد خروپف در سه مرحله تشخیص صدا، پردازش آن و اعمال تغییرات روی بالشت عمل میکند، تصریح کرد: بخش تشخیص صدا شامل میکروفون و تقویت کننده است. در این بخش صدای محیط ضبط شده و به واحد پردازش ارسال میشود که در آنجا مورد تجزیه و تحلیل قرار میگیرد.

وی تصریح کرد: پس از آنالیز صدا در بخش پردازش، صدای خروپف تشخیص داده شده و فرمان برای ایجاد تغییر زاویه در بالشت همسو با شرایط فیزیولوژیکی بدن شخص بیمار ارسال میشود. این فرایند تا زمانی که شخص خروپف میکند، ادامه مییابد.





دو ساعت موتورسواری با اتصال موتورسیکلت به پریز برق!

روند تجاری سازی موتورسیکلت برقی که به همت محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر طراحی و ساخته شده است آغاز شد.

دکتر محمد ساریخانی، استاد مشاور طرح کلان ملی «طراحی و ساخت موتورسیکلت الکتریکی» با اشاره به اجرای این طرح گفت: کار طراحی و ساخت موتورسیکلت الکتریکی از اوایل سال ۱۳۹۴ در قالب یک طرح کلان ملی و به همت یک گروه ۲۵ نفره متشکل از محققان و دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر آغاز شد و در دی ماه همان سال به نتیجه رسید.

وی درباره ویژگیهای موتورسیکلت الکتریکی دانشگاه امیرکبیر توضیح داد: با توجه به اینکه در ساخت این موتورسیکلت از الکتروموتور برقی استفاده شده است، هیچ گونه آلودگی محیط زیستی تولید نمیکند و آلودگی صوتی آن نیز بسیار ناچیز است، به طوری که نسبت به موتورسیکلهای بنزینی که ۸۰ دسیبل آلودگی صوتی دارند، آلودگی صوتی این موتور، حدود ۱۰ دسی بل است.

ساریخانی سرعت نمونه ساخته شده را حدود ۱۴۰ کیلومتر بر ساعت ذکر کرد و یادآور شد: میتوان با در نظر گرفتن کاربریهای متفاوت، نمونههایی با سرعتهای بیشتر یا کمتر نیز تولید کرد.

به گفته وی، نحوه سوختگیری این موتور سیکلت، شارژ برقی از طریق اتصال به پریز برق معمولی است که با ۳۰ تا ۴۵ دقیقه شارژ، نزدیک به دو ساعت پیمایش دارد و برای استفاده در مسیرهای شهری مناسب است.

کارشناس آزمایشگاه سیستمهای دینامیکی و کنترل دانشگاه صنعتی امیرکبیر با استناد به مطالعات و بررسیهای انجام گرفته در سطح شهر تهران، گفت: آمارها نشان میدهد حدود ۴۷ درصد راکبان موتورسیکلت، از این وسیله نقلیه برای تردد در مسیر منزل تا محل کار استفاده میکنند، برای ۲۹ درصد آنها وسیله اصلی امرار معاش است و سایر راکبان هم به منظور تفریح و هم ورزش از آن استفاده میکنند.

وی اضافه کرد: موتور سیکلت ساخته شده در دانشگاه صنعتی امیرکبیر این قابلیت را دارد که با تغییراتی اندک، برای هر سه نوع کاربری مورد استفاده قرار گیرد و به قیمتهای مختلف تولید شود؛ چرا که موتورسیکلهایی که برای تردد در مسیر منزل به محل کار تولید میشوند، قیمت کمتری نسبت به دو نمونه دیگر خواهند داشت. ساریخانی در خصوص قیمت تمام شده این وسیله نقلیه نیز اظهار کرد: در حال حاضر

یک موتور سیکلت بنزینی ۱۸۰ سی سی در بازار حدود ۶ میلیون تومان قیمت دارد و قیمت موتورسیکلت برقی نیز ۸،۵ میلیون تومان تمام میشود و ممکن است در نگاه اول، خرید آن اقتصادی به نظر نرسد؛ اما با توجه به تفاوت قیمت بنزین و برق (سوخت مصرفی دو نوع موتورسیکلت) بعد از مدت نسبتاً کوتاهی، اختلاف قیمت جبران خواهد شد.

وی یکی دیگر از برتریهای این وسیله نقلیه نسبت به نمونههای بنزینی را نداشتن آلودگی زیست محیطی ذکر کرد و گفت: تقریباً ۱،۵ میلیون موتورسیکلت بنزینی در تهران فعال هستند که به طور میانگین ۱۲۰ میلیون تن مواد آلاینده در سال وارد هوای تهران میکنند و این به جز آلودگی صوتی ناشی از تردد آنها است.

ساریخانی با بیان این که میزان آلودگی یک موتورسیکلت، ۸ برابر یک خودرو با استاندارد یورو ۲ است، خاطرنشان کرد: یکی دیگر از مباحثی که استفاده از موتورسیکلت برقی را به لحاظ اقتصادی، توجیه پذیر میکند، طول عمر بیشتر آن نسبت به نمونههای بنزینی است؛ به گونهای که این وسیله برقی به دلیل کم بودن قطعات نیاز به تعمیرات بسیار کمی دارد.

عصبی است.

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی قائمشهر مصرف این گیاه را در کشورهای توسعه یافته مورد تأیید استانداردهای بهداشتی دانست و خاطرنشان کرد: استفاده وسیع از استویزید در صنایع غذایی و دارویی کشورهای ژاپن، کره جنوبی و برزیل مورد تأیید رسمی قرار گرفته است و در آمریکا نیز به صورت افزودنی استفاده میشود، همچنین در اروپا نیز از سال ۲۰۰۶ مصرف آن به صورت افزودنی مورد تأیید قرار گرفته است.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه تولید گیاه استویا بسیار مشکل است، اظهار کرد: گلهای گیاهان استویا عموماً دارای خود ناسازگاری بوده و بذری تولید نمیکند و در صورت تولید بذری هم پذرهای گیاه استویا درصد بسیار پایینی از جوانهزنی را از خود نشان میدهند. به علاوه تکثیر از طریق بذری امکان تولید جمعیتهای همسان را فراهم نکرده و موجب تغییرات زیادی از جمله در میزان شیرینی برگها میشود، همچنین تکثیر رویشی گیاه نیز به دلیل نیاز به شرایط ویژه و تعداد اندک گیاهان تولید شده از یک گیاه، دارای محدودیت است.

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی قائمشهر، کشت بافت را تنها راه جایگزین برای تکثیر سریع و انبوه گیاه استویا دانست و خاطرنشان کرد: آزمایشهای اولیه نشان داد که آب و هوای استان گیلان و مازندران برای کشت این گیاه بسیار مناسب است.

دهپور با بیان اینکه توانسته جای را با استویزید گیاه استویا مخلوط کند، گفت: در حال حاضر با مطالعات گسترده و آزمایشهای متعدد توانستیم جای با قند طبیعی و بدون شکر را که برگرفته از گیاه استویا است، برای نخستین بار در کشور تولید کنیم. وی نام محصول خود را «چای رژیمی استویا» معرفی کرد و گفت: این چای نتیجه تلاش محققان دو شرکت دانش بنیان است که در دو نوع چای سبز و مشکی تولید و به بازار عرضه میشود.

تولید چای با قند طبیعی از گیاه استویا

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی قائمشهر موفق به تولید چای با قند طبیعی از گیاه استویا شد.

عباسعلی دهپور با بیان اینکه امروزه استفاده از شیرین کننده های طبیعی



برای افراد دیابتی بسیار حائز اهمیت است، اظهار کرد: گیاه استویا، بومی نواحی شمالی آمریکای جنوبی است و به طور وحشی در سرزمینهای بلند مناطق مرزی بین برزیل و پاراگوئه میروید و در آن مناطق به گیاه برگ عسل (honey leaf) معروف است. به دلیل خاصیت شیرین کنندگی و درمانی برگ استویا، این گیاه به شدت از نظر اقتصادی و علمی مورد توجه قرار دارد.

وی با بیان اینکه میتوان با استخراج استویزید از گیاه استویا و استفاده از آن در کارخانههای تولید کننده نوشابه، کمپوت، شیرینی و دارو تا اندازه قابل توجهی عوارض و خسارت جبران ناپذیر مصرف شکر را کاهش داد، تصریح کرد: استویا فاقد سیکلامات کلسیم، ساکارین و آسپارام است و کالری تولید نمیکند، این گیاه برای افراد مبتلا به دیابت مضر نیست چرا که اثری بر میزان قند خون ندارد و برخلاف برخی از شیرین کنندههای مصنوعی فاقد عوارض کلیوی و

یکی از شکنجه‌هایی که ایشان در ساواک می‌شوند، سوراخ شدن کف پاهایشان با مته بوده است که اتفاقاً بعدها از آن به عنوان علامت شناسایی جسد شهید تندگویان در عراق استفاده می‌شود

پیغام من این است: «صبر و مقاومت»

○ محمدرضا بختیاری

متخذه در کمترین زمان ممکن اجرا شود.

اسارت

در یکی از این بازدیدها، در حالی که ۴۰ روز بیشتر از وزارتش نگذشته بود، در نزدیکی پالایشگاه آبادان به اسارت نیروهای بعثی درآمد. رژیم بعث عراق اسارت و زیر نفت را حربه‌ای برای تبلیغات پیروزی‌های خود می‌دانست ولی به سرعت دریافت که تندگویان کسی نیست که حتی در اسارت تسلیم خواسته‌های ناصوابشان شود و روح بلندش بزرگتر از آن بود که در تسخیر مثنی دوان بگنجد.

در «کنفرانس بالی»، با یک حرکت بسیار ساده هیأت اعزامی ایران، تمام حصارهای رژیم بعث یک باره در هم شکست و عکس شهید تندگویان بر روی صندلی خالی وزارت نفت ایران تمام دوربین‌های دنیا را به خود معطوف کرد و در کمترین زمان ممکن به اقصی نقاط جهان مخابره شد و خبر مظلومیتش را به رخ دوان صفات کشید.

جنگ پایان یافت و مردم ایران آغوش گرم خود را پذیرای احرارشان کردند، ولی در میان سفرای آزادی خبری از مجاهد بزرگ نبود. آری، «جواد» به آرزوی جاودانه‌اش رسیده بود، و روح بلندش به سوی پروردگارش بال گشوده بود.

پیکر این شهید پس از ۱۱ سال اسارت در ۲۹ آذر ۱۳۷۰ به خاک ایران منتقل شد و در کنار نخست وزیرش، در جوار شهدای هفتم تیر در بهشت زهرا (س) آرام گرفت.

خواسته تندگویان از ساواک

همسر شهید تندگویان روایت کرده است: یک بار ساواک برای تفتیش به منزل ما آمد، شهید تندگویان به آنها سفارش کرد که مادرم قلبش ناراحت است و استرس برایش ضرر دارد و از آنها خواهمش می‌کند که در مقابل مادرم برخوردی نداشته باشید و به

نیاز برای خرید کالاهای سرمایه‌ای و ایجاد صنایع جدید می‌دانست که این امر کشور را به سوی صنعتی شدن سوق می‌داد. قصد داشت صنعت نفت را که به صورت تافته‌ای جدا بافته بود به نهادی مردمی تبدیل کند. با وقوع جنگ نیز تصمیم داشت صنعت نفت را در سراسر کشور پراکنده کند تا از آسیب‌پذیر بودن آن کاسته شود. به تبدیل نفت خام به فرآورده‌های گران قیمت از جمله پتروشیمی می‌اندیشید، اولویت دولتش را به گازرسانی به مردم به ویژه مناطق محروم اختصاص داده بود.

تندگویان خود را فرزند انقلاب می‌دانست و هیچگاه خود را از مردم جدا نمی‌دید و برای تقویت روحیه کارکنان شرکت نفت به مناطق جنوب سفر می‌کرد. این کار او سبب می‌شد که اولاً کارکنان صنعت نفت خود را در شرایط جنگی تنها نبینند، ثانیاً تصمیمات

۲۹ آذرماه سالروز شهادت شهید محمدجواد تندگویان، وزیر نفت پیشین جمهوری اسلامی ایران در دولت شهید رجایی عنوان شده است. در این روز و در سال ۱۳۶۹ تندگویان در زندان‌های بعثی عراق به شهادت رسید.

تولد

محمدجواد تندگویان در سال ۱۳۲۹ هجری شمسی در تهران به دنیا آمد و پس از اتمام تحصیلات متوسطه و ورود به دانشگاه نفت آبادان با درجه مهندسی نفت فارغ‌التحصیل شد. وی در دوران تحصیل مبارزات خود علیه رژیم پهلوی را ادامه داد و در سال ۱۳۵۲ توسط ساواک دستگیر و به ۱۱ ماه حبس محکوم شد. پس از پیروزی انقلاب، به مدیریت یک کارخانه در رشت رسید.

او پس از مدتی به وزارت نفت دعوت شد و به عنوان مدیر مناطق نفت‌خیز جنوب مشغول به کار شد. در هنگام بررسی پرونده‌های کارکنان صنعت نفت، شهید تندگویان به کار در وزارت نفت دعوت و به سمت عضو اصلی کمیسیون پاکسازی در آبادان برگزیده شد. چند ماه بعد سرپرست مناطق نفت‌خیز جنوب شد که با تلاش‌های بی‌وقفه موفق به بهره‌برداری، حفاری و مهار چاه‌ها شد، به گونه‌ای که علاوه بر مطبوعات داخلی، مطبوعات خارجی به توانایی او در مهار گاز یکی از چاه‌های مناطق نفت‌خیز اشاره کردند.

تصمیم تندگویان برای نفت

در همین زمان، توسط شهید رجایی به عنوان وزیر نفت به مجلس پیشنهاد و با اکثریت آرا به سمت وزیر نفت منصوب شد. او دیدگاه وسیع و جامعی در صنعت نفت داشت و هدف از فروش نفت را به دست آوردن ارز مورد



تندگویان اعتقاد داشت که باید از مسلمانی شناسنامه‌ای، خارج شد و معارف اسلام را با تمام وجود شناخت.

