

حجرات

نشاهد



سیم آخر نوروز پخش می شود



هنرمندانی که سال ۹۹ از دست دادیم
برترین های علمی یک دهه گذشته
زنان اسوه ای که ماندگار شدند
به روزترین تکنولوژی های عصر حاضر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



امام علی (علیه السلام)

آن کس که در عمل کوتاهی کند، دچار اندوه می شود.

فهرست



۴	بیانات رهبری
۵	سرمقاله
۶	اخبار جوان
۸	گفتگو
۱۰	گفتگو
۱۲	گزارش زنان
۱۴	پرونده ویژه
۱۶	تکنولوژی
۱۸	گفتگو
۲۰	گفتگو
۲۲	علمی
۲۴	سرگرمی
۲۶	دانشگاه
۲۸	گفتگو
۳۰	توصیه رهبری
۳۲	مدافع حرم
۳۴	حکایت
۳۶	دانشجو و کرونا
۳۸	شعر
۴۰	سینای جوان
۴۲	ورزش
۴۴	کتاب باز
۴۶	بهداشت
۴۸	استارتاپ
۵۰	تندرستی
۵۲	گردشگری
۵۴	شگفتی
۵۶	گفتگو
۵۸	بانوان شهید

شاهد جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۸۰-۱۷۹ شماره اسفند ماه ۱۳۹۹
قیمت: ۲۰/۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: دکتر رحیم نریمانی
مدیر اجرایی: خدیجه اکبری
دبیر تحریریه: مریم حضرتی
ناظر نشریه: سیده فاطمه رضایی

همکاران این شماره:
ابوالفضل کیمیایی - سارار صادقی - نجمه علینقیان - علی مولزاده -
ریحانه دیهیم جو - سپیده رضواند و اکرم جدیدی ممتاز

مدیر هنری: مریم حضرتی

امور فنی: آتلیه نشر شاهد
ناظر فنی چاپ: علیرضا قاسمی
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
امور مشترکین: محمدرضا اصغری
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

ناشر: انتشارات شاهد
تهران - خیابان طالقانی
خیابان ملک الشعراء بهار شمالی - شماره ۵
تلفن: ۸۸۸۳۵۱۰۸
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

* شاهد جوان برای جوانان ۱۷ تا ۲۵ سال منتشر می شود.
* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده آزاد است.
* مطالب رسیده بازگردانده نمی شود
* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

قوی شدن کشور جزو هدفهای ما است. امروز قوت در فضای مجازی حیاتی است؛ امروز فضای مجازی حاکم بر زندگی انسانها است در همه‌ی دنیا؛ و یک عده‌ای همه‌ی کارهایشان را از طریق فضای مجازی پیش می‌برند؛ قوت در این زمینه حیاتی است.

ادب اسلامی را در جامعه بگسترانید. عزیزان من! یکی از چیزهای بسیار مهم، حفظ ادب اسلامی در سخن گفتن است که متأسفانه امروز با گسترش فضای مجازی بتدریج این ادب اسلامی دارد کم‌رنگ می‌شود. بدزبانی، بدگویی و مانند اینها بایستی در جامعه جمع بشود.

امروز بعضی سعی می‌کنند یا بی‌توجهی می‌کنند و این در جامعه، بخصوص در بعضی از رسانه‌ها -چه رسانه‌های صوتی، چه رسانه‌های تصویری- و بخصوص در فضای مجازی رو به گسترش است.

شما بایستی در بیان خودتان، در شیوه‌ی کار خودتان، به نحوی عمل بکنید که گسترش این [بدزبانی و بدگویی] وجود نداشته باشد.



هر ساله در روزهای پایانی اسفند ماه، شاهد جنب و جوش مردم از خرید تا خانه تکانی هستیم. خانه تکانی به عنوان یکی از مراسم‌های زیبای ایران باستان همه‌ی افراد خانواده را به خود مشغول می‌دارد. این فعالیت نه تنها به پاکسازی فیزیکی محیط زندگی و کار کمک می‌کند بلکه عاملی نیز برای سلامت جسمی و روانی به شمار می‌رود زیرا تغییر در نظافت منزل، دور ریختن اشیای به دردنخور منزل باعث کاهش تنش‌های روانی و ایجاد آرامش روانی می‌شود به همین دلیل است که خانه‌تکانی‌های عید تأثیر زیادی در تغییر روحیه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان دارد. جوانان در کانون خانواده می‌آموزند تا هم‌سو با خانواده در پذیرش ارزش‌های جامعه و قبول عادات و سنت‌های اجتماعی خود را همگام سازند و بازتاب این مشارکت چراغ دل‌ها را به مهر و محبت یکدیگر روشن می‌کند. تقسیم کار و بهره‌گیری از توان تمام اعضای خانواده و شرکت دادن آن‌ها در خانه تکانی علاوه بر آموزش، فضایی توأم با صمیمیت و همدلی را در خانواده ایجاد می‌کند. این در حالیست که در دین اسلام نیز به مسلمانان تأکید شده که نسبت به آلودگی‌های روحی و اخلاقی خانه تکانی کنیم. یعنی همان‌طور که پلیدی‌های مادی را از خود دور می‌کنیم صفات بد اخلاقی را نیز از خود دور کرده و به نظافت روحی پردازیم.

«سردبیر»



اینستاگرام اخبار جعلی به کاربرانش پیشنهاد می‌کند

آمریکا توسط الگوریتم‌های اینستاگرام ترویج می‌شوند. طبق گزارش مذکور محققان برای آزمایش الگوریتم‌های توصیه اینستاگرام، حساب‌های کاربری آزمایشی ایجاد کردند و پست‌ها حساب‌های کاربری مختلفی در این پلتفرم برای آنها پیشنهاد شد. مرکز CCDH و خیریه مذکور هشدار دادند با وجود چنین الگوریتمی در اینستاگرام، میلیون‌ها کاربر آن در معرض اخبار جعلی مخرب قرار دارند. اینستاگرام قبلاً اعلام کرده بود گام‌هایی برای کنترل گسترش انواع اخبار جعلی را افزایش داده است. اما گزارش این شرکت نشان می‌دهد به حساب‌های کاربری آزمایشی ایجاد شده، پست‌هایی پیشنهاد شده که حاوی ادعای جعلی بوده است مانند آنکه کووید ۱۹ واقعی نیست و واکنش‌ها غیر ایمن هستند...

یک تحقیق جدید در انگلیس نشان می‌دهد الگوریتم‌های اینستاگرام، پست‌ها و حساب‌های کاربری حاوی اخبار جعلی و ضد واکسیناسیون را به کاربران پیشنهاد می‌کنند. طبق گزارشی جدید اینستاگرام اخبار جعلی ویروس کرونا و محتوای ضد واکسیناسیون را به میلیون‌ها کاربر پیشنهاد می‌کند. تحقیقی که در «مرکز مقابله با نفرت دیجیتال» (CCDH) انگلیس و با همکاری یک خیریه انجام شده، نشان می‌دهد این پلتفرم اجتماعی محتوایی را به کاربرانش پیشنهاد می‌کند که حاوی نظریه‌های توطئه درباره کووید ۱۹ و محتوای مخرب دیگر است. همچنین ادعا می‌شود اطلاعات غلط بهداشتی و نظریه‌های توطئه مرتبط با گروه QAnon همراه ادعاهای اشتباه درباره انتخابات ریاست جمهوری

هوش مصنوعی تحلیل ژنتیک را دقیق تر و سریع تر می کند



دستاورد مذکور شناسایی سریع جهش های مشکوک ژنتیک یا نشانگرهای زیستی خاصی که خبر از شکل گیری بیماری های خاصی در بدن انسان می دهند را تسهیل می کند. از این طریق می توان نحوه پیشرفت و عملکرد بیماری ها در بدن انسان را نیز به دقت تجزیه و تحلیل کرد و در نهایت داروهای مناسبی را برای درمان بیماری ها یافت

محققان دانشگاه هاروارد و شرکت ان ویدیا با همکاری یکدیگر از هوش مصنوعی برای افزایش دقت و سرعت انجام پژوهش های ژنتیکی استفاده کرده اند. این پژوهشگران یک جعبه ابزار ابداع کرده اند که استفاده از آن زمان و هزینه مورد نیاز برای بررسی سلول های مختلف و تحلیل ژنتیکی آنها را کاهش می دهد. این جعبه ابزار که AtacWorks نام دارد، قادر به مداخله در کل ژنوم انسانی است و فرایندهای تحقیقاتی که معمولاً طی دو روز انجام می شوند را در عرض تنها نیم ساعت به پایان می رساند. افزایش سرعت این فرایند تا حد زیادی مدیون استفاده از پردازنده گرافیکی تنسور شرکت انویدیا است. جعبه ابزار یادشده بر مبنای روشی به نام ATAC-seq طراحی شده که برای یافتن مناطق باز در ژنوم سلول های سالم و بیمار ابداع شده است. این مناطق باز زیرمجموعه های دی ان ای هر شخص هستند که با استفاده از آنها کارکردهای خاصی در سلول های کبدی، خونی یا پوستی فعال می شوند. بررسی سریع و دقیق این مناطق مشخص خواهد کرد آیا فرد مستعد ابتلاء به آلزایمر، سرطان، بیماری های قلبی و غیره هست یا خیر.

تکمیل روش ATAC-seq تا به حال مستلزم بررسی ده ها هزار سلول بوده، اما جعبه ابزار AtacWorks برای انجام این کار به هوش مصنوعی وابسته است و لذا باید تنها چند ده سلول را بررسی کند. این جعبه ابزار از اطلاعات مجموعه گسترده ای از سلول های بنیادی تغذیه شده و لذا نیازمند استفاده از روش های سنتی نیست.

یک دانشگاه آمریکایی:

اگر دانشجویان سفر نروند، به آنها گزنت می دهیم

یک دانشگاه در کالیفرنیا برای اینکه دانشجویان را از رفتن به سفر در دوران شیوع کووید-۱۹ منصرف کند، به آنها گزنت اعطا می کند. دانشگاه کالیفرنیا، دیویس طی بیانیه ای اعلام کرد ۷۵۰ دانشجوی اولی که در تعطیلات بهار، سفر رفتن را انتخاب کنند و به آنها گزنت (کمک هزینه) ۷۵ دلاری بلاعوض می دهد. این دانشگاه ۴ مکان را برای خرید لوازم با استفاده از این گزنت انتخاب کرده است. تعطیلات بهاری این دانشگاه از تاریخ ۲۲ تا ۲۵ مارس است. ملیسا بلوین از دانشگاه کالیفرنیا، دیویس گفت: ما تلاش می کنیم در این دوران سخت شیوع کرونا، با ارائه این



برنامه های تشویقی، تجربه مثبتی برای دانشجویان به ارمغان آوریم. وی ادامه داد: یکی از کمک هزینه های این دانشگاه گزنت فعال نام دارد و دیگری یک گزنت کمک هزینه خانه سازی است. گزنت دیگری که این دانشگاه اعطا می کند نیز همینجا بمانیم نامگذاری شده است. پردیس دانشگاه دولتی کالیفرنیا، دیویس، دومین پردیس بزرگ دانشگاه های کالیفرنیا بعد از دانشگاه کالیفرنیا، مرسد است و پس از لس آنجلس و برکلی بیشترین تعداد پذیرش دانشجو را دارا است. دانشگاه دیویس به عنوان یکی از ۱۰ دانشگاه برتر پژوهشی آمریکا نیز به شمار می آید. همچنین در رتبه بندی مؤسسه تایمز در سال ۲۰۲۰ این دانشگاه رتبه ۵۵ را در بین دانشگاه های جهان از آن خود کرده است.

گفت و گوی شاهد جوان با نوید عقیلی؛



حکایتی از یک قایقران جوان

ناخدا با خدا قایقی برمی داشت،
قایقش جنس صنوبرها بود، دل
او کوچک اما با خدا تنها بود.

ناخدا نوید ضمن معرفی خود گفت: نوید عقیلی ۲۴ ساله هستم در استان هرمزگان، روستای بندر مقام متولد شدم، خانواده ما پر جمعیت است، ۶ خواهر و سه برادر دارم که هیچکدام کارشان به دریا مربوط نیست. علاقه من به دریا باعث شد که تا دوم راهنمایی بیشتر درس نخوانم، البته شرایط خانوادگی و کمک به پدر هم باعث شد ترک تحصیل کنم.

وی در پاسخ به این سوال که چگونه شد که ناخدای قایق موتوری شدید و چند سال است که به این کار مشغول هستید توضیح داد: به این کار علاقه زیادی داشتم چون عاشق دریا بودم، به ضرب المثلی هست که می گوید «دریا هو پر و هو خالی اش» یعنی دریا هی پر و خالی می شود، واقعا همینجوری هست، چون همه چیز بستگی به دریا دارد.

حکایت ناخدا نوید، به عشقش
دریا برمی گردد او آنقدر عاشق
آن شد که نمی دانست قرار
است ۱۲ سال گرفتار امواجش
شود اما با این حال هنوز هم
با شور خاصی از دریا سخن
می گوید و عاشقانه هر روز به
دریا می رود، برای پی بردن به
قصه اش با او گفت و گویی داشتیم
که می خوانید:



از عکاسی‌های این جوان خوش ذوق



پیدا می‌کرد که به عنوان ناخدا قایق کسی را تحویل بگیرد و کار کند، فقط تجربه لازم است، مدرک تحصیلی نیاز نیست.

ناخدا نویدخاطر نشان کرد: علاقه خیلی مهم است؛ من هم با علاقه این شغل را از پدرم به ارث بردم. آگه کسی علاقه نداشته باشد به شغل آزاد کارگری مشغول می‌شود یا اینکه به شهرهای دیگر برای کار می‌رود اما شرایط برای استخدام در یک کار سخت شده است. با وجود انواع مختلف شرکت‌های نفتی در اطراف شهرمان، برای ورود در آنها باید پارتی داشته باشی وگرنه به همین شغلی که از پدر رسیده باید اکتفا کنی. مثال بارزش یکی از دوستانم که فوق لیسانس حسابداری دارد ولی هیچ فرقی با من ندارد چون پارتی ندارد استخدام نشد و با هم روی قایق کار می‌کنیم.

او در پاسخ به این سوال که آیا ناخدای خانم هم داریم گفت: روی قایق شرایط سختی وجود دارد برای همین خانم‌ها نمی‌توانند در این کار ورود پیدا کنند. ناخدای قایق، فقط دنده زدن و گاز دادن نیست اگر به این بود که همه از پس آن بر می‌آمدند. من در حال حاضر مجرد هستم ولی تصمیم دارم در آینده همسرم را به دریا ببرم تا بفهمد مرد زندگیش چگونه سخت برای زندگیش تلاش می‌کند، دوست دارم به آن حرفه ماهیگیری هم یاد دهم.

عقیلی در ادامه با اشاره به اینکه چگونه در حوزه گردشگری «توریست‌ها» ورود پیدا کرده است عنوان کرد؟ در این منطقه وقتی می‌بینیم که از ماهیگیری چیزی نصیبمان نمی‌شود، یعنی صیدی نمی‌کنیم، مجبور هستیم با مسافر کشتی کارمان را پیش ببریم البته آن هم به دریا بستگی دارد؛ چون اگر طوفانی باشد نمی‌توانیم مسافری جابه جا کنیم.

