

ماهنامه فرهنگ اجتماع جوانان ایران ۱۵۱
شماره ۱۵۱ پیاپی ۴۵۸ / اسفند ماه ۱۳۹۶ / قیمت ۲۵۰۰ تومان

تئاتر

جوان



صدای پای بهار ...

عذرتی که برزفون
و از حسن گذشتن قیامت از من است
که تو را با حق



با درود و سلام به ارواح مطهر شهیدای و الامتعام

۲۲ آبان

روز بزرگداشت شهیدان

گرامی باد



شهادت سزای خداست
امام جمعه



جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۵۱ اسفندماه ۱۳۹۶

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی
جانشین سردبیر: یوسف قدیانی
مدیر اجرایی: محمدمهدی مازنی

دبیر تحریریه:

ناصر ملایی

تصویر پشت جلد:

هانی بهمنی

امور فنی: آتلیه شاهد

ناظر فنی چاپ: علیرضا قاسمی

تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶

تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴

دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

ناشر: انتشارات شاهد

تهران - خیابان طالقانی - خیابان

ملک الشعراي بهار شمالي - شماره ۵

تلفن: ۸۸۸۳۵۱۰۸

صندوق پستی: تهران ۱۹۴/۱۵۷۱۵

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 روز باور توانمندی های یک ملت
- یادداشت: / ۵ آخرین ماه سال به روایت تقویم
- برداشت آزاد: / ۶ ۳۰ بلایی که هرگز نباید سر خودتان بیایید
- دخترانه، پسرانه: / ۸ اتفاقی که سرنوشت کارآفرین ایثارگر را تغییر داد
- مادرانه، پدرانه: / ۱۰ رژیم خانوادگی مصرف فضای مجازی
- اجتماع: / ۱۲ نوای نوروز در اردبیل چگونه به گوش می رسد؟
- حماسه آفرین: / ۱۴ قهرمانی که خطر را نفس می کشید
- راه و چاه: / ۱۶ تبلیغات گمراه کننده در بوته تحلیل
- مهارت: / ۱۸ بیمار فقط کسی نیست که مثلاً فقط هذیان بگوید!
- مطببخ: / ۱۹ سوپ سفید
- جدول: / ۲۱
- زندگی به سبک دیگر: / ۲۲ سلامت اجتماعی گذرگاه توسعه جامعه
- تاریخ: / ۲۴ گستره حق انتقاد و دادخواهی مردم از دیدگاه امیرالمومنین (ع)
- عافیت: / ۲۶ خواص اعجاب انگیز چند ادویه
- سلامت: / ۲۸ ضرورت های شش گانه سلامتی در طب سنتی
- خانه دوست: / ۳۰ موزه یاسوج
- نور و نقره: / ۳۲ دانکرک تا آخرین مردان حلب
- موج سازان: / ۳۴ فاطمیون؛ غربت یا غفلت؟
- نقد و نظر: / ۳۶ پر جسارت و تو خالی
- علمی: / ۳۸
- رو به رو: / ۴۰ حاج آقا ابوترابی فرشته نجات بچه های آزاده بود
- یک، دو، سه: / ۴۲ ورزش های جدید برای لاغری و خوش فرمی
- حرکت: / ۴۴ چگونه بازی جوانمردانه به بهتر شدن جهان کمک می کند؟
- بین الملل: / ۴۶ جنگ آمریکا و کره شمالی تا چه حد ممکن است؟
- دریچه: / ۴۸ رکورد شکار تانک در جهان چگونه شکست؟
- باشگاه اندیشه: / ۵۰ از «مهارت همدلی» تا مثبت اندیشی
- روایت: / ۵۲ ۳۰۰۰ درجه
- شعر:
- بازار کتاب:
- تفأل:
- انگلیسی:

روز شهید

روز باور توانمندی‌های یک ملت

ارزش‌های اسلامی است و با توجه به همین منطق و معیار، سبک زندگی آنها برای جامعه امروز ما الگویی ماندگار محسوب می‌شود و ما باید همواره با درس گرفتن از شهدا بتوانیم در امور مختلف زندگی الگوهای آنها را پیاده کنیم. شهدا بالاترین خدمت را به بشریت عرضه داشتند و پرارزش‌ترین خدمت به بشریت توسط شهدا انجام شده است. شهدا خود را فدا کردند تا دیگران بتوانند در سایه آرامش و آسایش به جامعه خدمت کنند. بزرگداشت شهید یعنی اصالت بخشیدن به آن هدف‌ها و تشویق به آن عمل و تقدیس آن ایثار، لذا وظیفه قدردانی از ایثارگران بویژه شهیدان، فریضه‌ای عینی و همیشگی است و زنده نگهداشتن یاد شهدای انقلاب باعث تداوم حرکت انقلاب است. ۲۲ اسفند روزی به بلندای آسمان حقیقت و به عمق دریای معرفت است؛ روز بزرگداشت یاد و خاطره شهدایی که مشعل‌های پرفروغ بصیرت، مقاومت و آرمان‌گرایی ملت آزاده ایران شدند تا جهان به این باور برسد که ایران اسلامی از تشعشع پرتو شهدا، زنده و پویاست.

همچون دوران دفاع مقدس، پیش قدم در عرصه سازندگی و توسعه کشور باشند و تاسیس بنیاد شهید انقلاب اسلامی نیز به فرمان حضرت امام خمینی (ره) در سال ۵۸ نشانگر اوج اهمیت به جایگاه شهیدان و خانواده‌های گرامی آنان به ویژه همسران و مادران شهید در فرهنگ این ملت است.

هر چند روز ۲۲ اسفند به عنوان روز شهید نام‌گذاری شده است اما هر روز ما روز شهید است و ما باید تمام تلاشمان را به کار بگیریم که این روز را پیش از پیش بشناسانیم. ما فرهنگ شهادت را از واقعه عاشورا گرفته ایم و با تاسی به امام حسین (ع) باید انقلاب اسلامی را که امانت شهدا در دست ما است به صاحب اصلی‌اش یعنی امام زمان عجل‌الله‌تعالی فرجه‌الشریف برسانیم.

از سوی دیگر، نقش تاثیرگذار شهیدان در عرصه‌های ملی و بین‌المللی غیرقابل انکار است. به عنوان مثال کشور ما در منطقه خاورمیانه امن‌ترین کشور محسوب می‌شود و این امنیت به برکت فداکاری شهدا و ایثارگران حاصل شده است. بنابر این همه ما باید همواره در مسیر شهدا گام برداریم زیرا ضمانت پیروزی ما در عرصه‌های مختلف در همین مسیر نهفته است.

منطق شهید نیز زنده نگه داشتن و زنده کردن جامعه بشری و انسانی و معیار شهید زنده نگه داشتن

۲۲ اسفندماه روز بزرگداشت شهدا بنیاد شهید و امور ایثارگران بعد از پیروزی انقلاب، برای سامان دادن به امور شهدا و خانواده‌های آنان، با فرمان امام خمینی (قدس سره) آغاز به کار کرد که با آغاز جنگ تحمیلی و بیشتر شدن تعداد شهیدان، وظیفه و تکلیف بنیاد شهید سنگین‌تر و گسترده‌تر شد.

مردادماه سال ۸۳ با پیشنهاد بنیاد شهید و امور ایثارگران ۲۲ اسفندماه «به عنوان «بزرگداشت روز شهدا» به شورای انقلاب فرهنگی پیشنهاد داده شد و شورای مذکور این روز را به عنوان روز شهید نامگذاری کرد. ضمناً بررسی هشت سال جنگ تحمیلی نشان می‌دهد بیشترین شهدا یعنی ۱۳ درصد شهدای سالانه ما در اسفندماه به شهید رسیده‌اند.

بنیاد شهید در طول حدود چهار دهه فعالیت تاکنون اقدامات بسیاری در راستای ارج نهادن به خانواده‌های شهدا و ایثارگران انجام داده است که بیان آنها خارج از ظرفیت این نوشتار است. اقداماتی که هر کدام از آنها در راستای وظایف محوله و ادای دین به جامعه هدف محسوب می‌شود.

امروز که ایران اسلامی در سایه همین رشادت‌ها و فداکاری‌ها و اعتماد به فرزندان ملت، ثبات و آرامشی ستودنی را بدست آورده است، ضرورت دارد جوانان و دانشگاهیان

کرده‌ها
جهت‌ها
شانه
چرخ

آخرین ماه سال به روایت تقویم

شهیدان ارج و احترام ویژه ای قائل بودند به منظور همدردی و ساماندهی به امور خانواده‌های شهیدان نهضت اسلامی و همچنین شهدایی که قربانی ترورهای دشمنان در سال‌های نخستین انقلاب اسلامی شده بودند در ۲۲ اسفند ۱۳۵۸ خورشیدی فرمان تشکیل بنیاد شهید انقلاب اسلامی را صادر کردند.

پایه گذاری نهادی با سازوکار بنیاد شهید و امور ایثارگران، نمایانگر اهمیت و جایگاهی است که شهید در نظام اسلامی دارد و با توجه به نقش حساس و مسوولیتی که این سازمان در زمان دفاع مقدس و پس از آن ایفا کرد، می توان به آینده نگری و ژرف اندیشی امام خمینی (ره) پی برد.

زنده نگهداشتن نام و یاد شهدا از جمله وظایف مهم این سازمان به شمار می‌رود، افرادی که برای برپایی این نظام زحمت کشیدند و در این راه جان خویش را از دست دادند و می‌بایست که خاطره و یادشان با حفظ آثار، نوشته‌ها و وصیت‌نامه‌هایشان در تاریخ انقلاب بماند. موضوع دیگر شناخت و تعهد جامعه در قبال ارزش‌های فرهنگ ایثار و شهادت است و اینکه شان، منزلت و حرمت جامعه ایثارگری در جامعه باید حفظ شود. رسیدگی به خانواده‌های شهدا به لحاظ معیشتی، درمانی، بهداشتی، مسکن و بیمه از جمله دیگر وظایفی محسوب می‌شود که بر عهده بنیاد شهید قرار گرفته است.

مرور مناسبت‌های اسفندماه را با روز ملی شدن صنعت نفت ایران به پایان می‌بریم. قانون ملی شدن صنعت نفت در واقع پیشنهادی بود که به امضای همه اعضای کمیسیون مخصوص نفت در مجلس شورای ملی ایران در ۱۷ اسفند ۱۳۲۹ به مجلس ارائه شد و مجلس سنانیز این پیشنهاد را در ۲۹ اسفند ۱۳۲۹ تصویب کرد و پیشنهاد قانونی شد.

در متن پیشنهاد تصویب شده، آمده بود:

«به نام سعادت ملت ایران و به منظور کمک به تأمین صلح جهانی، امضاکنندگان ذیل پیشنهاد می‌نماییم که صنعت نفت ایران در تمام مناطق کشور بدون استثنای ملی اعلام شود یعنی تمام عملیات اکتشاف، استخراج و بهره‌برداری در دست دولت قرارگیرد.»

حرکت ملی شدن صنعت نفت در شرایطی شکل گرفت

که ایران بزرگترین تولیدکننده نفت خام

خاورمیانه بود و پس از آمریکا،

ونزوئلا و شوروی سابق؛

چهارمین تولیدکننده

معتبر نفت خام دنیا

محسوب می‌شد. در آن

دوران، کل تولید نفت

خام ایران، ۳۲ میلیون تن

در سال معادل بیش از یک

سوم مجموع تولید نفت خام

خاورمیانه ۹۰ میلیون تن در

سال بود. از سوی دیگر، ایران

۹۰ درصد نفت خام مورد نیاز

اروپای غربی را در آن دوران

تأمین می‌کرد.

آخرین ماه سال رویدادهای زیادی را به چشم می‌بیند. رویدادهایی که هر کدام از آنها در شئون مختلف زندگی ما ایرانیان به عینه قابل مشاهده است. یکی از رویدادهای اسفندماه شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها [۳ جمادی الثانیه] است. در دهه فاطمیه، ایام شهادت دخت مکرّم نبی اسلام، قرار داریم. طاهره‌ای که سراسر زندگی‌اش سرشار از آموزه‌های والای انسانی و اخلاقی است و از هر سمت و سو که مورد توجه قرار گیرد، معرفت آموز و سرمشق دهنده است.

از دیگر سو اسفندماه همچنین سالروز ولادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها و روز زن [۲۰ جمادی الثانیه] است. در بیستم جمادی الثانی سال دوم بعثت، از صلب پیامبر اکرم -صلی الله علیه و آله و سلم- و از رحم پاک و مطهر خدیجه، دختری پا به عرصه وجود نهاد، دختری که همتای علی (ع)، سرمنشأ و ریشه سلسله امامت و ولایت، و الگوی تمامی مؤمنین و موحدین است.

اما با مرور دیگر رویدادهای این ماه شاهد تاسیس سالروز تاسیس بنیاد شهید و نام گذاری روزی به عنوان روز بزرگداشت شهدا هستیم. شهیدان انسان‌های وارسته‌ای که با شجاعت و دلاوری خود، فرهنگ ایثار و شهادت را در جامعه نهادینه کردند و تا آخرین نفس به دفاع از میهن اسلامی پرداختند و امنیت و آرامش کنونی کشور مرهون و وامدار فداکاری آنها است.

ایثارگرانی که امنیت و آرامش کنونی کشور مرهون و وامدار فداکاری آنها است و اینک در سالروز تشکیل بنیاد شهید و روز بزرگداشت شهدا فرصتی مغتنم برای مهرورزی و تکریم شهیدان و ایثارگران به وجود آمده است، آثانی که با درک ضرورت و لزوم دفاع از وطن در برابر تجاوز بیگانگان ایستادند و با لبیک به دعوت پیر و مراد خویش به مصاف دشمن رفتند و حماسه‌هایی جاودان خلق کردند.

امام خمینی (ره) که همواره برای مقام و جایگاه



○ جواد علیزاده

۳۰. بلایی که هرگز نباید سر خودتان بیاورید

را دوست داشته باشند، خودتان باشید، کسانی هستند که خود واقعی شما را دوست داشته باشند.

۶- چسبیدن به گذشته را رها کنید

نمی‌توانید فصل جدیدی را در زندگی شروع کنید اگر مدام در حال مرور گذشته‌ها باشید.

۷- از اشتباه کردن نترسید

هر پیروزی، یک سری شکست را پشت سر دارد. تنها برای چیزهایی که انجام نداده‌اید پشیمان خواهید بود.

۸- خودتان را برای اشتباهات گذشته سرزنش نکنید

همه ما اشتباه می‌کنیم اما همه ما این قدرت را داریم که امروز و آینده خویش را شکل دهیم. هر چیزی که در زندگی تان رخ داده است، شما را برای لحظه‌های پیش رو آماده کرده است.

۹- سعی نکنید خوشبختی را بخرید

بسیاری از چیزهایی که آرزو داریم بسیار گران هستند. اما حقیقت اینست که چیزهایی که موجب رضایت ما می‌شوند کاملاً مجانی هستند: عشق، خنده و احساساتمان.

۱۰- جستجوی شادی را فقط با در کنار دیگران بودن و به واسطه دیگران، رها کنید

اگر شما با آنچه که در درونتان هستید شاد نیستید، در رابطه با هیچ کس دیگری نیز شاد نخواهید بود.

۱۱- وقت تلف کردن را کنار بگذارید

زیاد فکر نکنید و مشکلی که اصلاً وجود ندارد را خلق نکنید. وضعیت را ارزیابی کرده و اقدامات قاطع انجام دهید.

۱۲- فکر نکنید که من برای این کار آماده نیستم

هیچکس تا به حال در مواجهه با فرصت‌های نو آماده نبوده است. اکثر فرصت‌های بزرگ در زندگی ما را وادار می‌کنند تا از منطقه امن خود خارج شویم، و این بدان معناست که ما هیچگاه در ابتدا به طور کامل احساس راحتی نمی‌کنیم.

مسایل باشیم، اینگونه ساخته نشده‌ایم، در واقع ما ساخته شده‌ایم تا ناراحت و ناامید شویم، آسیب ببینیم و دچار لغزش شویم و حتی شکست بخوریم. چون که این هدف زیستن است: رویارویی با مشکلات، یادگرفتن، سازگار شدن و حل آنها در طول زمان. این چیز است که ما را تبدیل به چیزی می‌کند که باید بشویم.

۳- به خودتان دروغ نگوئید

شما می‌توانید به دیگران دروغ بگویید اما به خودتان نه! زندگی ما تنها زمانی بهتر می‌شود که فرصت‌ها را دریابیم و اولین و سخت‌ترین چیز آنست که با خودمان صادق باشیم.

۴- خودتان را در اولویت دوم قرار ندهید

شاید چیزی یا کسی باشد که به خاطر آن خواسته اصلی خود را رها کرده‌اید، به خواسته درونتان توجه کنید و کاری را انجام دهید که واقعا می‌خواهید.

۵- سعی نکنید کسی باشید که نیستید

بزرگترین چالش در زندگی آنست که خودتان باشید، آن هم در جهانی که مدام در تلاش برای تغییر شماست. همیشه کسی هست که زیباتر، باهوش‌تر یا جوان‌تر باشد، اما آن شما نیستید، خودتان را تغییر ندهید تا شما

هنگامی که از رفتن به دنبال چیزهای غلط دست بردارید، به چیزهای درست این شانس را می‌دهید که به شما برسند! شاید با تغییر اندکی که در نگرش خود هنگامی که از رفتن به دنبال چیزهای غلط دست بردارید، به چیزهای درست این شانس را می‌دهید که به شما برسند. شاید با تغییر اندکی که در نگرش خود می‌دهیم بتوانیم زندگی جدیدی را آغاز کنیم...

کسی نمی‌تواند برگردد و از نو شروع کند، اما هرکسی می‌تواند امروز شروع کند و پایان دیگری بسازد.

و واقعا که درست است! اما قبل از اینکه این پروسه تغییر را شروع کنید، باید انجام کارهایی که شما را عقب نگه می‌دارد را متوقف کنید. اینها همان بلاهایی هستند که ما خودمان سر خودمان می‌آوریم و مانع موفقیت خود می‌شویم:

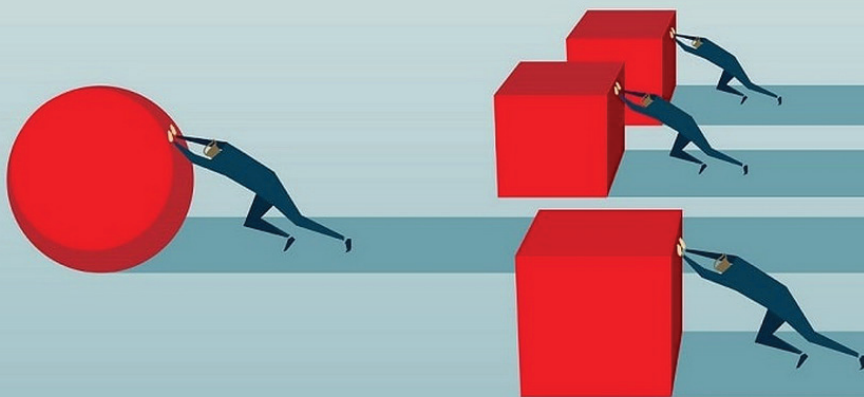
۱- وقت تلف کردن با افراد نادرست را متوقف کنید

زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن است که وقتتان را با افرادی بگذرانید که شادی درونتان را نابود می‌کنند و شما را ناامید می‌کنند.

۲- دست از فرار کردن از مشکلات بردارید

با مشکلات رودرو شوید، این کار آسانی نیست. ما قرار نیست که فوراً قادر به حل





۱۳- به خاطر دلایل غلط به روابطتان ادامه ندهید

روابط باید با زیرکی انتخاب شوند، تنها بودن بهتر از داشتن دوستان بد است. اگر چیزی باید اتفاق بیفتد، می افتد؛ در زمان درست، با شخص درست و با بهترین دلیل. عاشق شوید البته در زمانی که برای آن آمادگی دارید و نه صرفاً به خاطر اینکه تنها هستید.

۱۴- به دلیل دوستان بد گذشته، روابط جدید را نابود نکنید

در زندگی هر کس برای وجود هر فردی دلیلی وجود دارد. برخی باعث می شوند خودتان را بیازمایید، برخی به شما آموزش می دهند و از همه مهمتر اینکه برخی بهترین بخش وجود شما را آشکار خواهند کرد.

۱۵- رقابت کردن با دیگران را متوقف کنید

نگران کارهایی که دیگران بهتر از شما انجام می دهند نباشید. روی بدست آوردن اهداف روزانه خود متمرکز شوید. موفقیت نبرد نیست که تنها بین شما و خود شماست.

۱۶- حسود نباشید

حسادت هنر شمارش نعمات دیگران به جای نعمات خودتان است. از خودتان پرسید: "من چه چیزی دارم که همه می خواهند داشته باشند؟"

۱۷- شکایت کردن و احساس تاسف برای خودتان را رها کنید

اگر دقت کنید می بینید که اتفاقات زندگی شما را به سوی مکانها، افراد، موقعیتها و وضعیت فکری بهتر می برند، بگذارید همه بدانند که امروز شما بسیار قوی تر از دیروز هستید.

۱۸- کینه ها را رها کنید

بیشتر از کسانی که از آنها متنفرید این خودتان هستید که آسیب می بینید. بخشش تنها برای دیگران نیست بلکه باید خودتان را هم ببخشید تا دفعه های بعدی بتوانید بهتر عمل کنید.

۱۹- اجازه ندهید دیگران شما را تا سطح خودشان پایین بکشند

نگذارید استانداردهای شما توسط انسان هایی که از رشد امتناع می کنند از بین برود.

۲۰- وقتتان را با توضیح دادن خودتان به دیگران تلف نکنید

دوستانتان به این نیاز ندارند و دشمنان تان هم به هر حال آن را باور نخواهند کرد. تنها کاری را که در قلبتان باور دارید درست است را انجام دهید.

۲۱- انجام بی وقفه کارها، بدون استراحت را رها کنید

زمان مناسب برای یک استراحت کامل، دقیقاً همان وقتیست که می گوید وقت ندارید. برخی اوقات باید از خودتان فاصله بگیرید تا چیزها را به وضوح ببینید.

۲۲- بی تفاوتی نسبت به زیبایی لحظه های کوچک را متوقف کنید

از چیزهای کوچک لذت ببرید، چون ممکن است روزی به عقب نگاه کنید و ببینید که آنها اتفاقات بزرگی بودند.

۲۳- تلاش برای انجام دادن کارها به شکل عالی و بدون نقص را رها کنید

جهان واقعی نه به کمال گراها بلکه به کسانی که کارها را انجام می دهند پاداش می دهد.

۲۴- انتخاب آسان ترین راهها را کنار بگذارید

زندگی آسان نیست، به خصوص وقتی که شما برای رسیدن به چیزی ارزشمند برنامه ریزی می کنید. راه آسان را انتخاب نکنید، کار فوق العاده ای انجام دهید.

۲۵- وانمود کردن اینکه همه چیز خوب است در حالی که نیست را رها کنید

شما مجبور نیستید همیشه وانمود کنید که خیلی قوی هستید. شما نباید نگران چیزهایی باشید که دیگران هستند، حتی اگر لازم است گریه کنید! به زودی موفق

خواهید شد، به زودی دوباره می خندید.

۲۶- دیگران را به خاطر مشکلات خود سرزنش نکنید

توانایی شما برای رسیدن به آرزوهایتان به توانایی شما در پذیرفتن مسئولیت زندگیتان بستگی دارد. وقتی دیگران را سرزنش می کنید، مسئولیت خود را نادیده می گیرید و به دیگران قدرت این را می دهید که بخشی از زندگی شما باشند.

۲۷- سعی نکنید تا برای همه، همه کار انجام دهید

انجام دادن کارهای زیاد غیر ممکن است اما خندانیدن یک نفر، می تواند جهان را تغییر دهد. شاید همه جهان را تغییر ندهد اما حداقل دنیای او را متحول می کند. بنابراین تمرکزتان را محدود کنید.

۲۸- نگرانی بیش از حد را رها کنید

نگرانی مشکلات فردا را کم نمی کند اما لذت های امروز را مسلماً کم خواهد کرد. یک راه برای اینکه ببینیم چیزی ارزش نگرانی را دارد یا نه این است که از خودمان پرسیم: "آیا این موضوع پس از یک سال هم مهم است؟ سه سال چطور؟ و یا پنج سال؟"

۲۹- تمرکز روی چیزهایی که نمی خواهید اتفاق بیفتد را متوقف کنید

تفکر مثبت پیشاپیش هر موفقیت بزرگ قرار دارد. اگر شما هر روز صبح با افکار شگفت انگیزی بیدار شوید و روی آن تمرکز کنید، اغلب اوقات اتفاق می افتد.

۳۰- ناسپاس بودن را رها کنید

هر روز را با شکرگذاری برای زندگی خود بیدار شوید. به جای فکر کردن درباره چیزهایی که ندارید، سعی کنید به چیزهایی فکر کنید که شما دارید و دیگران ندارند.