می‌کرد، یک دستگاه چرخ بافتنی خرید. یک روز گفت نیت کردم شما را به مشهد ببرم و من، مادر و مادر بزرگم را به مشهد برد. (فاطمه تندگویان، خواهر شهید)

برنامه توسعه پنج ساله نفت

محمدجواد تندگویان جزو اولین مسئولانی بود که زمانی که در رأس وزارت نفت قرار گرفت برنامه توسعه پنج ساله ارائه کرد. محمد مهدی تندگویان فرزند شهید تندگویان در این باره گفته است: «آن زمان صحبتی از برنامه پنج ساله در کشور و وزارت نفت نبود و پدرم تقریباً اولین کسی بود که به محض احراز مسئولیت، به منظور پیشبرد اهداف صنعت، برنامه پنج ساله ارائه داد.

به علت فداکاری‌های شهید تندگویان یادگارهای دیگری نیز در صنعت نفت باقی مانده است که می‌توان به پالایشگاه آبادان اشاره کرد، در واقع اگر حضور پرمعق و نحوه مدیریت وی در زمان جنگ نبود، همان مواد سوختی موجود در پالایشگاه و نزدیکی‌اش با مرز برای از بین رفتن آن کافی بود، اما با درایت شهید و دستور تخلیه هر چه سریعتر مواد سوختی از پالایشگاه، از این اقدام جلوگیری شد.»

آخرین پیام شهید تندگویان

خواهر شهید می‌گوید: برادرم در چند نامه‌ای که در ابتدای اسارت نوشته بودند. احتمالاً شرط ادامه نامه‌نگاری با خانواده‌شان را گرفتن اطلاعاتی از شهید تندگویان معین کرده بودند. به همین دلیل در آخرین نامه‌ای که نوشته بودند آمده بود: «من محمد جواد تندگویان، اسیر جنگ هستم و مایل به ارتباط با خانواده‌ام نیستم.» این کلمات بار معنایی داشتند. اینکه اسیر جنگ هستم و نه اسیر جنگی. نامه‌هایی که می‌نوشتند بیشتر از دو جمله نبود. مثلاً نوشته بود: «قدم نو رسیده مبارک نام او را هدی بگذارید که انشالله عامل هدایت برای همه ما باشد.» تمام دوران اسارت ایشان در استخبارات و در سلول انفرادی بوده است. چند بار در بهداری توسط اسرای دیگر و اسرای کویتی دیده شده بود. احتمالاً بعد از شکنجه‌ها او را به بهداری می‌بردند. و در آن فرصت‌های کوتاه به نحوی خودش را به سایر اسرا معرفی کرده بود. یکی از اسرای ایرانی گفته بود که اگر پیامی دارید من به خانواده تان برسانم و ایشان در جواب گفته بود که «پیغام من این است: صبر و مقاومت.»



مادر هم می‌گوید که این‌ها از دوستان من هستند و وقتی هم که از در بیرون رفتند، گفته‌اند که تا شب بر می‌گردم، ایشان سعی داشته‌اند که همواره با یک همضم و دوراندیشی خاصی خانواده را از استرس‌ها و فشارها حفظ کنند. به زندان ساواک هم می‌افتند، تمام تلاش خودشان را می‌کنند تا خانواده را از شکنجه‌هایی که می‌شدند، بی‌اطلاع بگذارند تا فشار کمتری به خانواده بیاید.

یکی از شکنجه‌هایی که ایشان در ساواک می‌شوند، سوراخ شدن کف پاهایشان با مته بوده است که اتفاقاً بعدها از آن به عنوان علامت شناسایی جسد شهید تندگویان در عراق استفاده می‌شود

همانگ‌کننده مذهبیون برای برپایی نماز جماعت

ساواک شهید تندگویان را پس از مدتی که در انفرادی نگه می‌دارند، به بند عمومی می‌فرستند و این امر سبب می‌شود که وی فعالیت‌های سیاسی خود را در آنجا تداوم ببخشد، اما او با عده‌ای از انقلابیون که زندانی بودند، آشنا می‌شود و فعالیت‌های مذهبی و سیاسی خود را پی می‌گیرد. یکی از این فعالیت‌ها همانگی با هم‌بندهایش برای برگزاری نماز صبح به صورت جماعت بود. این کاری بود که آن زمان در زندان انجام نمی‌شد. این اقدام با مخالفت شدید رئیس زندان مواجه شد و او اتمام حجت کرد که کسی از زندانیان حق ندارد، نماز صبح را به جماعت بخواند.

در نظر رئیس زندان، این اقدامات جنبه سیاسی داشت و او اجازه نمی‌داد کوچک‌ترین حرکت سیاسی در زندان قصر صورت گیرد شهید تندگویان و عده‌ای از دوستانش توجهی به اخطار رئیس زندان نکردند و در یکی از سحرها نماز صبح را به جماعت خواندند.

خیلی راحت و بی شیله پيله حرف می‌زد

تندگویان اعتقاد داشت که باید از مسلمانی شناسنامه‌ای، خارج شد و معارف اسلام را با تمام وجود شناخت. او این مرحله را خیلی با صبر و حوصله طی کرد. خیلی راحت و بی شیله پيله حرف می‌زد. وحدت شخصیتی جواد یکی در روحیه مردمی او و یکی هم در دمنده‌اش و دردش هم برخاسته از رسالت دینی‌اش بود. وقتی یادداشت‌های او را ورق بزنیم، در سر فصل صحبت‌هایش یک آیه را به طور دائم می‌بینیم: «یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیه» (ای انسان تو

با تلاش و رنج به سوی پرودگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد.)

وقتی به کاری نزدیک می‌شد تا آخر ادامه می‌داد و به کم هم قانع نبود یعنی آدمی به شدت آرمانی بود. از سوی دیگر واقع‌گرا هم بود. یعنی آن آرمان را می‌آورد در سطح واقعیت‌ها و به طور کامل و به یک شکلی تفکیک می‌کرد تا بتواند آن را مرحله به مرحله محقق کند و از خودش مایه می‌گذاشت و بیشترین هزینه را می‌داد. (فاطمه تندگویان، خواهر شهید)

ماجرای بامیه فروشی تندگویان

جواد تابستان‌ها کار می‌کرد؛ بامیه، شکلات و از این جور چیزها می‌فروخت و به خانواده کمک می‌کرد. همیشه هم از من می‌پرسید چی دوست داری تا برایت بخرم. مقداری هم برای همسایه‌ها و دوستان کنار می‌گذاشت. با نخستین حقوقی که از پالایشگاه نفت آبادان گرفت برای یکی از افراد فامیل که وضعیت اقتصادی خوبی نداشت و بافتنی

درد مچ دست در سندرم تونل کارپال



ورزش دست برای
سندرم تونل کارپال

می کنیم:

ورزش درد مچ دست و گزگز انگشتها:

۱- خم کردن دست به جلو

مچ دست را به آرامی به طرف جلو خم کنید. به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیت نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۲- خم کردن دست به عقب

مچ دست را به آرامی به طرف عقب خم کنید. به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیت نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۳- حرکت دست به پهلو

مچ دست صدمه دیده را به آرامی به پهلوها حرکت دهید.

در پایان هر حرکت، دست را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید.

این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۴- حرکت کششی

هر دو کف دست را روی میز قرار داده و به آرامی روی مچ دست، به طرف جلو تکیه کنید.

به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این

اعصاب دست در قسمت‌های مختلفی گیر می‌افتند که شایع‌ترین محل آن در مچ دست است. عصب مدیان از وسط مچ عبور می‌کند تا به انگشتان برسد. این قسمت به شکل تونل است که به آن تونل کارپال گویند.

اگر در این تونل به علتی بر روی عصب فشار وارد شود علامتی مثل گزگز و مور مور شدن دست‌ها، سوزش و درد ایجاد می‌شود و انگشتان دچار خواب‌رفتگی می‌شوند.

سندرم تونل کانال کارپال، به علت درگیر کردن عصب با گزگز و ضعف عضلانی بروز می‌یابد.

این بیماری در زنان شایع‌تر است و از علل پدید آمدن آن می‌توان به فعالیت سنگین و کششی، قرار گرفتن دست در وضعیت نامناسب، قرار دادن مکرر دست‌ها در زیر چانه و تغییرات هورمونی در زنان اشاره کرد.

درمان این بیماری با درمان‌های طبی و فیزیوتراپی امکان پذیر است و در موارد کمی نیاز به جراحی دارد. همچنین عدم انجام فعالیت‌های کششی و سنگین در بهبود این بیماری توصیه می‌شود.

استراحت و کاهش حرکات دست، اولین مرحله در درمان سندرم تونل کارپال است.

این استراحت باید تا زمان کاهش گزگز انگشتان ادامه یابد. در صورت کاهش گزگز، در ابتدا می‌توان به انجام حرکات کششی پرداخت.

در ادامه ۹ حرکت ورزشی مناسب را برای کاهش درد مچ دست و خواب رفتن انگشتان برای شما بیان

وضعیت بمانید.

این حرکت را سه بار تکرار کنید.

۵- کشش دست

با دست سالم، مچ دست صدمه دیده را به جلو خم کرده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

سپس همانند شکل، انگشتان دست صدمه دیده را با اندکی فشار به سمت عقب برده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

این حرکت را دو بار انجام دهید.

۶- باز و بسته کردن انگشتان

با از بین رفتن گزگز می‌توان به آرامی به انجام حرکات قدرتی از نوع ایزومتریک پرداخت که شامل حرکات بعدی است:

انگشتان دست صدمه دیده را باز نموده و سپس به آرامی بر روی مفصل میانی انگشتان و تا ناحیه بالای کف دست خم کنید.

دست را به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۷- خم کردن مچ به جلو

یک قوطی یا لیوان را با کف دست صدمه دیده گرفته و به طرف بالا نگه دارید.

همانند شکل مچ دست را در همان وضعیت خم کرده و برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید.

این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

به تدریج وزن شیء را افزایش دهید.

۸- خم کردن مچ به عقب

شیء مشابهی را با کف دست صدمه دیده به طرف پایین نگه دارید.

مچ دست را همانند شکل به طرف بالا خم کرده و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید.

این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۹- تقویت دست

با دست صدمه دیده یک توپ پلاستیکی نرم را به مدت ۵ ثانیه فشار دهید.

این حرکت را ۱۰ بار در روز انجام دهید.



تمرین ساده برای درمان درد زانو

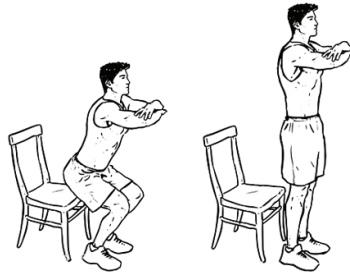
ورزش یکی از بهترین راه حل ها برای کسانی است که به درد مزمن زانو مبتلا هستند. بنابراین در اینجا ۶ تمرین ساده برای نگه داشتن و درمان درد زانو به میزان حداقل ارائه می شود. تمرینات باید به دقت انتخاب شوند تا از وخیم شدن مشکل جلوگیری شود. یکی از نکته های ایمنی برای کسانی که برای مبارزه با درد در زانو از ورزش استفاده می کنند این است: آن ها باید از خم کردن پاها به اندازه ای که در آن زانوها از انگشتان پا جلوتر باشند، اجتناب کنند. این قانونی است تا از فشار بیش از حد به زیر زانو جلوگیری شود تا در آینده نیازی به تعویض مفصل زانو نباشد.

رابطه بین اضافه وزن و درد زانو

داشتن اضافه وزن نقش زیادی در سلامت زانو دارد و در واقع با افزایش وزن ممکن است درد زانو شروع شود چون زانو ها باید وزن بیشتری حمل کنند. این بدان معنی است که اولین مرحله برای داشتن زانوی بدون درد، کاهش وزن است. حرکات ورزشی: چنانچه شدر خصوص هر کدام از این حرکات سوال داشتید، در قسمت نظرات سوال خود را مطرح کنید

نشستن نیمه اسکوات

این تمرین شامل نشستن روی صندلی بدون دسته و دوباره به حالت ایستاده برگشتن است. همواره کف پاها باید صاف بر روی زمین نگه داشته شوند.



حرکت کششی همسترینگ

فرد باید بر روی زمین نشسته و هر دو پای خود را به جلو دراز کند. سپس باید کف یک پا را در مقابل ران پای دیگر قرار دهد. باید به جلو خم شود مچ پای دراز شده را لمس کند.



گامی به سمت بالا

این تمرین گام گذاشتن روی یک نیمکت یا پله با یک پا و سپس بلند کردن پای است که روی زمین قرار داد. ابتدا پای چپ را روی نیمکت قرار دهید، سپس پای راست را از زمین جدا کرده و بالا آورید. این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید. در تمام مدت انجام این تمرین، زانو باید به طور مستقیم در بالای مچ پا قرار گرفته باشد.



بالا بردن پا

فرد ابتدا باید بر روی زمین دراز بکشد. سپس حدود شش اینچ (۱۵ سانتیمتر) یک پا را از روی زمین بلند کند و تا زمانی که می تواند آن را نگه می دارد و این تمرین را برای پای دیگر تکرار می کند.



اسلاید دیوار

در این تمرین فرد پشت به یک دیوار می ایستد سپس روبرو پایینی می آید و زانو را در حدود ۳۰ درجه خم می کند و دوباره صاف می ایستد. این کار را باید چندین بار تکرار کند، فرد باید تلاش کند پای خود را در موقعیت خم تا زمانی که می تواند، نگه دارد.