وی در ادامه افزود: چون همیشه مسافر نیست برای امورات زندگی ماهیگیری می‌کنیم و این کار ما را سخت می‌کند. بارها شده با وجود طوفان و خطراتش مجبور شدیم به دریا برویم و جانمان را کف دستمان بگذاریم؛ رفتن دست خودمان است ولی برگشتن با خداست. این ناخدا درباره شغل ناخدایی اینگونه توضیح داد: ناخدا بودن شاید از نظر همه خیلی جالب باشد ولی برای ما سخت است و در دسرهایی دارد؛ چون روز شرایطی و شب هم سختی‌هایی دارد، سخت‌تر از همه اینکه برای ناخدا بودن به چشم، گوش، حس و یک بدن خوب نیاز است.

وی در پاسخ به این سوال که برای استخدام شدن در پست ناخدایی چه مهارت‌هایی لازم است گفت؟ در روستای ما «بندر مقام» و اطراف، شرایط به این صورت است که اگر قبلاً کسی تجربه کار در دریا را داشت به عنوان ملوان استخدام می‌شد و بعد کم‌کم جرئت این را



تکثیر و تولید طوطی سانان علاقه‌ای ذاتی می‌خواهد



حرفه دندان‌سازی روی آورد و به‌عنوان یک دندان‌ساز تجربی فعالیت کاری خود را آغاز کرده‌است. او درباره چگونگی آغاز فعالیت خود در زمینه تولید و تکثیر طوطی سانان گفت: سال ۱۳۸۶ بود که تصمیم گرفتم یک جفت مرغ عشق بگیرم و از آن‌ها نگهداری کنم. این جفت پرنده را در تراس منزلمان نگهداری می‌کردم. رفته رفته علاقه‌ام به این موجودات زیبا و دوست‌داشتنی چندین برابر شد؛ آن زمان بود که تصمیم گرفتم به صورت علمی و اصولی وارد این علاقه‌مندی‌ام شوم، تا هرچه کمتر دچار آزمون و خطا شوم. به همین جهت سه سال تحقیق و مطالعه کردم و به صورت کاملاً تحقیقی و علمی پرورش و تولید طوطی سانان را پی گرفتم و شاهد نتایج بسیار خوبی شدم. سال ۱۳۹۰ توانستم نتایج خوب تحقیق و مطالعه خود در زمینه تولید و تکثیر مرغ عشق‌ها را ببینم. تراس خانه ما مملو از پرندگان شده بود که دیگر نگهداری آن‌ها شرایط خاصی را طلب می‌کرد. در همان زمان بود که برای اولین بار از فروش تولیدات پرنده نفع مالی نصیب شده بود، لذا بر آن شدم تا تحقیق بیشتری انجام دهم تا طوطی مناسب‌تری را پرورش دهم که حداقل پس از تولید و تکثیر سود مالی بیشتری را نصیب کند؛ این بود که به طوطی عروس هلندی رسیدم و تصمیم گرفتم عروس هلندی پرورش دهم، چرا که عروس هلندی خواهان بیشتری داشت و سود حاصل از پرورش عروس هلندی چندین برابر مرغ عشق بود. کار پرورش و تولید طوطی سانان را باید به صورت علمی و البته تجربی پی گرفت تا روز به روز بر تجربه پرورش‌دهنده افزوده شود. عروس هلندی طوطی‌ای زیبا و باهوش است که پس از اهلی شدن ارتباط تنگاتنگی با صاحب خود برقرار و پس از فراگرفتن کلمات از محیط اطراف خود شروع به شیرین‌زبانی می‌کند. این پرنده بسیار عاطفی، مهربان و حساس است و همین مسئله سختی‌های

مهیار زمانی گفت: پرورش و تولید پرنده‌های زینتی و سخنگو گامی مهم و موثر در جهت کار آفرینی و سودآوری سرشار است. محیط زیست و حیات وحش یکی از علاقه‌مندی‌های جامعه بشری است. انسان‌ها ذاتاً به زیبایی‌های طبیعت علاقه خاصی دارند و از هر فرصتی برای رفتن به محیط‌های جنگلی، دشت و کوهستان‌ها استفاده می‌کنند. یکی دیگر از مواردی که در زندگی شهری و زندگی انسان‌ها جای خود را باز کرده‌است، نگهداری حیوانات خانگی است. نگهداری آن بخش از حیوانات خانگی که با شرع و عرف جامعه اسلامی ما در تضاد است موضوع بحث ما نیست. یکی از کسانی که تکثیر و تولید طوطی سانان را به عنوان شغل دوم و پر درآمد برای خود انتخاب کرده، مهیار زمانی است. وی متولد ۱۳۷۷ و تحصیل کرده دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین است. زمانی در رشته زیست‌شناسی با گرایش گیاه‌شناسی در مقطع کارشناسی تحصیل کرده، وی پس از تحصیل در رشته زیست‌شناسی به





در خانواده طوطی‌سانان به غیر از عروس هلندی طوطی‌هایی مانند کاسکو، کاکادو، ملنگو و آرا هستند که قیمت‌های بسیار بالایی دارند. روزی تکثیرشان در سالن‌های پرورش رویا بود که با سعی و تلاش و البته شرط مهم و اولیه این حرفه علاقه واقعی به این مخلوقات زیبای خداوند باعث شد تا این نوع طوطی‌های گران قیمت نیز تکثیر و پرورش پیدا کنند. واضح است که فعالیت در تولید و تکثیر این نوع از طوطی‌سانان سود سرشاری را نصیب پرورش‌دهنده خواهد کرد. با این نوع فعالیت‌ها جلوی قاچاق این نوع پرندگان نیز بسته شده‌است. علاقه اولیه و عشق به طوطی‌ها پایه و اساس این کار است و جلادهنده آن، صبر و استقامت در برابر سختی‌های این کار دوست‌داشتنی است. حرفه اصلی من دندان‌سازی است و پرورش و تکثیر طوطی‌سانان حرفه دوم من محسوب می‌شود که درآمد بسیار خوبی برایم دارد، از همین جا باید از پدر و خانواده‌ام تشکر و قدردانی کنم چرا که در تمام این مراحل یار و همراه من بوده‌اند.

نگهداری این پرنده زیبا را آسان می‌کند. یکی از توصیه‌های مهم برای کسانی که علاقه‌مند به نگهداری از این پرنده‌ها هستند، این است که از افراد مطلع و آگاه و کسانی که در این وادی تجربه کسب کرده‌اند مشاوره و راهنمایی بگیرند. در این میان نیز شاید بسیاری دیگر از افراد جامعه به دنبال کار آفرینی باشند که این کار نیز می‌تواند در جهت کار آفرینی اقدامی بسیار موثر تلقی گردد. بحمدالله اکنون با یاری و همراهی پدرم توانستیم شرایط استاندارد را از نظر سالن تکثیر، قفس و لانه پرنده‌ها مهیا کنیم که بتوانند در ایده‌آل‌ترین شرایط تکثیر شوند. می‌توان پرورش و تکثیر طوطی‌سانان را به عنوان یک کار آفرینی پرسود تلقی کرد البته





زنان اسوه‌ای که ماندگار شدند

کنگره ملی زنان شهید، جانباز و آزاده با شعار «حماسه اسوه‌های ماندگار» از سوی بنیاد شهید و امور ایثارگران با همکاری معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری و سایر دستگاه‌ها، به منظور تجلیل و تقدیر از این زنان برگزار شد.

۲۴ عنوان کتاب برای این کنگره تألیف و آماده شده است و با موضوع زنان شهیدالمان‌های شهری تعریف شده است که با همکاری شهرداری‌ها اجرا می‌شوند. برپایی این کنگره زمینه‌ای برای احقاق حقوق زنان به ویژه زنان ایثارگر است.

برگزیدگان اسوه‌های ماندگار مقاله دکتر «اعظم لطفی»، دکتر «کوهساری» دکتر «مریم شادی» و «نصیر بشیری» به عنوان مقالات برگزیده در این همایش معرفی شدند. در ادامه نیز پنل توسعه مراقبت‌های مجازی و غیرحضوری برای خانواده ایثارگران با اولویت سلامت روان ارائه شد. علاوه بر آن از دو شماره فصلنامه علمی شاهد اندیشه با عنوان چکیده مقالات نخستین کنگره حماسه زنان ایثارگر رونمایی بعمل آمد.



نقش زنان در دفاع مقدس

در بخشی از این مراسم دکتر زهرا کیاسالاری در خصوص نقش زنان در پیروزی انقلاب اسلامی گفت: از ابتدای انقلاب تا قبل از آن زنان نقش بسیار کلیدی در پیروزی، تداوم و میل به اهداف انقلاب داشتند، طبیعی است که این موضوع از یک جایی به بعد باید ثبت و ضبط شود تا الگویی برای آیندگان و نسل‌های بعدی داشته باشیم.

وی افزود: این ثبت و ضبط نشان می‌دهد که زن در عین حال که می‌تواند قواعد دین و اعتقاداتش را حفظ کند، می‌تواند در عرصه فرهنگی و اجتماعی تاثیرگذار و در تحلیل مسائل نقش مفید و موثری داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه شاهد خاطر نشان کرد: نقش زن بالاترین جایگاه در حوزه ایثارگری است، باید از جهات مختلف به آن پرداخته شود، این حرکت خوب و سازنده ای است که انشاءالله بهتر از این هم می‌شود.

وی از تبعیض جنسیتی در دانشگاه‌ها گفت: بالاخره در جامعه کم و بیش تبعیض وجود دارد اما خوشبختانه در دانشگاه ما شایستگی افراد تعیین کننده است، اگر خانم‌ها شایستگی

بیشتری داشته باشند در جامعه رشد بهتری دارند در مورد آقایان هم همین موضوع صدق می‌کند. سالاری در پاسخ به این سوال که چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید که دیدگاه مردسالاری در جامعه کمتر شود: در رابطه با فرهنگ جامعه مسئولین و علمای ما باید این توصیف را به درستی ارایه دهند که بالاخره ارزش انسان‌ها همانطور که اسلام می‌گوید به معنویات است نه جنسیتی، برای همین هیچ فرقی بین زن و مرد وجود ندارد. اما باید خانم‌ها انقدر رشد کنند که در جامعه شایستگی‌هایشان را نشان دهند.

عضو هیات علمی دانشگاه شاهد خاطر نشان کرد: در دوران دفاع مقدس ما بانوان شهیده داشتیم که کم‌تر از آن‌ها نامی برده شده است، واقعیت این است که در فرهنگ ما زنان همیشه پشت صحنه جبهه‌ها بودند برای همین کم‌تر به ایثارگری آنها پرداخته شده است اگرچه در صحنه‌های ایثارگری بیشتر نقش داشته اند.

وی عنوان کرد: معتقدم حتی مادری که پسرش را از دست می‌دهد ایثارگری آن کمتر از فرزندش نیست، گاهی اوقات سطحی نگری موجب می‌شود که فکر کنید کسی که می‌جنگد ارج و قرب دارد در حالی که مادر یا همسری که با جانباز زندگی می‌کند یا شهیدی دارد از اسوه‌های ایثارگری است که از جایگاه بالایی هم برخوردار است.



شهروند و مافییا، ماحصل خلاقیت و یک اتاق فکر

در اوج اینکه برنامه و مسابقات تلویزیونی یکی پس از دیگری از نمونه‌های مشابه خارجی ساخته می‌شوند، تیم خلاق مسابقه «شهروند و مافییا» با پشتوانه اتاق فکر خود، برای نخستین بار در سطح جهان، بازی مافییا را که پیشینه‌ای قدیمی با ریشه‌ی روسی دارد و به رشد مهارت‌های فردی حتی برای زندگی روزمره خودمان کمک می‌کند، به بهترین شکل ممکن بومی سازی کرده و در تلویزیون به اجرا در آورده‌است. در موفق بودن این برنامه همین بس که تب بازی مافییا را در جای جای این کشور، به شکل‌های گوناگون، چه در سطح جمع‌های خانوادگی و چه حتی ساخت برنامه مشابه، بالا برده‌است.

برنامه «شهروند و مافییا» جنبه روانشناسی این بازی را هم مدنظر قرار داده و توانسته‌است تاکنون با به روی آنتن بردن ۸ فصل به شکل مستمر، مخاطبان بسیاری را به خود جذب کند.

خبرنگار شاهد جوان در گفتگویی اختصاصی با عوامل این برنامه به نکات آن پرداخته‌است که خلاصه‌ای از آن را در ادامه می‌خوانید:

علیرضا سلطانی تهیه کننده مسابقه «شهروند و مافییا» است که تقریباً از سال ۸۱ در سازمان صداوسیما برنامه سازی می‌کند. بیشتر کارهای قبلی او برنامه‌های ترکیبی بوده‌است. دو سالی هست که مسابقه «شهروند و مافییا» را در شبکه سلامت در حال پخش دارد.

ایده ابتدایی مسابقه شهروند و مافییا از کجا آمد؟

نزدیک به ۱۰ سال هست که در حوزه ایده و خلاقیت فعالم و تخصص اصلی‌ام همین بحث خلاقیت هست. وقتی از سوی شبکه سلامت درخواست مسابقه‌ای مطرح شد که بر قدرت تشخیص و سلامت اجتماعی و روانی کار شود، به اتفاق محمد رجایی، با شرکت در جلسات متعدد ایده‌پردازی، در نهایت برای رسیدن به این پیام و هدفی، طرح همین مسابقه مافییا به ذهن‌مان رسید؛ بازی مافییا فکر می‌کنم در رتبه دوازدهم بازی‌های جذاب دنیا قرار گرفته است. برای اولین بار در جهان آمدیم این بازی را در قالب تلویزیون انجام دادیم. سابق بر این اجراهای اینترنتی محدود وجود داشت اما در حوزه تلویزیون برای اولین بار هست.

برنامه‌تان برای عید چطور خواهد بود؟

عید به این صورت هست که فقط بازی خانم‌ها را پخش خواهیم کرد؛ بعد از یک فاصله کوتاهی فصل دهم که برای ماه مبارک رمضان هست پخش خواهد شد و بعد از پخش ویژه ماه مبارک رمضان، ۱۷ قسمت آقایان از فصل ۹ پخش خواهد شد.



دوستی‌های فوق‌العاده در مسابقه «شهروند و مافیا»

به نظر شما راوی یا گرداننده چه تفاوتی با مجری

دارد؟

اجرا کار بسیار پیچیده و سختی‌ست و به نظرم یک پتانسیلی باید وجود داشته باشد که من در خودم برای اجرا کردن هیچ‌وقت نمی‌بینم؛ یعنی به نظرم به عنوان مجری ایستادن یک مقداری تفاوت دارد. مثل هر بازی مافیایی که اتفاق می‌افتد و یک گرداننده نیاز دارد که اتفاق‌های بازی را جلو ببرد، من گرداننده مسابقه «شهروند و مافیا» هستم.

دوستی به‌خصوصی هست که شکل گرفته باشد؟

با تک تک افراد پشت صحنه مسابقه «شهروند و مافیا» دوستی‌های فوق‌العاده‌ای برایم ایجاد شد و البته با شرکت‌کننده‌هایی که بیشتر در برنامه حضور داشتند. افتخار می‌کنم. بچه‌های فوق‌العاده و درجه یکی هستند و خیلی خوشحالم از اینکه با این گروه جوان آشنا شدم.

خود شما چه نقشی را دوست دارید؟

نقش‌هایی که دوست دارم از همین داستانی که الان روی آنتن پخش می‌شود، تک تیرانداز را می‌پسندم و زره‌پوش هم بدم نمی‌آید.