○ محمدرضا بختیاری

اتفاقی که سر نوشت کار آفرین ایتارگر را تغییر داد



عباس الماسی از جمله ایتارگران کارآفرین است. او با وجود سن کمی که داشت به جبهه رفت و پس از آن به تهران بازگشت و تحصیلاتش را ادامه داد و از دانشگاه تهران، فارغ التحصیل رشته شیمی در مقطع کارشناسی ارشد شد. یک اتفاق مسیر زندگی او را تغییر داد تا جایی که کشورهای غربی و عربی خواهان جذب و بکار گیری او شدند. این کارآفرین سابقه ۳۶ ماه حضور در جبهه و ۲۵ درصد جانبازی هم دارد. با او به یک گفت‌وگوی صمیمی نشستیم:

آقای الماسی ابتدا برایمان از کودکی خود بگویید؟

من چهارم اردیبهشت ماه ۱۳۴۶ متولد شدم. بخشی از دوران کودکی من به انقلاب پیوند خورده است. حدوداً ۱۱ ساله بودم که انقلاب به پیروزی رسید. ما آن زمان در منطقه میدان خراسان و ۱۷ شهریور تهران زندگی می کردیم. یادم می آید سال ۶۲ در مقطع سوم راهنمایی

تحصیل می کردم. در آن زمان تب جنگ بالا گرفته بود و می دیدم که دوستانم و سایر جوانان برای دفاع از میهن به جبهه می روند. والدینم مخالف حضور من در جبهه بودند برای همین یک روز از خانه فرار کردم و به راه آهن رفتم اما آنها متوجه غیبت من شدند و به دنبال من به راه آهن آمدند و به اصطلاح امروزی من را در آنجا «خفت» کردند و اجازه ندادند که بروم. اما پافشاری من باعث شد که در نهایت بگذارند با قطار به اهواز بروم.

مگر دوره های آموزش نظامی را گذرانده بودید؟

بله، در سال ۵۸ در محله «تیردوقلو» در مسجد «رضوان» دوره آشنایی با سلاح را گذرانده بودم و تکمیلی این دوره را در پادگان امام حسین پشت سر گذاشتم.

در اهواز چه چیزی انتظار شما را می کشید؟

به دلیل اینکه سن کمی داشتم و کودک محسوب می شدم و فرماندهان اجازه ندادند که به خط مقدم یا محلی که درگیری بیشتری با دشمن دارد بروم. در نهایت من رانگهبان یک زاغه مهمات در موقعیت «کوت عبدالله» کردم.

چه مدت در منطقه بودید و پس از بازگشت چه کاری انجام دادید؟

پس از گذشت ۳۰ یا ۳۷ روز به خانه بازگشتم و مجدد درس و مشق را ادامه دادم. هنگامی که به مدرسه بازگشتم معلم ورزش من آقای فرید صائبی که اکنون مدیر فنی تیم ملی والیبال نشسته بانوان ایران است، آن زمان اجبار کرد که باید برای آنکه نمره کامل ورزش را بگیرم تمام دانش آموزان در یک رشته ورزش به باشگاه بروند و کارت ثبت نام را به آن نشان بدهند. من دوست داشتم که به فوتبال بروم اما باز مجدد در این زمینه والدینم مخالفت کردند و در نهایت به توصیه پدرم ورزش کشتی را انتخاب کردم.

به غیر از کشتی آیا به ورزش خاصی هم گرایش داشتید؟

در ورزش پشتکار خوبی داشتم اگر چه کشتی را نمی پسندیدم اما توانستم در تهران مقام دومی استان را کسب کنم. البته در کنار کشتی فوتبال را هم ادامه دادم و توانستم به عضویت یکی از باشگاه های مطرح آن زمان دربیایم. سال ۶۴ ازدواج کردم حاصل ازدواج من یک پسر شد که اکنون فوق لیسانس معماری دارد و همچنین دخترم نیز سال ها بعد به دنیا آمد و او نیز دانشجوی رشته معماری است. در همین سال ها بود که وارد شرکت نفت شدم و در آنجا

کار کردم. سال ۶۵ مجدد به جبهه رفتم که روز ۱۷ اردیبهشت ماه همین سال در منطقه «بانه» در اثر اصابت دو گلوله به پایم مجروح شدم و به تهران بازگشتم.

پس از مجروحیت چه چیزی در انتظار شما بود؟

تا آن زمان من فوتبال را پیگیر بودم اما پس از مجروحیت دیگر نتوانستم فوتبال را ادامه بدهم. توانستم از شرکت نفت انتقالی بگیرم و همزمان با آن درس را ادامه دادم. آن زمان وارد دانشگاه مالک اشتر شدم و در صنایع دفاعی فعالیت کردم. این مسئله تا سال ۷۸ ادامه داشت آن زمان من توانستم از دانشگاه تهران در رشته شیمی فارغ التحصیل بشوم خوشبختانه چندی بعد دستورالعملی مبنی بر اینکه من می توانم بازنشسته شوم آمد. در نهایت بازنشسته شدم. از آنجایی که تحصیلات عالی من در حوزه شیمی بود، تصمیم گرفتم تا با حقوقی که دارم و وقت آزادم به انجام کارهای تحقیقاتی بپردازم. در مطالعاتم به تکنولوژی جدیدی برخورد کردم که آن زمان در ایران چنین چیزی وجود نداشت و در انحصار آمریکا بود. بستری هم برای انجام آن در داخل شکل نگرفته بود. همراه خانواده سه سال به سوریه و لبنان رفتم در آنجا یک سرمایه گذار اسپانیایی تصمیم گرفت که از من حمایت کند اما شرایط به خوبی پیش نرفت و مجدد به ایران بازگشتم.

مسیر زندگی شما از چه زمانی تغییر کرد؟

طرحی که تصمیم گرفتم اجرا کنم نیازمند تنوع آب و هوایی داشت برای همین مدتی به جزیره قشم نقل مکان کردم و یک روز مطلع شدم که باید برای تمدید کارت ایتارگری اقدام کنم اما فرصت انجام این کار را نداشتم برای همین با بنیاد شهید تهران تماس گرفتم و آنها گفتند که می توانم در بنیاد شهید هر مزگان آن را تعویض کنم. روزی که برای تعویض کارت به بنیاد شهید مراجعه کردم یک اتفاق مسیر زندگی من را تغییر داد.

آن اتفاق چه بود؟

آن اتفاق این بود که ناخواسته وارد یک اتاق شدم و موضوع تعویض کارت را به آنها گفتم شخصی که در آنجا بود اعتقاد داشت تمدید چون کارت من برای تهران است باید در همانجا تمدید و تعویض بشود. در مدتی کوتاهی با هم آشنا شدیم و من از دلیل حضورم در قشم گفتم و او کار من را انجام داد. در حال بیرون آمدن از مجموعه بودم که تلفنم زنگ خورد و از من پرسیدند: آنچه که گفتی در حد طرح است یا به مرحله اجرا رسیده



است؟ که به آنها گفتم طرح من به مرحله اجرا رسیده است. سپس از من چند خط توضیح خواستند من نیز برایشان فرستادم.

ممکن است درباره طرحی که به آن اشاره کردید توضیح دهید؟

طرح من در رابطه با تولید انواع تیرآهن، نبشی و قوطی با استفاده از مواد پلیمری بود که ۲۰ درصد قوی تر از آهن و پنج برابر سبک تر از آهن و حدود ۲۰ درصد ارزان تر از آن است. آنها از من خواستند که برای نمایشگاهی در تهران حاضر شوم. چرا که آن زمان در استان هرمزگان هیچ کارآفرینی حضور نداشت. من ابتدا تمایلی حضور در این نمایشگاه نداشتم تا اینکه بنیاد شهید هرمرگان هزینه من را برای حضور در این نمایشگاه تقبل کرد. اما در آستانه برگزاری نمایشگاه و حضور در تهران تلفنم زنگ خورد. خانمی گفت که طرح شما برای یک جشنواره مقام کشوری آورده و قرار است از شما با حضور رئیس جمهور وقت تقدیر شود. من به آنها گفتم که من قرار بود در نمایشگاه حاضر شوم. آنها گفتند: طرح شما در جشنواره ملی رتبه نخست را کسب کرده است. به تهران آمدم و برای دیدن خواهرم به کرج رفتم روزی که قرار بود از من تقدیر شود در ترافیک اتوبان کرج ماندم و تلفنم مدام زنگ می خورد و از من توضیح می خواستند که چرا هتل محل اقامت را ترک کردی؟ من می گفتم که خودم را می رسانم.

از روزی که قرار شد به عنوان کارآفرین نمونه تقدیر شوید بگویید؟

لحظه ای که داخل سالنی که قرار بود مراسم تقدیر برگزار شود وارد شدم اسمم را خواندند. پیش از آن نمی دانم چه چیزی در جشنواره گذشته بود. به بالای سکو رفتم و ۵ سکه و یک حواله حج به من اهداء کردند. من آنجا گفتم که بدون همسرم این سفر را نمی روم چرا که او خواهر شهید است و برای همین حواله دیگری برای خانمم به من دادند البته تمام هزینه سفر خانمم بر عهده خودم بود. آنقدر خوشحال بودم که حتی برای عکس گرفتن نایستادم و پایین آمدم که خبر را به همسرم بگویم. با او تماس گرفتم و گفتم علاوه بر سکه حواله یک سفر هم نصیبمان شده است. همسرم ابتدا تصور کرد حواله سفر به مشهد و کربلا را داده اند و هر وقت حدس می زدند می گفتم بالاتر برو تا اینکه به عبارت «حج» رسید آنقدر خوشحال شده بود که پشت تلفن نتوانسته بود بایستد و نشسته بود. زمانی زیادی از این مسئله نگذشته بود که با ما تماس گرفتند که شما باید به حج بروید شرایط کاری و خانوادگی ما به گونه ای بود

وجود جا دارد در این جا از دوست و همکار خوبم آقای «مهندس محمدرضا شهرباری» نیز یادی کنم چرا که کمک های ایشان در این راه برای من بسیار ارزنده و قابل تقدیر است.

به جوانان که آینده ساز ایران خواهند بود چه توصیه ای دارید؟

یک توصیه به جوانان دارم. اینکه اگر می خواهند تحصیل کنند یا یک فعالیتی انجام دهند به دنبال علاقه شان بروند چرا که برای موفقیت نیاز به «ریاضت داریم.» اگر رشته ای که انتخاب می کنیم مورد علاقه ما نباشد در مواقع سختی آن را رها خواهیم کرد. از سوی دیگر باید جوانان همواره در حوزه فعالیت خود، افراد آگاه و به روزی باشند. چرا که خاصیت علم و سواد آن است که مدام در حال تازه شدن است. آنها باید در مسیری که طی می کنند از پیشنهاد نخبگان و تجربه افراد بزرگتر استفاده کنند تا راه موفقیتشان تضمین شود.

در پایان صحبت یا پیامی به جامعه یا مسئولان دارید که منتقل شود؟

بله. می خواهم یادآور بشوم که جایگاهی که افراد در آن قرار دارند یک امانت است. همه آحاد جامعه باید بدانند که شهدا آزادگان، جانبازان و ایثارگران حقی بر گردن آن ها دارند که نباید به فراموشی سپرده شود. اگر اکنون مسئولی در جایگاه بالایی قرار دارد باید در رابطه با مجموعه ایثارگران و خانواده های آنها حرف و عملش یکی باشد. از سوی دیگر باید رفتارها به گونه ای باشد که کرامت جامعه ایثارگری حفظ شود. متناسفانه تبلیغات نادرست یا پُر گویی ها موجب شده است که برخی از فرزندان شهدا یا جانبازان این افتخار را در دانشگاه پنهان کنند چرا که برای سایر دانشجویان این ذهنیت پیش می آید که آنها دانشجویان سهمیه ای هستند.

که بتوانیم برویم. برای همین در فصل تابستان آن سال به مکه رفتیم.

شرایط فعلی شما چگونه است؟

خدا را شکر اکنون طرح من به مرحله تولید انبوه رسیده است و در کارخانه ای در نزدیکی های اصفهان، تولید این مدل از پلیمر در مرحله اجرا است. من ۳۰ پرسنل دارم که همه آنها از اعضای خانواده های شهدا و جانبازان هستند. البته من همچنان مستأجر هستم. با تجربه و علمی ای که در صنعت پلیمر داشتم کتابی در حدود ۹۰ صفحه را به نگارش در آوردم که در جایگاه خودش منبع قابل استناد دانشگاهی به شمار می رود. پیشنهاد دادم که می شود با حمایت از چاپ و تکثیر این کتاب آن را در دانشگاه ها تدریس کرد اما مورد غفلت واقع شد.

در رابطه با حمایت از کارآفرینان نکته ای وجود دارد که بخواهید یادآور بشوید؟

مسئله ای که می خواهم بگویم این است که پس از تقدیری که از من شد از چند کشور پیشنهاد حضور داشتم. آنها وعده دادند به شما اقامت دائم می دهیم و افرادی که نیاز است با خود بیاوری حمایت خواهند شد اما من تصمیم گرفتم در کشور خودم این طرح را پیش ببرم. ولی وقتی می بینم که حمایت های مناسبی از کارآفرینان یا تولیدکنندگان نمی شود مایوس می شوم چرا که خارجی ها قدر پروژه های این چنینی را می دانند و از کارآفرینان حمایت های مالی و معنوی بسیاری به عمل می آورند. برای همین توصیه من به مسئولان کشور این است که اگر می خواهید در حوزه کارآفرینی موفق باشیم باید با طرح و برنامه پیش برویم و جایگاه مناسبی را برای افراد کارآفرین در نظر بگیریم. چرا که ممکن است فرصت حضور کارآفرینان و افراد نخبه از کشور را از دست بدهند. با این

○ معصومه نصیری مدرس رسانه

رژیم خانوادگی مصرف فضای مجازی

اینترنت ارائه شود تا به خانواده اینترنت خانگی داده شود.

تصویب قوانین جدید در اروپا در راستای افزایش حداقل سن مجاز کودکان برای حضور در شبکه‌های اجتماعی از ۱۳ سال به ۱۶ سال در اواخر سال ۲۰۱۵ نشان دهنده وجود نگرانی‌های در سایر کشورها در مورد استفاده کودکان از شبکه‌های اجتماعی است.

علاوه بر این، یک نظرسنجی انجام شده در ژوئن ۲۰۱۴ در اسپانیا، نشان می‌دهد که درصد قابل توجهی از والدین، از حضور کودکان ۱۰ تا ۱۷ ساله خود در شبکه‌های اجتماعی و قرار دادن اطلاعات شخصی در دسترس عموم جلوگیری به عمل آورده یا فعالیت‌های کودکان توسط والدین نظارت می‌شود.

دوروی سکه فیلترینگ

اگرچه عنوان فیلترینگ در ایران با واکنش‌های منفی مواجه بوده است اما با بررسی‌های انجام شده بر روی قوانین فیلترینگ در کشورهای مختلف، به خصوص کشورهای اروپایی و مسلمان و نیز تطبیق و مقایسه آن با مقررات وضع شده در ایران، در خواهیم یافت برخلاف تصور، امر فیلترینگ مخصوص ایران نبوده و در اکثر این کشورها چنین قوانینی به طور جدی پیگیری می‌شود. همچنین، با بررسی آماری موارد فیلترینگ مشخص می‌شود که موارد اخلاقی و سیاسی، در اولویت سیاست‌گذاری‌های سایر کشورها قرار دارد.

پروفسور اریک نهولد (استاد دانشگاه وین اتریش و دانشگاه اشتوتگارت آلمان) با اعلام اینکه «فیلترینگ ایران در مقابل کشورهای غربی ناچیز است» گفته در اتریش در حالی که تنها هشت میلیون نفر جمعیت دارد، نزدیک به دو هزار نیروی پلیس برای اینترنت گماشته شدند.

فیلترینگ در ایالت متحده آمریکا نیز در سال ۱۹۹۶ با پیشنهاد بیل کلینتن، رئیس جمهوری وقت این کشور آغاز شد. اولین قانون که با عنوان «قانون صلاحیت ارتباطات» مشهور بود، هرگونه اطلاع‌رسانی مستهجن و غیراخلاقی برای نوجوانان کمتر از ۱۸ سال را منع می‌کرد چراکه آمارها نشان از اثرات فاجعه‌بار استفاده بی‌قید و شرط از اینترنت توسط نوجوانان در ایالت متحده را می‌داد.

براساس پژوهش‌های انجام شده رژیم صهیونیستی با فیلتر بیش از ۹۷ درصد از پایگاه‌های اینترنتی، بیشترین و قوی‌ترین سیستم فیلترینگ جهان را دارد، بعد از آن، به ترتیب کشور انگلستان با ۷۰ درصد، فرانسه با ۶۶ درصد، و آمریکا با ۳۶ درصد، فیلترینگ را در کشور خود اعمال کرده‌اند.

قبل از اینکه بخواهیم به سمت سر و سامان دادن فضا حرکت کنیم، لازم است بدانیم ایجاد ترس مشکلی را رفع نخواهد کرد. ترس همراه با تعقل، شاید راهگشا باشد اما ترس به تنهایی مساله را حل نمی‌کند. ابتدا باید فضای آن سوی ترس را برای فرزندمان ترسیم کنیم تا بداند در پس این فضای اغواگر، چه فضایی در انتظار او است. این ترسیم فضا نیاز به دانش، به دور از اضطراب و تعصب دارد. پس از اینکه توانستیم بر نگرانی و ترس خود فائق آییم، می‌توانیم راهنمای مطمئن تری برای فرزندمان باشیم.

راه غلبه

بر هر هراسی، فهم و آگاهی است. باید خودمان ابتدا بدانیم واقعیت موجود چیست. پس اولین گام غلبه بر ترس و افزایش آگاهی است. گام بعدی ایجاد اعتماد و عدم برخورد سلبی با خطاهای احتمالی رخ داده از سوی فرزندمان در این فضا است.

به خودتان و به او قول دهید اگر با اشتباهاتی از جانب فرزندانتان مواجه شدید عصبانیت را برای حل و فصل موضوع فراموش خواهید کرد. این اقدام قطعاً به ایجاد اعتماد نیز کمک می‌کند. والدینی که عصبانیت اولین مواجهه‌شان با مسائل باشد ناخودآگاه به فرزندشان می‌گویند مشکل را به من نگو چون صلاحیت رفتاری مناسب برای حل آن را ندارم. پس گام دوم آرامش و دوری از پرخاشگری است که منجر به ایجاد اعتماد می‌شود.

از این مرحله به بعد باید وارد فاز اجرایی همراهی با فرزند در فضای مجازی شویم. این بخش اگر با موفقیت همراه نشود دیگر نباید نگران آسیب جدی او در فضای مجازی بود. اما قبل از این بخش و جهت اطلاع از اینکه چرا باید در بخش اجرا به قوانینی که خودمان وضع می‌کنیم، پایبند باشیم، به وضعیت قوانینی که دنیا برای استفاده کودکان از فضای مجازی وضع کرده اند، اشاره ای کوتاه خواهیم داشت.

قوانین دنیا برای استفاده کودکان از فضای مجازی

هر فردی از هر وسیله‌ای استفاده می‌کند باید نسبت به آن وسیله یا تکنولوژی، شناخت کامل داشته باشد تا بتواند بهره مناسبی ببرد. متأسفانه سن استفاده از رسانه‌های مجازی در ایران تعیین نشده است و این در حالی است که بسیاری از کشورهای دنیا برای این امر محدودیت‌های مشخصی را تعیین کرده‌اند؛ به عنوان مثال طبق قوانین آمریکا فرد تا سن ۱۳ سال حق استفاده از تکنولوژی‌های نوین

را ندارند. از ۱۳ تا ۱۶ سال تنها استفاده از تلفن همراه مجاز است، از ۱۶ تا ۱۸ استفاده از اینترنت سالم و بدون انحراف، مجاز است و از ۱۸ تا ۲۱ سال استفاده از اینترنت با مراقب، مجاز است.

جالب است بدانیم اگر خانواده‌ای در آمریکا اجازه دهد فرزند کمتر از ۱۸ سال خود از شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های رایانه‌ای نامناسب استفاده کند، دادگاه حضانت فرزند را از آن خانواده می‌گیرد و در برخی از کشورهای اروپایی مانند بلژیک و هلند این سخت‌گیری‌ها بیشتر است و محدودیت‌هایی نیز برای افراد کمتر از ۲۲ سال اعمال می‌شود.

رویکرد سایر کشورها برای مدیریت فضای مجازی برای اطفال و سنین آسیب‌پذیر در قالب چند الگوی خاص طبقه‌بندی می‌شود؛ در آمریکا و در سال ۲۰۱۲ قانونی تعریف شده و دسترسی کاربران کودک و زنان را به برخی از صفحات محدود کرده است. آنها قانونی دارند که براساس آن رئیس جمهوری آمریکا اجازه دارد دسترسی به اینترنت را برای همه اتباع آمریکایی محدود کند.

این کنترل‌ها از سطح خانواده‌ها شروع می‌شود و تا سطح ملی ادامه می‌یابد و تذکراتی را برای کاربر و والدین به همراه دارد، مشابه این قوانین در کانادا و برخی از کشورهای اروپایی به خوبی به چشم می‌خورد و این در حالیکه که همین کشورها خود تولیدکنندگان اصلی محتوا و نرم‌افزارهای جدید هستند اما در تلاشند تا اتباع خود را از این آسیب‌ها حمایت و حفاظت کنند.

در مجموع براساس قوانین همین کشورها هیچ طفل زیر ۱۲ سالی حق استفاده از تلفن همراه و استفاده از فضای مجازی را ندارد و بالای سن ۱۲ سال و آن هم بسیار محدود حق استفاده از تلفن همراه را پیدا می‌کند.

در برخی کشورهای دنیا برخلاف ایران، برای گرفتن اینترنت خانگی باید گواهینامه فعالیت در فضای مجازی برای کودک و والدین صادر شود و این گواهینامه به مراکز اختصاص



نخست وزیر انگلستان هم با اعلام اجرای طرح "اینترنت خانواده پسند" گفته است با هدف صیانت از حقوق مردم کشورش، فیلترینگ را گسترده تر اعمال خواهد کرد. بعد از دولت بریتانیا، دولت های ایسلند، سوئد و دانمارک نیز رسماً اعلام کردند همان روبه را اعمال خواهند کرد. طرح محدودیت بیشتر برای سایت های غیراخلاقی در پارلمان آلمان بدون حتی یک رأی مخالف به تصویب نمایندگان همه جناح ها رسید.

پس با نگاهی اجمالی به آنچه در دنیا در حوزه قوانین و مقررات حاکم بر حوزه فضای آنلاین و همچنین اعمال محدودیت ها شاهد هستیم، ایجاد محدودیت متناسب با سن کاربران اقدامی غیرمنطقی نخواهد بود. البته نکته بسیار مهم اینکه باید در کنار این امر، نسبت به آموزش و ارائه الگوی مصرف صحیح برای کاربران اقدام شود.

چگونه با فرزندان در فضای مجازی همراه شویم؟

از خودتان شروع کنید حال که از اهمیت مساله حفاظت و نظارت بر فرزندان آگاه شدید باید بدانیم چه باید کرد. اولین و مهمترین نکته همان ضرب المثل همیشه است که می گویند «رطب خورده منع رطب نمی کند» این یعنی شما زمانی موفق به تغییر یا وضع الگوهای جدید رفتاری برای فرزندان خواهید بود که خودتان متهم ردیف اول استفاده افراطی از این فضا نباشید. تنها زمانی فرزند شما خواهد پذیرفت هدفمند و بر اساس قاعده بازی رایانه ای، حضور در فیسبوک و اینستاگرام و تلگرام و.... داشته باشد، یا تا چه حد اجازه انتشار عکس و فیلم در این فضاها را دارد که شما خودتان جلوتر از او ساکن خوش نشین این فضاها نباشید.

شما نمی توانید به او بگویید عکس های خصوصی از مهمانی ها یا مسافرت ها را در فضای مجازی منتشر نکند اما او با حضور در صفحات مرتبط با شما با حتی عکس سفره شما نیز مواجه شود. پس اولین قدم اینکه از خودتان شروع کنید.

قانون «۳ میم»

قانون ۳ میم از جمله نکات بسیاری مهمی است که والدین برای داشتن تلفن همراه و شبکه های اجتماعی لازم است به کودکانشان بیاموزند:

- ۱: مخاطب: آیا واقعا دوست مجازی خود را می شناسد؟
- ۲: محتوا: آیا محتوایی که تماشا می کند متناسب سن اوست؟
- ۳: مزاحمت: آیا فرزندان مورد مزاحمت اینترنتی قرار می گیرد یا کسی را مورد آزار قرار

می دهد؟

در شکاف دیجیتالی نیفتیم!

کودکان و نوجوانان به علت فراغت بیشتر و کنجکاوی زیادی که برای شناخت جهان اطرافشان دارند، سرعت یادگیری بالایی دارند و سریع تر از والدین به وسایل دیجیتال مسلط می شوند. این نکته شایع فقط در ایران نیست بلکه در تمام جهان با آن درگیرند تا جایی که از آن به شکاف دیجیتالی یاد می کنند. اغلب علت این فاصله یا شکاف را عواملی می دانند که با کمی توجه شاید ما هم با آنها به عنوان منشا این پدیده موافق باشیم؛ مانند:

- ۱: فراهم نبودن شرایط مناسب برای یادگیری و آشنایی والدین با این فضاها
- ۲: اعتماد بیش از اندازه به فرزندان
- ۳: بی تفاوتی والدین به اهمیت آگاهی بخشی به فرزندان
- ۴: روحیه کنجکاوی و شناخت نوجوانان و کودکان
- ۵: عدم اطلاع والدین از اهمیت و تاثیرات فضاهای مجازی

مقتدر اما مهربان

ایجاد حس دوستی در عین حس مدیریت و اقتدار والدین در میان آن ها و فرزندان باعث می شود تا در فضاهایی که والدین نسبت به آن آگاهی ندارند؛ فرزندان سوء استفاده نکنند و در صورت مشاهده مشکل در فضای مجازی، آن را با پدر و مادر مطرح کنند. شکل گیری رابطه دوستانه دوطرفه همراه با اعتماد متقابل نه فقط برای فضای مجازی بلکه در زندگی روزمره و حقیقی هم گره بسیاری از مشکلات را باز می کند و نمی گذارد بسیاری از آن ها کور شوند.