تمرین های عمومی از قبیل راه رفتن و دویدن برای سلامت زانو مهم هستند و به افزایش قدرت زانو و دامنه حرکتی فرد کمک می کنند. اگر تمرینات شدید باعث درد یا ناراحتی شود، دوچرخه سواری ورزش خوبی برای گرفتن بسیاری از همان مزایای بدون درد اضافی است. ورزشی که برای سلامت زانو و کاهش درد زانو مناسب است را باید حداقل سه یا چهار بار در هفته انجام داد.



یکی از شکنجه‌هایی که ایشان در ساواک می‌شوند، سوراخ شدن کف پاهایشان با مته بوده است که اتفاقاً بعدها از آن به عنوان علامت شناسایی جسد شهید تندگویان در عراق استفاده می‌شود

آغاز مرحله نهایی انتخابی جام جهانی فوتبال؛

رویای شاهزادگان پارس در دیار تزارها

شهریورماه داغ ۹۵ آغاز راه فوتبال ایران برای رسیدن به بزرگ‌ترین رقابت جهانی است؛ آغازی که با هزاران امید و آرزو همراه است.

در زبان فارسی، شهریور به معنای پادشاهی خواسته شده است و آخرین ماه فصل داغ تابستان، آغاز راه "شاهزادگان پارس" (لقب تیم ملی فوتبال ایران) برای رسیدن به دیار تزارها و حضور در بزرگ‌ترین رویداد فوتبال جهان است؛ جام جهانی ۲۰۱۸.

۱۹۹۸: دومین حضور، اولین پیروزی، آخرین سه امتیاز

جام جهانی ۹۸ فرانسه برای ایران رویایی آغاز شد و تماشایی ادامه یافت اما پایانی تلخ داشت. رقابت‌های انتخابی جام جهانی برای ایران بسیار سخت و طاقت‌فرسا پیش رفت. ایران نتوانست سهمیه مستقیم حضور در جام جهانی را کسب کند؛ شکست تلخ برابر قطر این موقعیت را از ایران گرفت. سپس ایران در دیدار پلی‌آف با ژاپن روبه‌رو شد و این بار هم یک باخت و باز هم گل به خودی، ایران را از جام جهانی دور نگه داشت. در آخر، حماسی‌ترین و خاطره‌انگیزترین بازی تاریخ فوتبال ایران رقم خورد و تیم ملی در ملبورن با توقف استرالیا به فرانسه رسید.

در جام جهانی، ایران در دیداری که سزاوار باخت نبود از یوگسلاوی شکست خورد ولی در دومین بازی، حریفی را ۲ بر یک برد که شیرینی‌اش چند برابر هر بردی در جام جهانی بود؛ آمریکا مغلوب ایران شد تا اولین و آخرین برد ایران در جام‌های

تیم ملی فوتبال ایران تاکنون چهار بار به جام جهانی راه یافته است؛ ۱۹۷۸ آرژانتین، ۱۹۹۸ فرانسه، ۲۰۰۶ آلمان و ۲۰۱۴ برزیل. تیم ملی ایران در جام ۷۸ آرژانتین در حالی حضور یافت که قهرمانی پیاپی آسیا را یکدک می‌کشید و به عنوان بهترین تیم قاره کهن راهی آرژانتین شده بود. نتایج ارزشمندی چون تساوی با برزیل در رقابت‌های المپیک و پیروزی برابر آرژانتین در یک تورنمنت چهار جانبه به میزبانی باشگاه رئال مادرید از ایران تیم پرامیدی ساخته بود که می‌توانست رویای فوتبالی "آقای آسیا" را جهانی کند.

شکست ۳ بر صفر برابر هلند به نایب قهرمانی آن جام در دیداری که ایران کم و بیش خوب ظاهر شد، چندان دور از انتظارات نبود اما تساوی با اسکاتلند آن هم با گل به خودی تقریباً امیدهای ایران را ناامید کرد. در آخر هم ایران ۴ بر یک از پرو شکست خورد تا برای حضور دوباره در جام جهانی ۲۰ سال صبر کند.

جهانی تاکنون رقم بخورد. در دیدار سوم ایران می‌توانست حداقل امتیاز را از آلمان بگیرد اما به نظر می‌رسید تیم ملی قبل از شروع بازی، قافیه را باخته بود.

۲۰۰۶: صعود بی‌دغدغه، رقابت پر حاشیه

تیم ملی ایران در سال ۲۰۰۶ بدون هیچ مشکلی یک بازی مانده به پایان رقابت‌های انتخابی جام جهانی به این مسابقه‌ها صعود کرد. برانکو ایوانکوویچ هدایت آن تیم را بر عهده داشت. تیم ملی سال ۲۰۰۶ پر از ستارگان فوتبال ایران بود؛ علی دایی، علی کریمی، مهدی مهدوی کیا، یحیی گل محمدی، وحید هاشمیان و... تعدادی از این بازیکنان پرافتخار بودند اما در حالی که قرعه ایران هم امیدواری‌ها به صعود به مرحله بعدی را افزایش داده بود، ناهماهنگی در اردوی تیم ملی و چند دستگی بازیکنان طوری شرایط تیم را به هم ریخت که فقط یک تساوی با انگولا تمام نتیجه ایران در جام جهانی آلمان بود.

۲۰۱۴: امان از مسی...

تیم ملی فوتبال ایران در سال ۲۰۱۴ توانست با هدایت سرمربی فعلی‌اش کارلوس کی‌روش به جام جهانی برزیل راه یابد. در آن جام، ایران با آرژانتین، نیجریه و بوسنی هرزگوین هم‌گروه شده بود. در دیداری که اکثر قریب به اتفاق مردم و خوشبین‌ترین هواداران فوتبال ایران هم منتظر شکست سنگین ایران برابر آرژانتین بودند، مردان کی‌روش با انجام بازی متهورانه و خوب همه را انگشت به دهان کردند و اگر هند لیونل مسی نبود نتیجه‌ای تاریخی برای ایران رقم می‌خورد. گل دقیقه ۹۲ ستاره آرژانتینی آب سردی بر پیکر فوتبال دوستان ایران ریخت و کاری کرد که ایران در بازی سوم بدون انگیزه لازم برابر بوسنی حاضر شود و شکست بدی را متحمل شود.

۲۰۱۸: سرشار از امید

تیم فوتبال ایران از ۱۱ شهریور ماه ۹۵ حرکت نهایی برای صعود به جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه را آغاز می‌کند. در این مرحله، ایران با قطر، چین، کره جنوبی، ازبکستان و سوریه هم‌گروه است. از این گروه دو تیم به صورت مستقیم به جام جهانی می‌رود و تیم سوم راهی پلی‌آف می‌شود. کره جنوبی به عنوان مهم‌ترین رقیب ایران در این گروه، حریف همیشگی فوتبال ایران است. ایران و کره تاکنون چندین بار در جام ملت‌های آسیا و مقدماتی جام جهانی با یکدیگر هم‌گروه بوده‌اند. در سال ۲۰۱۰ کره جنوبی با کسب دو تساوی یک بر یک برابر ایران مانع صعود شاگردان افشین قطبی به جام جهانی شد اما در سال ۲۰۱۴ دو شکست یک بر صفر از ایران باعث شد کره‌ای‌ها به عنوان





ایران از تیم‌های ملی و باشگاهی متعددی پیشنهاد کار داشته باشد. یکی از آخرین نمونه‌های این گونه پیشنهادها، درخواست فدراسیون فوتبال انگلیس از کی‌روش برای پذیرفتن هدایت "سه‌شیرها" (لقب تیم ملی فوتبال انگلیس) بود. در همان زمان البته مسئولان فدراسیون فوتبال ایران تاکید کردند که کی‌روش انسان متعهدی است و هیچگاه به این پیشنهادها فکر نمی‌کند.

ایران با حضور کارلوس کی‌روش روی نیمکت، خیالش از بابت رویارویی با هر حریفی آسوده است چون مرد پرتغالی کارش را خیلی خوب بلد است.

جوانگرایی

اگر میانگین سنی تیم ملی ایران خیلی بالاتر از تیم‌های اروپایی باشد، کاملاً طبیعی است و کسی به آن ایراد نمی‌گیرد، چرا که تعریف بازیکن جوان در ایران و قاره سبز با یکدیگر تفاوت دارد ولی این بار وقتی میانگین سنی تیم‌های حاضر در یورو ۲۰۱۶ فرانسه را مقابل تیم ملی قرار می‌دهیم، به نکته بسیار جالبی می‌رسیم؛ اینکه ایران جوان‌تر از تمام تیم‌های حاضر در یورو بوده است.

تیم ملی ایرلند شمالی با میانگین ۲۵.۵ سال، جوان‌ترین تیم حاضر در یورو به حساب می‌آید ولی از میانگین ۲۵ سال تیم ملی ایران، بیشتر بود. بعد از ایرلند تیم ملی انگلیس و آلمان به ترتیب با ۲۵.۸ و ۲۵.۹ در رده‌های بعدی بودند. در رده چهارم تیم ملی سوئیس قرار داشت که میانگین سنی اش ۲۶ سال بود. در رده‌های بعدی تیم‌های بلژیک ۲۶.۴، کرواسی ۲۶.۶، ترکیه ۲۶.۹، ولز ۲۷.۳، لهستان ۲۷.۵ و آلبانی ۲۷.۵ قرار داشتند.

پیرترین تیم حاضر در یورو تیم جمهوری ایرلند با میانگین سنی ۲۹.۷ درصد بود. این آمار نشان می‌دهد کارلوس کی‌روش تا چه حد توانسته در تیم ملی جوانگرایی کند. ایران با میانگین ۲۵ سال سن، توانسته

نسبت به جام جهانی برزیل، سنی‌اش را چند سال پائین بی‌آورد. حضور بازیکنانی مانند دانیال ماهینی، مهدی ترابی، محمد انصاری، وحید امیری، علیرضا بیرانوند، محمد رضا

تیم دوم راهی برزیل شوند.

سومین جدال مستقیم ایران و کره جنوبی برای صعود به جام جهانی قطعاً جذابیت‌های فراوانی خواهد داشت.

ازبکستان هم تیم قدرتی و فیزیکی است که در سال ۲۰۱۳ با ایران هم‌گروه بود اما نتوانست به جام جهانی راه یابد. ازبک‌ها این بار برای تلافی می‌آیند. چین و سوریه هیچ رقیبان سرسختی برای ایران نبوده‌اند و شاید کمترین مشکل تیم ملی در گروه خود با این دو تیم باشد اما قطر تیم مرموزی است که از هر حربه‌ای برای پیروزی به ایران و رسیدن به جام جهانی استفاده می‌کند. قطری‌ها که میزبان جام جهانی ۲۰۲۲ هستند به شدت علاقه دارند که در سال ۲۰۱۸ حضور در این رقابت عظیم را تجربه کنند.

تیم ملی ایران پس از بازیکنان جوان و با انگیزه است که استعداد فوق‌العاده زیادی هم در فوتبال دارند. این بازیکنان در کنار تجربه و توان علمی زیاد کی‌روش و حمایت فدراسیون فوتبال می‌تواند رویای رسیدن ایران به جمع ۱۶ تیم برتر جهان را در پنجمین حضور در جام جهانی محقق کند. در آغاز مرحله نهایی انتخابی جام جهانی ۲۰۱۸ ایران ۱۱ شهرپورماه در خانه با قطر دیدار می‌کند و ۵ روز بعد در شرق دور با چین دیدار می‌کند.

تیم ملی فوتبال ایران جدا از این که انگیزه و امید زیادی برای موفقیت در عرصه‌های بین‌المللی دارد دارای ویژگی‌های بسیار خوبی است که رسیدن به موفقیت‌های جهانی را در دسترس قرار می‌دهد. جوانگرایی در تیم ملی، مدیریت با سابقه و توانایی بسیار بالای سرمربی تیم ملی ایران از نکات برجسته و قابل اشاره درباره تیم ملی است.

سرمربی جهانی

کارلوس مانوئل بریتو لئال کی‌روش دو دوره دستیار آلکس فرگوسن در منچستر یونایتد، و دو دوره سرمربی تیم ملی پرتغال بوده‌است و این تیم را در جام جهانی ۲۰۱۰ رهبری کرد. او قبلاً موفق به راهیابی به جام جهانی ۲۰۰۲ با تیم ملی آفریقای جنوبی نیز شده‌بود و با صعود به جام جهانی ۲۰۱۴ به همراه ایران فردی لقب گرفت که به همراه سه تیم به جام جهانی راه یافته است.

از دیگر تجربیات مربیگری وی می‌توان به سرمربیگری رئال مادرید در فصل ۲۰۰۳-۲۰۰۴ لالیگا اشاره کرد که دوران ناموفقی برای وی تلقی می‌شود. او سابقه مربیگری در جی‌لیگ (ژاپن) و امل‌اس (ایالات متحده) را نیز دارد.

کی‌روش در سال ۲۰۱۴ از سوی فدراسیون آمار و ارقام فوتبال به عنوان یکی از ۹ مربی برتر جهان شناخته شد و همین مقبولیت عام و دانش و توانایی بالای این مربی باعث شد که در تمام طول حضورش در راس کادر فنی تیم ملی فوتبال

اخباری و ... در ترکیب تیم ملی از ایران یک حریف جوان و قدرتمند ساخته است.

البته کی‌روش هنوز جوانگرایی را در تیم ملی صد در صد نکرده است. بازیکنانی چون سید جلال حسینی، پژمان منتظری، آندرانیک تیموریان، مسعود شجاعی و ... از جمله بازیکنانی هستند که سن و سال شان بالاست و هیچ بعید نیست در مسیر جام جهانی، چند نفر از آنها کم‌کم کنار بروند و جای خود را به جوان‌ها بدهند. در این صورت، میانگین سنی تیم ملی ایران کمتر هم خواهد شد.