در انتها خیلی خوشحالم که یک بازی اینچنینی با محوریت گفتگو کردن در فرهنگ جوانان و البته همه سنین وارد شده است و در جای جای مملکت از آن صحبت می‌شود، کنار هم بازی می‌کنند، لذت می‌برند و دور هم می‌نشینند و ساعاتی سرشان را از گوشی بیرون می‌آورند؛ به نظرم اتفاق مثبتی‌ست که آدم‌ها بتوانند باهم حرف بزنند، حرف‌های یکدیگر را بشنوند و از ذهن‌شان و رفتارهای دیگران بتوانند خالص را از ناخالص تشخیص دهند. به نظرم می‌تواند تاثیر فوق‌العاده‌ای در روند رشد شخصیتی انسان‌ها بگذارد.

برای مطالعه کامل این مصاحبه و مصاحبه سایر عوامل مسابقه «شهروند و مافیا»، می‌توانید کدهای QR زیر را اسکن کنید.



با اطلاع من ...



شهروند و مافیا،
محصول خلاقیت و یک اتاق فکر



گزارش



از بازی در جمع‌های دوستانه
کارگردان یک مسابقه



استدلال، فن بیان و زبان بدن
عوامل کلیدی در بازی مافیا



به روزترین تکنولوژی های عصر حاضر

فولکس واگن خودروی برقی شاسی بلند می سازد

فولکس واگن از آغاز روند تولید خودروی برقی شاسی بلند کوپه آی دی. ۵ خود از اواخر سال ۲۰۲۱ خبر داده است. فولکس واگن بعد از تولید خودروی برقی شاسی بلند آی دی. ۴ قصد دارد نسل جدید این خودرو را روانه بازار کند. تولید این خودروی برقی از نیمه دوم سال ۲۰۲۱ در آلمان آغاز می شود. این خودرو ظاهری ورزشی داشته و دارای دو درب است ولی ممکن است مدل چهار درب آن نیز روانه بازار شود. فعلا فقط برای تولید آن در آلمان برنامه ریزی شده است.



دوربین Pocket Cinema Camera 6K Pro بلک مجیک رونمایی شد

دوربین سینمایی جدید بلک مجیک Pocket Cinema Camera 6K Pro، با طراحی شبه SLR معرفی شد. این دوربین ۲،۴۹۵ دلاری به حسگر سوپر ۳۵ مجهز است. بلک مجیک دیزاین (Blackmagic Design) به تازگی دوربین جدیدی با نام کامل Blackmagic Pocket Cinema Camera 6K Pro رونمایی کرده که درحقیقت، نسخه ی قوی تر یکی از دوربین های پیشین این شرکت است. دوربین جدید درمقایسه با مدل قبلی از صفحه نمایش HDR روشن تر و فیلتر داخلی ND و باتری بزرگتری بهره می برد.



اسکوتر برقی جدید شیائومی با همکاری مرسدس-AMG معرفی شد

شیائومی یکی از بزرگترین بازیگران در بازار اسکوترهای برقی محسوب می شود که حالا از یک اسکوتر برقی جدید با طراحی جذاب رونمایی کرده. این محصول با نام «Mi Electric Scooter Pro 2» با همکاری مرسدس-AMG Petronas F1 Team Edition توسعه پیدا کرده است این اسکوتر برقی همراه با نسخه جهانی گوشی می ۱۱ از سوی شیائومی معرفی شد. هرچند چندین ماه پیش شاهد معرفی نسخه استاندارد آن به همراه محصول دیگری به نام «Mi Electric Scooter 1S» بودیم. نسخه مخصوص این اسکوتر در ماه های آینده در برخی بازارها مانند بریتانیا به فروش می رسد.



سریع ترین هواپیمای برقی جهان ساخته شد

شرکت رولز-رویس که در زمینه تولید موتورهای هواگرد در جهان فعالیت می‌کند اخیراً یک هواپیمای کاملاً الکتریکی و سریع را ساخته است که اولین آزمایش خود را به عنوان سریع‌ترین هواپیمای الکتریکی جهان انجام داده است. رولز-رویس یک شرکت معروف و مطرح در حوزه انرژی، هوافضا و صنایع دفاعی بریتانیایی و چندملیتی است که در زمینه طراحی، ساخت و عرضه سامانه‌های تولید برق، انتقال و توزیع برق و همچنین مهندسی و تولید تجهیزات دفاعی، ساخت جنگ‌افزار و فناوری هوافضا فعالیت می‌کند. دفتر مرکزی شرکت رولز-رویس در شهر وست‌مینستر و در حومه شهر لندن قرار داد و این شرکت سومین تولیدکننده موتورهای هواگرد در جهان است و در رتبه ۱۶ از فهرست بزرگترین پیمانکاران پروژه‌های نظامی جهان قرار دارد.



تصویر جدید و زیبای تلسکوپ فضایی هابل از خوشه کروی M۹۲

تلسکوپ فضایی هابل به تازگی تصویری زیبا از قلب خوشه ستاره‌ای کروی M۹۲ (Messier ۹۲) را ثبت کرده که یکی از قدیمی‌ترین و درخشان‌ترین خوشه‌های کهکشان راه شیری است. سازمان فضایی ناسا به وسیله تلسکوپ فضایی هابل، یک تصویر زیبا از قلب خوشه ستاره‌ای کروی M92 (Messier 92) را نشان می‌دهد که یکی از قدیمی‌ترین و درخشان‌ترین خوشه‌های کهکشان راه شیری است. خوشه کروی نیز به مجموعه‌ای از ستارگان گفته می‌شود که به صورت کروی گرد هم آمده و به دور هسته کهکشان می‌گردند، این خوشه‌های ستاره‌ای کروی، در هاله اطراف کهکشان واقع شده و همزمان با نخستین بخش‌های کهکشان، شکل گرفته‌اند و ستارگان نیز در خوشه‌های ستاره‌ای بر اثر نیروی گرانش با فاصله بسیار کم در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند.



تصاویر جدید ناسا از آماده‌سازی، پرتاب و فرود مریخ‌نورد استقامت

مریخ‌نورد استقامت (perseverance) در تاریخ ۱۸ فوریه به آرامی در سیاره مریخ فرود آمد و ناسا تصاویر جدید و خیره‌کننده‌ای از آماده‌سازی، پرتاب و فرود استقامت در سیاره سرخ را منتشر کرده است. مریخ‌نورد استقامت در تاریخ ۱۸ فوریه ساعت ۴ بعدازظهر به وقت منطقه‌ی زمانی شرقی و ۲۱ گرینیچ (۰۰:۳۰ بامداد ایران) به آرامی در سیاره مریخ فرود آمد؛ ناسا نیز با انتشار تصاویری نوشت: مریخ‌نورد استقامت به تازگی بر روی سیاره سرخ فرود آمده و اکنون نیز تصاویری از مریخ به دست ما رسیده است. کمتر از یک روز پس از فرود مریخ‌نورد استقامت روی سطح سیاره سرخ، تیم‌های مسئول این مأموریت در آزمایشگاه پیش‌رانش جت ناسا اولین



تصاویر مربوط به فرود مریخ‌نورد مذکور و همچنین اولین تصاویر ثبت شده توسط آن از خانه جدیدش در دهانه جزرو را منتشر کردند.

گفتگو از علی عبد
با فرزند شهید برونسی

عبدالحسین برونسی «بنای عارف»



* گفت و گو *



عبدالحسین برونسی، بیست و سوم شهریورماه ۱۳۲۰ مشهد به دنیا آمد. او یکی از سرداران شهید خراسان رضوی است که ۲۵ اسفندماه سال ۱۳۶۳ و در حالی که مسئولیت فرماندهی «تیپ ۱۸ جوادالائمه(ع)» را بر عهده داشت در عملیات «بدر» و شرق دجله به شهادت رسید مهدی برونسی دومین فرزند (و نیز دومین پسر) شهید عبدالحسین برونسی متولد سال ۱۳۵۳ و مشغول کار است. در گفت و گو با ایشان از شهید برونسی فرمانده تیپ جوادالائمه(ع) یاد می کنیم که می خوانید:

دوست داریم در این مصاحبه، وجوه مختلف شخصیتی پدرتان را برای ما بیان کنید. می خواهیم از همان شهید برونسی ای برای ما بگویید که مقام معظم رهبری در خصوص شهیدان کاوه، برونسی و امثال ایشان فرمودند ابتدا شاگرد ما بودند و بعد استادمان شدند.

این موضوع در ذهن خودم و خیلی از جوانان وجود دارد، پس سؤالتان را این گونه پاسخ می دهم که چه شد که آقاعبدالحسین برونسی، شهید برونسی شد یا چگونه شد که شهدای ما به این درجه و مقام رسیدند. شهید برونسی ویژگی ها و برجستگی های منحصر به فردی داشت. یکی از رموز موفقیت پدرم در مراحل زندگی بیشتر به اعتقاد، باور و یقینی که ایشان به خدا و اهل بیت - علیهم السلام - داشت برمی گشت. ایشان ارادت عجیبی به حضرت زهرا - سلام الله علیها - داشت که به نظرم ریشه آن ارادت و خلوص به لقمه های حلالی که سر سفره خانواده می آوردند برمی گشت و مهم تر از همه مبارزه شهید برونسی با هوای نفسش بود.



راستی از پدر و مادر شهید هم خاطره‌ای به یاد دارید؟

بنده چون فقط نه یا ده ساله بودم که پدرم شهید شدند، خاطره چندان‌ی به یادم نمی‌آید ولی نقل قول‌هایی را که از این و آن شنیده‌ام برای شما می‌گویم. مثلاً مادرم تعریف می‌کند که روزی حاج آقا به روستا می‌روند تا به مادرشان سر بزنند. مادربزرگم به ایشان می‌گوید عبدالحسین! به فکر این زمین‌ها و کشاورزی باش. من دست تنها هستم. کمی از وقتت را به پدرت و زمین اختصاص بده، به جبهه هم برو. حاج آقا می‌گوید مادر جان! من این همه راه آمده‌ام تا احوال شما را بپرسم، لحظه شهادتم نزدیک است و آفتاب لب بام هستم. به جای این که بگویی کجای نماز اشکال دارد، مرا وصی خود قرار می‌دهی؟ البته ایشان وقتی هم نداشت تا بخواهد به این امور اختصاص دهد. اگر هم دو سه هفته به مرخصی می‌آمد، بیشتر به خانواده شهدا سرکشی و به آن‌ها کمک و رسیدگی می‌کرد.

از شهید برونسی دست‌خط، صدای ضبط شده یا فیلمی وجود دارد؟

بله، مقادیری صدا، سخنرانی و فیلم از شهید برونسی به جا مانده است. مثلاً آن لحظه‌ای که پیش از عملیات «بدر» می‌گوید دیدار دیدار یار و دیدار فراق است و پس از آن شهید می‌شود موجود است. نزدیک به دویست سیصد فایل صوتی از سخنرانی‌های‌شان هم روی سی‌دی ضبط شده که صحبت‌های پرمغزی است و از گوش دادن به آن‌ها لذت می‌بریم. بیان ایشان گرم، شیرین و جذاب بود و با آن لهجه روستایی‌اش خیلی ساده صحبت می‌کرد. صحبت‌های حضرت آقا درباره شهید، مستندها و فیلم سینمایی‌ای هم که راجع به ایشان ساخته شده موجود است.

مصدق‌هایش را هم بگویید.

در یکی از عملیات‌ها، شهید برونسی با ذکر توسل به حضرت زهرا(س) گردان را از میدان مین رد کرد که تیری هم به دست و بازوی خودش اصابت کرد و ایشان شفايش را از حضرت ابوالفضل(ع) گرفت. یکی از یاران شهید اشاره کردند که ایشان هیچ‌گاه مقام سقایی گردان را به کسی نمی‌داد و تا جایی که در توانش بود و فرصت و شرایط جنگ اجازه می‌داد به تاسی از حضرت ابوالفضل العباس(ع) این کار را انجام می‌داد.

«بنای عارف» تعبیر رهبر انقلاب است؟

بله، مقام معظم رهبری، شهید برونسی را یک شخصیت جامع‌الاطراف خواندند و فرمودند شهید برونسی جزو عجایب و استثنائات انقلاب است و ایشان را شخصیتی که نماد استعداد برای پرورش افکار است دانستند. این مهم است که چه چیزی باعث شد شهدای ما و امثال شهید برونسی به این مقام برسند. مگر غیر از این است که بصیرت، درک، مبارزه با هوای نفس، تواضع، فروتنی در ذهن و رفتار و همچنین لقمه‌های حلال بر سر سفره‌های‌شان بود که به این مقام رسیدند، یعنی بین دنیا و آخرت، آخرت را انتخاب کردند و نزدیک‌ترین راه برای ملاقات با خدا را در شهادت دیدند. همچنین باور و اعتقادی که به امام(ره) و رهبری، ولایت فقیه و امامان معصوم(ع)، فرهنگ عاشورایی و مشروعیت دفاع مقدس داشتند ویژگی‌هایی بود که بسیاری از شهدای ما را به این مقام رساند. ما هم باید الگو، سبک و روش زندگی‌مان این شهدا باشند. مگر غیر از این است که الگوی شهدا، امام حسین(ع) و حضرت ابوالفضل(ع) و مکتب‌شان هم همین مکتب امام حسین(ع) بود، یعنی شک و تردید بین آن‌ها نبود.

این بابلی ثروتمند چگونه مشهور شد؟



گفت و گو



۲۳ اسفند سال ۱۳۵۰ شمسی «سید حسین فلاح نوشیروانی» در گذشت. از آن پولدارها بود و مثل ریگ، پول خرج می کرد و یک فهرست بلندبالا هم از خرج هایش باقی مانده است. البته سبک زندگی خاص و متفاوتی داشت و پول را برای مردم خرج می کرد.

بابلی بود و زاده روستای نوشیروان کلا. همیشه هم بابلی ماند و اهل آن سرزمین سبز باصفا و بابلی ها و حتی مازندرانی ها نسل به نسل افتخار می کنند به این همشهری شان هنوز. جوانی نورسته بود که آمد تهران برای کار و در بازار تهران صداقتش را گران خریدند و به جایش اعتماد دادند. در بازار، پول زیاد است، ولی اعتماد است که ثروت است و سرمایه. همان اول کار، گوهر درونش درخشید و هنوز پول زیادی نیامده در زندگی اش نشان داد از کدام نوع پولدارهاست و چه سبک زندگی متفاوتی دارد؛ خودش مستأجر بود و برای دیگران خانه می ساخت. خدا هم دید و خوشش آمد و دست گشود و ثروت را پاشید در زندگی اش و داستان شروع شد؛ داستان بابلی ثروتمندی که برای مردم خرج کرد و مشهور است که چهارپنجم ثروتش را داد برای بهداشت و آموزش و درمان و معیشت و رفاه و اعتقادات مردم.

کار معروفش چه بود؟

سال ۱۳۴۸. از برکت‌های ماندگار کارش همین که امروزه این دانشگاه را هر جوری خارجی‌ها و ایرانی‌ها رتبه‌بندی می‌کنند هر سال یا برترین دانشگاه صنعتی ایران می‌شود یا جزو برترین‌هاست.

«دانشگاه صنعتی نوشیروانی بابل» یکی از برترین دانشگاه‌های صنعتی ایران و خاورمیانه است

چرا پول خرج می‌کرد؟

حالا هدف «سیدحسین» از این همه پول خرج کردن برای مردم چه بود؟ نام نیک می‌خواست؟ دارد. احترام می‌خواست؟ داشت و دارد. دنبال لذت‌های معنوی بود؟ بُرد. دنبال این بود که یادگاری از خودش باقی بگذارد؟ گذاشت. ولی ببینیم خودش چه گفت و چه هدفی داشت از این همه خرج و این همه ساختن: «همه باید تلاش کنیم تا ایران را بسازیم و برای این کار از شهر و روستای خودمان آغاز کنیم.»