باید یاد بگیریم

موارد بالا در جای خود درست است اما جایگزین یادگیری خود والدین نمی شود چرا که نهایتاً این ما هستیم که باید بر وسایل هوشمند فرزندان ما نظارت داشته باشیم. خوشبختانه با پیشرفت

این ابزار راه های یادگیری آن ها نیز هموار شده است. اگر شما هم جزو آن دسته افراد شاغلی هستید که فرصت زیادی برای کلاس و آموزش ندارید، نگران نباشید. کافی است یکی از مرورگرهای اینترنت کامپیوترتان را باز کنید و در موتورهای جستجویی مانند گوگل به جست و جوی آموزش هر آنچه از فضای مجازی و ابزار آن نمی دانید باشید. سایت ها، وبلاگ ها و مجلات اینترنتی زیادی تمرکز خودشان را در این بخش قرار داده اند. اما در نگاهی عمیق تر و بالاتر باید مهارت مطالعه و تفکر انتقادی را بیاموزیم و به فرزندانمان هم منتقل کنیم.

دست پیش

والدین باید در زمینه استفاده از اینترنت دست پیش بگیرند و به فرزندانشان پیشنهاد دهند که از میان همه سرگرمی ها و جذابیت های فضای مجازی چه چیزی را انتخاب کنند. برنامه هایی را پیشنهاد بدهیم که در عین سرگرمی، آموزشی برای آن ها به دنبال داشته باشد یا حداقل نسبت به برنامه ها یا بازی های دیگر، آسیب هایش کمتر باشد. این حضور در کنار فرزندان باید فعالانه باشد نه منفعلانه و برنامه پیشنهادی باید با مطالعه انتخاب شده باشد تا تحت شعاع جذابیت های سایر بازی و سرگرمی های انتخابی آن ها قرار نگیرد.

بیانه نظارت

عقل و شرع حکم می کنند که از خطر احتمالی جلوگیری کنیم. پس لازم است که در این کارزار بی سر و صدا، به دنبال راه میانه ای باشیم که نه افراط در نظارت بر فرزندان باشد و نه تفریط در آن. تجسس کردن تنها بچه ها را به ما حساس کرده و باعث خواهد شد آن ها نسبت به این جنس کارهای ما گارد بگیرند. باید در مسیر راه هموار دوستی متقابل باهم به نتیجه رسید و در مواقع خطر، هشدارهای لازم را به آن ها بدهیم و آگاهشان کنیم. شیوه های نظارت در خانواده های مختلف بسته به سبک زندگی های مختلف، متفاوت است.

○ کبریا حسین زاده

مروری بر برخی آیین‌های محلی در آستانه سال نو

نوای نوروز در اردبیل چگونه به گوش می‌رسد؟

دوری‌های چینی کشیده می‌شد و روی غذاها سرپوش‌های مسین سفید شده قرار می‌دادند تا موقع رسیدن به مقصد هم چنان گرم باشد.

«قورشاخ آتماخ» برای دلدار در شب چهارشنبه «چهارشنبه آخر سال» یا چهارشنبه‌سوری همان گل چهارشنبه است که همه جا به واسطه خانه تکانی عید مثل گل تمیز و پاکیزه شده و چهارشنبه ماقبل آن «کول» چهارشنبه یا چهارشنبه خاکستر است که هنوز خانه تکانی تمام نشده است. خانه تکانی اردبیلی‌ها که همراه با روشن کردن شمع و عود در همه اتاق‌های خانه به نیت روشنی و خیر و برکت بوده علاوه بر این که نویدبخش پایان زمستان سرد و سیاه بوده فرصتی است برای تغییر شیوه‌های زندگی و رفع کدورت‌های گذشته.

از این‌رو آماده شدن تا چهارشنبه‌سوری و اتمام خانه تکانی از جمله اعتقادات قلبی مردم این منطقه است که بی‌توجهی به آن را مایه تنبلی، کرختی و بدبختی در طول سال آینده می‌دانند. در گذشته‌های دور نیز در چهارشنبه‌سوری با غروب آفتاب جشن آتش شروع می‌شد و افراد با پریدن از آتش درد و بلای جسم و روان خود را به آن می‌سپردند که این آئین هم‌اکنون نیز با شیوه‌های مدرن‌تر و در برخی مواقع با خطرات احتمالی اجرا می‌شود.

رسم فال گوش ایستادن دختران دم‌بخت از رسوم چهارشنبه‌سوری است، «دخترها در اوایل شب پشت در خانه‌های خود می‌ایستادند و از لای در سخنانی را که رهگذران می‌گفتند به‌عنوان فال تعبیر و تفسیر می‌کردند»، «پسران نیز کمربندهای پارچه‌ای و یا دستمال خود را از پنجره اطاق همسایه و یا فامیل خود به درون اطاق می‌انداختند تا صاحب خانه بدون آنکه در صدد شناختن هویت آنها برآید مقداری شیرینی و آجیل به گوشه کمر بند می‌بست و به طرف صاحب آن می‌انداخت». این کار که امروزه به کلی منسوخ و فراموش شده است، بیشتر توسط جوان‌هایی صورت می‌گرفت که دختری را دوست داشته و با انداختن «قورشاخ» (نوعی دستمال) به خانه او آنچه که در پاسخ در دستمال گذاشته می‌شد را تعبیر و تفسیر می‌کردند. طی مراسمی در صبح چهارشنبه نیز افراد از روی نهرهای آب رد می‌شدند و آرزوی خود را در دل مطرح می‌کردند. پوشاندن لباس نو در چهارشنبه‌سوری برای کودکان و هدیه تخم‌مرغ‌های رنگی که بیشتر با مواد رنگی



هنوز برای افراد تداعی‌کننده خیر و شادی است.

«بایرام پایی»، آئینی برای همیشه یکی از مهم‌ترین رسوم عید اردبیلی‌ها که هم‌اکنون نیز در برخی خانواده‌ها حفظ شده است فرستادن غذا از خانه پدری به خانه دختران شوهر کرده است.

«بایرام پایی» به عبارتی تبریک عید مادر به دختران شوهر کرده است که نه تنها در سال‌های نخست ازدواج دختر بلکه تا زمانی که والدین در قید حیات هستند به جا آورده می‌شود.

از ۲۰ روز پیش از عید تا چهارشنبه‌سوری در یکی از شب‌ها از طرف هر یک از خانواده‌های پدری دختر مانند عموها و دایی‌ها و برادران به‌ویژه خود خانواده پدری غذاهایی پخته و به خانه دختر فرستاده می‌شود. مادران با پختن غذاهایی مانند پولو، مرغ، کوکو، قیمه گوشت و ماهی دودی آب‌پز به تناسب تعداد اعضای خانواده به همراه هدایایی مانند پارچه در مجموعه‌های مسی «بایرام پایی» را روانه خانه دختر می‌کنند.

به دلیل این‌که در گذشته برخلاف امروز برنج به سادگی قابل تهیه نبود این غذا یک غذای اعیانی به حساب می‌آمد که در

استقبال مردم اردبیل از عید نوروز بر اساس آئین‌های باستانی با زمزمه تولد دوباره بهار، مردم اردبیل با تشریفات، آئین‌ها و آداب و رسوم خاصی به استقبال سال نو و بهار می‌روند.

آمادگی برای سال نو یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که رسوم اختصاصی آن ریشه در باورهای غنی اهالی این منطقه دارد، به طوری که تحقیقات باستان‌شناسان نشان می‌دهد حتی جز کوچک و معمولی از قواعد مردمان اردبیل در برگزاری جشن نوروز توأم با باورهای غنی و عمیق و افکار والای آن‌ها بوده و به نوعی بیانگر بینش عمیق گذشتگان در ابداع این شیوه‌هاست.

نوای «تکم چی» بشارت نوروز می‌دهد براساس آئین‌های باستانی با زمزمه تولد دوباره بهار، مردم اردبیل با تشریفات، آئین‌ها و آداب و رسوم خاصی به استقبال سال نو و بهار می‌روند که این هم آوازی با نوای نشاط آفرین «تکم چی‌ها» بشارت داده می‌شود. یکی از رسوم کهن در اردبیل رسم اهدای توتک و دلکه به کودکان بوده است و با وجود این‌که امکانات رفاهی مردم بیشتر شده است سنن گذشته به‌علت درون مایه غنی

قصه کوزه‌های شکسته ساجی‌ها چیست؟



آش چهارشنبه‌سوری نیز به این شکل بوده است که گاه خانواده‌ها نذر می‌کردند برای رسیدن به حاجات خود و یا شفای بیماران آش بپزند. اندکی از این آش را به بیمار داده و بقیه را به فقرا می‌دادند. این سنت امروزه با تغییراتی به لحظه سال تحویل انتقال پیدا کرده است و در ساوه متعقدند باید آن لحظه آش رشته پخت و رشته آن را دقیقاً در لحظه تحویل سال ریخت تا گره از مشکلات برداشته شود.

آجیل چهارشنبه‌سوری هم، آجیلی است که از هفت مغز تهیه شده و جنبه نذری داشت. به هنگام تهیه آن آیاتی از قرآن را بر آجیل تلاوت می‌کردند و همه اعضای خانواده باید برای شگون و تندرستی از آن می‌خوردند. امروزه جنبه نذورات در این سنت کم‌رنگ شده و آجیل بیشتر در قالب تنقلات در سفره‌های نوروزی نمایان شده است.

حنابندان نیز از دیگر سنت‌ها و آیین‌هایی است که امروزه هم رواج دارد. استفاده از حنا بیشتر در شادی‌ها مرسوم است و برای رنگ دادن به زندگی مشترک و بر خورداری از سالی رنگین و سرشار از شادی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مردم در این آیین باستانی بیشتر موهایی خود را حنا می‌بستند تا علاوه بر جنبه تزئینی، حس شادمانی را در آستانه سال نو در خانواده تقویت کنند. اینکار معمولاً قبل از تحویل سال انجام می‌شد و اگر هم کسی فرصت پیدا نمی‌کرد قبل از سال حنا ببندد در میهمانی‌ها و دید و بازدیدهای سال نو در منازل یکدیگر جشن سال نو را با حنابندان خود و میهمانان نوروزی برپا می‌کردند.

در تاریخ تمدن ایران کهن آئین‌های متفاوتی با عید نوروز مرتبط بوده است که اجرای مراسم چهارشنبه‌سوری، پخت آش چهارشنبه‌سوری، توزیع آجیل چهارشنبه‌سوری، قاشق‌زنی، فال گوش‌نشینی، کوزه‌شکنی، حنابندان، تخم‌مرغ شکستن، شال‌اندازی، خرید اسپنددانه، چراغانی، فال کوزه، ریختن آب به گوشه و کنار خانه، شکستن گردو، گفتن آرزو به یه آب روان، فریاد زدن خواسته‌ها در چاه کهن، قفل بستن به گردن، نشستن روی چرخ کوزه‌گری و ... از آن جمله است.

از دوره هخامنشیان به بعد و به مرور در دوره‌های سلوکی، اشکانی و ساسانی در شهرهای مختلف به فراخور آداب و رسوم و اعتقادات آن مناطق، برخی از این آئین‌ها اجرا می‌شد و اغلب استان‌های باستانی مانند استان مرکزی، همدان، خوزستان، یزد، کرمانشاه، لرستان، گیلان و ... ردپایی از این آیین‌ها را دارند.

این شهر کهن نیز از این آئین‌ها بی‌بهره نبوده و آئین‌هایی مانند کوزه‌شکنی، آش و آجیل چهارشنبه‌سوری، حنابندان و ... در این خطه ایران زمین وجود داشته و برخی از آنها ادامه دارد.

کوزه‌شکنی در آستانه سال نو اینگونه بوده که مردم مقداری زغال به نشانه سیاه‌بختی، نمک به نشانه شور (چشمی) و بی‌ارزش‌ترین سکه متداول را به نشانه تنگدستی داخل یک کوزه سفالین که به این منظور خریده شده بود، می‌انداختند و دور سر افراد خانواده می‌چرخاندند و نفر آخر کوزه را به پشت‌بام می‌برد و به کوچه پرتاب می‌کرد و می‌گفت: "درد و بلاي خانه را به کوچه ریختم".

طبیعی از جمله پوست پیاز رنگ می‌شد، هم‌چنان در این منطقه اجرا می‌شود. هفت سین، آئینی برای تقدس و تبرک هفت سین منحصر بقدر اردبیل، سر ماهی، سینه مرغ، سیب، سنجید، سیر، سرکه و سبزی هفت، سین خوراکی است که در گذشته در سفره عید مردم این منطقه دیده می‌شد و هر یک تداومی مفاهیم غنی از حیات، زایش و باروری، شادی، عشق و محبت، سرزندگی و سلامت بود.

برخلاف سفره‌های هفت سین که امروز بیشتر جنبه تزئینی دارد، سفره هفت سین در گذشته تبرک و تقدس ویژه‌ای داشت و تمام «سین»‌های آن خود حاوی حیات و زندگی بودند.

پایبندی به این رسوم به علت ارزش‌هایی که در بطن خود دارد باعث آرامش انسان می‌شود. باید فرهنگ غنی و اصیل بازشناسی و تبیین شود چون امروزه هفت سین‌های پلاستیکی جایگزین این فرهنگ غنی شده و در خانه‌ها گذاشتن انواع شیرینی و شکلات به انداختن سفره هفت سین تقدم دارد. برنامه‌ریزی محلات شش‌گانه اردبیل برای دید و بازدید عید حتی دید و بازدیدها براساس رسوم کهن اجرا می‌شد، برای این که مردم در دید و بازدید دچار مشکل نشوند روز اول عید مخصوص بازدید محارم نزدیک و کسانی که یکی از نزدیکان خود را در سال گذشته از دست داده‌اند، بود.

از روز دوم هر روز مربوط به یک محله و شعبات مخصوص آن می‌شد و به این شکل تداخلی در برنامه‌های دید و بازدید بوجود نمی‌آمد و نشاط و شادی مردم در گذشته به مراتب بیشتر از زمان حال بود.

اردبیلی‌ها معتقدند زمین در اسفندماه در سه مرحله جان می‌گیرد. در شب اول اسفند، در شب چهارم اسفند و در شب یازدهم اسفند. یازدهم اسفند در اردبیل به «وعده یلی» مشهور بوده و بعد از این روز باد موسمی آغاز و جان گرفتن زمین و درختان را بشارت می‌دهد، بشارتی برای تحول درونی و ظاهری انسان‌ها.

با وجود این که رسوم کهن هر یک می‌تواند تأثیرات بسزایی در شادی و آرامش روان افراد یک منطقه داشته باشد، متأسفانه بسیاری از آن‌ها از میان رفته و جای خود را به تجمل‌گرایی داده است در حالی که همه رسوم اردبیل بیانگر مبارزه با ظاهربینی و پرداختن به شادی حقیقی و هم‌سوئی با طبیعت بود.

قهرمانی که خطر را نفس می‌کشید

عتیقه چی با گردشی سریع به سمت مرز باز می‌گردد. دیگر بنزین هواپیما برای گشت یا درگیری هوایی کفاف نمی‌داد. پس او هواپیما را به سمت پایگاه هدایت می‌کند و به زمین می‌نشانند.

میگ ۲۱ دوم و برخورد با کوه

روز چهارم خرداد سال ۱۳۶۰ یک فروند فانتوم مسلح به خلبانی سروان محمد عتیقه چی و کمک «جمشید فرقدان» از پایگاه سوم شکاری به پرواز در می‌آیند. هدف گشت هوایی و جلوگیری از نفوذ هواپیماهای دشمن بود. نیروی هوایی عراق با طرح‌های جدید قصد، سرنگون کردن هواپیماهای ایرانی را داشت.

آنها بدین شکل عمل می‌کردند که دسته‌های چهار فروندی خود را در ارتفاع بالا از مرز عبور می‌دادند که در این حالت رادار مرزی ایران بلافاصله آنها را شناسایی می‌کرد و جنگنده‌ها را برای مقابله با آنها به منطقه هدایت می‌کرد. در این هنگام یک فروند هواپیمای شکاری را نیز در زیر چهار فروند دیگر در ارتفاع کم از مرز عبور می‌داد و وقتی هواپیمای ایرانی برای درگیر با میگ‌ها ارتفاع می‌گرفت، آن یک فروند او را دور زده و مورد هدف قرار می‌داد.

یک روز قبل از این ماجرا، عراقی‌ها یک فروند هواپیمای فانتوم ایرانی را به خلبانی سروان «نقدی بیگ» مورد هدف قرار دادند که قسمت عقب هواپیما از

بین رفت ولی نقدی بیگ که یکی از برجسته‌ترین خلبانان نیروی هوایی بود، موفق شد هواپیما را به زمین بنشانند.

عتیقه چی هم با دانستن این موضوع به پرواز درآمد. در حال گشت هوایی، متوجه پنج هواپیمای دشمن روی رادار هواپیمایش می‌شود. بلافاصله به رادار اطلاع می‌دهد که رادار جواب می‌دهد ما آنها را نداریم شما مراقب باشید. لحظاتی بعد رادار با هواپیمای فانتوم تماس می‌گیرد و اعلام می‌کند ۴ فروند «میگ ۲۱» عراقی

عتیقه چی تصمیم می‌گیرد به هر طریق ممکن میگ عراقی را سرنگون کند. بلافاصله به کمکش می‌گوید که به دقت از طریق رادار هواپیمای عراق را زیر نظر داشته باشد و به محض این که در تیررس موشک قرار گرفت، به او اطلاع دهد. محمد با هماهنگی با رادار دور موتور را افزایش می‌دهد و با تغییر سمت به طرف میگ عراقی حرکت می‌کند.

شکار فانتوم عراقی در خانه‌اش

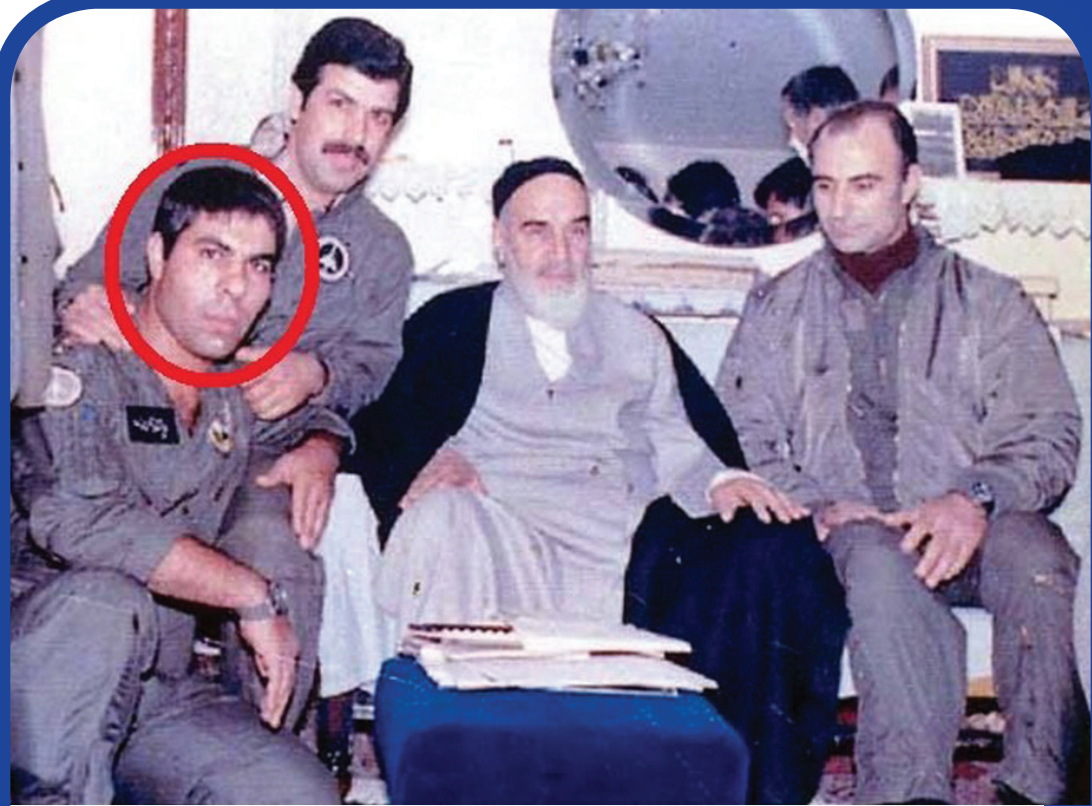
لحظاتی بعد خلبان عراقی از طریق رادار متوجه می‌شود که یک هواپیمای ایرانی در تعقیب اوست. خلبان بخت برگشته عراقی که در روزهای گذشته خود و دیگر دوستانش طعم آرامش را در آسمان نجشیده بودند، هواپیمای خود را در حالت پس سوز قرار می‌دهد و پا به فرار می‌گذارد و ثانیه‌هایی بعد از مرز عبور می‌کند. او به خیال خود موفق شده بود از دست فانتوم ایرانی فرار کند.

عتیقه چی بدون هیچ هراسی از مرز عبور می‌کند و به تعقیب ادامه می‌دهد. سرانجام لحظه شلیک فرا می‌رسد. در عمق ۳۰ مایلی خاک عراق، خلبان کابین عقب به عتیقه چی اطلاع می‌دهد که هواپیمای عراقی در تیررس قرار دارد و محمد نیز یک تیر موشک راداری به سمت او رها می‌کند. لحظاتی بعد موشک با برخورد به میگ عراقی آن را به تلی از آتش تبدیل می‌کند. درنگ جایز نبود. امکان رهگیری فانتوم وجود داشت.

سرانجام لحظه شلیک فرا می‌رسد در عمق ۳۰ مایلی خاک عراق، خلبان کابین عقب به عتیقه چی اطلاع می‌دهد که هواپیمای عراقی در تیررس قرار دارد و محمد نیز یک تیر موشک راداری به سمت او رها می‌کند.

سرتیپ خلبان محمد عتیقه چی در سال ۱۳۵۶ به عنوان مأمور به پایگاه سوم شکاری همدان منتقل و از آنجا در چهاردهم شهریورماه ۱۳۵۶ برای راه‌اندازی و سازماندهی «گردان ۹۱ شکاری» بندرعباس به پایگاه نهم شکاری بندرعباس همراه با دیگر دوستانش اعزام شد. با شروع جنگ تحمیلی، بال در بال دیگر هم‌پروازان به دفاع از ایران پرداخته و از پایگاه‌های مختلفی چون دزفول، همدان و بوشهر به صورت مأمور اقدام به پرواز می‌کند.

ششم اردیبهشت سال ۱۳۶۰ یک فروند هواپیمای جنگی فانتوم مسلح به قصد گشت هوایی و پوشش لازم به نیروهای زمینی، از پایگاه سوم شکاری همدان به پرواز درآمد. خلبان این هواپیما سروان محمد عتیقه چی و کابین عقب ستوان «حسین صادقی» بود. مدت زمان زیادی از پرواز نگذشته بود که عتیقه چی متوجه یک هدف ناشناس می‌شود، او بلافاصله با رادار تماس می‌گیرد که ثانیه‌هایی بعد، رادار هواپیما را یک «میگ ۲۱» عراقی معرفی می‌کند که گویا هدفی را در کشور بمباران کرده و در حال بازگشت است.





به فاصله کم در پشت سر شما قرار دارند. محمد که می‌داند در صورتی که گردش کند به سمت آنها توسط هواپیمای پنجم که در ارتفاع پایین پرواز می‌کند هدف قرار می‌گیرد. بلافاصله قدرت موتور را افزایش می‌دهد و به سمت سندانج گردش می‌کند در همین زمان ارتفاع خود را به بیش از ۲۰۰۰ پا می‌رساند.

وقتی خلبان عراقی در مقابل عتیقه چی کم می‌آورد

لحظاتی بعد عتیقه‌چی دو فروند هواپیمای دشمن را در پشت سر خود می‌بیند. فاصله آنها به قدری کم بود که هر آن می‌توانستند او را هدف قرار دهند. در این زمان عتیقه‌چی تقریباً روی سندانج قرار داشت که تنها راه فرار یک مانور خاص به نام «اسپیلت اس» بود.

عتیقه‌چی بدین شکل مانور را انجام داد که بلافاصله هواپیما را وارونه کرد و در حالی که شروع به کم کردن ارتفاع کرد، به شدت به سمت دشمن گردش کرد. هواپیمای عتیقه‌چی روی سد سندانج با ارتفاع بسیار کم در حال پرواز بود که هر آن احتمال برخورد آن با کوه می‌رفت که رادار اطلاع می‌دهد که چهار فروند هواپیمای عراقی در حال بازگشت هستند. محمد پیش خود فکر می‌کند چرا چهار فروند؟

او به سمت پایگاه حرکت می‌کند و به سلامت به زمین می‌نشیند. بلافاصله توسط فرمانده پایگاه احضار می‌شود. وی به عتیقه‌چی ایراد می‌گیرد که چرا از داخل تونل ماشین رو جاده سندانج عبور کرده است؟ که محمد پاسخ می‌دهد این کار را انجام نداده و شرح ماجرا را برای فرمانده پایگاه بازگو می‌کند که ایشان به محمد اطلاع می‌دهد در تعقیب و گریز، خلبان عراقی که مهارت کمی در اجرای مانورها داشته، با انجام مانور خواسته محمد را هدف قرار دهد که موفق به اجرای مانورهایی که محمد کرده است نشده و در ورودی تونل با کوه برخورد کرده و منهدم شده است.