مدیریت قوی و کاربرد

مشاور ارشد رئیس فدراسیون فوتبال مسئولیت مدیریت تیم‌های ملی را بر عهده گرفت. محمدرضا ساکت که از سوی مهدی تاج به‌عنوان مشاور ارشد رئیس فدراسیون فوتبال انتخاب شده بود، کارهای مربوط به مدیریت تیم‌های ملی را هم انجام خواهد داد. ساکت پیش از این به عنوان مدیرعامل، ۱۰ سال در باشگاه سپاهان فعالیت کرده و به همراه این تیم چهار قهرمانی در لیگ برتر را تجربه کرده است. او همچنین مدتی به عنوان مشاور ارشد مهدی تاج در سازمان لیگ فوتبال ایران مشغول به کار بوده است.



در طول تاریخ حج به ویژه از زمان روی کار آمدن جریان وهابی در عربستان، ایران و ایرانی همواره با ناملایمتی و عناد سعودی‌ها مواجه بوده اند و البته حجاج ایرانی نشان داده‌اند که در این سال‌ها هیچ گاه در مقابل ظلم سعودی‌ها کوتاه نیامده‌اند

○ آرش محمدیان

حج باذلت، عبادتی که ایرانیان هیچگاه نپذیرفتند

شهریور امسال حجاج بیت‌الله الحرام از تمام اقصاد نقاط جهان راهی سرزمین وحی می‌شوند تا یکی از اصلی ترین عبادت در دین اسلام را به جای آورند، زن و مرد، پیر و جوان همه و همه در کنگره‌ای گرد هم می‌آیند که از آن به عنوان یکی از ارکان وحدت مسلمانان یاد می‌شود. امسال اما هزاران زن و مرد ایرانی و هزاران پیرزن و پیر مردی که می‌خواستند سال‌های سال‌خوردگی و کهن سالی شان را با طواف به دور خانه خدا متبرک کنند، از انجام این فریضه که حق هر مسلمان است بازداشته شدند. حتی که خداوند بر آن تاکید کرده و در آیه ۲۵ سوره حج کسی که مانع حج مسلمانان می‌شود را کافر خوانده و وعده داده که عذابی سخت در انتظار او خواهد بود. شهریور امسال حجاج ایرانی بار دیگر طعم ظلم و ستم آل سعود را چشیدند، ظلم و استبدادی که به هیچ وجه با آن بیگانه نیستند.

در طول تاریخ حج به ویژه از زمان روی کار آمدن جریان وهابی در عربستان، ایران و ایرانی همواره با ناملایمتی و عناد سعودی‌ها مواجه بوده اند و البته حجاج ایرانی نشان داده‌اند که در این سال‌ها هیچ گاه در مقابل ظلم سعودی‌ها کوتاه نیامده‌اند، حتی اگر به قیمت محرومیت از فریضه‌ای همانند حج باشد. سال گذشته مراسم و مناسک حج با حوادث ناگواری همراه بود و یکی از خونین‌ترین دوره‌های تاریخ حج را رقم زد.

عصر جمعه ۲۰ شهریور ماه ۱۳۹۴ یک بالا بر بزرگ به داخل بخشی از محوطه مسجدالحرام سقوط کرد و نزدیک به ۱۵۰ حاجی از جمله یک تن از حجاج ایرانی را به کام مرگ کشید، دستگاه آل سعود با صرف پول و کارهای تبلیغاتی تلاش داشت تا بر این بی‌کفایتی خود سرپوش بگذارد غافل از اینکه حادثه بزرگ‌تر که به مثابه تیر خلاصی بر پیکر نیمه جان

بی‌کفایتی سعودی‌ها بود، ۱۲ روز بعد و در جریان مناسک حج روی خواهد داد، حادثه‌ای که بزرگترین و خونین ترین رخداد حج نام گرفت و صلاحیت سعودی‌ها برای میزبانی این آیین بزرگ اسلامی را بیش از هر زمان دیگری زیر سوال برد. پنج شنبه دوم مهر ماه ۱۳۹۴ بی‌کفایتی آل سعود باردیگر حادثه آفرید و عدم برنامه ریزی درست باعث جان باختن هزاران حاجی بیت الله الحرام شد، دولت عربستان دلیل را ازدحام جمعیت و گرمای هوا و تعداد قربانیان را ۷۶۹ تن اعلام کرد اما آمار مستقلی که بعدها از شمارش جداگانه قربانیان به تفکیک کشورها به دست آمد شمار حجاج جان باخته را نزدیک به ۵ هزار تن اعلام کرده است که در میان آن‌ها ۴۶۴ زائر ایرانی نیز حضور داشتند.

حجاج ایرانی در این حادثه بیشترین آسیب‌ها را دیدند و همین امر باعث شد دولتمردان ایرانی از طرف سعودی بخواهد تمهیداتی برای ممانعت از تکرار چنین فجایعی ببندیشد و به تعهدات خود عمل کند؛ اصرار جمهوری اسلامی ایران برای صیانت از حقوق حجاج خود به یک سلسله مذاکرات میان دولت ایران و مسئولان حج سعودی انجامید که در نهایت با شانه خالی کردن سعودی‌ها از تعهدات خود، باعث شد ایران حج امسال را برای ایرانیان ملغی اعلام کند تا در سایه قوانین و تدابیر ناکارآمد سعودی‌ها، حوادثی همچون فاجعه منا بار دیگر تکرار نشود.

گرچه ممنوعیت امسال حج تمتع به خاطر فاجعه منا و سرباز زدن عربستان از پذیرفتن برخی شروط ایران برای حفظ جان حجاج ایرانی بیت الله حرام بود اما عداوت و دشمنی آل سعود با ایران و حجاج ایرانی سابقه‌ای بسیار طولانی به اندازه تاریخ حکمرانی آل سعود در شبه جزیره عربستان دارد.

در واقع باید گفت از همان سال‌های آغازین قدرت گرفتن آل سعود در عربستان، دشمنی آنها با شیعیان و به ویژه ایرانیان هویدا شد؛ اولین تنش میان دو طرف که به تعطیلی حج و ایجاد برخی محدودیت‌ها برای حجاج ایرانی انجامید به سال ۱۲۱۶ بر می‌گردد، در این سال حکومت وهابی آل سعود بر مکه و مدینه سلطه یافته بود و به شهرهای مقدس کربلا و نجف نیز حمله و زیارتگاه‌های شیعیان را تخریب کرد؛ این رویداد در زمان پادشاهی فتحعلی شاه قاجار رخ داد و باعث واکنش شاه ایران به گستاخی آل سعود شد. در

پی موضع‌گیری‌های فتحعلی شاه و تنش میان دولت ایران و آل سعود ادای حج در این سال‌ها تعطیل یا برای ایرانیان با زحمت بسیار امکان پذیر بود.

این روند تقریباً تا اواسط حکومت قاجاریان در ایران ادامه داشت. البته ناآرامی و نبود امنیت در حجاز که نتیجه سلطه گستری آل سعود و درگیری‌های آنها با دیگر قبایل شبه جزیره عربستان بود نیز در سال‌های میانی حکومت خاندان قاجار عملاً حج را برای تمامی مسلمانان و از جمله ایرانیان غیرممکن کرده بود.

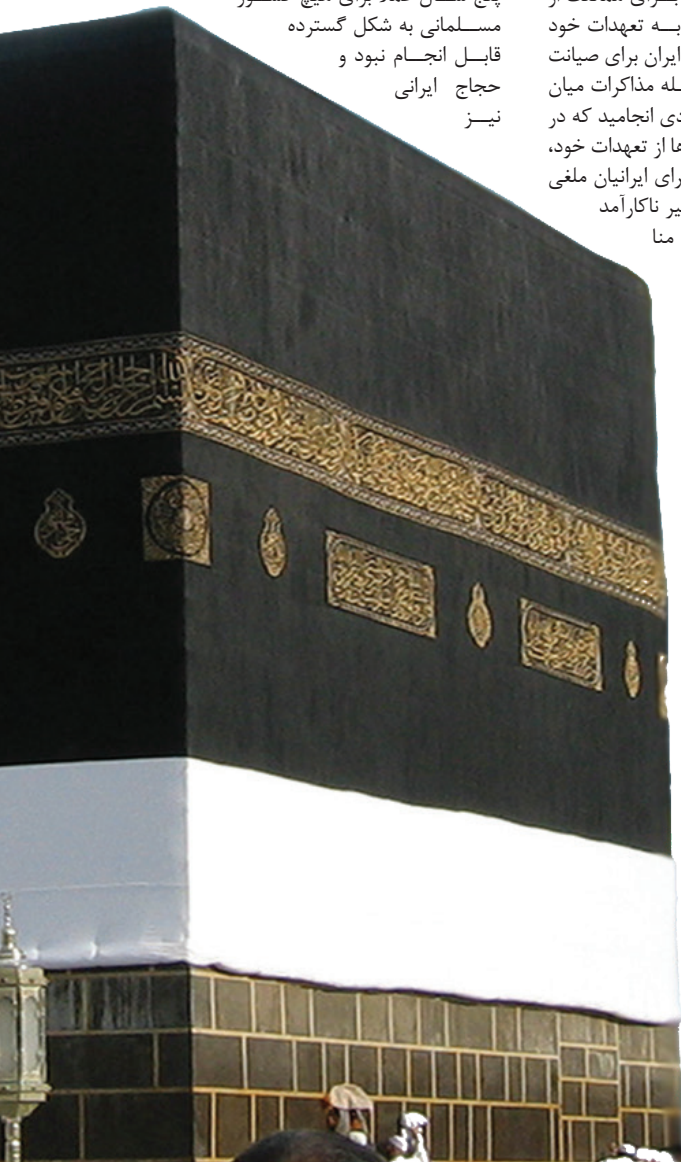
با توقف درگیری‌ها و بازگشت آرامش نسبی به شبه جزیره عربستان که به دلیل شکست قبایل مخالف خاندان سعودی و گسترش سلطه این خاندان بر بخش‌های زیادی از کشور عربستان کنونی بود، رفتن حجاج ایرانی به خانه خدا نیز از سر گرفته شد و این روند تا آغاز جنگ جهانی اول (۱۲۹۳ - ۱۲۹۷) ادامه داشت. در سال‌های جنگ جهانی اول حج به مدت پنج سال عملاً برای هیچ کشور

مسلمانی به شکل گسترده

قابل انجام نبود و

حجاج ایرانی

نیز



در سال ۱۳۹۴ دمل چرکین عداوت سعودی‌ها با ایران با توجه به شرایط منطقه بار دیگر سرباز کرد. در این سال ابتدا اهانت ماموران سعودی به دو نوجوان ایرانی در فرودگاه و بازرسی نامتعارف بدنی آنها باعث واکنش ایران شد.

دولت سعودی تلاش داشت در حج آن سال مانع از برگزاری مراسم براءت از مشرکان شود که با مقاومت حجاج ایرانی نظامیان سعودی که از قبل آماده شده بودند به سمت زائران آتش گشودند. در این کشتار فجیع که در تاریخ برگزاری مراسم حج سابقه نداشته ۴۰۲ تن با شلیک مستقیم گلوله از سوی نظامیان سعودی و یا به دلیل ازدحام کشته شد که ۲۷۵ حاجی ایرانی و ۴۵ حاجی از دیگر کشورهای اسلامی در میان شهدا بودند.

این جنایت وحشتناک آل سعود باعث قطع کامل روابط ایران عربستان و به تبع آن تعطیلی فرستادن حجاج ایرانی به عربستان به مدت سه سال شد تا این که اولین کاروان حجاج ایرانی در سال ۱۳۷۰ و با عادی شدن روابط دو کشور عازم مکه و مدینه شد.

از آن تاریخ تا سال ۱۳۹۴ با پیگیری‌های جمهوری اسلامی ایران، سعودی‌ها مجبور به پذیرش برخی شروط ایران برای اعزام زائر به خانه خدا شدند و همین امر باعث شد که مشکل خاصی متوجه زائران ایرانی نشود. هرچند باز هم عوامل سعودی مزاحمت‌هایی برای حجاج ایرانی ایجاد می‌کردند.

در سال ۱۳۹۴ دمل چرکین عداوت سعودی‌ها با ایران با توجه به شرایط منطقه بار دیگر سرباز کرد. در این سال ابتدا اهانت ماموران سعودی به دو نوجوان ایرانی در فرودگاه و بازرسی نامتعارف بدنی آنها باعث واکنش ایران شد. این اقدام خبر از آینده‌ای پرتنش در روابط ایران عربستان می‌داد و درواقع نشان داد که آل سعود بار دیگر سیاست‌های خصمانه خود علیه ایران را از سر بگیرد.

این عداوت سعودی‌ها در مراسم حج همان سال به نقطه اوج خود رسید و سعودی‌ها با بی‌برنامگی که ایران آن را عامدانه می‌داند باعث به وجود آمدن فاجعه منا شد که ۴۶۴ حاجی ایرانی را با کام مرگ کشید.

یک نکته حائز اهمیت در روابط ایران با حکومت آل سعود و به تبع آن انجام فریضه حج برای ایرانیان این است که در طول تاریخ هرگاه دولت ایران با اقتدار در مقابل گستاخی‌ها و کارشکنی‌های سعودی‌ها ایستاده است، انجام حج در سال‌های پس از آن بدون هیچ مشکلی برای ایرانیان میسر شده است و هروقت دولت ایران از یکی از اقدامات ناشایست عربستان چشم‌پوشی کرده یا با اغماض با آن برخورد کرده است، فجایعی به مراتب سنگین‌تر برای حجاج ایرانی رخ داده است.

ناگفته نماند که تمام این خصومت‌های آشکار که در طول سال‌های حکومت آل سعود باعث محرومیت صدها هزار حاجی ایرانی از ادای یکی از واجبات دینی‌شان شده، علاوه بر بی‌کفایتی‌ها و بی‌برنامگی‌های نظام حاکم در عربستان است که به دلیل آن حوادثی از جمله آتش سوزی در چادرهای حجاج، ازدحام در مسیرهای ادای مناسک، سیل و دیگر موارد برای حجاج پیش آمده و جان هزاران زائر را تاکنون گرفته است.