«سیدحسین» یک جور خاصی پول خرج می‌کرد و گاهی به نظر می‌رسید پول می‌پاشد؛ دنبال نام و مقام نبود و گمنام بود خیلی جاها که بانی اصلی خیر بود و این را دوستان و نزدیکانش تعریف کرده‌اند برای بابلی‌ها و برای دیگران و برای همه. بی‌دلیل هم نبود این کارش و یک هدفی داشت که خودش هم همیشه می‌گفت. خلاصه ماجرا این که در روستای نوشیروان کلا مدرسه و مسجد و حمام ساخت و آب را لوله‌کشی کرد برای اهالی و در شهرستان بابل، پل‌های روستاها را تعمیر کرد و تعدادی دبستان و مسجد و درمانگاه ساخت و زمین اهدا کرد تا مدرسه و بوستان بسازند و زایشگاه و پرورشگاه و بانک خون و انستیتو فناوری و آموزشگاه حرفه‌ای ساخت. در استان مازندران هم چاه آب حفر کرد و پل‌ها را تعمیر کرد و کارخانه ساخت و پول می‌فرستاد از راه دور برای کمک به حادثه‌دیدگان و نیازمندان.

در سراسر استان مازندران سردیس‌هایی از «فلاح نوشیروانی» به چشم می‌آید

فقط بابل و مازندران نبود؛ «سیدحسین» در سراسر ایران نیز هزینه عروسی می‌داد، کمک نقدی به زلزله‌زدگان، کمک‌هزینه تحصیلی به دانشجویان و ۴ دبستان در گوشه و کنار ایران ساخت، در یزد آب‌انبار ساخت، در مشهد برای درمان بیماران جزامی ساختمان ساخت و در آذربایجان، کارخانه‌های قند ساخت و کارخانه پنبه پاک کنی در گرگان و گنبد ساخت. در زندگی‌اش تا می‌توانست ساخت و ساخت و ساخت؛ باز هم هست، زیاد است.

یک مرکز بهزیستی در بابل؛ یادگار «فلاح نوشیروانی»

معروف‌ترین کار «سیدحسین» این بود که در بابل «دانشگاه صنعتی نوشیروانی» را ساخت؛ با اهدا ۱۶ هکتار زمین و ۱۱ هزار مترمربع فضای آموزشی در



«برترین های علمی یک دهه گذشته»

پژوهشگران از سال‌ها پیش تاکنون موفق به کشف دستاوردهای بسیاری در زمینه‌های مختلف شده‌اند و با کشف خود کمک شایانی به افراد کرده‌اند و باعث پیشرفت جهان شده‌اند. در اینجا قصد داریم چند موضوع مهم علمی را که پژوهشگران در طول یک دهه گذشته تاکنون موفق به کشف آن شده‌اند نام ببریم.

ویرایش ژن کریسپر

ویرایش ژن کریسپر، اصلاح ژن است که حرف اصلی را در آینده نزدیک در دنیای پزشکی خواهد زد. یک فناوری موسوم به کریسپر (CRISPR) با توانایی برش، جابجایی و تنظیم ژن‌های بدن انسان به منظور درمان بیماری‌ها و افزایش طول عمر و شاید حتی جاودانگی نوع بشر کار بزرگی را انجام خواهد داد.

کریسپر نوعی سیستم ایمنی تطابق پذیر در باکتری‌ها است که آنها را قادر به کشف دی.ان.ای ویروس و بعد نابودی‌شان می‌کند. بخشی از سیستم کریسپر، پروتئینی به نام کس ۹ (Cas⁹) است که قابلیت جستجو، برش زدن و سرانجام استحاله دی.ان.ای ویروس را به روشی خاص دارد. فناوری کریسپر به

طور تجربی مشاهده گردید. این امواج برای اولین بار در سپتامبر سال ۲۰۱۵ توسط سیستم‌های رصدخانه امواج گرانشی مشاهده شد. موج گرانشی به طور نظری انرژی تابش گرانشی را منتقل می‌کند. منابع موج‌های گرانشی قابل آشکارسازی شامل سیستم‌های ستاره دوتایی است که یکی از اعضای آن کوتوله سفید، ستاره نوترونی یا سیاه‌چاله می‌باشد. مشاهده چنین امواج گرانشی، پیش بینی قرن بیستم آلبرت اینشتین را به نمایش گذاشت و راهی جدید را برای اکتشافات فضایی باز کرد و سال ۲۰۱۷، سه دانشمندان که در رسیدن به این کشف مهم نقش رهبر و پیشرو را داشتند، جایزه نوبل فیزیک را دریافت کردند.

سیارات فراخورشیدی

دانشمندان ناسا در سال ۲۰۱۷ اعلام کردند به کمک تلسکوپ فضایی اسپیتزر ناسا موفق به کشف ۷ سیاره فراخورشیدی هم اندازه زمین شده‌اند که به دور ستاره کوتوله‌ای به نام تراپیست-۱ (TRAPPIST-1) در حال چرخش بودند. تراپیست-۱ که 23.06292 MASS - 0.502285 نیز نامیده می‌شود، یک ستاره کوتوله فراسرد است که در فاصله ۳۹ سال نوری از زمین واقع شده است. جرم این ستاره کوچک هشت درصد جرم خورشید است و در مقیاس ستاره‌ای اندکی بزرگتر از مشتری به‌شمار می‌رود. این ستاره در راستای صورت فلکی دلو قرار دارد و بسیار کم‌سو است. به گفته دانشمندان ناسا در سال ۲۰۱۷ در هر هفت سیاره امکان وجود آب مایع وجود دارد. ناسا همچنین علاوه بر این خبر درباره یافته‌های جدید ماموریت کپلر نیز صحبت کرد و در آن سال اعلام کرد که کپلر موفق به کشف ۱۲۸۴ سیاره فراخورشیدی جدید شده که حداقل ۵۵۰ مورد آنها سیاره‌های سنگی یا زمین‌سان هستند. فضایی‌های کپلر (Kepler) یک تلسکوپ فضایی ساخت ناسا است که در ۷ مارس سال ۲۰۰۹ باهدف کشف سیارات فراخورشیدی مشابه زمین به فضا پرتاب شده بود.

دانشمندان اجازه می‌دهد، تغییراتی در دی.ان.ای سلول‌ها ایجاد کنند.

تحقیق در مورد کریسپر و پیشرفت‌های قابل توجه در خصوص عملکرد و ویژگی‌های آن ابتدا توسط یک محقق به نام فرانسیسکو موهیکا در سال ۱۹۹۳ آغاز شد. با گذشت هر سال، دانشمندان شروع به کسب دانش بیشتر و بیشتر در مورد کریسپر کردند و با توجه به تحقیقات متعدد انجام شده در سراسر جهان در سال ۲۰۰۵ به جزئیات قابل توجهی رسیدند که در آن یک محقق به نام الکساندر بولوتین پروتئینی که یک آنزیم برای برش دی.ان.ای است و اجازه می‌دهد تا ژنوم در سلول خود ویرایش شود را کشف کرد. دانشمندان با کریسپر به تمام ابزارهای مناسب مورد نیاز برای برش هر گونه مواد ژنتیکی مجهز شدند و بهترین بخش این است که کریسپر به آنها اجازه می‌دهد تا این قابلیت را آسان‌تر و سریع‌تر از سایر روش‌ها به دست آورند.

با کریسپر دانشمندان می‌توانند گیاهان را مهندسی کنند که بتوانند در شرایط سخت زندگی کنند، داروهایی توسعه دهند که بتوانند سرطان را بدون هیچ گونه عوارضی درمان کنند، میوه‌هایی تولید کنند که حجم و گوشت بیشتری داشته باشند و غیره.

امواج گرانشی

در فیزیک، موج گرانشی موجی است که توسط میدان گرانشی تولید می‌شود. وجود این نوع از امواج توسط آلبرت اینشتین در سال ۱۹۱۶ از طریق نظریه نسبیت عام به طور نظری پیش‌بینی شد و صد سال بعد، در سال ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ به کمک تأسیسات لایگو به



رضارشید پور مجری معروف برنامه تلویزیونی «حالا خورشید» این بار با برنامه پرانرژی خود به نام «سیم آخر» توانست مخاطبان زیادی پیدا کند و همچنان پخش این برنامه در نوروز ادامه دارد.

سیم آخر نوروز پخش می شود

مسابقه جذاب و پر بیننده «سیم آخر» با اجرای رضا رشید پور که پیش از آن با نام بمب اجرا می شد به تهیه کنندگی و کارگردانی محمدرضا رضائیان هر پنجشنبه و جمعه ساعت ۲۲:۳۰ از شبکه سه سیمای پخش می شود و قرار است نوروز هم ادامه داشته باشد.

مسابقه سیم آخر چیست؟!

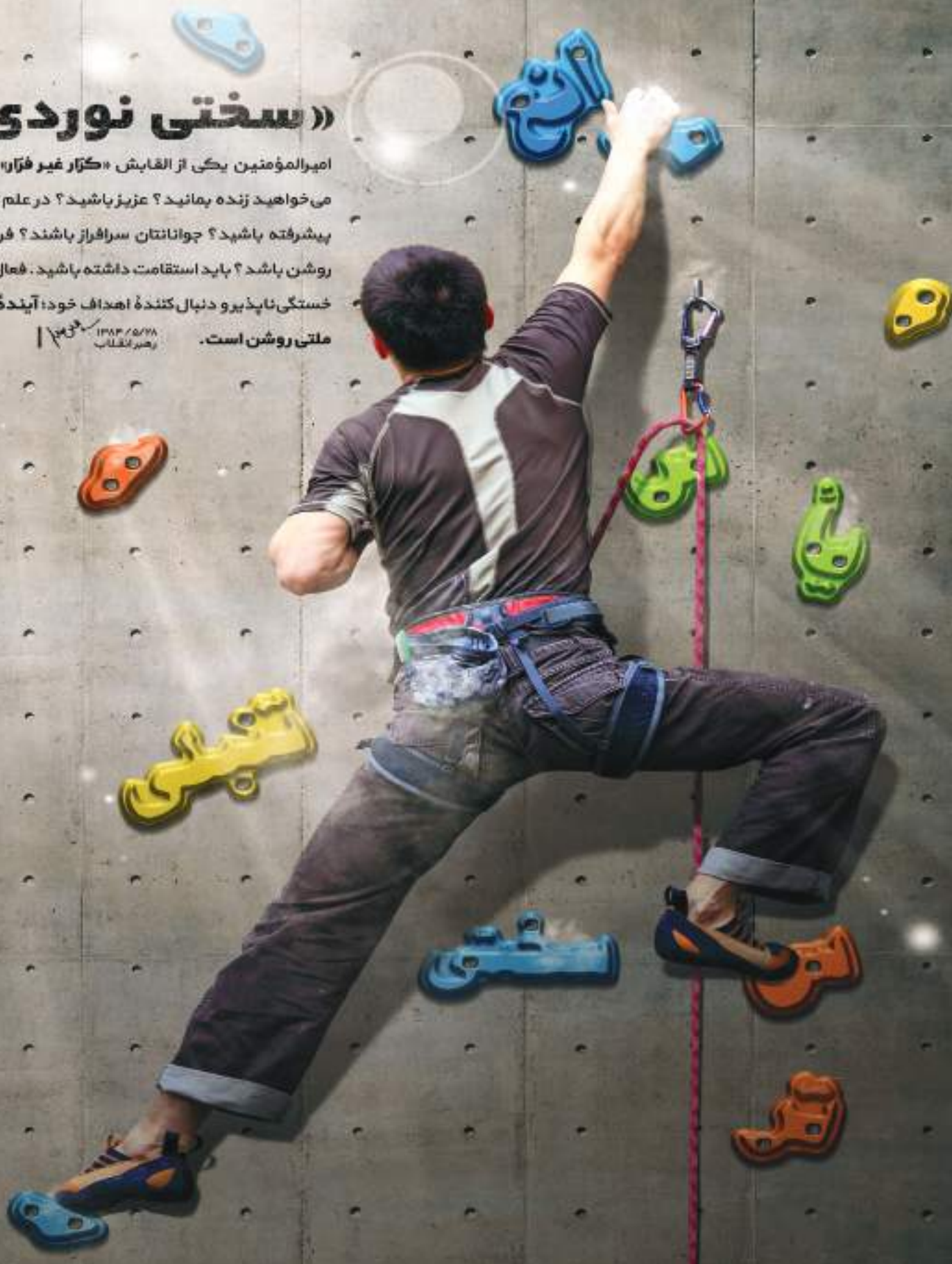
سیم آخر یک مسابقه اطلاعات عمومی است، یک تیم سه نفره باید سعی کند با پاسخ صحیح به سوالها بمب هر مرحله را خنثی کند و امتیاز و جایزه بیشتری را نصیب خود کنند. در هر قسمت چند تیم سه نفره به شکل جدا شرکت میکنند، رقیب هر تیم سه نفره ۷ بمب مسابقه است که باید سعی کنند در هر مرحله با پاسخ صحیح به سوال مربوط به هر بمب آنها را خنثی کنند. سوال هر بمب به شکل چند گزینه ای است و فقط یکی از گزینه ها نادرست است یعنی هر سوال این مسابقه چند پاسخ صحیح دارد و فقط یک پاسخ نادرست حداکثر مجموع امتیازها تا مرحله ششم ۲۵,۰۰۰ امتیاز و در مرحله هفتم مگا بمب به ۱۰۰,۰۰۰ امتیاز میرسد. هر ۱,۰۰۰ امتیاز معادل ۶۰۰ هزار تومان و حداکثر جایزه معادل ۶۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان خواهد بود.



«سختی نوردی»

امیرالمؤمنین یکی از القابش «کزار غیر فرار» است؛ می‌خواهید زنده بمانید؟ عزیز باشید؟ در علم و عمل پیشرفته باشید؟ جوانانتان سرافراز باشند؟ فردایتان روشن باشد؟ باید استقامت داشته باشید. فعال، کزار، خستگی‌ناپذیر و دنبال‌کننده اهداف خود؛ آینده چنین ملتی روشن است.

۱۳۸۳
۱۳۸۳/۵/۲۸
په‌سره‌انقلاب





چرا موفقیت از نگاه جوانان فقط دانشگاه است!

اکثر جوانان با دیدن برخی از افراد تحصیلکرده دانشگاه و موفق که درآمد بسیار بالایی دارند به این نتیجه می‌رسند که سعادت‌مند نخواهند شد مگر این که حتما مدرک دانشگاهی داشته باشند، اما آنها به اشتباه به این نتیجه رسیده‌اند که دانشگاهی بودن تنها راه داشتن حرفه‌ای بهتر، درآمدی بالاتر و در نتیجه زندگی شادتر است.