دومین سانحه و هدایت هواپیما روی زمین

چندین روز قبل از شروع رسمی عملیات «فتح المبین»، پروازهای نیروی هوایی برای زدن عقبه عراق شروع شده بود. در یکی از این پروازها در دوم فروردین ماه سال ۱۳۶۱ یک دسته چهار فروندی به فرماندهی سرگرد خلبان محمد عتیقه‌چی و کمک شهید

برخورد می‌کند. هواپیما دچار نشت بنزین می‌شود و عتیقه‌چی با رها کردن بمب بدون فیوز انفجار، موفق می‌شود هواپیمای بدون بنزین را در کرمانشاه به زمین بنشانند که بر اثر سرعت زیاد چرخ‌ها کنده می‌شوند ولی او موفق می‌شود هواپیما را از حرکت باز ایستاند. هواپیما بعد از چندین ماه عملیاتی شد و توسط خود او از کرمانشاه انتقال یافت.

سومین سانحه، فتح المبین

سومین سانحه در عملیات فتح المبین اتفاق افتاد. عتیقه‌چی به همراه یک فانتوم دیگر در نهم فروردین ماه سال ۶۱ به قصد پوشش هوایی به پرواز درمی‌آیند و پس از آن که یک فروند «میگ ۲۳» عراقی را سرنگون می‌کند، بر روی «پادگان حمید» هدف قرار می‌گیرد و خود و کمکش مجبور به «اجکت» (خروج اضطراری از هواپیما) می‌شوند.

محمد تا سال ۱۳۶۳ در پایگاه شکاری همدمان مشغول به خدمت بود که در این سال طی حکمی از سوی امیر «صدیق» فرمانده وقت نیروی هوایی، به سمت معاون عملیات پایگاه هوایی بندرعباس انتخاب و به آن جا منتقل می‌شود. با ورود عتیقه‌چی به پایگاه بندرعباس، پروازهایش هم بر روی خلیج همیشه فارس شروع می‌شود و این بار وظیفه حراست از آب‌های نیلگون خلیج فارس و حمایت و حفاظت از نفت کش‌های ایرانی برعهده او و دیگر خلبانان نیروی هوایی قرار دارد. این روند تا سال ۱۳۶۵ ادامه دارد که چهارمین سانحه برای عتیقه‌چی اتفاق می‌افتد.

ستوان «سرابی» که یکی از خلبانان بسیار خوب نیروی هوایی بود، از پایگاه شکاری همدمان به قصد انهدام عقبه عراق به پرواز در آمدند. هدف کمی دورتر از نوار مرزی بود و هر کدام از جنگنده‌ها مجهز به چهار تیر بمب ۷۵۰ پوندی بودند.

عتیقه‌چی که لیدر دسته بود، قبل از پرواز از کلیه خلبانان خواسته بود سکوت رادیویی را رعایت کنند. عتیقه‌چی تأکید می‌کند هنگامی که باید بمب رها شود، نگاه به جنگنده او کنند که وقتی کمی بال سمت راست را تکان داد یعنی موقع پرتاب بمب است و کسی زودتر بمب را رها نکند که در غیر این صورت بمب بر روی نیروهای خودی می‌خورد.

مدتی از پرواز گذشت و تا لحظاتی دیگر جنگنده‌ها به نقطه پرتاب بمب می‌رسیدند که ناگهان شهید سرابی به محمد اطلاع می‌دهد که یک تیر موشک «سام ۳» به سمت آنها شلیک شده است. عتیقه‌چی لحظاتی بعد در سمت چپ جنگنده خود دود نارنجی رنگ موشک را می‌بیند. درنگ جایز نبود. بلافاصله به سمت چپ گردش می‌کند. در همین هنگام موقع رها کردن بمب‌ها بود که جنگنده‌ها بمب‌های خود را رها می‌کنند که همگی آنها در میان جبهه دشمن برخورد می‌کند ولی عتیقه‌چی فرصت رها کردن بمب‌ها را پیدا نمی‌کند.

موشک در فاصله ۳۰ پایی منفجر می‌شود و قطعاتی از آن به جنگنده برخورد می‌کند. سپس موشکی دیگر از سمت راست می‌آید که با انفجار آن قطعاتی دیگر به هواپیما

تبلیغات گمراه کننده در بوته تحلیل

و... که نهایتاً غیر واقعی و گمراه کننده بودن این تبلیغ احراز شد. با این همه، مردم به دلیل اعتمادی که به صداوسیما دارند، این موضوع را می‌پذیرند و اینگونه تبلیغ‌ها، مخاطب را به سوی خود جلب می‌کند، ولی چیزی جز یک تبلیغ گمراه کننده نبود و خروجی آن ایجاد درآمد میلیاردری برای آن شرکت و همچنین صدا و سیما بود. باید دانست اینگونه تبلیغ‌ها و معرفی نادرست، ممکن است در نظام سلامت و زندگی مردم، انتظارات و بار مالی ایجاد کند که این وضعیت، بی‌نظمی کیفیت و یکپارچگی خدمات سلامت را در کشور به خطر می‌اندازد.

تعریف تبلیغات گمراه کننده و تاریخچه قوانین مرتبط با آن چیست؟

تبلیغات گمراه کننده به تبلیغاتی اطلاق می‌شود که اطلاعات نادرست و غیرواقعی به مخاطب عرضه یا عمداً مصرف کنندگان را در مورد ارزیابی کالا منحرف می‌کند. گمراهی هنگامی اتفاق می‌افتد که مصرف کنندگان به علت مواجه شدن با تبلیغات، عقاید غلطی در خصوص محصول، مزایا و جنبه‌های مختلف آن به دست می‌آورند.

اولین قانون در تبلیغات پزشکی را می‌توان در سال ۱۳۲۰ یافت. در ماده چهارم قانون، طرز جلوگیری از بیماری‌های آمیزشی و بیماری‌های واگیردار مصوب ۱۱ خرداد ماه ۱۳۲۰ آمده است: «پزشکان یا متصدیان سایر فنون پزشکی که به وسیله تبلیغات بی‌اساس موجب گمراهی بیمار آمیزشی می‌شوند یا به وعده‌های دروغ بیمار را از درمان صحیح باز می‌دارند مانند اینکه معین کنند در مدت چند روز بیمار را درمان کرده و یا با بستن پیمان یا انتشار آگهی‌هایی که مخالف اصل پزشکی است، بیمار را فریب دهند، به حبس تأدیبی از دو ماه تا یک سال یا به پرداخت کیفر نقدی از ۲۰۰ ریال تا ۲۰۰۰ ریال محکوم می‌شوند.»

در سال ۱۳۳۴، قانون مربوط به مقررات امور پزشکی و دارویی و مواد خوردنی و آشامیدنی به تصویب رسید؛ قانونی که هم اکنون نیز برقرار است. به موجب ماده ۵ این قانون هیچ یک از مؤسسات پزشکی و دارویی و صاحبان فنون پزشکی و داروسازی و سایر مؤسسات مصرح در ماده اول این قانون، حق انتشار آگهی تبلیغاتی که موجب گمراهی بیماران یا مراجعان به آنها باشد و یا به تشخیص وزارت بهداشتی برخلاف اصول فنی و شئون پزشکی یا عفت عمومی باشد، ندارند و حق استفاده از عناوین معمول و خلاف حقیقت روی تابلو



عواقب تبلیغات گمراه کننده چگونه جبران خواهد شد؟

بسیاری از افراد در جهت به دست آوردن چهره زیبا از طریق جراحی‌های زیبایی مانند جراحی بینی، تزریق پروتز و غیره، خود را در فریبی که از آگهی‌های تبلیغاتی می‌خورند، به تیغ یک تکنسین اتاق عمل می‌سپارند و چند روز پس از آن با چهره‌ای آسیب‌دیده به دنبال راه‌های درمان می‌گردند. خسارتی که این افراد از این عمل جراحی ناموفق دیده‌اند را نمی‌توان با پرداخت مقدار پولی از جانب آن فرد به اصطلاح متخصص جبران کرد بلکه خسارت آنها با هیچ متر و معیاری قابل اندازه‌گیری نیست چون مستقیماً به سلامت و زیبایی آن فرد صدمه وارد شده است و هیچگاه خسارت‌های مادی و معنوی این کار در جایی ثبت و جمع‌آوری نمی‌شود تا معلوم شود دروغ گفتن به مردم و تبلیغات کاذب چقدر به مردم زیان می‌رساند.

مراجع اصلی معرفی دارو به مصرف کنندگان کدام است؟

باید به این نکته توجه کرد که «سازمان نظام پزشکی» و «وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی»، تنها مراجع اصلی هستند و وظیفه پاسخگویی، رسیدگی و اطلاع‌رسانی را برعهده دارند و غیر از این دو نهاد، هیچ ارگان دیگری، مرجع محسوب نخواهد شد، برای مثال تبلیغی در برنامه‌های تلویزیونی، وجود داشت با عنوان کرم حلزون «کرم حلزون از بین برنده چین و چروک پوست صورت، سرشار از پروتئین‌ها و حاوی انواع ویتامین‌ها

جواد مجیدی یکی از وکلای پایه یک دادگستری است که در زمینه «حقوق پزشکی» فعالیت دارد. با این وکیل در شماره جدید ماهنامه «شاهد جوان» در رابطه با مسأله «تبلیغات گمراه کننده در حوزه سلامت» به گفت‌وگو نشستیم.

لطفاً برای مخاطبان ما تعدادی از مصداق‌هایی که ممکن است رنگ و بویی از تبلیغات گمراه کننده داشته باشند را نام ببرید؟

امروزه در تمامی صفحات مجلات و روزنامه‌های پرتیراژ، شاهد آگهی‌های تبلیغاتی هستیم. در این مجلات و روزنامه‌ها عباراتی چون «درمان قطعی اعتیاد»، «درمان تضمینی اعتیاد»، «درمان اعتیاد با گیاهان دارویی»، «درمان اعتیاد با دارو»، «درمان به روش بستری کوتاه مدت یا بلندمدت در بیمارستان»، «درمان به روش طب سوزنی»، «سم‌زدایی به روش فوق سریع» «درمان توسط پزشک متخصص»، و تبلیغات دیگری نظیر «شامپو گیاهی» و «داروهای لاغری و چاقی» «افزایش قد» مشاهده می‌شود. که در بیشتر موارد چیزی جز فریب تبلیغاتی نیست.

تبلیغات گمراه کننده پزشکی، همانند سایر تبلیغات نادرست، موجب گمراهی افراد جامعه و در نتیجه سبب ورود خسارات بزرگ و بعضاً جبران‌ناپذیری به قربانیان این تبلیغات می‌شود که از این روش هر روز میلیاردها تومان خسارت برجای بماند.

و سرنسخه و یا طرق دیگر و دادن وعده‌های فریبنده را ندارند.

همچنین دخل و تصرف و یا تغییر در نسخه پزشکی به هر صورت که باشد (بدون اجازه خود پزشک) از طرف داروساز ممنوع است. متخلفان برای بار اول به پرداخت پنج هزار ریال تا ۲۰ هزار ریال و برای دفعات بعد هر دفعه از بیست هزار ریال تا ۵۰ هزار ریال جزای نقدی و یا به حبس تأدیبی از یک ماه تا چهار ماه و یا به هر دو مجازات محکوم خواهند شد.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی اولین بار در قانون تشکیل سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران مصوب سال ۱۳۶۹ در خصوص تبلیغات پزشکی تصمیماتی گرفته شده است. که پس از آن با اصلاحات مواجه شد است.

قانون تشکیل سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران در این باره چه نظری دارد؟

سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است مستقل و دارای شخصیت حقوقی که بر اساس مفاد قانون مصوب مجلس شورای اسلامی و مجمع تشخیص مصلحت نظام به منظور:

۱- تلاش در جهت تحقق بخشیدن به ارزشهای عالی‌ه اسلام در کلیه امور پزشکی... تلاش در جهت حسن اجرای موازین و مقررات و قوانین مربوط به امور پزشکی ایجاد شده است.

مهمترین خدمات قابل ارائه به شهروندان توسط سازمان نظام پزشکی بدین شرح است:

- * رسیدگی به شکایات ناشی از تخلفات حرفه‌ای شاغلان حرفه پزشکی.
- * اظهار نظر کارشناسی در خصوص موضوعات بهداشتی درمانی.

* شورای حل اختلاف نظام پزشکی.

* صدور مجوز تبلیغات امور بهداشتی درمانی.

بر اساس بند ۲ ماده ۳ قانون تشکیل سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران، مصوب دی ماه سال ۱۳۷۴، تنظیم دستورالعمل‌های تبلیغاتی و آگهی‌های دارویی و مواد خوراکی و آشامیدنی و آرایشی و بهداشتی و امور پزشکی و اعلام به مراجع ذی‌ربط جزو وظایف این سازمان قرار گرفت. همچنین بر اساس بند ۳ همین ماده، تدوین مقررات و ضوابط خاص صنفی مربوط به استاندارد کردن تابلوها و سرنسخه‌های مؤسسات پزشکی و پزشکان و شاغلان حرفه پزشکی و وابسته پزشکی نیز بر عهده سازمان نظام پزشکی قرار گرفت.

بر اساس مواد ۱۴ و ۱۵ این نامه انتظامی رسیدگی به تخلفات صنفی و حرفه‌ای شاغلان

حرفه‌های پزشکی و وابسته که در سال ۱۳۷۸ به تصویب هیأت وزیران رسید، جذب بیمار به صورتی که مخالف شؤون حرفه پزشکی باشد و همچنین هر نوع تبلیغ گمراه کننده از طریق رسانه‌های گروهی و نصب آگهی در اماکن و معابر، خارج از ضوابط نظام پزشکی ممنوع است.

همچنین تبلیغ تجاری کالاها و پزشکی و دارویی از سوی شاغلان حرفه‌های پزشکی و وابسته، همچنین نصب اعلانات تبلیغی که جنبه تجاری دارند، در محل کار آنها مجاز نیست. علاوه بر این انتشار مقالات و گزارش‌های پزشکی و تشریح مطالب فنی و حرفه‌ای که جنبه تبلیغاتی گمراه کننده داشته باشند، ممنوع است.

آیا دستورالعمل نحوه تبلیغ و آگهی خاصی وجود دارد؟

بله، منظور از مواد دارویی، خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی کلیه مواردی است که مشمول قانون مربوط به مواد دارویی، خوراکی، آشامیدنی، آرایشی، بهداشتی و امور پزشکی مصوب ۱۳۳۴ و اصلاحیه‌های بعدی آن می شوند.

منظور از تبلیغ یا آگهی، انتشار هرگونه اعلانی است که از طریق رسانه‌های عمومی و خصوصی دیداری و شنیداری از قبیل رادیو، تلویزیون، شبکه‌های ماهواره‌ای، مطبوعات، سینما، اینترنت، اینترنات، شبکه‌های صوتی تصویری سازمانی و تولیدات چاپی مانند برگه‌های کاتالوگ، بروشور، دفترچه‌های راهنما، بسته بندی، برچسب، کارت ویزیت و نیز بیلبورد، نمایشگاه، اسلاید، بانک‌های اطلاعاتی و نظایر آنها برای معرفی مواد، کالاها و خدمات مشمول این دستورالعمل صورت می گیرد.

تبلیغ دارو و مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

ماده ۱- منحصراً تبلیغات محصولات مجاز است که اشخاص و یا مؤسسات مربوطه قبلاً پروانه تاسیس، بهره برداری، ساخت یا مجوز ورود و توزیع محصول موضوع آگهی را از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سایر مراجع ذی‌ربط اخذ کرده باشند.

ماده ۲- تبلیغ داروها و نیز ذکر خواص درمانی در تبلیغات مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی در رسانه‌های عمومی ممنوع است.

تبصره ۱- آگهی و تبلیغات داروها و خواص درمانی مورد تأیید وزارت بهداشت در صورتی که صرفاً برای صاحبان حرف پزشکی و مؤسسات مربوطه قابل استفاده باشد بلامانع

است.

تبصره ۲- چنانچه در پروانه ساخت یا مجوز واردات این مواد شرایط خاصی درج شده باشد باید در تبلیغات آن فرآورده تصریح شود. ماده ۳- درج هر نوع آگهی برای تجویز یا فروش داروها، از طریق تعیین پورسانت یا تعیین جایزه جهت تشویق به تجویز یا خرید

پاروش‌های مشابه ممنوع است. ماده ۴- ضوابط مربوط به تغذیه با شیر مادر مندرج در دستورالعمل ماده ۲ قانون ترویج تغذیه با شیر مادر لازم‌الاجرا است.

ماده ۵- استفاده از آرم و تأییدیه‌های مؤسسات استاندارد داخلی و خارجی مورد تأیید سازمان نظام پزشکی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که صرفاً تأیید کننده محصول بوده و جنبه اطلاع رسانی داشته باشد، بلامانع است.

تبصره - تبلیغ آن دسته از مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی که استاندارد آنها اجباری اعلام شده، علاوه بر سایر مدارک، منوط به داشتن پروانه کاربرد علامت استاندارد کالا و تحقیقات صنعتی است.

آیا در تبلیغ امور پزشکی هم این قوانین صدق می‌کند؟

قطعا همین طور است چراکه ماده ۶- کلیه صاحبان حرف پزشکی و وابسته پزشکی اعم از اشخاص حقیقی و حقوقی و مؤسسات پزشکی پس از اخذ پروانه‌های لازم، برای تبلیغات خدمات مربوطه موظف به اخذ مجوز کتبی از سازمان نظام پزشکی هستند.

ماده ۷- اعضای سازمان در آگهی صرفاً می‌توانند نام، نام خانوادگی، تخصص، نشانی محل کار، درجه دانشگاهی، عناوین مندرج در پروانه مطب یادفتر کار، شماره تلفن و ایمیل و سایت اینترنتی خویش را صرفاً جهت اطلاع رسانی درج کنند. همچنین ذکر خدماتی که طبق مجوز مراجع قانونی ارائه آنها توسط فرد مور دنظر مجاز است در آگهی بلامانع است. استفاده از اشکال مختلف یا عناوین اضافی غیر مجاز در آگهی ممنوع است.

ماده ۹- مؤسسات پزشکی در تبلیغات صرفاً مجاز به استفاده از عناوینی هستند که طبق پروانه اخذ کرده‌اند.

ماده ۱۰- درج هرگونه تبلیغات گمراه کننده ممنوع است و مرجع تشخیص آن هیأت مدیره نظام پزشکی محل است.

ماده ۱۱- استفاده تبلیغاتی از صحنه‌هایی که مضر سلامت و بهداشت و به نوعی مروج آنهاست ممنوع است.

○ دکتر هادی بهرامی احسان
عضو هیات علمی دانشگاه تهران

بیمار فقط کسی نیست که مثلاً فقط هذیان بگوید!

به تجزیه و تحلیل کردن. وقتی کسی پیشنهاد کاری به شما می‌دهد، یا در یک موقعیت جدید مثل من قرار می‌گیرید، شروع می‌کنید به تجزیه و تحلیل کردن. ذهن انسان یک ذهن فعال و مدام در حال تجزیه و تحلیل است. آن چیزی که اینجا وجود دارد، قید عادلانه و منطقی است. تا چه اندازه قضاوت‌های ما، تجزیه و تحلیل‌های ما، ارزیابی‌های ما درباره دیگران، به واقع نزدیک است؟ تا چه اندازه منعکس کننده حقایق است؟ تا چه اندازه ما واقعیت را آنچنان که هست درمی‌یابیم و درباره اش داوری می‌کنیم؟ جالب اینجاست که درباره این موضوع، فقط نمی‌گویید قضاوت درباره دیگران؛ می‌گویید خود.

ارزیابی‌های ما غلط است

چرا ما بعضی مواقع اعتماد به نفس نداریم، چرا گاهی مواقع از نظر روانی، خودمان را بسیار تحقیر شده می‌بینیم؟ برای اینکه داوری‌مان، تجزیه و تحلیل‌مان، قضاوت‌مان درباره خودمان غلط است. چرا بین ما و دیگران برخی مواقع اشکالی به وجود می‌آید؟ برای اینکه ارزیابی، تجزیه و تحلیل و قضاوت مان درباره دیگران غلط است. چرا گاهی ما به ناامیدی به پوچی می‌رسیم؟ برای اینکه ارزیابی، تجزیه و تحلیل و قضاوت مان درباره جهان هستی غلط است. پس ببینید اگر ذهن انسان و قوه شناخت او را به عنوان درجه ارتباط با جهان هستی بگیریم و فعلاً ارکان اصلی جهان هستی را خودمان و دیگران و جهان فرض کنیم، تعریف می‌گویید سلامتی یعنی اینکه شما بتوانید واقعیت‌ها را درباره خودت و دیگران و جهان هستی آنچنان که شایسته است ببینی و بعد داوری کنی.

توانایی توانایی مواجهه با محدودیت‌ها چیست؟

مطلب بعدی، توانایی مواجهه با محدودیت‌ها. خوب این یعنی چه؟ چه ارتباطی با سلامت پیدا می‌کند؟ واقع قضیه این است که بسیاری از شکست‌های ما و یا بسیاری از مشکلاتی که ما در زندگی پیدا می‌کنیم، این است که حد خودمان را نمی‌شناسیم. یعنی چه؟ کودکی را دیده‌اید که قبل از اینکه مهارت

به اشاره عرض کردم، منظور این است که سلامت، لزوماً تبعیت از شرایط محیطی و موقعیتی نیست؛ غالباً ما می‌گوییم طرف آدم سازگاری است و بعد منظورمان این است که مثلاً هیچ تحرکی ندارد، اعتراضی نمی‌کند، هر چیزی به او پیشنهاد کنند می‌پذیرد؛ بعضی وقت‌ها این تصور برای ما پیش می‌آید. آدم سالم، یک عنصر فعال مؤثر است در فرایند سازش.

قضاوت عادلانه و منطقی

نکته دوم، بحث قضاوت عادلانه و منطقی درباره خود و دیگران و جهان است. اینجا در حقیقت بحثی را مطرح کرده و آن بحث نکته بسیار ظریفی است. شما و من، دائم در حال ارزیابی و قضاوت از خودمان، از دیگران و از جهان هستی هستیم. اینطوری نیست؟ به محض اینکه من با جای وارد اتاق شدم، شما یک تجزیه و تحلیل روی رفتار من گذاشتید؛ درستش هم همین است. وقتی خودتان با یکی آشنا می‌شوید یا با یک دوست قدیمی مواجه می‌شوید، درباره او شروع می‌کنید

توانایی سازش مؤثر و فعال با محیط، داشتن قضاوت عادلانه و منطقی با خود و دیگران و جهان، داشتن روابط اجتماعی مفید و سالم با دیگران، توانایی مواجهه با محدودی‌ها و استرس‌ها و توانایی بالفعل کردن استعدادهای بالقوه خویش از جمله مهارت‌هایی هستند که باید نسبت به آن‌ها اطلاعاتی داشته باشیم. تاکنون فکر می‌کردیم مثلاً کسی که رفتارهای خیلی آشفته و ناهنجاری دارد بیمار است؛ درحالی که شمول سلامت و بیماری در انسان، گاهی حوزه‌هایی را دربر می‌گیرد که ما اصلاً انتظارش را نداشتیم. فرد بیمار فقط کسی نیست که مثلاً فقط هذیان بگوید، دچار توهم باشد، یا اضطراب‌های خیلی شدید داشته باشد.

آدم سالم کیست؟

حالا ببینیم این تعریف چه می‌گوید و دامنه شمولش تا کجاست؛ چه چیزهایی را جزء عنصر سلامتی قرار می‌دهد. ابتدا می‌گویید توانایی سازش مؤثر و فعال با محیط؛ همان طور که من در تعریف قبلی



سوپ سفید

فاطمه عسگری



- مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:
- جو پرک ۱۰۰ گرم، خیسانده
 - هویج متوسط رنده شده یک عدد
 - کتف مرغ آبپز ۴ تا ۶ عدد
 - آب مرغ ۳ پیمانه
 - کره ۶۰ گرم
 - آرد سفید ۳ قاشق غذاخوری
 - شیر نیم لیتر
 - خامه ۱۰۰ میلی لیتر
 - جعفری ساطوری یک قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل به میزان لازم



مطبخ...

۱۹

شاهد جوان / شماره ۱۵۱

سوپ سفید یا سوپ جو، از خوشمزه ترین و پرطرفدارترین سوپهاست. این سوپها معمولاً سوپهای مجلسی، غلیظ و به اصطلاح پروپیمان هستند. سوپ سفید هم از این قاعده مستثنا نیست. این خوراک می تواند به همراه نان به عنوان یک غذای اصلی مقوی و لذیذ سرو شود.

طرز تهیه سوپ سفید:

جورا آبکش کرده و همراه یک لیتر آب جوش روی شعله ملایم ۱۰ دقیقه بپزید. هویج و آب مرغ را اضافه کرده و پخت سوپ را ۲۰ دقیقه دیگر ادامه دهید تا هویج نرم شود. کره را روی شعله متوسط در یک قابلمه کوچک آب کنید. هنگامی که کره شفاف شد، آرد را اضافه کرده و مخلوط کنید. پس از یک دقیقه شیر را اضافه کرده و دائم هم بزنید تا غلیظ شده و سس آماده شود.

گوشت مرغ را از استخوان جدا کرده و همراه سس سفید به سوپ اضافه کنید. اگر غلظت سوپ زیاد بود، کمی آب جوش اضافه کنید. نمک و فلفل سوپ را اندازه کرده و خامه را اضافه کنید. یکی، دو دقیقه قبل از سرو جعفری را اضافه کنید تا نپزد و رنگش عوض نشود.