می‌کردند که این امر باعث شد دولت پهلوی در واکنش به این گستاخی سعودی‌ها حج را تا سال ۱۳۲۷ تعطیل کند و تمام روابط خود با سعودی‌ها قطع کند.

این تعطیلی حج همچنان برای ایرانیان ادامه داشت تا اینکه در سال ۱۳۲۷ ملک عبدالعزیز، پادشاه و بنیانگذار دولت سعودی در نامه‌ای به شاه ایران توانست رضایت دولت ایران را به دست آورد و باردیگر روابط دو کشور در همه سطوح از جمله رفتن حجاج ایرانی برای ادای مناسک حج از سر گرفته شد. این آرامش نسبی در پرهیز سعودی‌ها از ایجاد تنش با ایران تا پایان دوره پهلوی ادامه یافت و پادشاهان عربستان حتی تلاش می‌کردند برای رضایت حکومت پهلوی امکانات ویژه‌ای در اختیار حجاج ایرانی نیز بگذارند.

بعد از انقلاب اسلامی روابط میان ایران و خاندان وهابی سعودی اما به مراتب شکننده‌تر و متشنج‌تر از هر زمان دیگری شد. همین روابط متشنج و بیم‌آلود از گسترش پیام انقلاب اسلامی ایران در میان دیگر کشورهای اسلامی از جمله

عربستان، یکی از خونین‌ترین جنایات آل سعود در حق حجاج به ویژه حاجیان ایرانی را رقم زد؛ جنایاتی که در آن بیش از ۳۰۰ حاجی با لباس احرام به خاک خون کشید شدند.

ماجرای آن قرار بود که در مرداد ۱۳۶۶ تحت تاثیر شرایط آن سال‌های جهان اسلام و گرایش هر چه بیشتر مسلمانان به پیام انقلاب ایران،

همانند دیگر مسلمانان از رفتن به حج بازماندند و یا باید به شکل انفرادی یا در کاروان‌های کوچک راهی سرزمین وحی می‌شدند.

در سال ۱۳۰۴ و با سلطه کامل خاندان سعودی بر شبه جزیره عربستان و از جمله شهرهای مقدس مکه و مدینه، دولت وقت ایران (پهلوی اول) سفر حج را ممنوع اعلام کرد و این ممنوعیت تا سال ۱۳۰۸ که ایران دولت آل سعود را به عنوان حاکم کشور عربستان به رسمیت شناخت، ادامه داشت.

با برقراری روابط سیاسی میان حکومت پهلوی و نظام آل سعود حجاج ایرانی در طول سال‌های پس از جنگ جهانی اول در ادای مناسک خود با مشکل خاصی مواجه نبودند تا اینکه در سال ۱۳۲۲ دولت عربستان یک حاجی ایرانی را به اتهام اهانت به شخصیت‌های اسلامی و قبور موجود در مدینه دستگیر و سپس اعدام کرد. دولت ایران در آن زمان به این اقدام عربستان به شدت اعتراض کرد اما سعودی‌ها حاضر به عذرخواهی نشدند و کار خود را به تو جیه



امواج الکترومغناطیس فرکانس‌های مختلفی دارند و با توجه به شدت فرکانس‌ها می‌توان فعالیت امواج‌ها را ارزیابی کرد. افرادی که برحسب کار روزانه خود مجبورند در محل نزدیک با دکل‌های مخابراتی قرار بگیرند، سلامتی خود را در درازمدت از دست می‌دهند

در پیچه...

ارتباط آثار مخرب «امواج» و ابتلا به سرطان



که هر چند میزان تشعشعات این ایستگاه‌ها اندک هم باشد، اما به مرور در معرض قرار گرفتن دایم در مقابل این تشعشعات می‌تواند تأثیرات بسیار منفی بر بدن افراد بگذارد.

دکتر محمد اسماعیل اکبری فوق تخصص جراحی غدد و سرطان در دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی می‌گوید: دکل‌های تلفن همراه سرطان‌زا هستند. همچنین یکی از استادان برق و مخابرات دانشگاه فردوسی معتقد است: «امواج الکترومغناطیس فرکانس‌های مختلفی دارند و با توجه به شدت فرکانس‌ها می‌توان فعالیت امواج‌ها را ارزیابی کرد. افرادی که برحسب کار روزانه خود مجبورند در محل نزدیک با دکل‌های مخابراتی قرار بگیرند، سلامتی خود را در درازمدت از دست می‌دهند و با این وجود هنوز برای تشعشع امواج دکل‌های مخابراتی اقدامی صورت نگرفته است.»

این در حالی است که دکتر منوچهر احمدی، فوق تخصص در درمان سرطان می‌گوید: «در این مورد نمی‌توان با قطعیت صحبت کرد چون هنوز مستندات محکمی دال بر رابطه مستقیم تشعشعات دکل‌های مخابراتی با ایجاد سرطان در انسان وجود ندارد.»

بر اساس نظر سازمان بهداشت جهانی، با در نظر گرفتن میزان بسیار پایین تشعشعات صادره و نتایج تحقیقات انجام شده تا کنون

به طور غالب دیده نشده که اثر این امواج منجر به سرطان شده یا باعث افزایش مواد شیمیایی سرطان‌زا شده باشد. هر چند بررسی‌های زیادی لازم است تا نشان دهد اثر امواج با اثرات دیگر عوامل سرطان‌زا جمع پذیر نیست.

مجمعی از محققان ۱۳ کشور در مورد ارتباط بین استفاده از تلفن همراه و تومورهای سر و گردن مطالعاتی انجام دادند، این بررسی‌ها هیچ رابطه آماری معنی داری را بین سرطان سیستم عصبی مرکزی یا مغز و استفاده مضاعف از تلفن همراه نشان نداده است. اما در بررسی دیگری، افزایش خطر ابتلا به سرطان گلیوم در میان بخش کوچکی از شرکت کنندگان که بیشترین میزان مکالمه تلفنی را داشته اند، نشان داده شده است.

از سوی دیگر چند سالی است که در این زمینه بحث‌های فراوانی شده است ولی همچنان اذهان مردم درگیر این موضوع بوده چون نتیجه قاطعی در این زمینه به دست نیامده است. از طرفی مطالعات علمی پژوهشگران، خبر از خطرات جبران ناپذیر تشعشعات الکترومغناطیسی دکل‌های مخابراتی می‌دهند و از طرف دیگر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی طی جلساتی که در گذشته با وزیر ارتباطات داشت اعلام کرد که این دکل‌ها به هیچ عنوان برای سلامتی انسان خطری ندارند. اکثر متخصصان مغز و اعصاب بر این باورند

موضوع امواج آنتن‌های مخابراتی و تلفن‌های همراه، از چند سال قبل به سوژه‌ای برای رسانه‌ها تبدیل شده است. اما، آنچه مسلم است اینکه، موج سواری برخی رسانه‌ها بر این موضوع باعث شده تا مسائل این حوزه همواره دست خوش حواشی شود.

یحیی سفید بخت استادیار دانشگاه شهید بهشتی که در زمینه امواج و سرطان‌ها، مطالعات زیادی انجام داده است، می‌گوید: اطلاعات مربوط به خطر بروز سرطان در نتیجه قرار گرفتن در معرض امواج رادیو فرکانس، از بررسی‌های اپیدمیولوژیک به دست آمده است.

وی معتقد است که بسیاری از بررسی‌ها در مورد اثرات امواج بر روی تومور مغزی و برخی دیگر بر سرطان غدد بزاقی، ملانوم داخل چشم و بافت لنفاوی، متمرکز شده‌اند. سفید بخت می‌گوید: تعدادی از این تحقیقات ارتباط مستقیم بین استفاده از تلفن همراه و خطر سرطان را نشان داده‌اند. این خطر با بیشتر شدت مدت استفاده افزایش می‌یابد. بطور کلی پذیرفته شده که آسیب به DNA لزوماً برای پیشرفت سرطان ضروری است. با این حال، امواج رادیویی بر خلاف پرتوهای یونی باعث آسیب DNA در سلول‌ها نمی‌شوند.

این استادیار دانشگاه می‌افزاید: در بررسی‌های انجام شده روی حیوانات بیشتر



صفحه اصلی دوستان آرشیو تماس با ما عناوین مطالب

جنگ به روایت یک تخریب‌چی



آن‌ها رفتند سمت چپ و من رفتم سمت راست. تقریباً ۹ عدد مین M۱۶ کار گذاشتم. تله‌هایش را بسته بودم که یک‌دفعه دیدم سر و کله‌شان پیدا شد. گفتم: این‌جا چه کار می‌کنید؟

«احمد منصوری» از جمله تخریب‌چیان دوران دفاع مقدس است که پیش از پیروزی انقلاب اسلامی به لبنان می‌رود و یک سال در آن‌جا با رژیم اشغال‌گر قدس به مبارزه می‌پردازد. احمد سال ۱۳۳۶ در تهران متولد شده است. هنگامی که جنگ آغاز شد او ۲۳ سال داشت. با توجه به آموزش‌هایی

که دیده بود سال ۱۳۶۰ از مریدان واحد تخریب پادگان امام حسین (ع) می‌شود. رزمندگانی که زیر دست او آموزش دیده‌اند معتقد هستند که احمد اهل ملاحظه نبود و کاملاً رک و صریح سخن می‌گفت. این تخریب‌چی در طول هشت سال دفاع مقدس به مسئولیت تخریب لشکر نیز ارتقاء پیدا کرد. با پایان یافتن جنگ تحصیلاتش را ادامه داد و با مدرک کارشناسی فارغ‌التحصیل شد.

وقتی که جنگ آغاز شد

احمد منصوری زندگی خودش را این‌گونه روایت می‌کند: «قبل از انقلاب، معلمی داشتیم که بچه‌های دبیرستان را به سمت حزب توده منحرف می‌کرد. بعدها یک‌سری از همین بچه‌ها دستگیر شدند و یک‌سری هم از کشور فرار کردند. بنده آن زمان که هنوز خبری از انقلاب اسلامی نبود به مدت کمتر از دو سال در لبنان بودم. وقتی انقلاب شد، برگشتم. تا کلاس دوم دبیرستان درس خوانده بودم و رفته بودم دنبال مبارزات انقلابی. همان اوایل انقلاب وارد سپاه شدم.

جنگ که شروع شد، با تعدادی از دوستان رفتیم پادگان امام علی (ع) آموزش تخریب دیدیم و کارت مربیگری گرفتیم. سال ۶۰ به همراه دوستم رضا گودرزی به پادگان امام حسین (ع) اعزام شدیم. این پادگان مربی کم داشت. مسئولیت کل تخریب آن‌جا برعهده آقایان کهن و آذرینیا بود. بعدها آذرینیا به جبهه رفت و کهن نیز در همان پادگان به شهادت رسید. سال ۶۰ ما هم جبهه رفتیم. مأموریت دو ماهه گرفتیم برای غرب کشور؛ منطقه سرپل ذهاب و گیلان‌غرب. ولی ۲۲ ماه ماندیم. آن زمان هنوز تیپ و لشکر تشکیل نشده بود. مسئولیت تخریب مناطق سرپل ذهاب و گیلان‌غرب برعهده ما بود. در پادگانی که قبلاً مختص زاغه‌های ارتش بود، استقرار داشتیم.

کار ما در آن‌جا شناسایی و پاک‌سازی میادین مین، قبل از ورود نیروها به عملیات بود. دشمن راه‌های اصلی پادگان ابودر را مین‌گذاری کرده بود تا رفت و آمد ما را مختل کند. ما این میادین را شناسایی و پاک‌سازی می‌کردیم تا نیروهای رزمنده به راحتی بتوانند وارد شده و از پشت به دشمن ضربه بزنند.

عملیات بازی دراز که انجام شد، گیلان‌غرب رفتیم. فرماندهی عملیات برعهده ملکی بود. زمانی که هنوز تیپ تشکیل نشده بود، ما با کمک گروه‌های محلی، عشایر و نیروهای آزاد به سمت قصرشیرین می‌رفتیم و تا جایی که می‌توانستیم به دشمن ضربه زده، برمی‌گشتیم. بعد از شهادت حاج‌بابایی، تیپ سیدالشهدا وارد منطقه سرپل ذهاب شد. بعد از عملیات شیرودی و پاک‌سازی میادین مین، آن منطقه را که تپه خیلی بزرگی بود از دست دشمن خارج کردیم. بعد، نیروهای دیگری آمده و جایگزین ما شدند. ما هم از آن‌جا خارج شدیم. آمدم تهران و تجربیات خود را به بچه‌های پادگان گزارش کردیم.

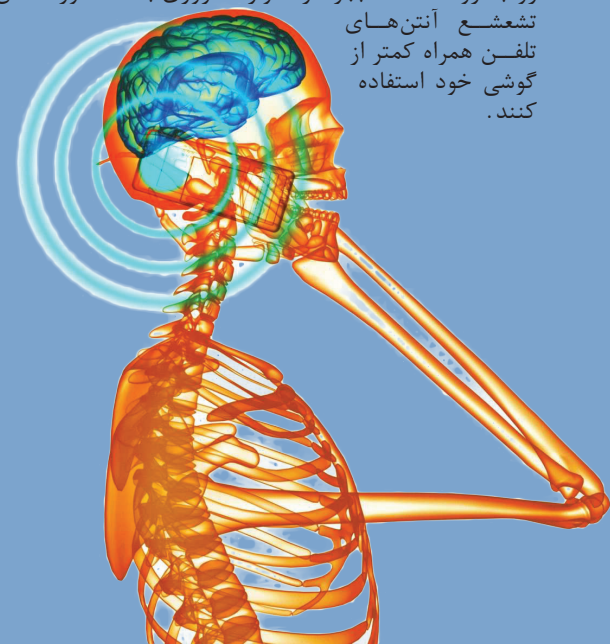
هیچ مدرک قانع‌کننده‌ای دال بر اینکه سیگنال‌های صادره از ایستگاه‌های موبایل و شبکه‌های بی‌سیم می‌توانند باعث اثرات منفی بر سلامت انسانها شوند بدست نیامده است.