هدف از تحصیلات دانشگاهی

تعدادشان افزوده می‌شود نمی‌توانند حرفه‌ای به دست آورند و بیکار می‌مانند یا در نهایت وارد حرفه‌ای می‌شوند که کوچک‌ترین ارتباطی به مدرک دانشگاهی‌شان ندارد یا اساسا نیازی به مدرک ندارد. مسلما این افراد که توانسته‌اند در دانشگاه تحصیل کنند بسیار با استعداد بوده‌اند، اما با تاسف بسیار، استعدادشان بدون مصرف باقی می‌ماند. البته اگر شما دوست دارید مثلا پزشک یا استاد دانشگاه شوید رفتن به دانشگاه، انتخابی هوشمندانه است، اما برای برخی از مشاغل دیگر رفتن به دانشگاه چندان گزینه مناسبی نیست. دانشگاه فقط افراد را برای داشتن حرفه آماده می‌کند، اما فقط تجربه و کارآموزی می‌تواند فرد را در کارهایش به موفقیت برساند. پس اگر مثلا قصد دارید ورزشکار حرفه‌ای شوید نیازی نیست حتما به دانشگاه بروید. شما می‌توانید با تمرین‌های مداوم و اصولی با کمک مربیان کارآموده

افراد برای رفتن به دانشگاه دلایل مختلفی دارند که از میان آنها می‌توان به سه مورد اصلی اشاره کرد. داشتن حرفه‌ای مناسب: همیشه به ما گفته‌اند که داشتن مدرک دانشگاهی می‌تواند صاحب شغل شدن را تضمین کند و این که بدون داشتن مدرک تقریبا غیرممکن است بتوانید حرفه مناسبی پیدا کنید، بیشتر مردم برای این کار پول و وقت زیادی سرمایه‌گذاری می‌کنند به امید این که روزی بتوانند بیش از این مبلغ، کسب درآمد کرده و از زندگی‌شان لذت ببرند. درست است که با چند سال درس خواندن در دانشگاه، شما ممکن است بتوانید حرفه‌ای مناسب به دست آورید، اما در دنیای امروز که از نظر اقتصادی بسیار متزلزل است هرگز نمی‌توان چنین چیزی را تضمین کرد. بسیاری از فارغ‌التحصیلان که روز به روز هم به



دنیای خارج از دانشگاه نیز یافت می‌شود.
«آیا دانشگاه می‌تواند مهارت‌های مناسب و مفید آموزش دهد»

متاسفانه تحقیقات نشان داده است که دانشگاه در بالا بردن تفکر خلاق، مهارت‌های حل مشکل یا مهارت‌های خواندن و نوشتن صحیح کمکی به دانشجویان نکرده است و حتی بسیاری دانشجویان بعد از سال‌ها تحصیل وقتی از دانشگاه بیرون می‌آیند دانش کافی برای ارتقای حرفه‌ای که به آن مشغول می‌شوند ندارند و نمی‌توانند با استفاده از تحصیلاتشان، در زمینه کاریشان فرد مفیدی به حساب آیند و تازه آن موقع به تجربه افراد دیگر برای پیشبرد حرفه‌شان نیازمند هستند. پس تنها دانشگاه مکانی برای یادگیری نیست. اگر واقعا می‌خواهید چیزی یاد بگیرید روش‌های دیگری نیز هست که می‌توانید بیازمایید.

به کار مورد علاقه‌تان دست پیدا کنید و چه بسا در آمدی داشته باشید که یک فرد با تحصیلات دانشگاهی نتواند به آن دست یابد. یا اگر به کارهای هنری علاقه‌مند هستید، می‌توانید در این زمینه بدون این که حتما به دانشگاه بروید مهارت کسب کنید، چون برای رسیدن به این هدف فقط تمرین و توجه کافی نیاز دارید.

«آشنایی با افراد جدید و کسب تجربه‌های اجتماعی» برخی از جوانان تصور می‌کنند فقط با داشتن تحصیلات دانشگاهی می‌توانند دایره دوستان خوب و مناسب‌شان را افزایش دهند. آنها فکر می‌کنند فقط با رفتن به دانشگاه می‌توانند وارد محافل گوناگون اجتماعی شده و با گروه‌های مختلف باهوش و با استعداد آشنا شوند. این مواردی که فکر می‌کنیم فقط در دانشگاه‌ها وجود دارد در واقع در



زهرا خواجهوی:

بزرگ‌ترین ترسم رانندگی و بعد تاریکی است



زهرا خواجهوی (زاده ۱۹ بهمن ۱۳۷۷ در نهاوند) بازیکن فوتبال اهل ایران و عضو تیم ملی فوتبال زنان ایران است. وی رکورددار کلین شیت در فوتبال باشگاهی ایران می‌باشد. وی در لیگ برتر فوتبال زنان ایران ۹۹-۱۳۹۸ توانست در ۱۰ بازی متوالی و برای ۹۵۳ دقیقه دروازه‌اش را بسته نگه دارد تا بهترین آمار محافظت از دروازه در تاریخ فوتبال ایران در بین زنان را در سن ۲۱ سالگی به نام خود ثبت کند.

کار رقبای خود را در لیگ فوتبال دنبال می‌کنید یا آن قدر مغرور شده‌اید که بگویید دیگر رقیب ندارم؟
به نظرم اگر کسی فکر کند رقیب ندارد، آن روز پایان کارش است. بله من به تمامی رقیب‌هایم فکر می‌کنم ولی خوب یکی از ویژگی‌های من که مربیانم نیز از آن مطلع هستند، این است که من خود را با دیگران مقیاس قرار نمی‌دهم و سعی می‌کنم همیشه از چیزی که هستم، بهتر شوم. یعنی اینکه بهترین خودم باشم تا اینکه فکر کنم فلان گلر چه کاری انجام

با توجه به سنی که دارید، به نظر می‌رسد که جای پیشرفت زیادی دارید. پس آرزویتان بازی در بارسلونا است؟

بله من با توجه به سنی که دارم، هم می‌توانم برای تیم زیر ۲۳ سال و هم بزرگسالان بازی کنم ولی ما از سال ۱۳۹۸ که از انتخابی المپیک بازماندیم، تا به امروز اردوی ملی نداشتیم. این باعث می‌شود من عقب‌تر بیفتم و باید بیشتر تلاش کنم.

در دنیای ورزش، صمیمی‌ترین دوستان کیست؟ خانم بهاره نصیری که عضو تیم ملی قایقرانی هستند.

چرا از رانندگی بدتان می‌آید؟

یکی از فویباهای زندگی‌ام رانندگی است و خیلی از آن می‌ترسم. یعنی اول رانندگی بعد تاریکی. یک بار هم رفتم و همه چیز خیلی خوب بود ولی سر امتحان آموزشگاه رانندگی که رسید، نرفتم.

می‌دهد و ... بیشتر دوست دارم خود واقعی‌ام باشم. تا آن جایی که می‌دانیم هم علاقه مند به بازیگری هستید و هم پیشنهاد بازیگری داشته‌اید.

بله در آن زمان که رکورد زده بودم، یک سری کارگردان‌ها و تهیه‌کننده‌ها پیشنهاد بازیگری دادند.

چه شد که پیشنهادشان را قبول نکردی؟

تمام کسانی که زهرا خواجوی را می‌شناسند، او را به عنوان یک ورزشکار می‌شناسند. تمرکز من در حال حاضر کاملاً روی ورزش است. ورزش چیزی است که در آن موفق شدم و نمی‌دانم در بازیگری یا کارهای دیگر شرایطم چگونه پیش خواهد رفت.

الگوی شما داخل و خارج از ایران چه کسی است؟

خارج از ایران که با قاطعیت انتخابم مانوئل نویر است. در داخل نیز آقایان مهدی رحمتی، پیام نیازمند و علیرضا بیرانوند که جزو گلرهای خوب کشورمان هستند.

آرزویت بازی در کدام تیم خارجی است؟

من در بارسلونا دوست دارم بازی کنم.



”ماه رجب، ماه شعبان یک آمادگهی است برای اینکه ان

ماه رجب

۲۹،۳،۸۸

از دعاهای ماه رجب معارف الهی را یاد بگیرید.

۱۹،۱۱،۶۹

از هر ساعت ماه رجب برای جلب توجه خدا استفاده کنید.

۳،۴،۸۸

در ماه رجب دائم استغفار کنید.

۱۹،۱۰،۷۱

در ماه رجب به ذکر دعا و توسل اهمیت بدهید.

۶،۲،۹۴

توسلات خود را هر چه می‌توانید بیشتر کنید.

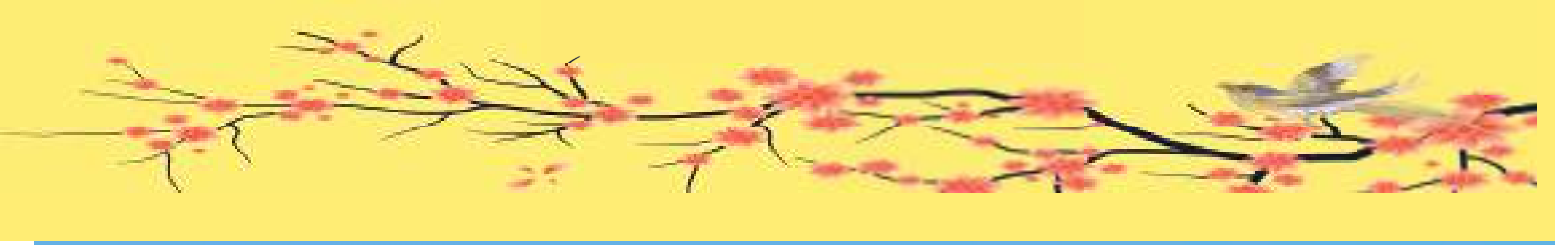
۲۵،۲،۹۲

جوان‌ها از سنت حسنه‌ی اعتکاف در ماه رجب بیشتر استفاده کنید.

۱۳،۷،۸۳

ماه رجب بیشتر ماه نماز است.





سان در ماه مبارک رمضان بتواند با آمادگی وارد شود.

ماه شعبان

۴,۶,۸۶

رابطه خودتان را با خدا به وسیله دعا و ذکر تفویت کنید.

۱۳,۷,۸۳

ماه شعبان بیشتر ماه دعا و روزه است.

۳۳,۱۰,۷۱

حقیقتاً از دل با خدا مناجات کنید.

۱۳,۷,۸۳

با دعای کامل و مناجات شعبانیه مأنوس بشوید.





بنیانگذار فاطمیان



خبر شهادت سردار سپاه اسلام شهید «علی‌رضا توسلی» فرمانده شجاع «تیپ فاطمیون» در منطقه درعا در سوریه، بار دیگر نام رزمندگان دلاور افغان را که در سال‌های اخیر نبرد سوریه نقشی تعیین کننده ایفا کرده‌اند، سر زبان‌ها انداخت.

علیرضا توسلی ملقب به ابوحامد، متولد ۱ مهر ۱۳۴۱ فرمانده و بنیانگذار فاطمیون، بود که در روز شنبه ۹ اسفند ۹۳، در جریان آزادسازی تپه «تل قرین» در حومه «درعا»، به دست تروریست‌های «جبهه النصره» به شهادت رسید، چون خانوادگی ساکن مشهد بودند در همانجا به خاک سپرده شد.

وی که در سال‌های گذشته با سازماندهی رزمندگان افغان از سراسر جهان به خیل مدافعان حرم آل الله پیوسته بود، به عنوان فرمانده «تیپ فاطمیون»، تیپ مخصوص رزمندگان افغان حاضر در نبرد سوریه، به عنوان یکی از قابل اعتمادترین فرماندهان میدانی نبرد سوریه و مورد وثوق سردار سلیمانی شناخته می‌شد.

حارس یکی از رزمندگان نبرد سوریه، درباره شهید ابوحامد فرمانده تیپ فاطمیون اینطور نوشته :

پارسال در موکب حرم حضرت

زینب(س) داشتم با آقای خزاعی مکتب صحبت می کردم. ناگهان حرفش را قطع کرد و داد زد: سلام دلاور سلام فرمانده

دیدم دوید رفت و مردی را بغل کرد که دستش به گردنش آویزان بود و شبیه برادران افغان بود. بعد آوردش داخل موکب و برایش چای آورد. مرد هم با تواضع خاصی چای رو خورد و مثل آدم‌های خجالتی خداحافظی کرد و رفت زیارت.

گفتم این شخص را معرفی کنید.

گفت آقای توسلی فرمانده دلاور فاطمیون. می‌گفت در بزرگیش همین بس که در یک عملیات که چند گردان با هم عملیات کرده و همه گردان‌ها بجز گردان فاطمیون شکست خورده بودند، از حاج قاسم سلیمانی سوال شد که نبرد را ادامه بدهیم یا عقب‌نشینی کنیم.

حاج قاسم پاسخ جالب توجهی داده و پرسیده بود: آقای توسلی در عملیات هست؟ پاسخ شنیده بود: بله به عنوان فرمانده گردان فاطمیون عمل می‌کند.

حاج قاسم پاسخ داده بود: پس ادامه بدهید که انشالله پیروزید.



آخرین وصیت های یک ناشنوا



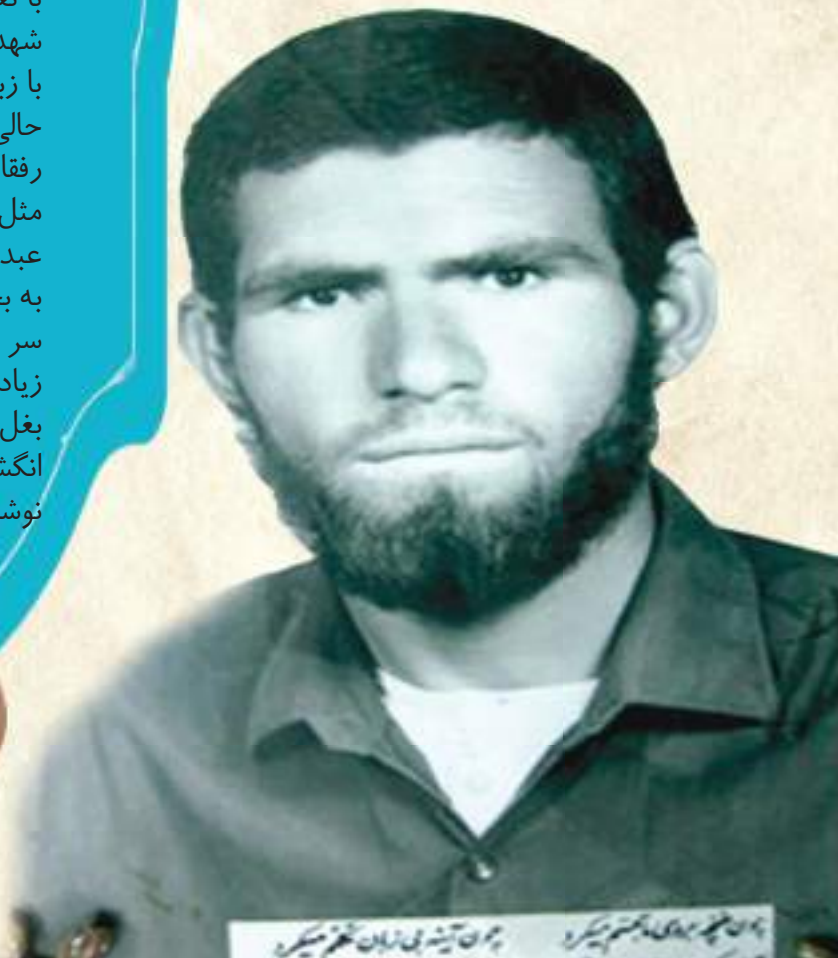
شهرستان «خرم بید» در ۱۸۰ کیلومتری شمال شیراز قرار دارد و روستایی موسوم به «شهید آباد» از توابع این شهرستان می باشد. جوانی ناشنوا به نام «عبدالمطلب اکبری» زمانی در این روستا زندگی می کرد. می گویند این بنده خدا زمان جنگ مکانیک بود. ایشان پسر عمویی داشت به نام غلامرضا اکبری. می گویند غلامرضا که شهید شد، عبدالمطلب با تعدادی از همرزمان شهید به زیارت گلزار شهدا رفت و سر قبر پسر عمویش نشست، بعد با زبون کرولالی خودش سعی کرد چیزی را حالی رفقاییش کند.

رفقا گفتند: چی می گی بابا؟!

مثل همیشه، زیاد محالش نداشتند.