نکاتی برای پخت سوپ سفید مجلسی:

- به جای آب مرغ از آب گوشت یا سبزیجات هم می توانید استفاده کنید.
- به جای شیر، سس را با آب مرغ یا گوشت می توانید تهیه کنید، طعم سوپ متفاوت می شود و اسمش دیگر سوپ سفید نیست.
- جو پرک را زیاد نپزید چون در سوپ له می شود.
- اگر کمی پیاز را تفت داده و اول کار به سوپ اضافه کنید، سوپ پرمایه تر می شود.

از پله بالا رفتن را پیدا کند، می خواهد از پله بالا برود یا راه برود، او مکرر زمین می خورد آدم بزرگی را دیده اید که به قول معروف لقمه ای بزرگتر از دهن خودش برمی دارد و باعث خفگی خودش می شود؟ حالا اینها ضرب المثل های عامیانه ای است، ولی پر از حکمت است.

حقیقت ماجرا این است که ما همین طور که ظرفیت هایی داریم و توانایی هایی داریم، محدودیت هایی هم داریم. یک جنبه بسیار با اهمیت سلامت روانی، این است که شما بدانید محدودیت های کجاست. دلیلش هم کاملاً واضح است. فردی که معرفت پیدا کند به محدودیت های خودش، کاری نمی کند که بعداً دچار مشکل شود؛ حوزه ای را وارد نمی شود که بعداً دچار گرفتاری شود؛ در حد و اندازه خودش برنامه ریزی می کند.

استرس ها که خودش یک موضوع مفصل خواهد بود و آخرین نکته که بسیار با اهمیت است، توانایی بالفعل کردن استعدادهاست. نه تنها باید محدودیت های خودش را بشناسد، بلکه علاوه بر آن، باید توانایی های خودش را بشناسد، استعداد های خودش را بشناسد و برای بالفعل کردن آنها کوشش کند.

پس سلامتی، توانایی بالفعل کردن استعدادهاست. موضوع دارد ابعاد عجیبی پیدا می کند! پس یک آدم معمولی که مریض نیست، بیمارستان هم بستری نشده، قرص هم نمی خورد، زندگی عادی هم دارد، صبح می رود سر کار عصر برمی گردد، به قول معروف نان زن و بچه اش هم به موقع فراهم می کند، ممکن است همه ابعاد سلامتی را نداشته باشد.

سلامتی چیست؟

سلامتی یک فرایند پویاست، یک تولید مکرر است، یک خلق مداوم است. خلق مداوم چه چیزی؟ خلق مداوم روابط اجتماعی سالم، مؤثر، کارآمد با دیگران؛ خلق مداوم دانش، معرفت درباره خود و درباره دیگران؛ خلق مداوم راه، روش برای ارتقای وضعیت خود و بالقوه کردن استعدادها. عجب معنایی پیدا کرد این سلامت روانی. سلامتی فقط نداشتن علائم بیماری نیست. کسی به واقع سالم است که در همه این ابعاد، موفق باشد.



دشت

شب . توی سنگر نشسته بودیم و چرت می زدیم. آن شب، مهتاب عجیبی بود. فرمانده آمد داخل سنگر . گفت : این قدر چرت نزنید تنبل می شوید. به جای این کار بروید اول خط، یک سری به بچه های بسیجی بزنید . نمی توانستیم دستور را اطاعت نکنیم. بلند شدیم و رفتیم به طرف خاکریزهای بلندی که در خط مقدم بود. بچه های بسیجی ابتکار خوبی به خرج داده بودند. آنها مقدار زیادی سنگ و کلوخ به اندازه کله آدمیزاد روی خاک ریز گذاشته بودند که وقتی کسی سرش را از خاکریز بالا می آورد، بعضی ها آن را با سنگ و کلوخ اشتباه بگیرند و آنها را نزنند. مهتاب از آن طرف افتاده بود و ما، بی خبر از همه جا بر عکس، خیال می کردیم که اینها همه کله رزمنده هاست که پشت خاکریز کمین کرده اند و کله هایشان پیدا است. یک ساعت تمام با سنگ ها و کلوخ ها سلام و علیک و احوالپرسی کردیم و به آنها حسابی خسته نباشید گفتیم و برگشتیم ! صبح وقتی بچه ها متوجه ماجرا شدند تا چند روز، نقل مجلس آنها شده بودیم . هی ماجرا را برای هم تعریف می کردند و می خندیدند.

تانک

یکی فریاد زد: آنجا را نگاه کنید. یکدفعه دیدیم یک تانک عراقی از دور چرخید و دور زد و یک راست آمد طرف ما . هر کسی به سویی دوید . آماده شدیم که تانک را بزنیم . تانک، وقتی که به نزدیک رسید، ناگهان ایستاد . دریچه بالایی اش آرام باز شد . فکر کردیم راننده اش می خواهد تسلیم شود. همه، اسلحه ها را آماده کردیم . احمد، از بچه های نترس و شجاع ما بود . سرش را از داخل تانک بیرون آورد، می خندید . داد زد : احمد ! گفت: نترسید، اون پشت بود . بعضی ها ولش کرده بودند به امان خدا ! من هم اون قدر باهاش ور رفتم تا روشن شد و آوردمش اینجا . حتماً به دردمان می خورد !

اخوی شفاعت یادت نره

مثلا آموزش آبی خاکی می دیدیم. یکبار آمدیم بلایی را که دیگران سر ما آورده بودند سر بچه ها بیاوریم ولی نشد. فکر می کردم لابد همین که خودم را مثل آن بنده خدا زدم به مردن و غرق شدن، از چپ و راست وارد و ناوارد می ریزند توی آب با عجله و التهاب من را می کشند بیرون و کلی تر و خشکم می کنند و بعد می فهمند که با همه زرنگی کلاه سرشان رفته است. کلاه سرشان این بود که در یک نقطه ای از سد بنا کردم الکی زیر آب رفتن. بالا آمدن. دستم را به علامت کمک بالا بردن. و خلاصه نقش بازی کردن. نخیر هیچکس گوشش بدهکار نیست. جز یکی دو نفر که نزدیکم بودند. آنها هم مرا که با این وضع دیدند، شروع کردند دست تکان دادن: خداحافظ! اخوی آگه شهید شدی شفاعت یادت نره!

النظافة من الایمان

بیچاره پیرمرد تازه وارد بود. می دانست بچه ها برای هر کاری آیه یا حدیثی می خوانند. وقتی داشت غذا تقسیم می کرد، گفت: «بچه ها من معنی عربی را بلد نیستم، اما خود قرآن می گوید: «النظافة من الایمان» یعنی هیچ کس بیشتر از سهم خودش ورنداره! بچه ها با هم زدند زیر خنده، پیرمرد گفت: «مگه غلط خواندم» یکی از بچه ها گفت: «نه پدر جان کاملاً درست است، النظافة من الایمان. یعنی «هرکس سهم خودش را فقط بگیرد» و باز خنده بچه ها بود که مثل توپ در فضای چادر می ترکید.

عاش صدام

روزهای اولی که خرمشهر آزاد شده بود، توی کوچه پس کوچه های شهر برای خودمان می گشتیم و صفا می کردیم. پشت دیوار خانه مخروبه ای به عربی نوشته بود: «عاش الصدام». یکدفعه راننده زد روی ترمز و گفت: پس این مرتیکه آش فروشه! آن وقت به ما می گویند جانی و خائن و متجاوز!»

بیت المال

خمپاره که می زدند طبیعتاً اگر در سنگر نبودیم خیز می رفتیم تا از ترکش آن محفوظ بمانیم. بعضی صاف صاف می ایستادند و جنب نمی خوردند و اگر تذکر می دادی که دراز بکش، می گفتند: بیت المال است. حالا که این بنده خدا به خرج افتاده نباید جاخالی داد. حیف است، این همه راه آمده خوبیت ندارد

○ آریتا یوسفیان

سلامت اجتماعی گذرگاه توسعه جامعه

عقلای عاطفی و اجتماعی) داریم که رشد اجتماعی با درجه سازگاری فرد با دیگران سنجیده می‌شود که چقدر فرد تعامل دارد؟ چقدر انتقادپذیر است؟ و چقدر منتقد است؟ سلامت اجتماعی در سطح کلان که همان سلامت جامعه است به میزان مطلوبیت شاخص‌های کلان اجتماعی (نرخ طلاق، نابرابری اقتصادی، نرخ بیکاری، اختلاس، روسپی‌گری، رانت خواری، فساد اداری، و فقدان شایسته‌سالاری و خیلی از آسیب‌های اجتماعی) بستگی دارد.

وقتی از سلامت اجتماعی حرف می‌زنیم باید جامعه را به یک ارگانسیم تشبیه کنیم که آیا سلامت دارد یا ندارد؟ و در سلامت اجتماعی به دنبال کاهش خودکشی، کاهش فساد اداری و نرخ طلاق، کاهش بی‌سوادی و بیکاری و افزایش رفاه اجتماعی هستیم.

رابطه متقابلی نیز بین سلامت فردی، عقلانی، اجتماعی و سلامت جامعه وجود دارد. یکی از عواملی که موجب تقویت سلامت اجتماعی در جامعه می‌شود سرمایه اجتماعی است.

سرمایه اجتماعی سلامت اجتماعی را تضمین می‌کند

اعتماد و امنیت مولفه سرمایه اجتماعی محسوب می‌شوند چون هنگامی که امنیت وجود داشته باشد سرمایه‌گذاری راحت‌تر صورت می‌گیرد و با وجود سرمایه اجتماعی احساس تعلق در شهروندان شکل می‌گیرد و

واژه سلامت نقل هر مجلس و سمیناری است و اخیراً نیز مشاهده شده مسئولین و متولیان امر بر سلامت آن هم از نوع اجتماعی تاکید و اذعان دارند و معتقدند یکی از مولفه‌های کلیدی بوده و حتی موضوع بحث‌های سیاسی و اجتماعی شده است. سلامت فقط نبود بیماری و نقص نیست بلکه آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی را شامل می‌شود؛ سلامت اجتماعی ارزیابی و شناخت فرد از چگونگی عملکردش در اجتماع و کیفیت روابطش با افراد دیگر، نزدیکان و گروه‌های اجتماعی است.

سلامت اجتماعی هدف علمی جامعه

در این باره دکتر حسن اسماعیل‌زاده از جامعه‌شناسان می‌گوید: سلامت اجتماعی هدف علمی جامعه و راستای توسعه شاخص‌های مختلف روانی، جسمی، اجتماعی، و اقتصادی مطرح است. توسعه نیز دو نوع درون‌زا و برون‌زا است. توسعه درون‌زا سلسله‌تغییراتی است که منجر به تحول در جامعه می‌شود اما در توسعه برون‌زا تغییرات سطحی است و منجر به تحول نمی‌شود.

سلامت اجتماعی یکی از شاخص‌های توسعه است. سلامت اجتماعی در سطح خرد به رشد اجتماعی برمی‌گردد و سه نوع رشد (جسمانی،

یکی از شاخص‌های توسعه اجتماعی جوامع، سلامت اجتماعی محسوب می‌شود ارتقاء شاخص‌های این مهم همراه با بهره‌وری، آگاهی بخشی، رشد سرمایه‌های انسانی و اجتماعی، تقویت اطلاع‌رسانی و افزایش مهارت‌های اساسی به عنوان بخشی اثرگذار در توسعه جامعه ماست و مسئولین امر باید بسترهای لازم برای این مهم را فراهم آورند.

انسان موجودی اجتماعی است و ارزش‌های اجتماعی در طول زندگی آدمی به تدریج به صورت هنجارهای اجتماعی درمی‌آیند و با رعایت کردن آنها جامعه نظم می‌پذیرد. گاهی نیز افرادی به مقابله با این هنجارها می‌پردازند و شرایط برای بروز انحرافات اجتماعی فراهم می‌شود. بنابراین در هر جامعه‌ای قواعد عرفی و مدونی برای رعایت هنجارها وجود دارد تا از این طریق نظارت و کنترل اجتماعی صورت گیرد، این کنترل‌ها هم از طریق دستگاه‌های انتظامی، اجرایی و نظامی اعمال می‌شود. اما برای پیشگیری از جرم و انحرافات اجتماعی وجود فاکتورهای سلامت در ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی از ملزومات اصلی است.

در این گذری خواهیم داشت بر سلامت اجتماعی.





سرمایه اجتماعی سلامت اجتماعی را تضمین می‌کند. از سوی دیگر چنانچه سلامت اجتماعی تقویت شود احساس تعلق نسبت به محیط، خانواده، شهر و جامعه شکل می‌گیرد و به تبع آن احساس تعهد ایجاد خواهد شد.

سلامت اجتماعی مولفه‌هایی دارد و سوال اینجاست چطور بدانیم سلامت اجتماعی داریم یا نداریم؟ در این خصوص باید میزان مشارکت‌های اجتماعی سنجیده شود که آیا شهروندان مشارکت اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی دارند؟ میزان مسئولیت‌پذیری شهروندان لرستانی در چه حد است؟ چقدر نسبت به دیگران مسئولیت‌پذیر و یا بی تفاوت هستند؟ چقدر نسبت به حقوق و وظایف خود آگاهی دارند؟ چنانچه به حقوق خود واقف باشیم آیا به آن عمل می‌کنیم؟ چقدر به محیط زیست احترام می‌گذاریم و یا آن را حفظ می‌کنیم؟

عوامل موثر بر سلامت اجتماعی باورهای دینی، علمی، اسطوره‌ای، مهارت‌های زندگی و جایگاه اجتماعی هستند و باید این عوامل را شناسایی کنیم و از طریق آنها سلامت اجتماعی را تقویت و بالا ببریم. برای افزایش مشارکت اجتماعی باید سلامت اجتماعی را تقویت کنیم. باید مهارت‌ها را به افراد آموزش دهیم و جامعه‌پذیری درست افراد توسط خانواده، رسانه و سیستم آموزشی صورت گیرد تا سلامت اجتماعی افزایش یابد.

فقدان سلامت اجتماعی قطعاً سلامت روانی و جسمی افراد را تهدید خواهد کرد

اما نوشین احمد پوریان کارشناس ارشد روانشناسی بالینی نیز می‌گوید: سلامت اجتماعی یکی از مفاهیم جذاب در حوزه اجتماعی است با این حال تعریف کامل و جامعی از سلامت اجتماعی تقریباً دشوار است. سلامت اجتماعی عبارت است از چگونگی ارزیابی فرد از عملکردش و برآیند فعالیت‌هایش در برابر جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند و در برابر آن مسئول است. فردی که از سلامت اجتماعی برخوردار است به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند احساس تعلق کرده و متعاقباً از طرف جامعه مورد پذیرش قرار می‌گیرد و در پیشرفت، رشد و توسعه آن سهیم است.

سلامت اجتماعی در کنار سلامت جسمی و روانی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است چرا که یک جامعه با فقدان سلامت اجتماعی قطعاً سلامت روانی و جسمی افراد را تهدید خواهد کرد.

از شاخص‌های مهمی که در سطح فردی و اجتماعی می‌تواند به سلامت اجتماعی و ارتقای

کیفیت زندگی منجر شود می‌توان به ظرفیت مشارکت در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی توانایی تصمیم‌گیری‌های مستقل، دسترسی به خدمات بهداشتی، آموزشی و دسترسی به منابع مالی و امکانات در آمدزایی، عزت نفس بالا، دسترسی به اطلاعات مربوط به سازمان‌ها و موسسات حمایتی و دسترسی به مراکز مشاوره، شرکت در سازمان‌های اجتماعی و مردم نهاد و اتخاذ سبک زندگی سالم اشاره کرد.

ارتقای سلامت احساسی منجر به احساس نشاط، امنیت اجتماعی، عدالت اجتماعی، رفاه اجتماعی، مولفه‌های رضایت از زندگی، توسعه و حمایت اجتماعی، کسب هویت اجتماعی و فردی، رضایت از زندگی از پیامدهای مثبت سلامت اجتماعی است.

از هم گسیختگی اجتماعی (فرار مغزها)، مهاجرت از روستا به شهر، افزایش طلاق و مشکلات خانوادگی، بدرفتاری با کودک، ترک تحصیل و افت تحصیل، روسپی‌گری، رفتارهای ضداجتماعی، جرائم مربوط مواد مخدر، از خود بیگانگی اجتماعی، بزهکاری، پرخاشگری و خشونت و انحرافات اجتماعی و... از پیامدهای منفی یک جامعه محسوب می‌شوند که از نظر سلامت اجتماعی به کفایت و ظرفیت‌ساز خود نرسیده باشد.

در جوامعی که آسیب‌های اجتماعی، جرایم و بزهکاری از فراوانی بیشتری برخوردار است، ویژگی‌های یادشده و به عبارتی سلامت اجتماعی بسیار لرزان و سست است. باتوجه به اهمیت کاهش فقر در توسعه پایدار یک کشور و لزوم افزایش سطح رفاه اجتماعی جامعه توجه به نکات ذکرشده بسیار مهم است، هر چند آمار دقیقی از میزان خشونت در جامعه ما موجود نیست اما ارتباط آنها با سلامت انکارناپذیر است. خشونت دارای انواع متفاوتی است از جمله: خشونت بدنی، روانی مانند تحقیر و دشنام و خشونت اقتصادی و اجتماعی. در کل اعتقاد بر آن است که تعامل میان عوامل زیستی، روانی و اجتماعی پایه‌های خشونت را می‌سازد

بنابر تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت عبارت است از: «رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی.» این در حالی است که سلامت اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین پایه‌های توسعه در جامعه محسوب می‌شود. برای کاهش بروز جرم باید سبک زندگی افراد را تغییر داد، سبک زندگی نیز به‌طور مستقیم تحت‌تاثیر سطح اقتصادی و روش زندگی خانواده و فرهنگ فرد قرار دارد. سبک زندگی از طریق روابط متقابل فرد با والدین، خواهر و برادر، دوستان، افراد هم‌سن و از طریق مدارس و رسانه‌های گروهی آموخته می‌شود و بسیاری از ناهنجاری‌های رایج جوامع امروزی با دگرگونی‌های سبک زندگی رابطه دارد. اگر ارزیابی فرد از عملکردش در برابر اجتماع یک ارزیابی مثبت باشد ما دیگر شاهد بروز انحراف نخواهیم بود و بالعکس فرد به مرحله پذیرش در اجتماع و مشارکت سوق داده می‌شود و چنین رفتاری است که جامعه را در مقابل هرگونه جرم و انحراف اجتماعی واکسینه می‌کند.

از طرفی باید به خاطر داشت امروزه مدل‌هایی همچون پلیس جامعه‌محور جای خود را در برنامه امنیت عمومی جامعه جهانی باز و زمینه را برای مشارکت بیشتر در نزد شهروندان مهیا کرده و سعی در از بین بردن موانعی چون برخورد قهرآمیز و عدم تساهل و مدارا با مردم می‌کند که سبب از بین رفتن اعتماد و در نتیجه سبب کاهش مشارکت اجتماعی می‌شود. بنابراین با افزایش احساس امنیت در جامعه خشونت کاهش می‌یابد اما باید به این امر توجه کرد که برای برقراری امنیت در جامعه مشارکت سازمان‌های دولتی و غیردولتی و مشارکت مردم در عرصه فرهنگ عمومی لازم است. ایجاد امنیت نسبی در مواقع بروز بحران‌های اجتماعی نیز از ضروریات است اما باید توجه داشت که مجازات‌ها در جوامع امروزی بیشتر نقش مسکن موضعی را دارند و پس از وقفه‌ای بار دیگر شاهد بروز جرایم با اشکال جدید خواهیم بود.

○ دیدگاه مصطفی دلشاد تهران
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم حدیث

گستره حق انتقاد و دادخواهی مردم از دیدگاه امیرالمومنین (ع)

مقابل مردمان و زمامداران پرداخته، به مردمان چنین آموخته است: آن سان که با زورگویان و سرکشان سخن می‌گویید، با من سخن مگویید و آن محافظه‌کاری‌ها را که با تیزخویان و مستبدان روا می‌دارند، با من روا مدارید و با من به طور تصنعی و با سازشکاری آمیزش مکنید و مبادا گمان کنید که شنیدن حق بر من سنگین است و تصور نکنید که من خواهان آنم که مرا بزرگ انگارید، زیرا هر کس که شنیدن حق یا عرضه شدن عدالت بر او سنگین بود، عمل به حق و عدالت بر وی سنگین تر بود. پس، از گفتن حق، یا مشورت به عدالت و عدالت‌خواهی خودداری مکنید، زیرا من خود را بالاتر از آن نمی‌دانم که خطا نکنم و خود را ایمن از خطا نمی‌دانم، مگر این که خداوند مرا در کار نفس کفایت کند که او از من بدان توانمندتر است و جز این نیست که من و شما فقط بندگان و مملوکان پروردگاری هستیم که جز او پروردگاری نیست.

هدف امام علی (ع) از چنین رفتاری چه بوده است؟

امام (ع) تأکید دارد که مردمان تمام روابط و مناسبات سیاسی خودکامانه را بزدایند و با زمامداران به دور از سازشکاری رفتار کنند، به راحتی با آنان سخن گویند، نقدشان کنند، محافظه‌کاری نکنند، دادخواهی نمایند، اعتراض کنند، و هیچ نگرانی نداشته باشند. آن حضرت زمینه را برای چنین روابط و مناسبات سیاسی فراهم کرده بود که جز بدین، حقوق اساسی مردمان حفظ نمی‌شود.

امام (ع) مردمان را آگاه می‌سازد که در جامعه‌ای که نتوان به راحتی و بی‌نگرانی نظر داد، انتقاد کرد، اعتراض نمود و دادخواهی کرد، حق و عدالتی برپا نمی‌شود و لازمه گام زدن در مسیر حق و برپا داشتن عدالت، این است که فضای سیاسی این گونه باز باشد و مردمان این چنین حقوقشان و آزادی‌شان پاس داشته شود.

امام (ع) تأکید می‌کند که هیچ زمامداری را در جایگاه ربوبی ننشانید و او را مالک خود ندانید و خود نیز در چنین جایگاهی ننشینید، که هیچ‌کس مالک دیگری و رب



فضای نظر دادن، انتقاد کردن، اعتراض و دادخواهی کردن را به طور کامل باز نگه داشت و اجازه نداد با هیچ توجیهی این فضا سد شود.

حق آزادی، نظر دادن، اعتراض و انتقاد کردن و دادخواهی کردن از نظر امام علی (ع) چگونه است؟

از حقوق اساسی مردمان در عرصه سیاسی این است که بتوانند آزادانه در امور نظر دهند، انتقاد کنند، اعتراض نمایند و دادخواهی کنند و بدین کارها، تهدید نشوند، تحدید نشوند، حرمت و حیثیتشان آسیب نبینند و گرفتار پیامدهای منفی، بدین سبب نشوند.

امیرمؤمنان علی (ع) مردمان را چنان صاحب حق دانسته است و آن قدر پاسداشت حقوقشان نزد او محترم بوده است که فضای نظر دادن، انتقاد کردن، اعتراض نمودن و دادخواهی کردن را به طور کامل باز نگه داشت و اجازه نداد با هیچ توجیهی این فضا سد گردد و بسته شود، بلکه امام علی (ع) با تأکید و به اصرار از مردمان می‌خواست که آزادانه در امور نظر دهند، انتقاد کنند، اعتراض نمایند و دادخواهی کنند، چنان‌که در خطبه‌ای که به بیان حقوق

هر فرد در طول حیات خود ممکن است بارها توسط دیگران مورد ارزیابی قرار گیرد. برخی از این ارزیابی‌ها دارای جنبه‌های تشویقی و برخی دیگر منتقدانه است. انتقاد از دیگران در صورتی که هوشمندانه انجام شود آثار بسیار مفیدی خواهد داشت، در غیر این صورت ممکن است با واکنش‌های منفی مختلف مواجه شود. این رفتار، هنری است که باید آموخت و بدون آگاهی از روش کاربرد آن زبان بار خواهد بود.

انتقاد درست آن است که ضمن تأکید بر نقاط قوت به نقاط ضعف فرد نیز اشاره کند و با ارائه راهکارهای مناسب برای رفع آن سخن به میان آورد. پذیرش انتقاد از دیگران بین طبقات مختلف متفاوت است. برای مثال در بیشتر مواقع انتقاد از سوی افراد یک خانواده قابلیت پذیرش بیشتری در مقایسه با سایرین دارد. به طور معمول ما در برابر قضاوت افراد بیگانه آسیب پذیری بیشتری داریم.

در این جا مروری خواهیم داشت بر انتقاد و دادخواهی در سیره حضرت علی علیه‌السلام.

امیرمؤمنان علی (ع) مردمان را چنان صاحب حق دانسته است و آن قدر پاسداشت حقوقشان نزد او محترم بوده است که

او نیست، که اگر چنین تصویری پیدا شود، آدمیان خود را صاحب اختیار یکدیگر می‌گیرند و اجازه تصرف در حریم یکدیگر را می‌یابند، که این مختصّ خدایی است که مالک همه چیز و ربّ جهانیان است؛ بنابراین امیرمؤمنان علی (ع) می‌آموزد که، چون ما هیچ یک، مالک یکدیگر نیستیم، اجازه داریم با حفظ حرمت‌ها و کرامت‌ها، درباره هم نظر دهیم، انتقاد کنیم، به ناروایی‌ها اعتراض نماییم، و دادخواهی کنیم.