با این حال بحث مضرات تشعشعات موبایلی تنها به دکل‌های موبایل ختم نمی‌شود، بلکه نگرانی‌ها در این مورد به استفاده از تلفن‌های همراه به عنوان گیرنده این تشعشعات نیز مطرح می‌شود. در این باره گرشاسب جمشید نژاد مدیرکل دفتر سرویس‌های رادیویی سازمان تنظیم مقررات ارتباطات می‌گوید: اینکه تشعشعات موبایل برای بدن مضر هستند بارها مطرح شده و بعضاً مورد تایید قرار گرفته است و مطابقت میزان تشعشعات یک تلفن همراه با استانداردهای سلامت موضوعی است که باید در چندین آزمایشگاه مورد بررسی قرار گیرد. یکی از فعالیت‌های ما در سازمان تنظیم مقررات ارتباطات اعتباردهی به این آزمایشگاه‌هاست و قرار است که سه آزمایشگاه داخلی و هفت آزمایشگاه خارجی به مجموعه آزمایشگاه‌های ما اضافه شود. پیش از این هم آزمایشگاه‌های مختلفی به بررسی این موضوع می‌پرداختند. طی آخرین تحقیقات همراه اول، این اپراتور اعلام کرد که در صورتیکه موبایل آنتن‌دهی کامل داشته باشد، تشعشعات اطراف آن کمتر خواهد بود و بنابراین ضرر چندانی ندارد.

وی این را هم اضافه می‌کند که براساس تحقیق صورت گرفته در تهران، تلفن‌های همراه برای زنان باردار هیچ آسیبی ندارد و میزان چگالی امواج و تشعشع آنتن‌های تلفن همراه بر روی ۴۰۰ زن باردار در شهر تهران طی سال‌های اخیر بررسی شده است و هیچ تاثیر منفی بر سلامت مادران باردار و نوزادان آنها ندارد.

اما بر اساس این گزارش شرایط در صورتیکه آنتن‌دهی موبایل کم‌تر باشد، متفاوت خواهد بود چرا که در این صورت گوشی‌های تلفن همراه، از حداکثر توان خود برای برقراری ارتباط بهره می‌گیرند که همین امر سبب افزایش تشعشع در پیرامون گوشی همراه می‌شود.

بنابراین همراه اول به مشترکان تمامی خطوط تلفن همراه توصیه می‌کند که در مواقعی که با آنتن دهی ضعیف تری رو به رو هستند بجز در موارد ضروری به منظور کاهش تشعشع آنتن‌های تلفن همراه کمتر از گوشی خود استفاده کنند.



○ اکبر صحرایی

آتش غیرت

ظهر گروهیان چاق عراقی کلت مگارف روسی را برداشت. بالای روپوش آن را گرفت. عقب و جلو کرد و چکاند. خشاب را توی جان اسلحه جا زد و به کمر پُر چربی اش زد. بادی توی غیبه انداخت.

- اسلحه تون رو بردارید بیاید!

دو سرباز پشت سرش راه افتادند تا رسید به سنگر فرماندهی. گروهیان داخل شد و با سربازی که موهای آشفته و صورتی محو داشت و دست‌هایش را از پشت با سیم تلفن صحرایی بسته بودند، بیرون آمد. گروهیان رو کرد به نگاه پرسان دو سرباز و گفت: چیه؟! خائنه... دلش رو دارید این قاتل رو به درک بفرستید؟

گروهیان به صورت سرباز زندانی خیره شد. چهره آرام سرباز نشان نمی داد که خود را باخته باشد. لبخندی زد... ستوان عراقی مست و عریده کشان خیره می‌شود به مردهای بسته شده به تیرهای چوبی میدان متروکه شهر هویزه. و سربازها که مقابل آن‌ها آماده آتش هستند. ستوان لت و لو می‌رود و خود را می‌رساند به دختر جوان و مادری که گوشه ی میدان از ترس کز کرده‌اند و می‌لرزند.

ستوان خنده شیطانی می‌زند و دست دختر را می‌گیرد و او را از مادرش جدا می‌کند و به طرف خانه‌ای می‌کشانند. دخترک جیغ می‌کشد. زجه می‌زند و کمک می‌خواهد اما از مردهای بسته شده به تیرهای چوبی میدان شهر و التماس‌های

مادر هم کاری ساخته نیست! عرق سردی روی تن سرباز می‌نشیند و التماس و قسم‌ها و جیغ دختر و مادر که به زبان عربی است، درون او را می‌خورد. کنار او سرباز دیگری هم رنگش سرخ شده و از شدت عصبانیت می‌لرزد! در خانه بسته می‌شود و جیغ دختر قطع می‌شود! بغض مثل خار بیخ گلولی سرباز را می‌گیرد و می‌خواهد از درون منفجر شود و بالا بیاورد!

جیب نظامی از راه رسید و جلو پای آن‌ها ترمز زد. گروهیان، سرباز زندانی را هل داد طرف دو سرباز. - سوارشید! مواظبش باشید!

ابتدا سرباز کوتاه قد عقب سوار شد و بعد زندانی و آخر کار سرباز قد بلند. گروهیان هم رفت و کنار راننده جلو سوار شد. کلاه آهنی‌اش را برداشت. عرق پیشانی اش را گرفت و گفت: - حرکت کن!

جیب زور زد و خط جبهه را دور زد به طرف شهر متروکه هویزه. خمپاره‌ای کنار جاده زمین خورد و همه غیر از سرباز زندانی، سر خم کردند! زندانی به چشم‌های سرباز قد بلند، زل زد و گفت: - آب!

گروهیان سر بزرگش را برگرداند به عقب و با چشم‌های سیاه و درشت خیره شد به زندانی. او هم برق شد به چشم‌های گروهیان... آنی در خانه باز می‌شود و مقابل چشم‌های متعجب عراقی‌ها و مردم اسیر شهر، دختر جوان با دست و بدنی خونی بیرون می‌آید. در حالی که داخل دست راستش سر بریده ستوان و در دست چپش سر نیزه دارد. دختر سر را پرتاب می‌کند کف میدان و فرار می‌کند! سربازها از شوک که خارج می‌شوند دختر را دستگیر می‌کنند.

سرباز قد بلند قمقمه آب را از غلاف دور کمر بیرون آورد و به سرباز زندانی داد. قمقمه را به دهان چسباند، سرش را بالا گرفت. چیزی زمزمه کرد. و آب خورد. سبیک حلقومش با هر جرعه آبی که قورت می‌داد، بیرون می‌زد. با آرامش آب را خورد. انگار که سرنوشت را پذیرفته بود. قمقمه را که پس داد، لبخند سرباز قد بلند، آرامش او را بیشتر کرد. خیره شد به تپه‌های شنی اطراف و بعد به آسمان. انگار می‌خواست از آخرین فرصت‌های زندگی‌اش استفاده کند... سرهنگ فرمانده تیپ سوار بر ماشین جیب از راه می‌رسد. با دیدن بدن بی‌سر ستوان، دیوانه می‌شود و دستور می‌دهد روی بدن دختر جوان بنزین بریزند. کبریت روشن می‌کند و با خشم و خنده شعله کبریت را به دختر هویزه نزدیک و دور می‌کند. کاری که بیشتر به بازی شیطان شباهت داشت و زجرکش کردن دختر! سرباز تصور نمی‌کرد سرهنگی که بعد از اشغال شهر بارها برای مردم عرب زبان نطق کرده بود: ما به دستور قائد اعظم صدام حسین برای نجات خلق عرب آمده‌ایم، جلو چشم مردم عرب زبان شهر و سربازها دختر را آتش بزنند.

صدای گرومپا! بلند شد و گلوله خمپاره‌ای جاده را سوراخ کرد. ماشین روی جاده شنی که روغن سوخته سیاهش کرده بود، به چپ و راست کشیده شد. روی جاده حفرة‌های دود زده دیده می‌شد. کنار جاده تانک سوخته‌ای به چشم خورد که برجکش پریده بود!

جیب وارد شهر خالی از سکنه‌ای شد که با تصرف و پیشروی تانک‌هایی عراقی، چیزی از آن باقی نمانده بود! نگاه سرباز زندانی رفت



گمشده راه شهادت

شما شمرنده می شوم...
گفتم: «برادر تو هر که بودهای دیگر تمام شد. حالا سرباز اسلام هستی. تو بنده خدایی او توبه همه را می پذیری...»
نگاهش را به زمین دوخت. گویا شرم داشت که در چشم ما نگاه کند. گفت: «بچه‌ها شما همه‌اش آرزو می کنید شهید شوید، ولی من نمی توانم چنین آرزویی کنم.»
تعجب ما بیشتر شد. پرسیدم:

«برای چه؟ در شهادت به روی همه باز است. فقط باید از ته دل آرزو کرد.»

او تعجب ما را که دید، گوشه پیراهنش را بالا زد. از آن چه که دیدیم یک خوردم. تصویر یک زن روی تن او خالکوبی شده بود. مانده بودیم چه بگوییم که خودش گفت: «من تا همین چند ماه پیش همه‌ش دنبال همین چیزها بودم. من از خدا فاصله داشتم. حالا از کارهای خود شمرنده‌ام. من شهادت را خیلی دوست دارم، اما همه‌ش نگران ام که اگر شهید شوم، مردم با دیدن پیکر من چه بسا همه شهدا را زیر سوال ببرند. بگویند این‌ها که از ما بدتر بودند...»

بغضش ترکید و زد زیر گریه. واقعا از ته دل می سوخت و اشک می ریخت. دستی به شانه‌اش گذاشتم و گفتم: «برادر مهم این است که نظر خدا را جلب نماییم همین و بس.»

سرش را بالا گرفت و در چشم تک تک ما خیره شد. آهی کشید و گفت: «بچه‌ها! شما دل پاکی دارید، التماس تان می کنم از خدا بخواهید جنازه‌ای از من باقی نماند. من از شهدا خجالت می کشم...»

آن شب گذشت. حرف‌های او دل ما را آتش زده بود. حالا ما به حال او غبطه می خوریم. دل با صفا بی داشت. یقین پیدا کرده بودیم که او نیز گلچین خواهد شد. خدا بهترین سلیقه را دارد.

شب عملیات یکی از نخستین شهدای ما همان برادر دل سوخته بود. گلوله خمپاره مستقیم به پیکرش اصابت کرد. او برای همیشه مهمان ارونه ماند.

پنهان کاری‌های او شک بعضی‌ها را برانگیخته بود. جزو غواص‌هایی بود که باید به عنوان اولین نیروهای خط شکن وارد خاک دشمن می شد. هر بار که می خواست لباسش را عوض کند می رفت یک گوشه، دور از چشم همه این کار را انجام می داد. روحیه اجتماعی چندانی نداشت. ترجیح می داد بیشتر خودش باشد و خودش.

من هم دیگر داشتم نسبت به او مشکوک شدم. بچه‌ها برای عملیات خیلی زحمت کشیده بودند. هر چه تاکتیک مربوط به مخفی نگه داشتن اسرار نظامی بود را، پیاده کرده بودند. همه امور با رعایت اصل (اختفا و استتار) پیگیری می شد، حتی اغلب سنگرها و مواضع ادوات را با شاخه‌های نخل پوشانده بودیم. با رعایت همه این اصول حالا در آخرین روزهای منتهی به عملیات، کسی وارد جمع ما نشده بود که مهارت بالایی در غواصی داشت، منزوی بود و حتی موقع تعویض لباس، جمع را ترک می کرد و به نقطه‌ای دور و خلوت می رفت.

بعضی از دوستان، تصمیم گرفته بودند از خودش در این باره سوال کنند و یا در صورت لزوم او را مورد بازرسی قرار دهند تا نکند خدای ناکرده، فرستنده‌ای را زیر لباس خود پنهان کرده باشد.

آن فرد هم بی شک آدم ساده و کم هوشی نبود، متوجه نگاه‌های پرسش گر بچه‌ها شده بود. یک شب موقع دعای توسل، صدای ناله‌های آن برادر به قدری بلند بود که باعث قطع مراسم شد. او از خود بی خود شده بود و حرف‌هایی را با صدای بلند به خود خطاب می کرد. می گفت: «ای خدا! من که مثل این‌ها نیستم. این‌ها معصومانند، ولی تو خودت مرا بهتر می شناسی... من چه خاکی را سرم کنم؟ ای خدا!»

سعی کردم به هر روشی که مقدور است او را ساکت کنم. حالش که رو به راه شد در حالی که اشک هنوز گوشه چشمش را زینت داده بود، گفت: «شما نمی شناسید. من آدم بدی هستم. خیلی گناه کردم، حالا دارد عملیات می شود. من از شما خجالت می کشم. از معنویت و پاکی

به سقف و دیوارهای تنبیده خانه و مغازه‌ها، تکه‌های قلوه کن آسفالت خیابان‌ها، درخت‌های شقه شده و بالاخره درهای آهنی مغازه‌هایی که موج انفجار آنها را درهم پیچانده بود! گروهبان لب جنباند و نیشخند زد.

مرگ تو، عبرتی می شود برای سایر خائنین به وطن!

ماشین کنار میدان شهر ایستاد. میدان درست میان خانه‌های خراب و متروکه قرار داشت. تعداد زیادی تیر چوبی سقف خانه‌ها، وسط میدان، عمود کوبیده شده بود. از دور صدای توپخانه می آمد. گروهبان از جیب پیاده شد و قدم زد. وقتی رسید به گاو باد کرده‌ای کنار میدان که ترکش و تیر از او هم نگذشته بود، لگدی به لاشه گاو زد. از بوی مشمئز کننده لاشه دماغش را گرفت.