عبدالمطلب اما اصرار داشت که منظورش را به بچه ها بفهماند. اما چون فهمیدن اشاره ها و سر و صداهاى عبدالمطلب سخت بود، بچه ها زیاد جدی نگرفتند. آخرش دید نمی فهمند،

بغل دست قبر غلامرضا، روی خاک با انگشتش یه دونه چارچوب قبر کشید و رویش نوشت: شهید عبدالمطلب اکبری





بسم الله الرحمن الرحيم
بانام خدا ، یار ویاور روح خدا و یاری
دهنده امت حزب الله و با درود بر مهدی
موعود(عج) آخرین ستاره آسمان ولایت و امامت و با
درود بر نائب بر حقش خمینی بت شکن و با سلام بر
امت اسلامی ایران و با سلام بر شهدای گلگون کفن
انقلاب اسلامی ایران

چند کلامی با زبان ناگويا و گوش ناشنوا به خدمت
شما پدر و مادر و همسر و ملت شهیدپرور به عنوان
وصیت تقدیم می‌دارم: پدر،مادر و همسر عزیزم! در
خانه همیشه مزاحم شما و سایر اعضا خانواده بوده
ام اما همیشه قلبم برای اسلام و قرآن می‌تپید. همه
شما می‌دیدید که در مراسم عزاء،نوحه سرایی،سینه
زنی،تشییع جنازه ها شرکت می کردم و همه وقت
نمازم را در مسجد می خواندم تا این که امریکای
جنایتکار جنگ آتش افروز صدامی را بر ما تحمیل
کرد.باشروع جنگ تحمیلی همیشه در این فکر بودم
که آیا می شود یک بار هم من به جبهه اعزام شوم
تابالآخره بار اول به جبهه اعزام شدم و در عملیات
رمضان شرکت کردم وبرگشتم و موفق هم شدم که
بار دوم و به دنبالش تا به حال به طور کم و بیش و
نسبی در جبهه در خدمت اسلام باشم.

بعد به ما نگاه کرد و با همان زبان گنگش
گفت :
نگاه کنید!

رفقا خندیدند، گفتند آره بابا! نگهش
داشتن واسه تو و... از این دست شوخی‌ها.
واقعا کسی جدی اش نگرفت. می‌گویند،
عبدالمطلب که دید همه دارند می‌خندند،
مثل همیشه ساکت شد و رفت توی لاک
خودش. سرش را انداخت پائین. نگاهی
به نوشته‌های خاکی اش انداخت و با
دست پاکشان کرد.

می‌گویند، عبدالمطلب ، فردای همان روز
رفت به جبهه. حدود ده روز بعد هم
جنازه اش برگشت. رفقا ، هیچ کدام در
حال و هوایی نبودند که ده روز قبل را
به خاطر بیاورند، اما بعد از پایان مراسم
خاکسپاری ، یواش یواش یادشان آمد.
عبدالمطلب را درست همان جایی دفن
کرده بودند که ده روز پیش با انگشت
نشان داده بود.





مصائب دانشجویی در دوران کرونا

از طرفی دیگر، حفظ و کنترل شرایط درسی در خانه نیز مشکلات خاص خود را دارد. ساختن یک کلاس درس آرام در خانه‌های آپارتمانی نه چندان بزرگ آن هم در شرایطی که سایر اعضای خانواده نیز قرنطینه خانگی و یا دور کاری را تجربه می‌کنند، کار آسانی نیست. عرفان می‌گوید: «من و برادرم، یک اتاق مشترک داریم. بالاخره برنامه و ساعات کلاسی ما با هم متفاوت است. بقیه اعضای خانواده هم که کار و برنامه خود را دارند. برای همین تمرکز کردن روی کلاس و صحبت‌های استاد خیلی سخت شده است.»

به همین دلیل او معتقد است: «در این شرایط، اعضای خانواده باید یکدیگر را درک کنند و امیدوارم پدر و مادرها متوجه باشند که شرایط حاضر شاید از جهاتی ساده‌تر از قبل شده باشد

در کنار همه چیزهایی که کرونا آن را تحت تاثیر قرار داده، یکی هم روز دانشجو است. اگر تا دیروز، دانشجو در قالب دانشگاه و ارتباط با اساتید معنا پیدا می‌کرد، امسال اما با تغییری بنیادین مواجه شده است. به ویژه برای دانشجویان جدیدالورود که سال‌های زیادی برای ورود به دانشگاه و نشستن پشت نیمکت‌های دانشگاه محبوب‌شان لحظه‌شماری می‌کردند، نشستن پشت لپ‌تاپ یا سیستم و ارتباط از طریق اینترنت، قطعاً تجربه خوشایندی نیست.

عرفان، که خود را برای حضور در یکی از دانشگاه‌های تهران آماده کرده بود، از این که نتوانسته در محیط آموزشی حضور داشته باشد و بتواند با سایر دانشجویان تعامل و ارتباط رودرو برقرار کند، ناراحت است.



اما بهر حال اضطراب‌های خاص خودش را به همراه دارد. فاطمه هم دغدغه جالب دیگری دارد: «چقدر خوب است که دانشگاه شرایطی فراهم کند که ما بتوانیم با سایر دانشجویان هم رشته‌مان در دانشگاه‌های دیگر ارتباط داشته باشیم. یک فضای علمی اشتراکی با نظارت خود دانشگاه‌ها و ایجاد قوانین و قاعده ایجاد شود تا هم تعامل بیشتری صورت بگیرد و هم محیط زنده‌تر و پویاتر شود. این باعث می‌شود ما بتوانیم با ایده‌های دیگر هم آشنا شویم و تجربه‌های جدیدی کسب کنیم. برای بسیاری از این اساتید این مسایل



حل شده است و ممکن است نیاز ما را درک نکنند در حالی که در عمل به پیشرفت درسی ما منجر می‌شود.» با این حال، تغییر شیوه آموزش از حضوری به مجازی، به کام عده‌ای نیز شیرین آمده است؛ از جمله برای یک دانشجوی ارشد علوم انسانی که باید علاوه بر تحصیل، نقش مادری خود را ایفا کند و حالا به لطف این سبک آموزشی، می‌تواند به شکل بهتری از عهده هر دو برآید.

علاوه بر این، صرفه جویی در وقت، حذف رفت و آمد، و کاهش هزینه‌های بسیاری از کارگاه‌های آموزشی به علت حذف هزینه‌هایی همچون اجاره سالن یا کلاس، آب و برق و... نیز از جمله مزایای دیگری است که فضای کرونایی فعلی برای دانشجویان مهیا کرده است.





ادبیات پایداری

سال پنجاه و هفت چشمانش
سال هفتاد و پنج پاهایش

پدرم کنج جانماز خودش
بی نیاز از تمام خواهش ها

سندی بود و بایگانی شد
کنج بنیاد حفظ ارزش ها

روی این تخت رنگ و رو رفته
پدرم کوه بردباری بود

پدر مرد من به تنهایی
ادبیات پایداری بود

دور تا دور حوض خانه ما
پوکه های گلوله گل داده است

پوکه های گلوله را آری
پدر از آسمان فرستاده است

عید آن سال ، حوض خانه ما
گل نداد و گلوله باران شد

پدرم رفت و بعد هشت بهار
پوکه های گلوله گلدان شد

پدرم تکه تکه هر چه که داشت
رفت همراه با عصاهایش



بسم الله الرحمن الرحيم

جاده مانده است و من و این سر باقی مانده
رمقی نیست در این پیکر باقی مانده

نخل ها بی سر و شط از گل و باران خالی
هیچ کس نیست در این سنگر باقی مانده

توئی آن آتش سوزنده ی خاموش شده
منم این سردی خاکستر باقی مانده

گرچه دست و دل و چشمم همه آوار شده است
باز شرمنده ام از این سر باقی مانده

روزو شب گرم عزاداری شب بوهائیم
من و این باغچه ی پر پر باقی مانده

شعر طولانی فریاد تو کوتاه شده است
در همین اسب و همین خنجر باقی مانده

پیش کش باد به یک رنگی ات ای پاک ترین
آخرین بیت در این دفتر باقی مانده

تا ابد مردترین باش و علمدار بمان
با توام ای یل نام آور باقی مانده

عید بیابانک



موضوعات توصیف شده توسط رهبر انقلاب برای فیلم‌سازی

اینهارا بسازید

این اینفوگرافیک مروری گذراست بر موضوعاتی که رهبر انقلاب در دیدارها و پیام‌های گوناگون برای فیلم‌سازی به اهالی سینما پیشنهاد کرده‌اند



این رنگ کتاب منبع سبک‌های علمی و پژوهشی است که در آن

دفاع مقدس

1. روایت خصلت‌های والای انسانی زلفندگان
2. شجاعت ایثار، اخلاص، جدالت، شقاوت و نصیر
3. شرافت‌های دفاع یک ملت با دست خالی
4. زندگی شهیدان، بروسی، شهید همد، شهید حراری
5. پشت صحنه و علت وقوع جنگ
6. تکرار و صداهای تکرار جفاها که نوشته استخوان کشور جوان
7. کشتی‌های دیگر کشور خانه صدام از قتل فروس سلاح شیمیایی، هواپیما و...
8. ایستای فدائگاری ملت ایران در خیران دفاع مقدس
9. به جبهه رفتن جوانان برای دفاع از دین و میهن
10. حماسه آفرینی پشت جبهه‌ها توسط مادران، پسران و همسران و اولادشان
11. نگاه به حوادث پیرامون جنگ از زبان دیگران
12. از دلایل خانه‌ها، اهدای مجسمه‌های تقسیم‌گزار جنگ و مجامع بین‌المللی
13. روایت استنادی و بی‌روزی مطلق ایران در جنگ
14. مظلومیت مطلق مادر جنگ تحمیلی
15. نمایش عظمت حضور یکبار چه مردم در دفاع مقدس
16. نمایش روحیه و معنویت آزادگان در زمانها و از دورگوهها
17. خاطرات و تعریف اسیرات از تاران
18. زندگی جانبازان و حضور و افتخار آنان به نظام جمهوری

نظار

1. ارائه و تسلیع چیزیهای زمان از نماز و نشان دادن اینکه
2. نماز به ما مسئولیت می‌بخشد
3. نماز بیست‌هفت فکری را می‌سکند
4. نماز را در روشن می‌سازد
5. بر غیر از نماز چه دیده‌ها و بی‌اشما از نماز جماعت در قلوب ما

عزت



1. نشر فرهنگ عزت خواهی
2. نشان دادن این که بسیاری از مشکلات امروز ما ریشه در کم‌عزت‌ها و عزت‌نازها دارد



سبک زندگی

1. فرهنگ قرآنی کار و تلاش برای خدا
2. اجتناب از تعصبات، جدبیت، فر کار و احسان مسئولیت
3. تکیه ملت ما به فرهنگ خود پس از ۲۰۰ سال تقبی فرهنگ غرب
4. زنده کردن اصیبت ایثار، اتق، زهد و ریاضت شخصی

1. نشان دادن حکایت دیکتاتور و پول و شهوت در دنیا
2. تقویت دشمن‌شناسی مردم با مشخص کردن دشمن اصلی در آثار
3. نشان دادن برافه دشمن برای از بین بردن عزت ملی ما
4. نمایش جلایه دشمن از اشیا در سوادشناسی و عمومی



انقلاب اسلامی

1. نشان دادن پیشرفت‌ها و دست‌آوردهای انقلاب در حوزه سبک زندگی
3. خدایسرات خموش دوران انقلاب
3. نشان دادن جهشت گیری خسته آمریکایی و فداکاری‌های در نظرورات انقلابی مردم
4. انعکاس اثرات نبرد انقلاب بر فرهنگ غربی
5. نشان دادن معادله بین انقلابی و ملت ایران در جریان انقلاب اسلامی



فلسطین

سیره اهل بیت



1. انعکاسی از سیره اهل بیت (ع)
2. جایگاه ائمه‌ها و اهل‌بیت در فلسطین
3. جایگاه ائمه‌ها و اهل‌بیت در فلسطین
4. به جای ائمه‌ها و اهل‌بیت در فلسطین

1. انعکاسی فاحشه نصب جوانان فلسطین و معرفی عوامل اصلی آن از جنت انگلیس
2. توضیحاتی با جزئیات و تفصیل و تلمیحی ساده به ملت فلسطین

1. انعکاسی نظامی اجتماعی و دفاعیه انقلاب
2. آشکار کردن مردم با مسئله و ارضی شان از حکومت
3. حقیقت‌گویی دینی، ملی و انقلابی مردم در آثار سینمایی
4. نمایش عظمت و اصیبت دفاع انقلاب اسلامی
5. زنده کردن از شاهای انقلاب اسلامی در ذهن مردم
6. انعکاسی واقعی به جای تری‌دن
7. استفاده از عصیت ملی از برای تبیین و تالیخ روز
8. بر غیر از نشان بین کم‌عزت و بی‌عزت‌ها از هنر و باهدف آن
9. نمایش جانش خیر و شر
10. تقویت روحیه بین مسئولیت‌شناسی مردم
11. نگاه امیدوارانه به آینده بر غیر از سیاه‌بینی و ناامی
12. مظلوم‌نمایی در برابر جو سینمایی غرب
13. بهره‌گیری از قصه داستان و فیلم‌نامه خوبی





بیلیارد و حواشی بی پایان!

برای بررسی اوضاع و احوال جاری ورزش بولینگ و بیلیارد دنبال یک کارشناس خبره و بی طرف می گشتیم تا اینکه بر حسب اتفاق با مربی سابق تیم ملی هم کلام شدیم و با مرور صحبت های وی دریافتیم که درب در این فدراسیون بروی همان پاشنه قدیمی می چرخد حرفهای این مربی مطرح را می نویسیم و حق پاسخگویی را برای رئیس فدراسیون بولینگ و بیلیارد محفوظ نگه می داریم.

مربی اسبق تیم ملی بیلیارد ایران، درباره مشکلات و مصائب بیلیارد بازان ایرانی می گوید: طی هفته گذشته که مسابقات بیلیارد در ایران را داشتیم، آرمین محمودی که سابقه ۱۱ سال بازی در تیم ملی را دارد از ادامه بازیها بنا به دلیلی غیرموجه کنار گذاشته و به عنوان بازنده معرفی شد.

قلی پور مربی تیم ملی می افزاید: ۱۱ سال پیش، فدراسیون در زمان ریاست آقای شعبانی فر که بسیار بزرگوار هستند به مدت ۸ ماه، حال خوبی داشت.

ایشان با کمک چند مربی خارجی که به ایران دعوت شده بود به شهرستان‌ها سفر کردند و نوجوانان ۱۴-۱۵ ساله را استعدادیابی کردند تا تیمی برای شرکت در مسابقات بین‌المللی تشکیل شود.

تمام سال ۹۸ مدال آوران بین‌المللی در زمان ایشان آموزش دیده و پرورش یافته‌اند؛ که اکنون هر کدام به سنین ۳۵-۳۷ رسیده‌اند و این نشان می‌دهد که در زمان ریاست آقای اسکندری تنها به استعدادیابی سطحی و بی‌فایده اکتفا شده است.

وی می‌گوید: تا سه سال پیش کمیته مربیان نداشتیم که بنده آن را تشکیل دادم. کمیته انضباطی نیز تازه به یک سالگی خود رسیده است. آموزش درستی نداشته‌ایم.

هر از گاهی مسابقه‌های جهانی اعلام می‌شد که بدون هیچگونه حمایت مالی از طرف فدراسیون مربوطه، ورزشکاران با هزینه‌های شخصی در مسابقات حضور پیدا می‌کردند.