حد و مرز امام علی (ع) در خصوص نقد قدرت چیست؟

امام علی (ع) این امور را در هر شرایطی پاس داشت و هیچ‌گاه راه آن را مسدود نساخت. در هنگامه آشوب جمل، در مسیر خود به سوی بصره، نامه‌ای به مردم کوفه نوشت تا آنان را از آشوب پیش آمده آگاه سازد و به یاری خویش بخواند. در این نامه چنان مردمان را تکریم نموده که به هیچ روی به آنان فرمان نداد، و خود را مطلق معرفی ننموده، بلکه از آنان خواسته است تا در این ماجرا تأمل و بررسی کنند و هر که را که حق یافتند، به یاری‌اش برخیزند، و آن را که متجاوز و ستمگر یافتند، بازش دارند. امام علی (ع) در این نامه می‌فرماید که من

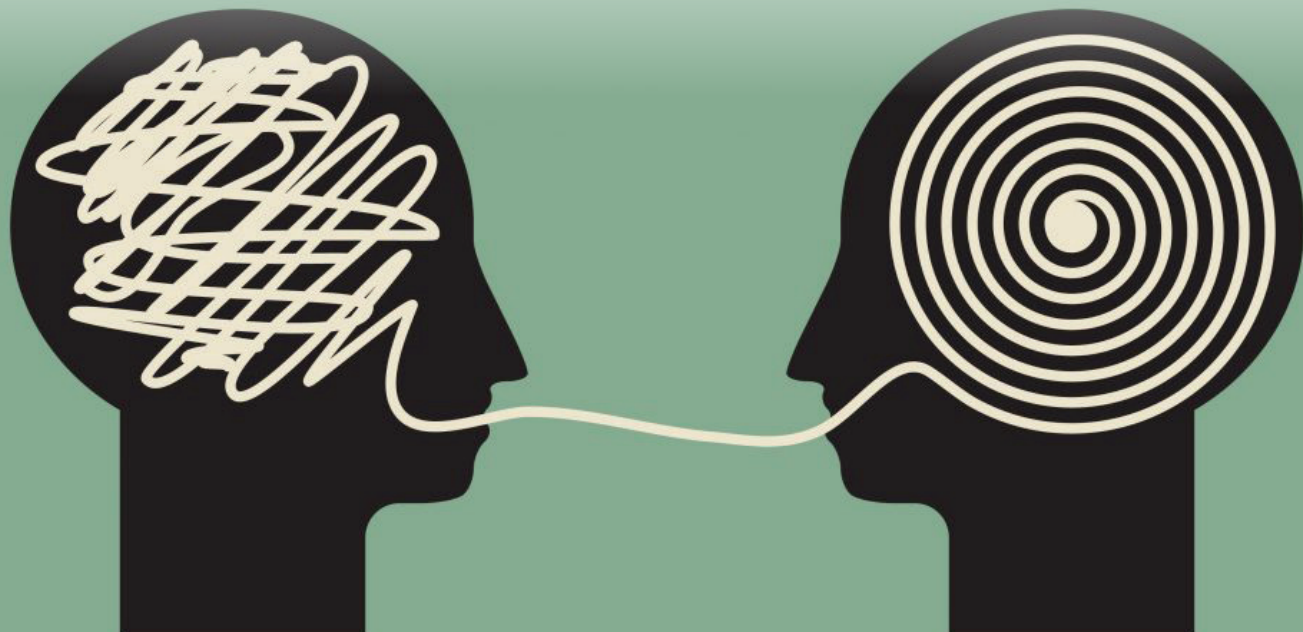
در حالی از این جایگاه خود بیرون آمده‌ام که یا ستمگرم یا ستم رسیده؛ یا از فرمان حق گردن کشیده‌ام یا کسی هستم که از فرمان او سرپیچی کرده‌اند. من خدای را به یاد کسی می‌اندازم که نامه‌ام به او برسد و برای این که به سوی من گسیل شود، در کار من بنگرد که اگر نیکوکار هستم، مرا یاری دهد و اگر بدکار می‌باشم، از من بخواهد تا به حق بازگردم و خشنودی خدا را به دست آورم.

امام علی (ع) چنان مردمان را در انتخاب راه سیاسی خود محترم و با کرامت می‌شمرد که به هیچ‌روی مسیر انتخابی خود را به آنان تحمیل نمی‌کند. امام (ع) خود را نیز مطلق نمی‌انگارد، بلکه از آنان می‌خواهد که درباره آن چه پیش آمده، بررسی کنند و حق را برگزینند و آن را که ستم پیشه کرده و تجاوز نموده، به جای خود نشانند، و ستم‌دیده و مورد تجاوز واقع شده را یاری نمایند.

سیره امیر مؤمنان علی (ع) چنین بود که انسان‌ها میدان یابند تا به راحتی و بی‌دغدغه درباره اقدامات و رفتار سیاسی زمامدارانشان سخن گویند، نظر دهند، انتقاد کنند، اعتراض نمایند، و دادخواهی کنند؛ و اصرار داشت که زمینه‌های لازم برای چنین رخداد مبارکی فراهم شود. آن حضرت در عهدنامه مالک اشتر، چنین فرموده است

که «و بخشی از وقت خود را خاص کسانی قرار ده که به تو نیاز دارند، و خود را برای کار آنان فارغ دار، و در مجلسی همگانی برایشان بنشین، و در آن مجلس برای خدایی که تو را آفریده است فروتنی پیشه کن، و پاسداران و باران خود از محافظان و نگهبانان ویژه‌ات را از آنان برکنار دار، تا گوینده آنان بی‌آن که زبانش بگیرد و در سخن درماند با تو سخن گوید، که من بارها از پیامبر خدا؛ که بر او و خاندانش درود باد... شنیدم که می‌فرمود: «هرگز اُمّتی را پاک... از گناه... نخوانند که در آن اُمّت بی‌آن که بترسند و در گفتار درمانند، حقّ ناتوان را از توانا نستانند»؛ و درستی کردن و درست سخن نگفتن آنان را بر خود هموار کن و تنگ‌خویی و خودبزرگی‌بینی را از خود بران، تا خدا بدین کار اطراف رحمت خود را بر روی تو بگستراند و پاداش فرمانبرداری از خود را برایت واجب گرداند. تا زمینه سیاسی لازم برای نظر دادن، انتقاد کردن، اعتراض نمودن، و دادخواهی کردن بی‌دغدغه، در جامعه‌ای فراهم نگردد، جامعه، رو به سلامت و رشد نمی‌رود و با تحقق چنین زمینه‌ای است که درهای رحمت الهی بر مردمان گشوده می‌شود، و از هر سو امکان تعالی برای آنان فراهم می‌شود.

منبع: ایکننا



خواص اعجاب انگیز چند ادویه



به مراتب تندتر و معطرتر هستند. خردل در برخی موارد می‌تواند سبب آلرژی شود. خردل یکی از افزودنی‌های محبوب است که با ساندویچ، همبرگر و هات‌داگ مصرف می‌شود.

خردل دارای انواع متنوعی مانند خردل زرد، خردل آجروی آمریکایی، خردل دیزون، خردل شیرین، خردل عسلی، خردل میوه‌ای، خردل تند، خردل ایرلندی، خردل استرالیایی و خردل روسی و بسیاری دیگر است. به علت خاصیت ضدباکتری خردل لازم نیست در یخچال نگهداری شود زیرا باکتری‌های مضر در آن رشد نخواهند کرد. البته اگر در یخچال نگهداری نشود تندی خود را سریع‌تر از دست می‌دهد و بهتر است در جای بسته، تاریک و خنک نگهداری شود.

اگر خردل برای مدت زیادی خارج از یخچال بماند ممکن است طعم تلخ تری بگیرد. خردل حاوی مقادیر زیادی سلنیوم و امگا ۳ است. دانه‌های خردل، کاهش دفعات حملات میگرنیاست، به این منظور باید پوست سر خود را با روغن خردل ماساژ دهید. این کار کیفیت موهایتان را نیز به طور قابل توجه بهبود بخشیده و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. فرآورده‌های خردل و روغن خردل به طور موقت برای قرن‌ها به منظور کاهش فشار خون بالا و جلوگیری از تصلب شرایین مورد استفاده قرار گرفته‌اند.

آنها همچنین به بهبود ایمنی بدن کمک کرده و به مبارزه با بی‌خوابی کمک می‌کنند. دانه‌های خردل در درمان مسائلی مانند اضطراب، اختلالات روانی، اثرات تنش و افسردگی، برونشیت، اختلالات جنسی، نشانه‌های یائسگی و بسیاری مشکلات دیگر مفید هستند. کشورهای آمریکا، انگلستان، صربستان، آلمان، فرانسه، کرواسی، اتریش، بلژیک، کلمبیا، فنلاند، ایتالیا، هلند، لهستان، اسلواکی، سوئیس و ترکیه از تولیدکنندگان مهم خردل هستند.

لفل سفید



لفل سفید و سیاه (درختچه‌ای بالارونده‌ای است که به حالت خود رو و وحشی در مناطق مختلف هند می‌روید. گل‌های آن سفید و به صورت سنبله و میوه آن گرد و کوچکتر از نخود، ابتدا به رنگ سبز و پس از رسیدن به رنگ قرمز تیره در می‌آید و به شکل خوشه‌ای از ساقه آویزان می‌شود.

در دستورهای غذایی نام‌ها مختلفی از ادویه‌ها را می‌شنویم و بد نیست در مورد آنها و خواصشان هم اطلاعاتی داشته باشیم. برای همین در این شماره انواع ادویه و بعضاً خواص آنها را برایتان نوشته‌ایم.

جوز هندی



ناراحتی‌های گوارشی و تنفسی مورد استفاده قرار می‌دهند.

التهابات و دردهای مفصلی و رماتیسمی با مصرف خوراکی جوز هندی و همچنین ماساژ موضع با روغن آن تسکین می‌یابد. جوز هندی به حفظ سلامت دستگاه ایمنی بدن کمک می‌کند. برای کاهش علائم آلرژی نیز می‌توانید جوز هندی بخورید. به رغم خواص باارزش جوز هندی، مصرف زیاد آن سبب ایجاد مشکل در بخش کنترل احساسات در مغز شده و پس از مصرف بیش از حد، احساس نشاط به همراه سستی و رخوت در انسان پدید می‌آورد که شبیه نوعی مسمومیت است.

خردل



خردل، نوعی ادویه است که از دانه‌های گیاه خردل بدست می‌آید. برای تهیه این چاشنی دانه‌های خردل را با آب، نمک، ابلیمو و یا سایر مایعات و در مواردی ادویه‌جات و چاشنی‌های دیگر مخلوط می‌شوند تا خمیر یا سس خردل بوجود آید. رنگ این سس از زرد روشن تا قهوه‌ای تیره متغیر است. خردل اغلب دارای طعمی تند است.

در خردل انگلیسی از سرکه استفاده نمی‌شود، در حالیکه در خردل فرانسوی از سرکه استفاده می‌شود و ملایم‌تر است. خردل‌های خانگی

جوز هندی یا جوز بویا نوعی ادویه است. جوز هندی تخم سخت و خوشبوی درخت جوز بویا است که آرد می‌کنند و مصرف آن به عنوان ادویه صورت خشک شده در مناطق گرمسیری رواج بسیاری دارد. آنچه جوز هندی را به یکی از طعم دهنده‌ها و ادویه‌های پر مصرف در غذا به خصوص در مناطق گرمسیری تبدیل کرده است، عطرو بوی تند و مطبوع آن است.

هر دانه را از خارج، پوسته سختی به رنگ قهوه‌ای متمایل به خاکستری در برمی‌گیرد و شیارهای عمیقی دارد که با جدا کردن این پوسته، دانه آن ظاهر می‌شود. دانه، سطحی چین خورده دارد و رنگ آن متمایل به خاکستری است.

جوز هندی برای درمان و تسکین بسیاری از دردها مفید شناخته شده است. در طب سنتی، دانه و روغن جوز هندی را برای درمان بیماری‌های مربوط به اعصاب و سیستم گوارش تجویز می‌کنند.

از روغن جوز هندی مانند روغن دانه میخک برای کاهش موقتی دردهای دندان نیز می‌توان استفاده کرد؛ کافی است چوب پنبه‌ای را به مقداری روغن جوز هندی آغشته کرده و روی دندان دردناک قرار دهید. در کشور فرانسه علاوه بر مصرف آن به عنوان ادویه مخلوط جوز هندی و عسل را برای درمان

برای به دست آوردن فلفل سفید، دانه‌ها هنگام برداشت باید کاملاً رسیده و به رنگ کبود متمایل به قرمز تیره باشند. دانه‌ها را در آب قرار می‌دهند تا خیس بخورند. سپس تنه‌ها مغز دانه‌ها باقی می‌مانند که در جریان خشک شدن رنگ سفید متمایل به زرد پیدا می‌کنند.

فلفل سفید از گیاهان دارویی بسیار قدیم جهان و دارای طبع گرم و خشک است. رقیق کننده خون، ضد بلغم، ضد نفخ و ضد سرکه است. از فلفل سفید برای تسکین درد دندان، قطره قطره آمدن ادرار، تقویت کبد، تنگی نفس، تقویت حافظه، مسمومیت و تقویت معده نیز استفاده می‌کنند.

استعمال خارجی فلفل سفید در زنان باردار موجب سقط جنین می‌گردد. افراد مبتلا به بواسیر، زخم معده، گلودرد و خارش‌های جلدی مجاز به مصرف فلفل سفید نیستند. زیاده روی و مصرف بی‌رویه فلفل سفید موجب سردرد، خارش پوستی می‌شود.

شیرین بیان



شیرین بیان، که به فارسی مهک گفته می‌شود، گیاهی خودرو از تیره سبزی آسها، بومی جنوب اروپا، شمال آفریقا و نواحی معتدل آسیاست. در اکثر نقاط ایران خصوصاً در شهرستان اقلید و نواحی شرقی و شمال شرقی و همچنین آذربایجان به فراوانی می‌روید.

برگه‌های آن مرکب است و از ۴ تا ۷ زوج برگ به اضافه یک برگچه انتهایی تشکیل یافته است که به سبب ترشح شیره، چسبیده‌اند. گل‌هایش مایل به آبی و میوه‌اش شامل ۵ تا ۶ دانه مایل به قهوه‌ای است. ریشه و ساقه زیرزمینی آن مصرف دارویی دارد. ریشه‌ها و ریزوم‌های این گیاه دارای پوستی قهوه‌ای رنگ با سیاه و مغز زرد رنگ است.

شیرین بیان از زمره گیاهان بنشنی و بومی جنوب اروپا و قسمت‌هایی از آسیاست. این گیاه از رستنی‌های علفی چندساله است. ارتفاع این گیاه تا یک متر و در نواحی معتدل تا دو متر می‌رسد. طول برگه‌های باریک آن از ۷ تا ۱۵ سانتی متر است و شامل ۶ تا ۱۷ برگچه است. برگچه‌ها بیضی بوده، کناره آنها صاف است. گل‌های این گیاه به رنگ‌های ارغوانی، زرد یا بنفش یا آبی مایل به سفید است و به صورت مجتمع در انتهای ساقه‌های گل‌دهنده

مشاهده می‌شود. زمان ظهور گل‌ها اوایل تابستان است. میوه این گیاه، غلافی و مستطیل شکل به طول ۲ تا ۳ سانتیمتر است و معمولاً هر میوه دارای ۳ تا ۶ عدد دانه لوبیاشکل است.

کاربرد اصلی این ماده، (در کشورهای غربی) شیرین کردن فرآورده‌های غذایی است؛ چون ۵۰ برابر از قند (Sucrose) شیرین تر است و علاوه بر این، خواص دارویی دارد. ریشه خشکیده شیرین بیان را می‌توان به عنوان چاشنی جوید. طعم عصاره شیرین بیان در انواع گسترده‌ای از تنقلات شیرین (همچون آب‌نبات) یافت می‌شود.

در آشپزی چینی شیرین بیان همچون چاشنی در پخت غذاهای مطبوع استفاده می‌شود و اغلب برای خوش طعم کردن سوپ‌ها و غذاهایی که در سوس سوپا جوشانده می‌شود، به کار می‌رود. شیرین بیان در سوریه نیز بسیار خواهان دارد و به صورت نوشیدنی در بازار عرضه می‌شود. این ماده همچنین عنصر اصلی نوشابه غیرالکلی بسیار معروف مصری موسوم به عرق سوس است. اسید گلیسریریک و گلیسریریزین (ترکیب موجود در ریشه‌های گیاه) برای درمان زخم‌های گوارشی مفید است. ریشه‌های این گیاه حاوی کومارین، فلاون، روغن‌های فرار و استرول گیاهی نیز هست.

پودر ریشه شیرین بیان (ریشه خشک ساییده گیاه) خلط‌آوری مؤثر است و از زمان‌های باستان به این منظور مورد استفاده بوده است.

ترکیبات موجود در ریشه گیاه شیرین بیان، مقابله با پوسیدگی دندان‌ها است. ترکیبات موجود در ریشه گیاه خاصیت ضد میکروبی دارد. بنابراین می‌توان از شیره این گیاه به عنوان ماده ضدپوسیدگی در محلول‌های شستشوی دهان و نیز خمیر دندان‌ها استفاده کرد. در طب سنتی از این گیاه برای درمان اسپاسم عضلات و تورم، برونشیت، روماتیسم و ورم مفاصل استفاده می‌شود.

امروزه نیز عصاره شیرین بیان یکی از اجزاء ترکیبی شربت سرفه به شمار می‌رود. این ماده به شکل طبیعی اش، در درمان زخم‌های دهان و دستگاه گوارشی مفید است. شیرین بیان همچنین مدر (ادرارآور) و ملین است و می‌توان از آن به عنوان عامل ضدویروس موضعی برای زخم و التهاب زونا، چشم، دهان و دستگاه تناسلی به کار برد. مهم‌ترین خاصیت شیرین بیان، تأثیر بر دستگاه گوارش است. این گیاه درمان‌کننده ورم و زخم معده و اثنی عشر است و بر روی سرطان معده تأثیر مطلوب دارد. همچنین برای درمان سوءهاضمه و از بین بردن نفخ شکم مفید است.

شیرین بیان بر سیستم درون‌ریز بدن نیز تأثیرگذار است و مصرف آن ممکن است مقدار تستوسترون خونابه را کاهش دهد. با این حال مشخص نیست که آیا بر میزان تستوسترون آزاد نیز مؤثر است یا خیر. مصرف بی‌رویه شیرین بیان یا سایر فرآورده‌های آن به سبب تحریک غدد فوق کلیویو ترشح بیش

از اندازه هورمون آلدسترون ممنوع اعلام گردیده است. این حالت سبب عوارضی چون اختلال در فعالیت‌های متابولیسمی و بالا رفتن فشار خونی می‌گردد. در صورت مصرف بیش از ۲۰ گرم در روز، بروز عوارض نامطلوب بعید نیست. استفاده زیاد از شیرین بیان برای طحال نیز مضر است. مصرف بسیار بالای شیرین بیان ممکن است به بروز حالاتی خطرناک نظیر فشار خون و حتی سکتة قلبی منجر شود.

برخی از افراد با مصرف زیاد شیرین بیان دچار درد عضله و عده‌ای دیگر با کرخت شدن دست و پامواچه می‌شوند. مصرف زیاد این ماده سبب افزایش وزن نیز می‌شود. در صورت بالا بودن فشار خون یا ناراحتی کلیه، قلب یا کبد باید از مصرف شیرین بیان پرهیز کرد. مصرف این گیاه و فرآورده‌های آن برای زنانی که در دوران بارداری یا شیردهی‌اند، منع شده است.

البته با رعایت میزان معقول مصرف شیرین بیان می‌توان از بروز این مشکلات جلوگیری کرده، از خواص بسیار مفید آن بهره برد. در صورت لزوم مصرف طولانی مدت شیرین بیان، بهتر است آن را با کتیرا ترکیب کرد.

سُمّاق



سُمّاق، درختچه ایست کوهستانی که میوه‌های خوشه‌ای دارد و میوه آن پس از کوبیده شدن به عنوان چاشنی، همراه با غذاهایی همچون کباب استفاده می‌شود.

درختچه سُمّاق در شمیران، تفرش، خراسان، قم، محلات، شیراز، رودبار، تبریز، و باغات اقلید و بعضی از کشورهای خاورمیانه می‌روید. سُمّاق برای دندان درد مفید است و اشتها را تحریک می‌کند. لته را تقویت و از خونریزی معده جلوگیری می‌کند. به دلیل داشتن تانن فراوان قابض و پاک کننده معده است.

خوردن سُمّاق تازه ایجاد مسمومیت می‌کند. همچنین سُمّاق برای بیماران دیابتی بسیار مفید است. در یونان باستان از چوب سُمّاق به جهت رنگ آمیزی پارچه‌های پشمی استفاده می‌شده است و در کشور ایتالیا از این گیاه برای رنگ دادن به چرم نیز استفاده شده است.

ضرورت‌های شش‌گانه سلامتی در طب سنتی

پنهان و... گرما را حس می‌کنند و نیاز است نکته‌های فصل بهار را رعایت کنند. همان طور که طبیعت جهان هستی بیدار می‌شود طبیعت وجودی انسان‌ها نیز بیدار می‌شود از این رو باید با ایجاد تغییر در ظاهر شروع کرد.

باید بدانیم در بدن چه می‌گذرد

یکی از مبانی طب سنتی که به عنوان فلسفه‌ای مهم دارای اهمیت است مزاج شناسی است که معمولاً در طب کلاسیک به آن کمتر توجه می‌شود. همچنین افراد باید در خصوص تغییرات مزاجی، تغییرات موقعیت‌های جغرافیایی و تغییرات فصول و سنن مختلف آگاهی لازم را داشته باشند و بدانند که این تغییرات در کل بدن تأثیر می‌گذارد.

یکی دیگر از مسائلی که باید به آن توجه ویژه داشت این است که مزاج شناسی در مورد همه مخلوقات خداوند اعم از جامدات، گیاهان، حیوانات و انسان‌ها صدق می‌کند. به طور قطع فردی که در یک موقعیت جغرافیایی گرم و خشک زندگی می‌کند با فردی که در هوای سرد زندگی می‌کند مزاج‌های متفاوتی دارند و هر کدام باید دستورهای بهداشتی خاص خود را رعایت کنند، همان طور که افراد از نظر چهره و اثر انگشت با هم فرق دارند از لحاظ مزاج نیز با هم متفاوت هستند. از این رو افراد مختلف بسته به این که کجا زندگی

داشته باشند.

دکتر منصور خرمی‌زاده محقق طب سنتی و اسلامی و مدرس دانشگاه است. او در پاسخ به این پرسش که موسم بهاری از چه روزی در اسفند ماه آغاز می‌شود؟ و برای به استقبال از فصل بهار چه توصیه‌هایی دارید توضیح داده است:

بستگی به موقعیت جغرافیایی هر منطقه دارد در برخی مناطق که هوا گرم‌تر است فصل بهار زودتر شروع می‌شود. اما مناطقی هم هستند که سردسیرند و فصل بهار دیرتر در آنجا نمایان می‌شود، اما تقریباً از روز ۱۵ اسفند که روز درختکاری است و نهال درختان را می‌کارند موسم بهار نیز اهمیت پیدا می‌کند و اگر افراد احساس کردند که هوا گرم شده است و بتدریج سیستم‌های حرارتی منازل را خاموش می‌کنند آرام آرام لباس‌های زمستانی را کنار گذاشته تا نسیم و طراوت بهار را احساس کنند و در مقابل بیماری‌ها موصون بمانند. افراد با مشاهده علائمی مانند برافروختگی صورت، برجسته شدن عروق

در اواخر اسفند ماه نم‌نمک با وزیدن نسیم بهاری تولد دوباره طبیعت را شاهد هستیم. با هوای معتدل بهار روح یخ زده طبیعت جانی دوباره می‌گیرد و درختان با شکوفه زدن به استقبال فصلی نو می‌روند. برای داشتن روحیه‌ای بانشاط و آغاز سالی نو باید با نسیم خنک بهاری به پیشواز سرسبزی‌ها رفت. در زندگی فعلی آمار مبتلایان به بیماری‌های فصلی هر روزه بیشتر می‌شود. بیماری‌های فصلی بویژه در فصل بهار شدت می‌یابند و این، به دلیل رعایت نکردن برخی اصول و نکته‌های مهم است که در طب سنتی همواره مورد تأکید بوده است.

یکی از اصول اساسی که با شروع فصل نو باید به آن اهمیت داد تغییر در پوشش و ظاهر است. ائمه معصومین (ع) در روایات و احادیثی به «تن مپوشانید از باد بهار» توصیه‌های فراوانی کرده‌اند. با وزیدن نسیم خنک بهاری همان طور که طبیعت سرزنده می‌شود تأثیرات مهمی در بدن افراد نیز می‌گذارد و باعث می‌شود افراد جسمی سالم‌تر



می کنند و در چه فصلی از سال هستند با هم تفاوت هایی دارند.

مزاج های کسان نیستند

افراد از لحاظ مزاج با هم فرق دارند می توان به این نتیجه دست یافت که برخی افراد در فصل تابستان، برخی دیگر در فصل پاییز و شماری نیز در فصل بهار احساس شادابی و سرحالی دارند و در این فصل ها جسم خود را سالم تر احساس می کنند بنابراین برای هر فردی با توجه به این نکته ها و این که در چه فصلی راحت تر است تمهیداتی را برایشان در نظر می گیریم و با رعایت دستورالعمل هایی برای هر فرد به سلامتی دست پیدای می کنند.