گروهبان دوباره به ماشین نزدیک شد. آدامسی از جیب بیرون آورد. داخل دهان گذاشت و جوید. سرباز زندانی را به سمت تیرهای چوبی میدان بردند. روی چوب‌ها جای تیر بود و لک‌های خشک شده خون مرده‌های دست بسته هویزه! سرباز زندانی به تیر چوب ها زُل زد... ذهنش هنوز درگیر قدرت دختر است که چگونه ستوان را سر بریده که جیغ، فریاد و زجه ی دختر به آسمان می رود. سر که بالا می کند دختر هویزه، گلوله آتش شده و انگار شعله‌ای فروزان؛ گر گرفته است. می چرخد و جیغ می کشد و به آن سو و این سو می دود! حالا مادر می دود و از ته دل فریادی می کشد که زمین و زمان می لرزید. مادر مثل دیوانه‌ها سعی می کند با دست‌هایش دخترش را خاموش کند. سرباز هر چه انتظار می کشید تا زودتر جان از تن دختر بیرون رود و راحت شود، بی فایده بود. نه آتش خاموش می شود و نه دختر تمام می کند. سرباز وقتی قاه قاه خنده سرهنگ را می بیند، اسلحه کلاش خود را مسلح می کند، فریاد می زند و خود را به او می رساند و همه ۳۰ فشنگ خناب خود را داخل تن سرهنگ خالی می کند!

گروهبان آدامس را تف کرد روی خاک، اشاره کرد به تیر چوبی و گفت:

– ببندید این خائن رو!
سرباز قد بلند با تانی جلو رفت. به چشم‌ها و صورت زندانی خیره شد. وقتی هیچ نشانه‌ای از ترس، پشیمانی و التماس ندید، لیخن زد. دست او را باز کرد. بدون تقلایی او را بردند و به تیر چوبی چسبانند. خواستند دستش را مثل مرده‌های هویزه از پشت به تیر چوبی ببندند که انگشتش را روی خاک گذاشت. انگار می خواست چیزی بنویسد. انگشت را توی خاک چرخاند که: – اشهدا ان...



از متن سرخ حادثه‌ها، از غبارها

قد می‌کشید در تپش انفجارها
از راه می‌رسند خبرهای شعله‌ور
آتش گرفته دامن فصل بهارها
مثل انار، گریه سرخی است در دلم
بعد از شما شکسته تمام انارها
ما وارثان داغ شماییم در زمین
خون شماسمت بر ورق روزگارها
دل را سپرده‌اید به دریای حادثه
ای ماهیان سرخ به دریا دچارها
از خود بریده‌اید، بریدن که ساده نیست
دل برده‌اید از همه زنده زارها
امضای خون زدید که جان را فدا کنید
زیر سؤال رفته همه اعتبارها
بعد از شما زمین و زمان گریه می‌کند
جاری شده است روی زمین جویبارها
بی‌دست و پا و سر، به کجا می‌روید هان؟
دارید می‌روید به پای قرارها؟
اینجا قرار بر سر دار است؛ دار عشق
لرزیده‌دار از نفس سر به دارها
افسانه نیست، دفتر تاریخ شاهد است
از جان گذشته‌اید، نه یک، بلکه بارها

حسین سنگری

شهید

مثل یک صبح آفتابی بود
آسمان زلال و آبی بود
به درخت و بهار عادت داشت
با افق‌های سبز نسبت داشت
هر کجا بود، عشق با او بود
آب، آیین، روشنا، او بود
جاده‌ای بود، تا کجا می‌رفت
راست تاخانه خدا می‌رفت
همچنین گیاه صحرا بود
هم صدا با نگاه صحرا بود
هم صدا با نگاه دریا بود
هم رکاب بهار می‌آید
بر نسیمی سوار می‌آید
دامنی، «گل چکامه» با خود داشت
روی هر لب ترانه‌ای می‌کاشت
ز آشنایی هم آشناتر بود
وز رهایی هم او رها تر بود
با نگاه کبوتران می‌دید
با دهان شکوفه می‌خندید
با شب و اشک ارتباطی داشت
وسعتی بود، انبساطی داشت
عاقبت از زمین رخوت جست
چون پرستو به آسمان پیوست

مصطفی علی‌پور

شهر ما مادر شود، بر روی دستش قاب‌ها

عاقبت تعبیر خواهد شد تمام خواب‌ها
شهر ما مادر شود، بر روی دستش قاب‌ها
حضرت "روند" می‌آید به استقبالان
بچه رودی بیا ای تو شهید آب‌ها
من گذشته از سرم آب و غریق دردهام
آی غواص دلیر عرصه گرداب‌ها
دست‌های بسته‌تان چشمان ما را باز کرد
وای بر این زندگی بر بودن مرداب‌ها
چشمه نوری که از تابوت‌ها جاری شده
می‌کشد خود را به سوی قلب ما بی‌تاب‌ها
کربلا در کربلا باران اشک و غیرت است
کربلای چارتان گریان‌ترین سیلاب‌ها
مرد یعنی قامت رعایتان روز نخست
کیسه‌های کوچک برگشته در اعجاب‌ها
کوچه‌های شهر مسجدها به پاتان بوسه زد
پاکی پیغامتان سجاده محراب‌ها
۱- امام‌زاده رو بوند که در زبان محلی "روند" گفته می‌شود
زهرآ آرسنه‌نیا

سواران رفتند

عشق، فهمید که جان چیست، دل و جانش نیست
سرخوش آن کس که در این ره سر و سامانش نیست
عشق تو راز بزرگی ست که درکش سخت است
درد من درد و بلایی ست که درمانش نیست
من در آن شهر خموشان و سکونم که کسی
ترسی از خار مغیلان بیابانش نیست
قتلگاه دل او کعبه آزادی اوست
می‌رود سوی خدا بیم ز میدانش نیست
آن که قربان ره صدق و صفا می‌باشد
آدمی نیست در این دهر که قربانش نیست
دعوت بانگ اذانی ست که می‌خواندند
کربلای تو نمازی ست که پایانش نیست
نیزه و تیغ و سنان ماند و سواران رفتند
هیچ، در دشت، به جز زخم شهیدانش نیست

مهدی باقر

پلاک خاکی

نه جامه‌ای، نه پلاکی، نه عطر خاطره‌ای
نه ره به سوی تو دارد، نگاه پنجره‌ای
نه واژه‌ای، نه کلامی، نه بانگ آوازی
نه بغض می‌شکند در تو تار حنجره‌ای
سکوت، غرق سکوتی شهید گمنام!
ندارد آن دل پر خون سر منظره‌ای
تو کیستی گل پر پر که در عبور از خاک؟
میان حلقه فوج ملک محاصره‌ای
نمی‌شناسمت اما چه می‌درخشی تو
که آفتابی و من اشتیاق شاپره‌ای
تو آن قدر به خدای امید نزدیکی
که دست سبز گشایش برای هر گره‌ای
دریغ و درد که آغوش شهر کوچک بود
برای چون تو بزرگی، شهاب گستره‌ای

پروانه نجاتی

سحر اشک

دوباره کینه اهل مدینه طوفان شد
دوباره مادر ما فاطمه پریشان شد
بنای اهل مدینه عذاب زهرا بود
بنای فاطمیت در بقیع ویران شد
چهار سنگ نشان چهار اقیانوس
هوا هوای غم و غصه غریبان شد
نه زائری نه چراغی نه گنبد و صحنی
نه روضه‌ای نه صدایی چه با عزیزان شد؟!
بیا عزیز دل فاطمه بساز حرم
که خون به قلب نبی و علی و قرآن شد
برو بقیع و بخوان روضه‌های آن کوچه
که شانه پسری تکیه گاه جانان شد
بخوان از آن گل یاسی که ارغوانی شد
بگو چه دید عمویت حسن که گریان شد
بیا و روز بقیع را خودت رضایی کن
بیا که خاک عموی تو العجل خوان شد

حسین ایمانی

خانه‌ی همیشه منتظر

مؤلف: مصطفی رحیمی
ناشر کتاب: نشر شاهد

این کتاب بر اساس روایت زندگی شهید مهندس «بهرام دهقان پوده» به قلم مصطفی رحیمی است که در قالب پنج فصل و به انضمام عکس و اسناد کتاب «خانه همیشه منتظر»، به قلم مصطفی رحیمی با تیراژ ۳ هزار نسخه، با بهای سه هزار تومان توسط نشر شاهد به چاپ رسیده است.

تدوین این کتاب با مراجعه به اسناد مکتوب و مصاحبه با خانواده، دوستان و هم‌زمان شهید بهرام دهقان پوده صورت گرفته که در آن به حضور مستمر این شهید والامقام در جبهه‌های غرب و جنوب، آشنایی نزدیک با دغدغه‌های فرماندهان و ارائه کارآمدترین راهکارها برای حل مشکلات آنها اشاره شده است.

مهندس بهرام دهقان پوده با توجه به مدیریت علمی در بدنه تشکیلاتی سپاه و ارائه ساز و کارهای مؤثر، بسیاری از مشکلات ستادی و مدیریت عملیات‌ها را در سال‌های دفاع مقدس با موفقیت به اجرا درآورد. «فرزند روستا»، «گام‌هایی که خسته نشدند»، «سفر به سرزمین زیتون»، «مسئول یعنی محروم»، «بازگشت به پوده» عناوین پنج فصل این کتاب هستند.

حسین دهقان، رئیس سابق بنیاد شهید و امور ایثارگران و برادر شهید در مقدمه این کتاب می‌نویسد: ای کاش این توفیق نصیب ما می‌شد و یا می‌توانستیم یا بتوانیم که آن چه حق شهدای عزیز و خانواده‌های شهدا بر عهده ما قرار داده، به نحو احسن انجام دهیم و ضمن نگه داشتن یاد نام و خاطره شهدا، تعظیم، تکریم و تعزیز خانواده‌های شاهد - این میراث‌داران شهدا - را هم در سر لوحه اقدامات و فعالیت‌های خود داشته باشیم.



«زندان الرشید»

ناشر: سوره مهر

کتاب «زندان الرشید» نوشته محمدمهدی بهداروند از سوی انتشارات سوره مهر چاپ شده است. این اثر به عنوان برگزیده هفتمین دوره جایزه جلال مورد تجلیل قرار گرفته است.

این اثر در بردارنده خاطرات سردار علی اصغر گرجی‌زاده از روزهای اسارت در زندان الرشید است. کتاب «زندان الرشید» با روایت مقاومت خستگی ناپذیر سربازان ایران در جزایر مجنون به تاریخ، چهارم تیرماه سال ۶۷، روز سقوط جزایر و تأثیرگذاری بسیار گسترده سردار شهید علی هاشمی آغاز می‌شود و با فرار سردار گرجی‌زاده و شهید هاشمی به نزارهای جزیره مجنون ادامه می‌یابد. در همان حال با برخورد یک موشک هلی‌کوپتر بین این دو سردار دفاع مقدس جدایی افتاده و گرجی‌زاده بعد از ۳۰ ساعت مخفی شدن، به اسارت عراقی‌ها در می‌آید.

سردار گرجی‌زاده مدت چهارماه فرماندهی خود بر قرارگاه سپاه ششم را از عراقی‌ها مخفی می‌کنند و بعد از چهارماه لو می‌رود. بعد از لو رفتن، مورد بدترین شکنجه‌ها قرار می‌گیرد. عراقی‌ها او را به «زندان الرشید» که مخوف‌ترین زندان عراقی‌ها بوده منتقل می‌کنند و هشت سال اسارت خود را در این زندان به سر می‌برد. روایت نحوه شهادت شهید علی هاشمی یکی از بخش‌های جالب این اثر است؛ چرا که راوی در آخرین لحظات زندگی سردار هاشمی حضور داشته و خود شاهد نحوه شهادت وی بوده است.

«مقاومت» اصلی‌ترین کلیدواژه‌ای است که در کتاب بارها مورد توجه نویسنده قرار گرفته است و تمثیل‌های بسیاری نیز در کتاب از این مقاومت روایت شده است. نکته جالب این است که ابتدای کتاب که روایت سقوط جزایر مجنون را روایت می‌کند هم‌زمان با روایت اسارت «سید ناصر حسینی‌پور» راوی کتاب «پایی که جا ماند» است. این هم‌زمانی و روایت آن، برای خوانندگان کتاب «پایی که جا ماند» بسیار جذاب است.

در چند سال گذشته روند خاطره‌نویسی دفاع مقدس گسترش بیشتری یافته و رهبر انقلاب نیز همواره به ضرورت نشر این آثار توجه خاصی داشته‌اند؛ برای مثال سال ۷۰ ایشان در دیدار با فرماندهان و جمعی از کارکنان سپاه فرمودند: سرگذشت پاسداری در کشور ما، یک واقعیت شبیه به افسانه است. اگر همین حالا قطعه‌های متفرقی از زندگی پاسداران فدakar را در کتابی جمع و به زبان‌های دیگر ترجمه کنند، کسانی که در حال و هوای مسائل ایران و هشت سال جنگ تحمیلی و حوادث کردستان و... نبوده‌اند، چنانچه این کتاب را بخوانند، به احتمال زیاد از هر ده نفر، هشت، نه نفر خواهند گفت که این‌ها افسانه و مبالغه است؛ در حالی که افسانه نیست؛ واقعیت است؛ اما این واقعیت آن قدر برتر از سطح عادی زندگی مردم مادی است که برای بشر امروز به آسانی قابل باور نیست.

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

مریم بوسعید - اصفهان

- مجله شاهد جوان به دست شما می‌رسد؟

اشتراک مجله شاهد جوان را برای فرزندم که ۱۵ ساله است دارم و گاهی نیز خودم آن را مطالعه می‌کنم...

- مطالب این مجله که ویژه جوانان است را چطور ارزیابی می‌کنید؟

بله محتوای مجله خوب و مفید است. فرزندم هم تا کنون انتقادی نسبت به آن نداشته است. ضمن این که فرزندم با مطالعه مطالب مجله سرگرمی مفیدی دارد.