معرفی کتاب در سال ۹۹

گردآوری پر فروش های کتاب در فصلها یا ماههای مختلف، کار جذاب و دشواری است. جذابیت کار که برای همه مشخص است؛ همیشه اینکه بقیه مردم چه چیزی را بیشتر می‌خرند، حسی از اعتماد به محصول را به دنبال می‌آورد و بازی زیبایی است. روش انتخاب پر فروش ترین کتب در هر کتابفروشی متفاوت است. یک کتابفروشی صرفاً به کتاب‌هایی که به لحاظ تعداد بیشترین فروش را داشته‌اند، پر فروش می‌گوید، اما کتابفروشی‌ای دیگر به قیمت، حوزه‌ی کتاب، سال چاپ هم توجه دارد و مبنای پر فروش‌هایش صرفاً تعداد فروش نیست. اما کتاب‌هایی که در بنیاد شهید جزء اثر گذارترین‌ها هستند کدامند؟



«کتاب‌هایی که روایت مستند دارند»

وصیت نامه کامل شهدای مدافع حرم نوشته اداره کل اسناد و انتشارات، بنیاد شهید و امور ایثارگران

هنر مردان خدا نوشته محمد علیایی
مقدم، خورشید زابل از محمد قاسم فروغی
چهرمی،

وصیت نامه کامل شهدای استان گیلان دفتر دوم نوشته نسرین خادمی خالدی

«کتاب‌هایی بر مبنای زندگی نامه»
کفه ای از بهشت نوشته سیده فهیمه میرسید

ایستگاه آخر نوشته ابوالفضل علی آبادیان
فرهنگنامه جاودانه های تاریخ استان بوشهر نوشته دکتر فرزانه دهقانی

«کتاب‌های نمایشنامه»

سرباز ته صف نوشته فریدون ولایی
خاطرات خانه ای که نیست نوشته کامران شهلایی

نان و حلوا نوشته رامین کهن،
بال و پر چکاوک نوشته سید مرتضی هاشم پور، سحابی شبیه پروانه نوشته محسن پاکدامن، آخرین باران بهاری

نوشته محسن عظیمی

«کتاب‌هایی که حول محور خاطره هستند»

مردانی حوالی خورشید نوشته دکتر ناصر پروانی
دلی که جا ماند نوشته مهری صادقی
محبوب دلها نوشته علیرضا غلامی
بامداد روز شانزدهم نوشته رمضانعلی کاوسی
رد پای یاران نوشته مهری رکاب طلایی
صندوقچه چوبی نوشته مهری رکاب طلایی

«داستان نوجوانان»

من محمدعلی رجایی و آن سوی شب نوشته داود بختیاری دانشور،
نه روز بود نه شب نوشته نوشته
نرگس آبیاری،
نور، صدا، پرواز از علی اکبر عسگری
سقوط در سکوت نوشته ابراهیم زاهدی مطلق





چگونه جوانان شاد و با اعتماد به نفس داشته باشیم!

اعتماد به نفس نقش مهمی در زندگی جوانان دارد؛ بیشتر رفتارهای پرخطر جوانان مانند پرخاشگری، اضطراب، بزهکاری، مصرف سیگار و به علت کمبود اعتماد به نفس در آنها است؛ اما اگر جوانان اعتماد به نفس بالایی داشته باشند، در شرایط مختلف زندگی بسیار موفق تر و کارآمدتر عمل می کنند به همین علت ما در این گزارش به راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در جوانان می پردازیم.

تعریف اعتماد به نفس

یکی از مهم ترین عوامل موفقیت و رشد فردی، اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس بر نحوه عملکرد فرد در مقابل دیگران تاثیر می گذارد؛ بازتاب عملکرد فرد را به خوبی نشان می دهد و نقش مهمی در شکل گیری شخصیت او دارد. اگر بخواهیم اعتماد به نفس را به طور خلاصه تعریف کنیم، می گوئیم اعتماد به نفس احساسی است که ما به خودمان داریم.



نشانه‌های اعتماد به نفس در جوانان

نشانه‌های کمبود اعتماد به نفس

کمبود اعتماد به نفس در جوانان نشانه‌های روحی و جسمی زیادی دارد؛ برخی از این نشانه‌ها عبارت‌اند از: لب‌های آویزان، لرزش خفیف دست‌ها، چهره پژمرده و غمگین، ظاهر نامرتب و شلخته، پرخاشگر، مغرور، تشنه تحسین شدن توسط دیگران و بخل و حسادت، همیشه مشکوک بودن، نگران بودن، عدم احساس شایستگی و...

جوانی که اعتماد به نفس بالایی دارد، در انجام کارهای خود مستقل عمل می‌کند؛ به شخص دیگری تکیه نمی‌کند مسئولیت‌پذیر است؛ هنگام قرار گرفتن در جمع افراد، گوشه‌گیر نیست؛ نظرات خود را به راحتی بیان می‌کند؛ به توانایی‌های خود افتخار می‌کند؛ به راحتی از نظرات و عقاید خود دفاع می‌کند و اگر شکست خورد، آن را می‌پذیرد و با قدرت بیشتری برای جبران آن سعی می‌کند.

استدلال

اگر جوان مهارت‌های استدلالی بالایی داشته باشد، زمانی که برای او سوالی پیش می‌آید به راحتی سوال می‌پرسد، نیازهای خود را تقاضا می‌کند و مشکلات خود را به راحتی رفع می‌کند.

کشف فرصت‌های جدید

جوان با کشف استعدادها می‌تواند اعتماد به نفس خود را بالا ببرد. بیشتر جوانان به علت کمال‌گرایی از شکست می‌ترسند و نمی‌خواهند خجالت‌زده شوند؛ اما اگر فعالیت‌های مختلف را امتحان کنند، علاوه بر کشف استعدادها باعث افزایش اعتماد به نفس در آن‌ها نیز می‌شود.





معرفی استارتاپ موفق ایرانی



استارتاپ یک سازمان موقت است که با هدف یافتن یک مدل کسب و کار تکرارپذیر و مقیاس پذیر بوجود آمده است. استارتاپ ها، معمولا حول ایده های نوآورانه و خلاقانه بنا می شوند. نوآوری در استارتاپ ها، به شکل نوآوری در بازار یا نوآوری در محصولات و خدمات خود را نشان می دهد.

به دلیل اهمیت استارت آپ ها قصد داریم در اینجا به استارت آپ های موفق و معروف ایران اشاره کنیم که پیشرو هستند.



«اسنپ»

اسنپ یکی از استارتاپ های موفق و الهام گرفته شده از ایده خلاقانه Uber (بزرگترین شرکت تاکسی رانی دنیا) است که توسط شهرام شاهکار یک دانشجوی مهندسی برق در دانشگاه فردوسی مشهد به عنوان اولین استارت آپ ایرانی در زمینه حمل و نقل عمومی تاسیس شد که این مجموعه در سال ۱۳۹۳ شکل گرفت. این شرکت توانست با داشتن یک اپلیکیشن موبایل، افرادی که تمایل دارند تا به عنوان تاکسی فعالیت کنند را جذب کرده و با آنها همکاری داشته باشد. از طرفی با ارائه خدماتی با کیفیت بالا و پشتیبانی قوی به همراه هزینه پایین، مشتریان زیادی را به خود جذب نماید.

«تپسی»

تپسی (TAP30) رقیب قدر اپلیکیشن اسنپ، سامانه هوشمند درخواست تاکسی است که در حال حاضر در شهرهای تهران و کرج و اصفهان و شیراز و تبریز و مشهد خدمات خود را ارائه می‌دهد. تپسی از طریق اپلیکیشن موبایل و پنل سازمانی، شما را با سفیران (رانندگان) مرتبط می‌سازد. پدیدآورنده این استارت آپ میلاد منشی پور نام دارد. میلاد در دانشگاه تهران مهندسی مکانیک خواند و سپس به فرانسه رفت و از مدرسه عالی مدیریت پاریس (HEC) در رشته MBA فارغ‌التحصیل شد. او ده سال تجربه‌ی کار و مدیریت در شرکت‌های معتبر بین‌المللی را دارد.



«علی بابا»

علی بابا با سابقه‌ترین، بزرگ‌ترین و معتبرترین سامانه‌ی خرید اینترنتی بلیط هواپیما و قطار است. علی بابا نه تنها تمامی پروازهای ثبت شده در سیستم پروازهای بین‌المللی را که از مبدا یا مقصد تهران انجام می‌شود برای شما جستجو می‌کند، بلکه این جستجو را برای تمامی مقاصد پروازی و ایرلاین‌های خارجی که امکان خرید آنلاین بلیط آنها موجود است انجام می‌دهد.



«دیوار»

دیوار از محبوبترین و معروفترین استارت‌آپ‌های ایرانی به حساب می‌آید. این سایت یک سایت فروش محصولات دست دوم می‌باشد و کاربران می‌توانند ابزار، لوازم و وسایلی که به آنها نیازی ندارند در این سایت به فروش برسانند. درج آگهی در این سایت هزینه‌ای ندارد ولی پس از مدتی که از ثبت آگهی شما می‌گذرد به دلیل اینکه ممکن است آگهی‌های مشابه‌ای بر روی آگهی شما قرار گیرد و یا پایان یک ماه رایگان بودن درج آگهی عملاً دیده شدن آگهی شما با مشکل مواجه شود می‌توانید با پرداخت هزینه‌ای اصطلاحاً آگهی خود را نردبان کنید و دوباره آنرا به بالای لیست فروش در سایت منتقل کنید





چگونه تغذیه سالمی داشته باشیم؟

ادویه ها و سبزیجات معطر را برای طعم بهتر غذاها استفاده کنید که در میان آنها زردچوبه برای غذاهای این فصل عالی است. با تمام شدن زمستان بدن به مراقبت و هماهنگی خاصی نیاز دارد. مصرف ویتامین C در این فصل برای رفع خستگی، تحریک بدن و افزایش کارایی بسیار مؤثر است. به علاوه، این ویتامین در ساخت کلاژن، حفظ عملکرد قدرت ایمنی، تشکیل گلبول های قرمز و بهبود جذب آهن موجود در سبزیجات نقش دارد. بسیاری از میوه ها و سبزیجات بهار سرشار از ویتامین ها هستند که به حفظ سلامتی و شادابی کمک می کند. از جمله بهترین آنها می توان به مارچوبه، تربچه، توت فرنگی و ریواس اشاره کرد.

چای سبز

چای سبز نوشیدنی طبیعی بسیار عالی است که آرام بخشی مهم ترین شهرت آن است. این چای حاوی مولکولی به نام کاتچین از گروه آنتی اکسیدان های فلاونوئید است که فقط در گیاهان وجود دارد. به این ترتیب چای سبز با افزایش مصرف انرژی و تحریک چربی های جمع شده بدن طی زمستان به کنترل وزن کمک می کند.



تغذیه صحیح، متعادل و سرشار از خوراکی های فصل ریزمغذی های ضروری برای عملکرد صحیح اندام های بدن، شادابی و طروات ظاهری را تامین می کند. آغاز بهار فرصتی عالی برای انتخاب رژیم غذایی صحیح و بهبود وضعیت سلامتی است که رعایت اصول مهم تغذیه و سلامت در این باره بسیار مفید خواهد بود:

میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات کالری چندانی ندارند اما در افزایش احساس سیری بسیار مؤثرند و مانع از پر خوری و افزایش وزن می شوند. نیمی از یک بشقاب غذای ایده آل میوه ها و سبزیجات هستند و نیمی دیگر پروتئین ها و غلات. توصیه می شود از مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده نیز پرهیز کنید و سبزیجات سبز، جوانه دانه ها و غلات سبوس دار را به وفور میل نمایید زیرا به دفع مواد سمی جمع شده در بدن طی زمستان کمک می کند. همچنین بهتر است سبزیجات خام مصرف گردد و در صورت نیاز به طبخ، روش هایی مانند بخارپز انتخاب گردد.

بهره مندی از نور خورشید

در فصل بهار خود را از گردش در طبیعت و بهره مندی از نور خورشید محروم نکنید. ویتامین D تحت تاثیر نور خورشید در بدن سنتز می شود که تاثیر مستقیمی در جذب کلسیم و فسفر استخوان ها دارد. بهتر است سه روز در هفته به مدت ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید باشید. نوشیدن آب هویج روشی عالی برای محافظت از پوست در برابر پرتوهای خورشید است. بتا کاروتن هویج در بدن به ویتامین D تبدیل می شود که برای سلامت پوست و مخاط ها مفید است. نوشیدن روزانه یک لیوان آب هویج به مدت ۳ هفته پوست را برای مواجهه با پرتوهای خورشید آماده می کند.



امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ جز بهترین خوراکی های حفظ سلامتی هستند که در پیشگیری از سرطان، ناراحتی های قلبی عروقی، بهبود عملکرد مغز، کاهش استرس و تقویت قدرت دفاعی بدن نقش دارند. برای داشتن پوستی سالم و زیبا فیبرها و اسیدهای چرب امگا ۳ در برنامه غذایی گنجانده شود و حتی الامکان از خوراکی های سرشار از شکر و چربی های اشباع پرهیز گردد. ماهی منبع غنی این اسیدهای چرب بوده و ماکرو یکی از ماهی های بهار است که منبع غنی از ویتامین های B و D، سلنیوم، آهن و به خصوص اسیدهای چرب است. ماهی برای سلامت لب و عروق مفید است اما بوی نامطبوع آن عده ای را از خوردن آن باز می دارد که ماهی ماکرو خصوصا به شکل کبابی این مشکل را ندارد.





«آشنایی با مناطق گردشگری شهر پارسیان»

شهرستان پارسیان یکی از جزایر و بنادر استان هرمزگان است. این خطه اعجاب آور از جنوب در غربی ترین قسمت هرمزگان، جاذبه های طبیعی کم نظیری دارد، در ابتدا این منطقه به نام گاوبندی شناخته می شد، اما از سال ۱۳۸۶ به پارسیان تغییر نام داد.

شهر کوشکنار

دیدنی «تشتک تاسو» و «لاور» در کوه‌های جنوبی کوشکنار، «تنبوی شمالی» و «تنبوی جنوبی» و اسکله و بندر «تبن» را نام برد.

شهر دشتی

با گذشتن از کوشکنار به شهر «دشتی» می‌رسید. در کوه‌های دشتی در جنوب شهر، بلندترین قله به ارتفاع ۴۰ متر، محل «کلات سرخ»، از قلعه‌های جنگی پیش از ظهور اسلام در گذشته بوده است.

«کوشکنار» در غربی ترین نقطه شهرستان پارسیان در همسایگی پارس جنوبی و مرز بوشهر، پوشیده از درختان کنار و طبیعی بکر با دریا و دشت و کوه است. «بندر تبن»، «پارک شهروند» و مجموعه‌های دیدنی و تفریحی سرسبز ساحلی در روستاهای «سورباش» و «فارسی»، به خصوص در پایان سال و اوایل بهار بسیار پرطرفدار و پررونق می‌شوند. از دیگر دیدنی‌های بکر طبیعی در اطراف این شهر می‌توان منطقه تفریحی و سرسبز در علفزارهای «کورو»، منطقه زیبا و



جاده ساحلی بستانو

در ادامه مسیر به سمت شرق از بندر بستانو تا بندر مقام، جاده‌ای رویایی با سواحلی بکر و دست نیافتنی پیش روی شما است. از عمر جاده بستانو ۲۰ سال می‌گذرد. در مسیر این جاده ابتدا به روستای «زیارت» می‌رسید. «پیروزارت» نام محلی در این روستای بندری است که مردم محلی برای دعا و زیارت به آنجا می‌روند. روستای بعدی «مغدان» نام دارد که تپه‌های شنی آن معروف هستند. گشتی در ساحل و پیاده‌روی با پای پیاده روی شن‌های ساحلی خالی از لطف نیست. در ادامه مسیر سواحلی صخره‌ای و زیبای «نیرم» پیش روی شما قرار دارد.