عناصر شش گانه سلامتی

در طب کلاسیک تفاوت هایی بین افراد وجود ندارد و به طور مثال اگر فردی دچار سردرد میگرنی باشد فقط یک دارو برای آن تجویز می شود، اما در طب سنتی فرد را از همه لحاظ مورد بررسی قرار می دهند چون طبیعت افراد با یکدیگر متفاوت است. فردی که طبیعت گرم و خشک دارد و رطوبت بدنش کم است هوای خشک را نمی تواند تحمل کند و در فصل تابستان بیشتر بیمار می شود اما همین فرد در فصل زمستان به لحاظ جسمانی و روحی سالم تر است. همچنین فردی که در تابستان مزاج گرم دارد اگر در این فصل زمان ظهر به خیابان بیاید و در معرض آفتاب قرار گیرد و تغذیه اش مواد غذایی گرم باشد به طور قطع حال جسمانی نامناسبی خواهد داشت، بنابراین در طب سنتی توجه دادن افراد به ضرورت های شش گانه اهمیت خاصی دارد.

تأثیر هوا بر سلامتی

نخستین ضرورت عنصر هواست و هوایی که استنشاق می شود بسیار مهم است چون در سلامتی افراد نقش دارد. از این رو افرادی که طبیعت گرم و خشک دارند در هوای سرد و مرطوب که متضاد طبیعت شان است سالم تر هستند و برعکس فردی که طبیعت سرد دارد در هوای گرم حال مناسب تری دارد.

ورزش در طب سنتی توصیه می شود

یکی دیگر از ضرورت های مهم بعد از عنصر هوا، آب است. غذا و نوع نوشیدنی مصرفی در طب سنتی نیز بسیار حائز اهمیت بوده و از ضرورت های مهم دیگر حرکت های سکون بدنی و نفسانی است همچنین ورزش کردن در طب سنتی بسیار توصیه می شود زیرا افرادی که جسم سالم تری دارند با ورزش سلامتی خود را تضمین می کنند.



در طب سنتی همه این مشکلات برطرف می شود.

در فصل پاییز با شروع سرما و یخبندان درختان برگ های شان می ریزد، به درون خود فرو می روند انسان ها هم با شروع فصل پاییز خود را در سرما می پوشانند، اما هنگام فصل بهار تمام مخلوقات خداوند از جمله درختان تحت تأثیر هوای بهاری قرار می گیرند و این هوا باعث رشد و نمو و سرسبز شدن طبیعت می شود. همین تأثیر نیز در بدن افراد اتفاق می افتد. هوای بهاری حرارت به درون فرورفته را به بیرون می راند و باعث باز شدن منافذ پوست می شود و از این طریق سموم بدن که در فصل زمستان در بدن تجمع پیدا کرده است، بیرون می آید.

فلسفه تن می پوشاید از باد بهار چیست؟

در بیانات معصومین (ع) از تأثیر شگرف هوا بر جسم و جان سخن گفته شده و تأثیرات خاص هوای هر فصل توصیه شده است. در روایاتی نیز به سودمندی های فراوان گرما و سرما در طول سال اشاره شده است و در قرآن و روایات «بادها» با اهمیت تلقی شده اند از این رو پیداست که باد چیزی جز هوا نیست و اگر هوا حالت وزش به خود بگیرد باد نامیده می شود.

امیرالمؤمنین علی (ع) در مورد آثار هوای هر فصل نقل می کند: «در فصل سرما (پاییز) از هوای سرد پرهیز کنید و در آخر سال که طلیعه بهار باشد به استقبال آن بروید، در پاییز خود را بپوشانید و در طلیعه بهار از لباس های خود کم کنید زیرا سرما با بدن ها آن کند که با درختان می کند.» امام صادق (ع) می فرماید: «اگر چند روز بادها حبس شوند و وزیده نشوند همه چیز تغییر پیدا می کند و فاسد می شود.» علامه مجلسی در شرح این حدیث می گوید: «بادها باعث دفع فساد از اشیای روی زمین می شوند و به منزله روح و بدن هستند که هر گاه روح از بدن خارج شود بدن متعفن می شود.» با شروع فصل جدید هوا رو به گرمی می رود و بادها شروع به وزیدن می کنند با تمیز شدن هوا از طریق تعریق، حرکت و ورزش کردن سموم جمع شده در بدن به بیرون دفع می شود به همین دلیل

است که توصیه های فراوانی شده است که تن را نباید از باد بهاری پوشاند.

در فصل سرما بدن انسان هم به خواب می رود

همان طور که در فصل سرما درختان به خواب می روند در بدن انسان نیز همین اتفاق می افتد و حرکت خون در بدن کم می شود. شروع فصل بهار شروعی است که دوباره تمام طبیعت و جسم انسان ها زنده و شاداب می شود، در حالی که اگر هوا ساکن باشد و جریان نداشته باشد باعث بروز انواع بیماری ها می شود. اما در فصل بهار با وزیدن باد همان طور که آلودگی ها از سطح زمین برداشته می شود سموم از سطح پوست بدن نیز زدوده شده و افراد سرزنده تر و شاداب تر می شوند.

شاید بیش از ۱۰۰ سال است که از طب سنتی و اصلی مان دور مانده ایم با وجود پیشرفت تکنولوژی پزشکی که در خدمت بیماران است اما روز به روز آمار بیماران بیشتر می شود و علت اصلی آن این است که افراد نسبت به فصل ها، موقعیت جغرافیایی و سن خود نکته هایی را رعایت نمی کنند در صورتی که این نکته های ساده اما مهم همگی در طب سنتی تعریف شده است و با شروع فصل بهار باید حرارت بدن کمتر شود و خون رسانی در بافت های بدن به جریان دربیاید تا به اصطلاح یخ بدن مانند یخ طبیعت آب شود.

در ایام نوروز به گردش بروید

از این رو گام نخست کم کردن لباس هاست تا بدن طراوت بهار را احساس کند. این امر با ورزش مناسب و تغذیه اصولی درست امکان پذیر می شود. برنامه غذایی که در فصل بهار حائز اهمیت است توجه به غذاهای لطیف تر است. گردش در طبیعت و ایام نوروز را حکمای قدیمی نیز توصیه کرده اند. حرکت کردن، صله از حام، رفتن در دامان طبیعت و انجام حرکات بدنی توجه ویژه شده است به این شکل مردم را به یک فرهنگ سازی از همان ابتدای فصل بهار و شروع یکسال جدید حرکت می دادند. با نپوشاندن بدن از باد بهاری جسم از سموم پاکسازی می شود و افراد به سلامتی دست می یابند. با سلامت جسمانی روح

موزه یاسوج

موزه یاسوج با منبعی غنی از اشیاء و آثار قدیمی به جامانده از قدیم، از سال ۱۳۸۲ میزبان گردشگران بوده و شهره است. این گنجینه گرانبها در فضایی به مساحت حدود ۱۵۰ مترمربع در طبقه دوم اداره میراث فرهنگی استان کهگیلویه و بویر احمد قرار دارد. در این موزه اشیای فلزی شامل انواع ظروف فلزی، مثل کاسه، جام و گلدان، ابزار آلات جنگی مانند خنجر، شمشیر، پیکان و ابزار آلات تزئینی مانند مهره‌ها، گوشواره‌ها، حلقه‌ها و انگوها، همچنین سکه‌های دوران ساسانی و سکه‌های دوره ایلامی و چند مهره از دوره ساسانی نگهداری می‌شود. یکی از مهمترین اشیائی که در موزه یاسوج نگهداری می‌شود قطعه‌ای از نقش برجسته شاپور اول ساسانی است که روی سنگ حجاری شده است. در موزه یاسوج همچنین اشیایی از دوره اسلامی شامل سکه‌های اوایل اسلام، سکه‌های عهد صفوی و قجری، ظروف چینی آبی و سفید و اشیای دیگر مثل خنجر و باروت نگهداری می‌شود. از دیگر اشیای موزه یاسوج می‌توان به سنگ‌های قیمتی به اسم احجار کریمه یاد کرد که جنبه‌های تزئینی یا مذهبی آن برای ایرانیان باستان اهمیت ویژه‌ای داشته است. در مجموع ۲۷۰ شیء از دوره‌های مختلف در این موزه به نمایش گذاشته شده است و آن را به یکی از نمونه‌های برجسته موزه‌های بومی تبدیل کرده است.





ترجمه حسین علی پناهی

گذری بر بهترین فیلم‌های سینمای ۲۰۱۷

دانکرک تا آخرین مردان حلب

این همه مسئله برای فیلمی که تنها ۷۹ دقیقه زمان دارد بسیار گسترده و زیاده به نظر می‌رسد اما سازندگان این سریال تصویری بسیار فراوانی را فیلم برداری کرده و از آن میان صحنه‌هایی را انتخاب کرده‌اند که می‌توان آن را اثری بی‌بدیل سبک آنتوان چخوف نامید. تنها عنوان فیلم برای جذب مخاطب کافی است و خود جای بحث فراوان دارد- تعریفی که یک دختر به نام دالیا از شروع سال تحصیلی جدید دارد. فیلم بدون بداهه گویی و مقدمه شروع شده و بسیار جامع و کامل به پایان می‌رسد.

بچه راننده

انسل الگورت در فیلم «بچه راننده» (Baby Driver) یک جوان نخ نما و آرام است که هدفون در گوش گذاشته و ماشین فرار یک گروه دیوانه از سارقان بانک را از مهلکه دور می‌کند. ادگار رایت بریتانیای را باید یکی از بهترین کارگردان‌های سال نامید که بدون استفاده از جلوه‌های تصویری رایانه‌ای صحنه‌های بی‌نظیری از تعقیب و گریز در خیابان‌ها آفریده است. بدون شک از تماشای این فیلم لذت خواهید برد.

بناتریس در ناهار

سلما هابیک و جان لیثگو در فیلمی با عنوان «بناتریس در ناهار» (Beatriz at Dinner) که انگار مبارزه‌ای جهانی در مقیاس یک درام مهمانی ناهار است با هم روبرو می‌شوند. سلما هابیک نقش بناتریس را بازی می‌کند، یک متخصص ورزش درمانی و درمانگر که خود را ناگهان در سر میز ناهار با مردی روبرو می‌بیند که نماینده هر چیزی است که او با آن مخالف است. این فیلم تلخ در واقع سخن گفتن از واقعیت در مقابل قدرت را به تصویر می‌کشد.

بیمار بزرگ

کمیل نانجیانی و امیلی گوردون فیلمی بسیار مفرح در مورد آشنایی و رابطه غیرمعمول خود با نام «بیمار بزرگ» ساخته‌اند که بدون شک شما را به خود جلب خواهد کرد. نانجیانی و زوی کازان در این فیلم نقش خود نانجیانی و نامزدش گوردون را بازی می‌کنند، یک کم‌دین پاکستانی و دانشجویی فارغ‌التحصیل که عاشق هم شده و سپس از هم جدا می‌شوند و در ادامه وارد یک شرایط اورژانسی می‌گردند که زندگی آنها را تهدید می‌کند. این فیلم را باید فیلمی کم‌دین نامید که هیچگاه از دیدن آن احساس کسالت نخواهید کرد و علی‌رغم به تصویر کشیدن تفاوت‌های فرهنگی و تاثیر آنها در زندگی به ماجرا صیغه‌ای شخصی و بدون پیام کلیشه‌ای می‌پردازد. در این فیلم ری رومانو و هالی هانتز نیز در نقش والدین



تویی «All I See is You» ارائه داده است. وی در این فیلم نقش جینا را بازی می‌کند، زن نابینایی که همراه با شوهرش (جیسون کلارک) در بانکوک زندگی می‌کند و برای بازیابی قدرت بینایی‌اش یک جراحی آزمایشی را انجام می‌دهد. در نهایت چیزی که او می‌بیند ازدواجش را به کلی تغییر می‌دهد. اما فورستر قصد نداشته فیلمش یک فیلم درام استاندارد و معمولی به نظر برسد و همراه با فیلمبردارش ماتیاس کونیگسویرس این فیلم را به یکی از پریچ و خم‌ترین و پرمعناترین فیلم‌های سال تبدیل کرده است.

تمام این وحشت

فیلم مستند «تمام این وحشت» (All This Panic) فیلمی غنی و با معنای قوی از جنی گیج است که بر روی گروهی از دختران نوجوان اهل بروکلین تمرکز دارد که با مسایل پیچیده‌ای مانند هویت، خانواده، عشق و جایگاهشان در دنیا به شدت در حال دست و پنجه نرم کردن هستند.

سال ۲۰۱۷ فیلم‌های پرسروصدای زیادی اکران شد اما نمی‌توان این سال را سال سینمایی بسیار خوب و موفقی برای سینمای تجاری و تماشاگران توصیف کرد. بسیاری از فیلم‌هایی که تماشاگران منتظر اکران آنها بودند با رضایت و استقبال سینماورها و به دنبال آن موفقیت در باکس آفیس روبرو نشدند. در مقابل نیز برخی فیلم‌های دیگر در کمال ناباوری با موفقیت و فروش خوب در گیشه مواجه شدند.

اگر چه با تمامی این شرایط نمی‌توان به راحتی بهترین فیلم سال را انتخاب کرد اما می‌توان لیستی از بهترین فیلم‌های سال ارائه داد، در این لیست تنها فیلم‌هایی که در هفت ماهه اول سال ۲۰۱۷ میلادی و به طور رسمی اکران شده‌اند گنجانده شده است.

تمام چیزی که می‌بینم تویی

بلیک لایولی بهترین بازی خود را تاکنون در درام روانشناختی، عجیب و غریب و شدیداً تاثیرگذار مارک فورستر با نام «تمام چیزی که می‌بینم





امیلی بهترین بازی‌های خود را انجام داده‌اند.

بی پی ام

عنوان این فیلم «بی ام پی» (BPM) که از عبارت «beats per minute» به معنای ضربان در هر دقیقه گرفته شده است خود به خوبی به ضربان قلب یا یک مکان پایکوبی شهری اشاره دارد که به جریان واقعی گروهی از مبتلایان به ایدز و فعالان این حوزه در سال ۱۹۸۹ می‌پردازد که طی آن در اثر بی‌توجهی دولت و شرکت‌های داروسازی بزرگ افرادی زیادی در این کشور جان خود را از دست دادند. در فیلم این گروه از افراد کنار هم جمع شده و برای مبارزه با افراد موسساتی که قرار بود به آنها کمک کنند به مبارزه مدنی بپردازند. نیمه اول فیلم بسیار نفسگیر و غیرشخصی است اما در ادامه داستان عشقی ممنوعه و مرگبار شکل می‌گیرد.

جایگاه برد

فیلم «جایگاه برد (Brad's Status)» را باید داستان کوتاه اول شخصی دانست که از زبان مردی (بن استیلر) روایت می‌شود که از حسادت لبریز است. در واقع این فیلم داستان چهار هم‌دانشگاهی را روایت می‌کند که ثروتمند و مشهور شده و دوست خود را تنها می‌گذارند، همانی که روای داستان است. بن استیلر در فیلمی به عنوان بازیگر حضور یافته که شباهت زیادی با برداش غلوازمیز و البته تاثیرگذار خود از رمان جیمز ثوربر با نام «زندگی مخفی والتر میتی» است. استیلر با میل شدیدش به حقارت و تحقیر بهترین گزینه برای نقش اول داستان بوده که تماشای او در این نقش را برای شما دشوار خواهد کرد. اما مایک وایت به عنوان نویسنده و کارگردان فیلم احساس تماشاگر را به خوبی درک کرده و روشی انسانی برای به تصویر کشیدن حسادت این مرد رها شده پیدا کرده است.

دانکرک

عقب‌نشینی نیروهای متفقین در سال ۱۹۴۰ از سواحل در فرانسه در حالی که نیروهای زبده و سرخوش آلمانی در تعقیب آن‌ها قرار دارند خود به اندازه ی کافی رعب آور و وحشتناک است اما کریستوفر نولان با سبک زمان دار خود صیغه‌ای ترسناک‌تر به ماجرای «دانکرک» (Dunkirk) بخشیده است. این فیلم در سه قسمت زمانی مختلف و با بازیگرانی متفاوت در هر بخش ساخته شده که در بزنگاهی دشوار به هم می‌پیوندند. بسیاری از کسانی که این فیلم را داده‌اند گفته‌اند که باز می‌خواهند فیلم را ببینند زیرا داستان پردازی نولان مانند بسیاری از فیلم‌های دیگرش پیچیدگی‌های خاصی دارد.

البته نباید از موسیقی متن زیبا و تاثیرگذار هانس زیممر نیز در این فیلم گذشت که بر تماشایی بودن فیلم افزوده است.

آخرین مردان حلب

تنها با دو کلمه می‌توان این فیلم را توصیف کرد: ترسناک و ضروری. فیلم مستند «آخرین مردان حلب» به کارگردانی فیراس فیاض کارگردان سوری بر روی گروهی از داوطلبان به نام کلاه سفیدها در شهر حلب تمرکز دارد که در بحبوحه بمباران‌ها و درگیری‌ها به نجات مردم می‌پردازند. آنها سرباز نیستند بلکه افراد غیرنظامی هستند که آواربرداری کرده و به دنبال نجات انسان‌ها از زیر آوار می‌روند. برخی اوقات آن‌ها موفق به این کار می‌شوند اما گاهی ویرانی‌ها و مرگ تنها چیزی است که انتظار این مردان بی‌باک را می‌کشد.

ساعات کوچک

داستان فیلم «ساعات کوچک» در یک صومعه و قلعه در توسکانی و در قرون وسطی می‌گذرد که در واقع اقتباسی از «داستان نامه» بوکاچیو است. اگر چه لوکیشن و آهنگ فیلم بسیار دقیق و متناسب با آن دوران انتخاب شده اما دیالوگ‌ها و لهجه زنان راهبه‌ای که داستان حول آنها می‌چرخد با دوران امروزی مطابقت بیشتری دارد تا دوران قرون وسطی. این فیلم که به داستان راهبه‌ها می‌پردازد با توجه به بازی‌های درخشان و بی‌نقص بازیگرانش بدون شک شما را سرگرم خواهد کرد.

داستان‌های میروویتز

نوح باومباخ بار دیگر به همان ژانر دلخواه و جالب خود بازگشته که برای او شهرت را به همراه داشت

و در این راه از بازیگران سرشنای و کارآموده‌ای کمک گرفته است. در فیلم «داستان‌های میروویتز (The Meyerowitz Stories)» رفته رفته با اعضای خاندان میروویتز آشنا می‌شویم که در واقع از دو مرد و یک زن جوان (بن استیلر، آدام سندلر و الیزابت مارول) و پدرشان که یک بازیگر سالخورده سرشناس و موفق است و نقش بداخلاق و بددهن او را نیز داستین هافمن بزرگ بازی می‌کند. این سه فرزند قصد دارند برای پدر خود یک مراسم بگیرند اما بزودی بحرانی رخ می‌دهد و روابط این خانواده را دچار دگرگونی می‌کند. فیلم جدید باومباخ همان سبک پرترفدار او را در خود داشته و بدون شک شما را سرگرم خواهد کرد.

رودخانه باد

تیلور شریدان، نویسنده فیلمنامه فیلم‌های موفق «اگر از آسمان سنگ بیارد» (Hell or High Water) و «سیکاریو» (Sicario) اولین تجربه کارگردانی خود را با فیلمی جنایی به نام «رودخانه باد» به نمایش گذاشته است، تریلری رازآلود و نامتوازن که در اردوگاه سرخ پوستان رودخانه باد در وایومینگ رخ می‌دهد. وقتی که جنازه یک دختر جوان سرخ پوست در یخها پیدا می‌شود، یک رنجر کارکشته (جرمی رنر) و یک مامور اف بی آی (الیزابت اولسن) در جامعه‌ای که نادیده گرفته شده و تا خرخره در جنایت و مواد غرق شده است به دنبال حقیقت ماجرا می‌گردند. اگر چه داستان واقعی ماجرای قتل به خوبی و زیبایی به تصویر کشیده شده است اما راه حل و قصاص مسبب اصلی چندین راضی‌کننده نیست. با این وجود فیلم به شدت شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد.



○ نجمه السادات مولایی

فاطمیون؛ غربت یا غفلت؟



عباس ۲۱ ساله است و وقتی از علت سوریه رفتنش سوال می‌شود خیلی ساده و کوتاه با لبخند می‌گوید: «به سوریه رفتم زیرا شوق و علاقه داشتم که از حرم اهل بیت علیهم السلام دفاع کنیم.» در مورد وضعیت مجروحیتش تنها یک جمله می‌گوید: «خدا را شکر از این وضعیت هم راضی هستم.» فاطمیون نه تنها شهدای بسیار بلکه جانبازانی دارد که این روزها در حال جنگیدن با شرایط سخت مجروحیت خود هستند و داستان مقاومت برای آن‌ها سال‌های سال ادامه دارد. اما آنان همچنان بی‌ادعا و بدون توقع در این سنگر ایستاده‌اند و از مواضع جبهه اسلام دفاع می‌کنند. بچه‌های افغانستانی میان رزمندگان مقاومت به شجاعت و تترس بودن معروفند. گویا شجاعت در میان آنان موروثی است. مشهور است که می‌گویند فاطمیون، لشکری است که تروریست‌ها از آنان می‌ترسند، تا جایی که گاهی برخی گروه‌های دیگر وقتی می‌خواهند در مقابل تکفیری‌ها جلو بروند و پیشروی کنند از فاطمیون می‌خواهند که پرچمشان را گرفته و با خود ببرند و دشمن به گمان اینکه رزمندگان فاطمیون به سراغشان می‌آیند ترسیده و فرار کنند. این پرچم فاطمیون مقدس است و در دنیا اثرگذار بوده است.

سید نصرالله اکبرزاده جانباز مدافع حرم می‌گوید: «در مدت حضورم در سوریه با بچه‌های افغانی، عراقی و پاکستانی تعاملاتی داشتیم. نیروهای فاطمیون و رزمندگان افغانستانی واقعا شجاع هستند. یادم هست یکی از رزمندگان فاطمیون پدر و برادرش شهید شدند. هرکاری کردیم عقب برگردد، برنگشت. هرچند که عراقی‌ها و پاکستانی‌ها خیلی بچه‌های خوبی هستند، ولی شجاعت در بچه‌های فاطمیون واقعا بارز بود و هیچ ترسی از جنگ و داعش ندارند.»

هرجا پرچمی از یک شهید مدافع حرم بر در خانه‌ای بالا رود و یا اطلاعیه‌ای برای تشییع شهید بر دیوار زده شود، مردم با یک دنیا ارادت راهی می‌شوند تا گوشه‌ای از تابوت را گرفته و در شکوه قدرشناسی از شهدای مدافع حرم سهمی داشته باشند. آنان با تشییع‌های باشکوه در اقصی نقاط کشور همچون مشهد، قم، شیراز، کاشان، اصفهان، کرمان، تهران و... ثابت کرده‌اند در قدرشناسی فرقی میان افغانستانی، ایرانی و پاکستانی قائل نیستند. این تقدس نام «شهید» است که به دل‌های آنان اثر می‌دهد و درخت تنومند اسلام را آبیاری می‌کند. اگر امروز عراقی، لبنانی، پاکستانی، ایرانی و افغانستانی و سوری در یک سنگر در کنار هم حضور دارند، شهدایشان نیز با یک شعار واحد بدرقه شده و به

ناراحت نمی‌شوی؟ گفتم نه بگو گفت: الان خیلی از مسیحی‌هایی که در اروپا زندگی می‌کنند، می‌خواهند بیایند زیر پرچم اسلام در ایران. آن وقت تو می‌خواهی از مملکت اسلامی بروی زیر پرچم کفر در اروپا زندگی کنی؟ انگار حرف این دوستم یک تلنگری خیلی سختی برابرم بود. آنقدر که شب از فکر این حرف تا صبح نتوانستم بخوابم. تصمیم گرفتم به ایران برگردم. ابتدا به افغانستان رفتم. مدتی هم دنبال آن بودم که چگونه راهی برای رفتن به سوریه پیدا کنم. آن موقع خیلی سخت می‌شد به سوریه رفت. اما بالاخره من نتوانستم راهی برای عزیمت به سوریه پیدا کنم.»

فقط «محمدرضا هزاره» نبود که با کمی تفکر و تأمل توانست قید تمام تبلیغات غربی برای مهاجرت به اروپا را بزند و عقاید شیعی خود را به نمایش بگذارد، افغانستانی‌های بسیاری شبیه او متحول شدند و وقتی خبر تعرض به حرم اهل بیت (س) در سوریه به گوششان رسید، غیرتشان به جوش آمد و راهی فاطمیون شدند. نامش عباس و رسمش جانبازی است و همانند صاحب اسمش علمدار کربلا، ردای جانبازی را به تن کرده. یک ترکش بی‌رحم گردنش را نشانه رفته و او را از گردن به پایین فلج کرده است.

چه می‌شود که بار دیگر داستان یک عکس و انتشار گسترده آن در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی حرف و حدیث‌ها را زیاد می‌کند و سخنان تفرقه افکن را پیرنگ جلوه می‌دهد؟

می‌گوید: «عید نوروز سال ۹۲ بود که تصمیم گرفتم به اروپا بروم. قصدم از این سفر این بود که با این مهاجرت یک زندگی راحت داشته باشم و خلاصه با آرامش زندگی کنم. به ترکیه رفتم و ۵ ماه در آنجا ماندم و بعد تصمیم گرفتم از آنجا به سمت آلمان یا اتریش حرکت کنم. از ترکیه به یونان و از آنجا به بلغارستان رفتم و از آنجا برنامه سفر به آلمان را در پیش گرفتم.