زینب بیات - زنجان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم شما این مجله را دریافت می‌کنید؟؟

بله دریافت می‌کنم...

- نظر تان در مورد مطالبش چیست؟؟

مخاطب اصلی این مجله خواهر کوچکتر من است تا جایی من می‌دانم مطالب جذابی دارد...

اصغر بیدآبادیان - اصفهان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم آیا مطالب این مجله خواسته‌های شما را برآورده می‌کند؟

چون به موضوعات مرتبط با جوانان در زمینه‌های گوناگون می‌پردازد و همچنین نوع ادبیات آن راضی هستم و من و همسر من آن را مطالعه می‌کنیم.

- ابعاد کمی و کیفی مجله چطور: این موارد نیز خوب هستند اما مساله این است که گاهی با تأخیر دریافتش می‌کنیم و امیدواریم به موقع دریافت کنیم.

پدر علیرضا و محمد

مهدی پاکفرد اصفهان

- فرزندانتان مجله شاهد جوان را مطالعه می‌کنند؟

بله تمام خانواده مجله را مرور می‌کنند

- آیا علاقه‌مند به موضوعات آن هستید.

البته که همین طور است. فرزندان من جوان هستند و مطالب مجله تا کنون برایشان تاثیر گذار بوده است

ابراهیم ابراهیمی - گیلان

- آیا مجله شاهد جوان به دست شما می‌رسد؟

بله.

- کدام یک از مطالب شاهد جوان برای شما جذاب‌تر است؟

بیشتر مطالبش را دوست دارم و می‌توانم بگویم مباحث مرتبط با شهدا عالی است.

- پیشنهادی هم دارید؟

مسئولان مجله با صدا و سیمای استان ما تعامل برقرار کنند چون این مطالب را افراد خاصی می‌خوانند و اگر صدا و سیما بعد از چاپ، این مجله را معرفی کند عموم مردم نیز میتوانند از مطالب مفید آن بهره‌مند شوند.

ابراهیمی - اصفهان

- شما از مشترکین شاهد جوان هستید؟ من همسر خانم ابراهیمی هستم. در حقیقت همسرم مخاطب اصلی مجله است.

- خود شما چطور؟ آن را مطالعه می‌کنید؟ بله و مطالب پزشکی و بخش خوردنی‌های مناسب فصل برایم بسیار جالب است.

- نقد یا پیشنهادی دارید؟

نقد خیر. ولی پیشنهاد می‌کنم قسمت مربوط به پزشکی مجله را افزایش بدهید و به موضوعات کار و اشتغال جوانان نیز توجه داشته باشید.

محمدحسین ابویی مهریزی -

یزد:

- شما مجله شاهد جوان را مرتب دریافت می‌کنید؟

بله.

- پیشنهاد یا انتقادی هم دارید؟

من به عنوان یک کشاورز از خوانندگان پرو باقرص مجله هستم و اگر ممکن است



موضوعات مرتبط با کشاورزی و طبیعت را در مجله منتشر کنید برای من جذاب تر خواهد شد

- در خانواده شما چه کسی بیشتر برای مطالعه نشریه وقت اختصاص می دهد؟
همسرم و می دانم بسیار با دقت می خواند. چند وقت قبل هنگامی که تلویزیون از سمیر قنطار مستندی پخش می کرد، می گفت بیشتر زندگی نامه او را در شاهد جوان خوانده است..

رضا ابراهیمی - تبریز

- از مجله شاهد جوان تماس می گیرم چه نظری درباره محتوای این مجله دارید؟
اگرچه اشتراک آن را دارم اما تاکنون یک شماره بدستم رسیده است
- از چه زمانی مشترک شده اید؟
به گمانم از ۲۵ فروردین ماه و تاکنون دیگر شماره ها را دریافت نکرده ام.

سینا الماسی - سقز

- نظر شما در باره مجله شاهد جوان چیست؟
متأسفانه تا کنون به دستم نرسیده است نمی دانم باید از کجا دریافت کنم.

حسین احمدیان محمود آبادی یزد
- شما به عنوان مشترک مجله شاهد جوان چه نظری در مورد مطالب آن دارید؟

از مهرماه گذشته که مشترک شما شده ام سه شماره را دریافت کرده ام و ما بقی به دستم نرسیده است. آن سه شماره مطالب مورد قبولی داشت اما این ناهماهنگی یک ضعف است.

حسین امیرپور - اصفهان

- شما چند سال اشتراک شاهد جوان را دارید؟
دو سال

- خودتان مخاطب اصلی مجله هستید یا فرزندان؟

بیشتر پسرهایم آن را می خوانند اما خودم نیز گاهی که وقت باشد مطالعه می کنم.
- آن را چطور ارزیابی می کنید؟
تا کنون که خوب بوده است.

علی اکبر امانی - چهارمحال و

بختیاری

- پیشنهادی برای مجله شاهد جوان دارید؟

بله. ای کاش می شد زندگی نامه سرداران استان ما نیز در این مجله به چاپ می رسید. من خودم به شهیدی همچون محمد علی شاه مرادی ارادت خاصی دارم خوب است اگر مجله شاهد جوان به این درخواستم توجه کند.

- نظر شما در مورد سبک نوشتاری آن چیست؟
عالی، عاشق مجله هستم.

- تا کنون مجله به خوبی بدست شما رسیده است؟

خیر گاهی تاخیر دارد البته من مشترک شاهد یاران هم هستم که این مجله نیز چند وقتی است بدستم نرسیده است. برای ما افرادی که توفیق حضور در جبهه را نداشته ایم خواندن زندگی و سرگذشت شهدا درس است.

محمود امیرخانی - یزد

- شما مشترک کدام مجله از شاهد هستید؟

شاهد جوان به مدت ۵ سال.
- محتوای آن چگونه بوده است؟
من خودم نمی خوانم. برای فرزندانم گرفته ام

آزاده بابایی - همدان

- از مجله شاهد جوان تماس می گیرم مطالب آن را چگونه ارزیابی می کنید؟

مجله بسیار خوبی است. من همسرم آن را مطالعه می کنیم و پس از اتمام هر شماره این مجله را در اختیار دوستان و اقوام فامیل قرار می دهیم. بسیار قوی کار می کند و مطالبش از انسجام محتوایی برخوردار است.

- پیشنهادی برای ما دارید؟
البته، اگر تعداد صفحه های مجله افزایش یابد و مطالبی در حوزه روانشناسی، آشپزی و تفسیر حدیث در آن کار شود خیلی خوب است.

با این عزیزان هم تماس گرفته شد اما با تلفن های همراهشان خاموش بود یا در دسترس نبودند.

- محمود، محمدرضا، شهاب و مرتضی ادیانی
- علی اکبر فراهانی شهرکرد
- محمدرضا احمدی نیا - تبریز
- امیر علی پاشازاده - تبریز
- مهنا بیگدلی - زنجان
- نرگس انتظاری هروی - مشهد
- رسول بختیاری - شرکرد

نامه های رسیده

مولود مونیادی، تهران - الهام کاشانی، اصفهان
- رضا سلمانی، کاشان - لیدا مجد، ایلام - مینا زالی، خوزستان - مریم محمدی، کرمانشاه - لیلا سینیایی، کاشمر - اسدالله قاضی، مشهد - کامران فتاح، یاسوج - کاوه لهراسبی، سقز - هیوا آزاد، سمنج - آرزو مجیدی، دزفول - کریم سعادت، شوش - صادق نصر، خرم آباد - حسین زیبا، بیرجند - مریم ابدال، اراک.



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

تقال

فروردین

برادران و خواهرانم این دنیا دنیای آزمایش است و همه می‌دانیم هیچکدام ماندگار نیستیم و همگی خواهیم رفت. مواظب باشید که پرونده ما سفید باشد و با روی سفید و پرونده کامل حرکت کنیم.

شهید مسلم صفایی

اردیبهشت

کتاب علیکم القتال و هو کره لکم و عسی ان تکرهوا شیئا و هو شر لکم والله یعلم و انتم لا تعلمون (بقره ۲۱۶) حکم جهاد به شما مقرر گردید و حال آنکه به شما ناگوار مکره است چه بسا باشد شما چیزی را ناگوار شمارید ولی به حقیقت خیر و صلاح در آن بود و چه بسا چیزی را دوست دارید و در واقع شر و فساد در آن است.

شهید بهرام قادرپناه

خرداد

یک سخنی دارم برای برادران و خواهران مسلمان، اگر انسان با عقل باشد و راه راست را برود و از تاریخ درس بگیرد و به رهنمودهای قرآن گوش فرا دهد موفق و پیروز می‌شود. و آیا قرار است ما که یک روزی به دیدار خدا برویم، آیا درست نیست که از آن راه که پیامبر خدا در آیات قرآن معرفی شده برویم؟ خدا می‌فرماید: بهترین راه برای رسیدن به او شهادت است.

شهید سیدمحسن حسینی دارگانی

تیر

ان الله يحب الذين یقاتلون فی سبیلہ الله صفا کانهم بنیان مرصوص: سوره صف آیه ۴ خدا آن مومنان را که در صف جهاد کافران مانند سد آهنین همدست و پایدارند بسیار دوست می‌دارد.

شهید قربانعلی مهرابی کوشکی

مرداد

برادران عزیز همه ماموظفیم که پیام خون شهدا را به جهان برسانیم و تمام مسلمانان و انسانهایی که در زیردست این ابر قدرتها هستند و خون این مستضعفان را می‌مکند را رها سازیم دگر بار می‌خواهیم خون شهدای اسلام را به هدر ندهیم

شهید بهرام ارجمندی

شهریور

ای امت اسلامی آستینها را بالا بزنید و از جنگ و شهادت در راه خدا نترسید و به امپریالیسم غرب و اسرائیل تجاوزگر بشورید قرآن زیاد بخوانید و زیاد طلب استغفار کنید

شهید حمید دوازده امامی

مهر

از مرگ حذر کردن دو روز روا نیست روزی که قضا باشد و روزی که قضا نیست روزی که قضا باشد کوشش نکند سود روزی که قضا نیست در آن مرگ روا نیست من نمی‌گویم سمندر باش یا پروانه باش چون به فکر سوختن افتاده ای جانانه باش.

شهید رضا کریمی

آبان



امام خمینی فرموده: ما دشمن اسلام را به دست شما مومنین خوار و ذلیل خواهیم کرد. و این وظیفه همه مسلمانان است که برخیزند و وجود این استعمارگران را که هدفشان به مسلخ کشیدن کلیه مستضعفین جهان است از سطح زمین پاک سازند.

شهید منوچهر الهیاری

آذر



برادر مرا تنها مگذار بیا راه مسلمین جهان راه خداست. چون خوش است در راه خدا جهاد کردن و لبیک گفتن و کشتن و شهادت باشد، این شهادت و جهاد باعث شود از بار گناهان کاسته شود و در راه خدا مقبول افتد.

شهید محمدعلی فلاح مهرآبادی

دی



ان الله يحب الذين يقاتلون في سبيله الله صفا کانهم بنیان مرصوص : سوره صف آیه ۴ خدا آن مومنان را که در صف جهاد کافران مانند سد آهنین همدست و پایدارند بسیار دوست می دارد.

شهید قربانعلی مهرایی کوشکی

بهمن



ای مردم و ای آنانکه به خدا ایمان آوردید و ای جان برکفان و ای رزمندگان دلیر اسلام بروید پیشروی کنید خون این محرابها و تمام شهدای که در راه خدا شهید شدند ای رزمندگان نگذارید خون های برادرانتان به هدربرود نگذارید دشمن یک لحظه به ما غلبه کند بزنید بر دهان اینها..

شهید اکبر لطفی شقرلو

اسفند



یک سفارش هم به همسنگران دارم و اینکه انشاءالله جنگ به زودیهای زود و با پیروزی اسلام تمام می شود و بعد از جنگ این کشور احتیاج به سازندگی از لحاظ فرهنگی - نظامی - اقتصادی - سیاسی و ... دارد و این وظیفه شماست که تلاش کنید درس بخوانید و جای شهیدان را پر کنید و از کشور ایران یک امت الگو بسازید.

شهید محمد هادی





by midday of 31 of Shahrivar and before ordering an attack against Iran talked about border disputes as the main reason for outbreak of war, but he did know that this war is an operational stage of a purposeful and trans-regional plan and Baghdad government is the only volunteer to this plan due to land and sea disputes with Iran.

The fact is that, Islamic Revolution not only eliminated the “Island of Stability in West”, but it also has disrupted the intended norms of West in Middle East and Persian Gulf. The Islamic Revolution stood against west’s intended secular systems of the region and openly called upon religious revival. Moreover: great powers were concerned that their desirable stability in Middle East and favorable flow of oil form Persian Gulf would be in danger with consolidation of the Islamic Revolution and the Islamic Republic.

ترجمه‌ی شماره قبل

کوه صبر

چند سال از دوران اسارت‌م را با آقای ابوترابی گذراندم. اردوگاه موصل ۱ که بودیم یک روز رفتیم پیش حاج آقا و پرسیدم «همه برای حل مشکلاتشان به شما مراجعه می‌کنند، این را چه طور تحمل می‌کنی و خم به ابرو نمی‌آورید؟» چیزی نگفت. دوباره پرسیدم. از دادن جواب امتناع کرد. بار سوم وقتی اصرارم را دید، گفت «حسین آقا جون، دو رکعت نماز و توسل به حضرت زهرا (س)، کوه مشکلات را مثل موم نرم می‌کند. از آن زمان هر وقت به مشکلی بر می‌خورم همین کار را می‌کنم.»



از شما خوانندگان عزیز مجله می‌خواهیم در صورت تمایل متن فوق را ترجمه کرده و به آدرس ما ارسال کنید. به بهترین ترجمه جایزه داده می‌شود.

برنده ترجمه‌ی شماره گذشته:

انسیه حاجی میرزا - خراسان



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

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

www.iranpl.ir





نشر شاهد منتشر کرد