پس از گذشتن از روستای زیارت و مغدان و ساحل نیرم، در کنار جاده ساحلی، صخره‌ای عظیم قرار دارد که به نام «گردنه عشاق» معروف است. تماشای غروب خورشید بر فراز این صخره در چشم‌انداز دریا، خاطره‌ای فراموش‌نشدنی برایتان خواهد ساخت.

در نزدیکی بندر مقام یکی از جذاب‌ترین سواحلی هرمزگان انتظارتان را می‌کشد. «ساحل مکسر» اعجاز طبیعت در تلاقی کوهستان و دریا را به رخ می‌کشد.

در انتهای جاده بستانو به بندر مقام می‌رسید. بندر مقام مسیر دسترسی به جزیره مرجانی «لاوان» و جزیره خالی از سکنه «شیدور» است.

تنگه شوتاریکو و چشمه اودبه

در ۱۷ کیلومتری شرق شهر پارسیان و قبل از روستای «بهده»، در شمال روستای «چکچک»، کوه‌های مشرف بر تنگه «شوتاریکو» با ظاهری متفاوت، رنگی روشن و فرورفتگی‌های فراوان از فرسایش مداوم، قرار گرفته‌اند. پیمایش این مسیر، همراه با صخره‌نوردی و سنگ‌نوردی میان تنگه‌ای با رودخانه‌ای در میان آن است. سمت راست شما را به تنگه شوتاریکو و سمت چپ به تنگه و چشمه «اودبه» هدایت می‌کند.





علت نامگذاری کوه

سال ۱۸۰۸، بریتانیا به همراه تیمی که فقط ۱۲ نفرشان، دوربین نقشه‌بر
تنی را حمل می‌کردند طرح نقشه‌برداری مثلثی بزرگ هند را آغاز کرد
۱۸۳۰ هنگامیکه تیم به رشته کوه های هیمالیا رسید بخاطر مسائل سیاسی
وارد هیمالیا شود که به موجب آن، پروژه نقشه برداری متوقف شد. اما در
طرح نقشه برداری مثلثی بزرگ هند مجدداً
آنها توانستند قله ای با ارتفاع ۸۸۴۰ متر را شناسایی
که نام ۱۵ را بر روی آن گذاشتند. سپس ۹ سال

سال ۱۸۶۵، اندرو و
وقت ممیزی بریتانیا
نامه ای ارائه داد که
سلطنتی بریتانیا،

جایگزین
که واگ نام
نامی محلی

کوه اورست کوهی است که با ۸۸۴۸ متر ارتفاع،
کثیف‌ترین و مرتفع‌ترین کوه جهان از سطح دریا
می‌باشد که هر کوهنوردی آرزوی رسیدن به قله‌اش
را دارد.

همچنین جالب است بدانید از سال ۱۹۷۴، سالی
نبود که یک نفر به اورست صعود نکند
تا اینکه در سال ۲۰۱۵، حتی یک نفر
هم نتوانست به این قله صعود کند.

چند واقعیت درباره قله اورست
که احتمالاً از آنها خبر ندارید



کوه اورست
بداری ۵۰۰
اما در سال
می توانست
سال ۱۸۵۶
آغاز شد و
اسایی کنند
ل بعد و در
اگ، رئیس
تانیاتوصیه
در انجمن
نام اورست
15" شد چرا
می توانست
لی پیشنهاد
دهد.

فتح اورست برای اولین بار

در سال ۱۹۵۳، گروه سفر اکتشافی اورست بریتانیا، ادموند هیلاری به همراه تنزینگ نورگی را به اورست فرستادند تا نخستین افرادی باشند که اورست را فتح می کنند. این دو نفر در تاریخ ۲۹ ماه مه سال ۱۹۵۳ و در ساعت ۱۱:۳۰، اولین افرادی که قله اورست را فتح کردند بودند. ادموند هیلاری بخاطر این موفقیتش لقب سر یا شوالیه را از طرف ملکه انگلیس دریافت کرد و علاوه بر آن، در سال ۲۰۱۵ عکسش بر روی اسکناس‌های ۵ دلاری نیوزیلند چاپ شد.

اولین جانبختگان اورست

اما بعد از ادموند هیلاری و تنزینگ نورگی افراد دیگری هم بودند که قصد فتح اورست را داشتند که یکی از آن‌ها جورج مالوری بود. جورج مالوری شخصی است که تا ۲۰۰ متری قله رفت و مردم با استفاده از دوربین‌ها او را مشاهده می کردند که به طور ناگهانی ناپدید شد. ۷۵ سال بعد جسد او را پیدا کردند که گمان زده شد جورج مالوری تا قله رفته و هنگام برگشت، دچار حادثه شده است.

رکورد های جهانی کوه اورست

از ۶۵ سال پیش تاکنون بیش از ۸۰۰۰ بار مردم به اورست صعود کرده اند و در میان آن‌ها، افرادی هم هستند که رکوردهای جهانی را به نام خود ثبت کردند. خانم Junko Tabei اولین زنی بود که ۲۲ سال بعد از ادموند هیلاری به قله اورست صعود کرد و جالب است بدانید او در حین صعود، به مدت ۶ دقیقه زیر برف دفن شده بود.



صعود ایرانیان به قله اورست

در ۱۵ اکتبر سال ۱۹۹۰ میلادی، هومن آپرین، فرد ایرانی-آمریکایی تبار اولین ایرانی بود که اورست را فتح کرد. او کسی بود که توانست مسیری جدید از کوه آمادبلام در نپال به سمت اورست کشف کرد. بعد از او، محمد اوراز دومین ایرانی بود که به قله رفت. جالب است بدانید او تنها کسی است که توانست تا ارتفاع ۸ کیلومتری را بدون کپسول اکسیژن طی کند لذا به محمد اوراز، لقب عقاب کوه‌های بالای ۸۰۰۰ متری را دادند هرچند عظیم قیچی ساز هم ایرانی بود که اورست را بدون کپسول اکسیژن فتح کرد شما می‌توانید با تور چین به سمت هیمالیا حرکت کنید و اگر کوهنورد حرفه ای هستید صعود خودتون رو به این قله شروع کنید





پرستاری که برای خدمت به مردم عاشقانه از خود گذشت

با آغاز شیوع ویروس منحوس کرونا پزشکان، پرستاران و در مجموعه کادر بهداشت و درمان مجاهدانه و فداکارانه برای مقابله با این ویروس به میدان آمدند یکی از آنها «پرستار شهیده پروین کیوان» بود که از زمان شیوع کرونا مانند بسیاری از همکارانش در خط مقدم مقابله با این بیماری قرار داشت که در پی ابتلا به این بیماری به شهادت رسید در ادامه گفت و گو با همسر شهید مدافع سلامت را ملاحظه می کنید.

علیرضا کریمی مقدم، همسر شهید مدافع سلامت، شهید پروین کیوان، با اشاره به شروع زندگی مشترک، اظهار داشت: نحوه آشنایی ما نیز با یکدیگر سنتی و به واسطه شناختی دیرینه «دایی همسر شوهر خواهرم بودن» انجام شد که زندگی مشترک را به دور از تجملات در سال ۱۳۷۵ آغاز کردیم و آبان ۱۳۹۹ همسر شهید شدند؛ ماحصل این ازدواج دو فرزند است که از ایشان برای من یادگار مانده که فرزند ارشدمان مینا و فرزند کوچکمان حسین است.

همسر این شهید مدافع سلامت از فعالیت او در دوران هشت سال دفاع مقدس، گفت: دوستان و آشنایان برایم نقل می کردند که همسرم در پشت جبهه بسیار به مردم خدمت رسانی کرده اند از شست و شوی لباس رزمندگان گرفته تا خدمات رسانی در مراکز بهداشتی؛ پرستاری در وجود همسرم بود و علاقه بی نظیری به ارائه خدمت به مردم داشت. وی با اشاره به اینکه در آن روزهای ابتدایی شیوع کرونا کسی این بیماری را به درستی نمی شناخت و مدافعان سلامت در خط مقدم درمان بودند، خاطر نشان کرد: اوایل شیوع ویروس کرونا در ایران و دزفول با توجه



روزهایی بود که ۱۳ ساعت بیمارستان بودند وقتی به خانه می آمدند با ایشان تماس می گرفتند و می گفتند خانم فلانی کار دارند یا یکی از کادر درمان به کرونا مبتلا شده است؛ مجدد دوباره ظهر به بیمارستان می رفتند.

همسر شهیده مدافع سلامت با بیان اینکه بنده و فرزندانم از ایشان درخواست می کردیم که مدتی را استراحت کند تا وضعیت این ویروس مشخص شود اما همسر مدام از ادای دین خود نسبت به مردم کشور صحبت می کرد، بیان کرد: شهیده کیوان بی نهایت نسبت به حرفه و شغلی که داشت متعهد بود و در پاسخ به نگرانی های ما می گفت: «اکنون کشور در وضعیت حساس و بحرانی قرار دارد و به بنده و امثال ما احتیاج دارند و تا جان در بدن و توان دارم باید در خدمت مردم باشم» و این موضوع باعث شد که دیگر به خود اجازه ندهیم این درخواست مرخصی را تکرار کنیم بلکه مشوق ایشان هم شدیم.

وی با بیان اینکه شهیده کیوان به هیچ وجه اهل ریا و تظاهر نبود و به معنای واقعی کلمه مخلص بود و تعهدی که همسر نسبت به مردم و بیماران شان داشتند مثال زدنی بود، گفت: بارها پیش می آمد بعد از پایان کارشان در بیمارستان برای ارائه خدمت رسانی به کسانی که به کرونا مبتلا شده و در خانه قرنطینه بودند به خانه آنها جهت خدمات رسانی «دوستان، همسایگان و آشنایان» می رفتند.

به مشخص نبودن این ویروس منحوس بسیار استرس و نگران شان بودیم وقتی به ایشان می گفتیم: «کمتر به بیمارستان بروید، یا با توجه به اینکه ۶ ماه مرخصی دارید حداقل مرخصی بگیرید اما با وجود اینکه می توانستند یک سالی را مرخصی بگیرند تا کرونا تمام بشود»؛ ایشان در جواب ما می گفتند: «عاشق پرستاری و عاشق خدمت به مردم هستم».

همسر شهیده مدافع سلامت در ادامه، گفت: در زمانی که شهرستان دزفول در شرایط بحرانی و قرمز از نظر ویروس کرونا بود ذره ای از تعهد کاری همسر کم نشد حتی در اوج این بحران ساعات کار خود را افزایش داد. زمانی که همکارانش به ویروس کرونا مبتلا شدند باز به جای آنها خدمت رسانی می کردند.

وی در ادامه با اشاره به اینکه روزهایی بود که در شیوع ویروس کرونا در روز دوبار بیمارستان می رفتند، یادآور شد:





فرشتگان بی باک

شهیده شهناز حاجی شاه

«شهناز حاجی شاه» نخستین زن شهیده خرمشهر است. او در سال ۱۳۳۶ در خرمشهر به دنیا آمد. تحصیلاتش را تا دیپلم ادامه داد. با آغاز جنگ و اشغال خرمشهر، در کنار برادرانش، ناصر و محمد حسین، به دفاع از شهر پرداخت. هشتم مهرماه سال ۱۳۵۹ از شیراز کامیونی می‌رسد که بار آورده بود و می‌خواست آنها را در مکتب خالی کند. دخترها منتظر آمدن مردها نمی‌شوند و خودشان دست به کار می‌شوند. مشغول کار بودند که دیدند سر فلکه گلفروشی، عراقی‌ها خانه سمت چپ خیابان را با خمپاره زدند. شهناز و دوستش همراه بقیه به طرف خانه می‌دوند تا اگر زنی در آنجا هست، او را بیرون بیاورند که خمپاره‌ای بین آن دو به زمین می‌خورد و منفجر می‌شود. ترکش مستقیماً به قلب شهناز اصابت و او را همان جا شهید کرد.

زنان جمهوری اسلامی ایران تا کنون پا به همه عرصه‌های سیاسی، فرهنگی، حماسی و تربیتی نهاده‌اند تا با رهنمودهای امام(ره) و مقام معظم رهبری، وارد مسیر الهی شوند. ایرانی که ۷۰۰۰ شهیده زن از تبار «فاطمه(س)» و «زینب(س)»، را داشت و هر کدام در نقش مادر، همسر، خواهر، رزمنده و امدادگر یک پشتوانه به شمار می‌آیند.

سیده طاهره هاشمی

«سیده طاهره هاشمی» یکی از همین بانوان است که در ۱۴ سالگی به شهادت رسیده است. او روز یکم خردادماه سال ۱۳۴۶ در شهرستان آمل و در روستای شهید محله (شهربانو محله) متولد شد و ششم بهمن ماه ۱۳۶۰ درحالی که برای رزمندگان اسلام که برای ضدانقلاب در شهر مستقر بودند مشغول جمع‌آوری دارو و غذا بود مورد اصابت گلوله عناصر ضدانقلاب قرار گرفت و شهید شد.

شهیده هاجر خاکی داوری

فرزند ابراهیم در سال ۱۳۳۵ در روستای لطفعلی آباد بابل در خانواده زحمتکش ومذهبی متولد شد. دوران کودکی را در این روستا به سر برد ودر کنار خانواده وبستگانش با مهر ومحبت پرورش یافت در همان روستا با همسر خود که پسر عمویش بود ازدواج کرد و در سال ۱۳۶۵ هجرت هاجر از راه رسید زمانی که برادر وبرادرزاده همسرش مجروح شدند او به همراه ۶ تن از اعضای فامیل برای عیادت به بیمارستان کرمانشاه رفتند در همان حال غرش هواپیما سکوت حاکم بر فضای بیمارستان را شکست، بمباران هوایی شروع شد واو به همراه ۶ تن از همراهانش به شهادت رسیدند و پیکر آنها در روستای لطفعلی آباد بابل به خاک سپرده شد.

شهید فوزیه شیر دل

از دیگر شهدای زن می توان به اسم «فوزیه شیردل» اشاره کرد. دوم اردیبهشت ماه سال ۱۳۳۸ متولد شد. پس از اخذ مدرک سوم راهنمایی وارد بهداری شد و پس از گذشت سه سال از خدمت در بهداری شهر کرمانشاه به پاوه منتقل شد و در بیمارستان این شهر به عنوان بهیار ایفای نقش کرد. سرانجام روز ۲۵ مرداد ۱۳۵۸ در جریان حمله گروهک ضد انقلاب دموکرات به بهداری پاوه و محاصره بهداری، در حالی که شهیده فوزیه شیردل مشغول کمک کردن به یاران شهید دکتر مصطفی چمران برای راهنمایی بالگرد بود، مورد اصابت گلوله قرار می گیرد و پس از گذشت ۱۶ ساعت خونریزی به شهادت می رسد. پیکر این شهیده در گلزار شهدای باغ فردوس استان کرمانشاه خاکسپاری شده است.

شهیده فوزیه شیر دل از سوی سازمان بسیج مستضعفین، شهید شاخص جامعه زنان سال ۹۳ معرفی شده است.



یاسادن پای وطن شیر مرد و شیر زن می خوابد

«پزشکان، پرستاران، بقیه‌ی عوامل درمانی حقیقتاً
در حال جهاد فی سبیل الله هستند.»

رهبر معظم انقلاب: حضرت آیت الله خامنه‌ای