به یکی از دوستانم در شیراز زنگ زدم و سراغ دیگر رفقا را از او گرفتم. او تلفنی گفت فلانی رفته سوریه. تعجب کردم. گفتم چرا به سوریه رفته است؟ گفت با مدافعان حرم به سوریه رفته تا مقابل تکفیری‌ها بایستد. خیلی برایم عجیب بود. به یکی دیگر از دوستان در قم زنگ زدم و پرسیدم موضوع این مدافعان حرم چیست؟ گفت: من هم چیزهایی شنیده‌ام اما هنوز اطلاعات دقیق ندارم. بعد از حال و اوضاعم پرسید و به او گفتم که عازم آلمان هستم. با خنده به من گفت یک چیزی به تو بگویم



خاک سپرده می‌شوند. چه می‌شود که بار دیگر داستان یک عکس و انتشار گسترده آن در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی حرف و حدیث‌ها را زیاد می‌کند و سخنان تفرقه افکن را پررنگ جلوه می‌دهد؟ تصویری که می‌بینید تابوت شهید سید رضا حسینی و همسر و فرزند او است که برای وداع خصوصی با پیکر شهید بالای سر تابوت نشستند. تصویری که مشابه آن کم نبوده و بارها در قالب اخبار وداع خانواده شهدای فاطمیون با پیکر شهدا در معراج بر صفحات خبری رسانه‌های مختلف نقش بسته و شاید از چشم عده‌ای دور مانده و به چشم عده‌ای دیگر پررنگ جلوه کرده است. شاید آنچه در این بحث بار دیگر مطرح می‌شود، مسئله پدیده شناسی شبکه‌های اجتماعی و با نگاه مردم در باب مسائل احساسی ماجرا باشد. اما آنچه در این نوشتار مورد تأکید است واکاوی دلایل دست به دست شدن این عکس نیست. قطعاً پرداختن به شیطنت رسانه‌های تفرقه انگیز و با فریاد واغربت‌ای زبان‌هایی که از مسئله فاطمیون و زینبیبون بد دفاع می‌کنند هم نیست. آنچه مورد توجه است، اتفاق خوبی است که پس از انتشار این عکس در ذهن مردم و برخی رسانه‌ها افتاده است. هرچند مردم همیشه ارادتمند شهدای مدافع حرم و فاطمیون بوده‌اند و تفاوتی میان شهدا قائل نشده‌اند. اما این باعث نمی‌شود که مسئله مهمی به اسم «مظلومیت و غربت شهدای فاطمیون» را نادیده گرفت. همانطور که با وجود گذشت ۳۰ سال از عملیات کربلای ۴، بمب رسانه‌ای بازگشت غواصان شهید با داستان بسته و شکوه

چگونه نوشتن‌های خود کرده‌اند. رسانه‌هایی که غفلت کرده‌اند و در طی ۶ سال جنگ سوریه کمتر نام و یادی از شهدای فاطمیون و خانواده‌های آنان به میان آورده‌اند و در کارزار درگیری‌های تروریست‌ها در سوریه و عراق به جای سخن گفتن با زبان مقاومت صرفاً با زبان گزاراگر جنگی با مردم سخن گفته‌اند. حالا باز یک عکس و یا چند جمله ساده، به یاد مردم می‌آورد که صدها شهید فاطمیون چگونه بی ادعا رفتند و خانواده‌هایشان چگونه مظلومانه جای خالی «مردشان» را نظاره گر هستند و در مقابل مشکلات سر خم نمی‌کنند. و این «یادآوری» همان اتفاق خوب است. در این میان، ملت ایران بارها نشان داده‌اند که کیلومترها از رسانه‌ها جلوترند و خوب بلدند که چگونه از شرایط خاص برای حافظه تاریخی خود فرصت‌های طلایی بسازند.

بی نظیر تشییع این شهدا، نمی‌توان غربت این شهدا را در نوع شهادتشان در آب‌های اروند نادیده گرفت. شهدای فاطمیون و زینبیبون که به دلیل برخی مشکلات «مسئله مهاجرت» و به دلیل فشار دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی خارجی، مظلومیت مضاعفی نسبت به سایر شهدای مدافع حرم دارند. رزمندگانی که به خاطر همین مشکلات بی سر و صدا گاهی بدون آنکه حتی به خانواده‌های خود اطلاع بدهند راهی سوریه شده و در مقابل تروریست‌ها ایستاده‌اند. علت اصلی مظلومیت و غربت این شهدا مثل خیلی از مسائل دیگر، «غفلت» رسانه‌ها هستند. رسانه‌هایی که بر اصل راحت طلبی تکیه زده‌اند و آگاه‌سازی و اطلاع‌رسانی به موقع را فدای سوژه‌های دم دستی و اخبار کلیشه‌ای کرده‌اند. تحت تأثیر اصول ژورنالیستی غربی نگاه‌های پرهیاهو و شلوغ‌کاری‌ها را الگوی



• نرگس جهانبخش

نقدی بر فیلم خفگی؛

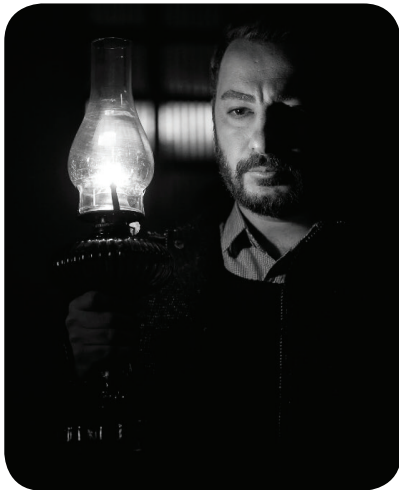
پر جسارت و تو خالی

داشتن بازخواست می‌کند! تکلیف یک دستگاه که کلا دستگاه اداری فیلم هست روشن می‌شود و تنها مولفه دراماتیک فیلم اغواگری است. مسعود برای پولش نقشه کشیده و صحرا را اغوا می‌کند تا به هدفش برسد. در اینجا جای زن اغواگر (فم فاتال) با مرد اغواگر عوض می‌شود. خفگی مولفه پررنگی از سینمای نوآر را با خود همراه ندارد. بخاطر همین ترجیح می‌دهیم فیلم را با وجود بردن مکان به تیمارستان در زیرمجموعه وحشت روانکاوانه قلمداد کرد. از لحاظ بصری با توجه به فیلمبرداری خوب مسعود سلامی اما همه چیز یکدست نیست. خیلی موارد به فیلمنامه و کارگردان هم مرتبط است. ابتدا فیلم بی‌زمان و بی‌جغرافیاست، همه چیز قدیمی است و حس وحشت را هم برای ما در تریلرها یا وحشت‌های روانکاوانه به وجود می‌آورد. ما منتظر هستیم به ابعاد مختلف شخصیت‌ها روبرو شویم اما گویی

دارد. مسئله‌ای که دیگر فیلمسازان را از تجربه کردن چنین ژانرهایی می‌هراساند ضعف و عدم باورپذیری برای مخاطبی هم هست که عادت به چنین سینمایی ندارد. جیرانی اما پا را فراتر هم گذاشته فیلم را سیاه و سفید کرده و با حضور دو ستاره سینما سعی کرده از پس زدن فیلم توسط مخاطب نترسد.

دلایل سیاه و سفید بودن فیلم خفگی ژانر نوآر هست خود فیلمساز هم سعی داشته این بار یک فیلم نوآر بسازد. ارجاع‌هایی هم به برخی فیلم‌های مهم تاریخ سینمای نوآر وجود دارد اما پس زمینه تاریک و برخی ویژگی‌های بصری دیگر به خودی

فریدون جیرانی در تازه‌ترین ساخته خود به سمت یک فیلم ژانر وحشت که در طبقه بندی ژنریک در وحشت روانکاوانه قرار می‌گیرد. فیلم داستان صحرا مشرقی (با بازی الناز شاکردوست) را روایت می‌کند که در تیمارستانی در مقام سرپرستار فعالیت می‌کند. یکی از بیماران نسیم سازگار (با بازی پردیس احمدیه) است که شوهرش مسعود سازگار (با بازی نوید محمدزاده) ادعا بر روانی بودنش می‌کند. در همین میان مشخص می‌شود مسعود رفتارهای وحشیانه‌ای دارد و به دلیل بالا کشیدن ارث دختر دست به چنین عملی زده است. یکی از نکات مهم فیلم خصوصیات ژنریک



این رنگ و نور و فیلمبرداری فقط عناصر تزیینی است. ایفون‌های دست بازیگران در خانه‌های قدیمی خنده دار است. دختر میلیاردی با آن ماشین غرضه ولی گوشه به روز هم کم‌دی است. باز هم به خصوصیت ژانر بازگردیم. فیلم‌های وحشت یا تریلرهای دلهره‌آور اغلب با ضرب آهنگ سریع روایت می‌شود و کمتر سینماگری به سراغ ضرب آهنگ کند برای ساختن یک فیلم وحشت می‌کند اما فیلم‌هایی نیز بوده‌اند که با ریتم کند



خود نمی‌تواند فیلمی را در حوزه ژانر نوآر قرار دهد. این سینما ویژگی چون دستگاه یا پلیس فاسد دارد که ما در فیلم هیچ نمونه‌ای از آن را نمی‌بینیم. رئیس تیمارستان (با بازی پرویز پورحسینی) خود یک شخص منظم است که بیماران، رفتار با آن‌ها و دیگر موارد برایش اهمیت دارد. نمونه آن وقتی است که او صحرا را از خانه تا تیمارستان می‌کشاند که چرا به مسعود اجازه ملاقات نسیم را نداده یا زمانی که مسعود را در مورد دست بزن

است. جیرانی تمایل دارد در ژانرهایی مختلف فیلم بسازد که چنین کاری در سینمای ایران کمتر انجام می‌شود. در حال حاضر دو ژانر کمدی و درام (با پس زمینه وضعیت اجتماعی) امن‌ترین ژانرها برای فیلمسازان سینمای ایران به شمار می‌رود که ذهن‌شان کلا به سمت موضوع‌های دیگر نمی‌رود. این که خود یک فیلمساز آن هم فیلمسازی مسن هنوز اصرار به ساختن فیلم در ژانرهایی کمتر تجربه چون وحشت می‌رود بسیار اهمیت

توجه زیادی جلب کرده‌اند که از آن جمله فیلم افسونگر The Witch محصول ۲۰۱۶ است. صحرا مشرقی هم شبیه بازیگر زن نقش اصلی آن فیلم لباس به تن دارد گویی راهب‌های دیر آمده است. همان زن پاکدامن قصه‌های ترسناک که در نهایت او می‌ماند چون هنوز معصومیتی در ظاهر دارد یا باکره است. اما این پیش فرض را هم کاملا جبرانی بر هم می‌زند و این صحرا مشرقی است که همه چیز تغییر ظاهر می‌دهد و کشته می‌شود. در این جا مانند قصه‌های نوار فم فانتال به مقصودش می‌رسد و معشوقه او از سر راه برداشته می‌شود. این تضاد ژنریک کمی مخاطب را اذیت می‌کند. ضرب آهنگی تقریبا کسل کننده که متعلق به سینمای جبرانی که خود داعیه سینمای بدنه را دارد نیست. فیلم در منطق و ویژگی‌های بصری که می‌سازد نیز لنگ می‌زند یک فیلمبرداری درخور با کادربندی‌های عریض خیلی

همانطور که در خصوصیات ژانر وجود دارد در درونمایه نیز بروز می‌یابد. نسیم زنی است که از شوهر و برادرشوهرش منصور (با بازی پولاد کیمیایی) بسیار می‌ترسد. آن‌ها قصد دارند نسیم را دیوانه جلوه دهند و به تیمارستان بیاورند در عوض به محض این که صحرا از نسیم می‌پرسد اگر شوهرت اذیتت می‌کنه یا تو دیوانه نیستی به من اطمینان کن و جلو شوهرت وایمیستم نسیم مات و مبهوت همچون یک کودک بی‌وقفهکل داستان زندگی‌اش را تعریف می‌کند. او بی‌جهت به سرپرستاری اطمینان می‌کند که تیمارستان توسط یکی از دوستان خانوادگی شوهرش اداره می‌شود. او که خیلی خوب نقش بازی کرده یک دفعه آن قدر خلق الساعه زبان باز می‌کند که حد ندارد. آن صحرا مشرقی که برای ما ترسیم شده فرو می‌ریزد چرا چون شوهر دوست دارد و به قول خودش زیبایی ندارد ولی هیچ کدام از این‌ها برای

نسیم که در ابتدا قوی به نمایش گذاشته می‌شود خیلی زود ساده لوحی است که توسط زن دیگری کشته می‌شود. صحرا مشرقی آن سرپرستار مقتدر اول فیلم هم تا پای شوهر به میان می‌آید دختر کلیشه‌ای عاشق پیشه به نظر می‌رسد که برای آمدن یک حلقه در دست و نام یک مرد در شناسنامه‌اش هم ضعیف می‌شود، هم مرتکب جرم می‌شود و هم از میدان بدر می‌شود. می‌ماند زهره زن دیگر پررنگ قصه همسایه‌ای که نیاز به مرد را بدون جایگزین می‌داند. او به کار خودش و ارتباط با مرد مسنی که خرج به او بدهد می‌بالد. با گذر زمان زهره هم به یک زن کلیشه‌ای که کنار شخصیت اصلی باشد تبدیل می‌شود. مرد مسن عاشق زهره هم دروغ از آب در می‌آید و زهره را عین یک جنس پرت می‌کند کنار. فیلم خفگی جسارت خوبی دارد اما فیلمنامه و کارگردانی ضعف بسیار دارد.

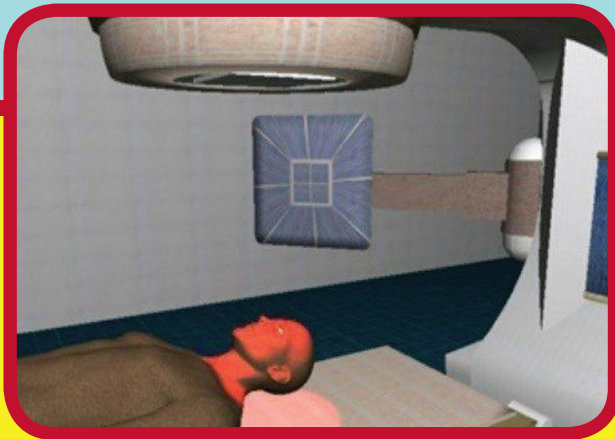


خالی از عناصری است که بتواند قصه بی‌جان خفگی را روایت کند. صحرا مشرقی کسی است که رئیس بیمارستان بر اساس نظر او چیزی را امضا یا حتی دارویی تجویز می‌کند شخص مقتدری در ابتدای فیلم به ما معرفی می‌شود که در عمل یک تیمارستان را می‌گرداند، مانند همسایه‌اش زهره (با بازی ماهایا پطروسیان) هر چقدر مشکل مالی داشته باشد به مردان بله نمی‌گوید ولی یک باره همه چیز فرو می‌ریزد. این فرو ریختن‌ها



مخاطب باورپذیر نیست. این تحول‌های سریع نشان از ضعف شخصیت‌های قوی که تا به حال برایمان ترسیم شده‌اند نیست؛ بلکه مشکلات پر تعداد فیلمنامه است. فیلم بر خلاف دیگر فیلم‌های جبرانی ضد زنان هم هست. زنان در فیلم به هیچ گرفته می‌شوند. نسیم دختر پولداری است که به هیچ دردی نمی‌خورد جز این که پول پدرش را بالا بکشند. منصور به راحتی انگ خراب بودن به زن برادرش می‌زند.

بازی‌ها هم آن قدر به چشم نمی‌آیند. نوید محمدزاده که در چند سال اخیر مدام خوش درخشیده در این فیلم یک نوید محمدزاده معمولی است که چیزی بیشتر از خشم و هیاهو در سکوت و عصبانیت نیست. الناز شاکردوست هم بازی خاصی را ارائه نمی‌دهد تنها بازی خوب قصه که به چشم می‌آید بازی ماهایا پطروسیان است که دلچسب به نظر می‌رسد و کاش در فیلمنامه بهتر روی آن کار می‌شد.



ساخت دستگاه شبیه‌ساز حرکتی در فرآیند آموزش پرتودرمانی

شبیه‌سازی شده این امکان فراهم می‌شود تا کاربر بتواند آموزش‌های لازم در فرآیند پرتو درمانی اعم از شناخت دستگاه و یا نحوه برخورد اشعه به تومور و یا مکانیزم کار دستگاه را آموزش ببیند.

پس از طراحی و ساخت سامانه آموزشی (شبیه‌ساز) برای اثبات کارایی دستگاه و ارزیابی بازدهی آن در فرآیند آموزش، این سامانه مورد ارزیابی عملی قرار گرفت و نتایج بررسی اولیه طرح مورد استقبال واقع شد.

محیط شبیه‌سازها به علت جذابیت گرافیکی بسیار مؤثر و بازخورد استاد و دانشجو نسبت به نوع تجهیزات مناسب است و روند آموزشی با این روش بسیار کاربردی تر از روش سنتی است و با حمایت‌های مادی و معنوی از این دستگاه شاهد خدمات خوبی به دانشجویان در سراسر کشور خواهیم بود.

منبع: ایسنا

پیراپزشکی است که با ترکیب واقعیت مجازی و سخت افزارهای الکترونیکی می‌توان این معضل را برطرف و در نحوه آموزش تاثیر بسزایی داشته باشد.

نرم‌افزار مورد استفاده در طراحی و شبیه‌سازی محیط مجازی موتور مخصوص UNITY است که به عنوان یک موتور در بین انجین‌های گرافیکی برای ساخت بازی و شبیه‌سازی استفاده می‌شود.

این موتور دارای هوش مصنوعی است که می‌تواند در ساخت محیط شبیه‌سازی شده و برخورد فرد با اشیاء و افراد در محیط شبیه‌سازی کاربردی باشد. پس از ساخت محیط شبیه‌سازی شده مد نظر با استفاده از نرم‌افزار یونیتی و برنامه‌نویسی در این محیط که می‌توان به زبان‌های جاوا و سی‌شارپ نوشت و دادن هوش مصنوعی به اشیاء موجود در محیط

محققان دانشگاه آزاد اسلامی خمینی‌شهر موفق به ساخت دستگاه شبیه‌ساز حرکتی در فرآیند آموزش پرتو درمانی شدند. ع. علیرضا سیف‌زاده - استاد راهنما و از مخترعان این دستگاه شبیه‌ساز می‌گوید: کاربرد و گسترش تجهیزات الکترونیکی برای آموزش دانشجویان به وسیله تکنولوژی شبیه‌سازی و واقعیت مجازی هدف اصلی این تحقیق است. آنچه هدف اصلی در ساخت این دستگاه است، استفاده از تجهیزات الکترونیکی و محیط شبیه‌سازی و گرافیکی برای کمک به آموزش دانشجویان مهندسی پزشکی و پیراپزشکی است. مشکل استفاده از بیماران در فرآیند آموزش یکی از معضلات اساسی در فرآیند آموزشی رشته‌های مهندسی پزشکی و

از ویژگی‌های این صندلی به تامین و حفظ وضعیت طبیعی بدن در حین جراحی‌های طولانی مدت است. از دیگر ویژگی‌ها، طراحی متناسب با اصول ارگونومی و بر اساس ابعاد "انتروپومتریک" بدن جراحان، حمایت از وزن بدن و جلوگیری مؤثر از خستگی مفرط در جراحی‌های طولانی مدت است.

قابلیت استفاده از این صندلی در جراحی به روش باز و لاپاراسکوپی است. قابلیت تنظیم ارتفاع صندلی برای ایجاد زاویه مناسب در مفاصل لگن و زانو و همچنین ساپورت زانویی تعبیه شده این صندلی، به حفظ وضعیت مناسب جراح کمک می‌کند.

قابلیت تنظیم ارتفاع و زاویه نشیمن‌گاه و زاویه زیرپایی بدون دخالت دست، از دیگر ویژگی‌های این دستگاه است.

مدل زینتی این صندلی که باعث راحتی نشیمن‌گاه، حفظ شکل طبیعی ستون فقرات و کاهش فشار بر دیسک‌های بین مهره‌ای می‌شود، از امتیازات دیگر این صندلی است.

این صندلی با همکاری محسن رازقی رییس دانشکده توانبخشی، علی قنبری، عبدالکریم رحمانیان اساتید دانشگاه علوم پزشکی شیراز و ادیبه عبدی دانشجوی ارگونومی طراحی شده و به مرحله تولید انبوه رسیده است.



جمعی از اساتید دانشگاه علوم پزشکی شیراز، موفق به طراحی و ساخت صندلی ارگونومیک برای کمک به پزشکان جراح شدند.

علی‌رضا چوبینه، مدیر گروه ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این باره می‌گوید: صندلی ارگونومیک جراح، یک راه حل اصلاحی است که به همت تیم تحقیقاتی این گروه طراحی و تولید شده است.

از مهمترین مشکلات ارگونومیک در میان جراحان، وضعیت بدنی نامناسب و ایستادن طولانی مدت حین عمل جراحی است که ریسک ابتلا به اختلالات اسکلتی عضلانی و خستگی را در آنها بالا می‌برد.

ساخت صندلی ارگونومیک برای جراحان در دانشگاه علوم پزشکی شیراز



تولید هیدروژن خالص با کارایی در صنایع نفت، گاز و پتروشیمی

کاهش آلودگی محیط زیست، کاهش مصرف انرژی، استفاده بهینه از حجم راکتور از جمله مزیت‌های رقابتی این پروژه به شمار می‌رود. تولید هیدروژن و گاز سنتز به عنوان خوراک واحدهای تولید متانول، آمونیاک، سوخت مایع (مثل بنزین) از گاز طبیعی، احیای سنگ آهن در صنعت فولاد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از این پایان‌نامه ۳ مقاله چاپ شده، ۲ مقاله تحت داوری در مجلات ISI و ۶ مقاله کنفرانس بین‌المللی بدست آمد. مهمترین مقاله در مجله Journal of Cleaner Production با ایمپکت بالای ۵ به چاپ رسید.

این پروژه با راهنمایی دکتر محمد رحمانی عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر انجام شده است.

منبع: ایسنا

مدل‌سازی ریاضی بررسی شد و از سوی دیگر روش نوین چرخه شیمیایی جهت این کار تحقیقاتی مورد استفاده قرار گرفت. با استفاده از روش مدل‌سازی ریاضی و با بررسی کارهای گذشته پروژه را شروع کرده و با اعتبارسنجی و استفاده در ایده‌های مطرح شده پروژه را به نتیجه رساندیم. از نتیجه این پروژه می‌توان در صنعت نفت، پالایشگاه، پتروشیمی و صنایع فولاد بهره برد. تولید هیدروژن خالص و تکیه بر سوخت‌های پاک، کاهش انتشار و ذخیره سازی CO₂، کاربرد میکرو راکتور بستر ثابت برای غلبه بر معایب راکتورهای بستر متحرک از جمله ساییدگی ذرات، ساخت راکتور با ابعاد کوچک از جمله قابل حمل بودن و کاهش مقاومت‌های انتقال حرارت و جرم و ارائه مدلی برای درک بیشتر از پدیده‌های موجود در فرآیند از جمله ویژگی‌های این طرح به شمار می‌رود.

محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر موفق شدند با هدف تکیه بر سوخت‌های پاک، هیدروژن خالص را با یک فرآیند شیمیایی به تولید برسانند تا بتوان از آن در صنایع مختلف از جمله فولاد استفاده کرد.

هادی ابراهیمی، مجری طرح می‌گوید: این طرح با عنوان "مدل‌سازی و مطالعات تجربی تولید گاز سنتز با استفاده از حامل‌های اکسیژن پروسکایتی در یک میکرو راکتور به کمک فرآیند چرخه شیمیایی" اجرایی شده است و هدف از انجام این پروژه تولید هیدروژن خالص و تکیه بر سوخت‌های پاک بوده است. کاهش انتشار و ذخیره‌سازی CO₂ در تبدیلات گازی از دیگر اهداف اجرای این تحقیقات است. در این طرح تولید هیدروژن و گاز سنتز در میکرو راکتور جهت کاهش آلودگی محیط زیست، کاهش مصرف انرژی در مقایسه با روش‌های موجود توسط شیوه

و ارائه باز خورد مستقیم که توسط خود دستگاه صورت می‌گیرد، امکان انتقال اطلاعات و آمار به دستگاه‌های دیگر را نیز فراهم می‌کند.

همچنین با سنسورهای سلامتی و حرکتی می‌توان بر وضع تمرین و نیز سلامت کاربر نظارت کند. این امر باعث می‌شود که این مچ‌بند هوشمند به غیر از حوزه تمرینات ورزشی، در حوزه سلامت نیز کاربر پیدا کند.

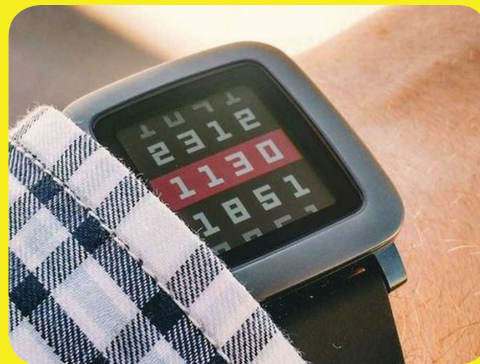
ضد آب بودن این ساعت باعث می‌شود که در گستره وسیعی از رشته‌های ورزشی و نیز در حوزه توان بخشی کاربرد داشته باشد.

این طرح نسبت به محصولات مشابه موجود در بازار از دو مزیت عمده برخوردار است. یکی بر خورداری از سنسورهای حرکتی که امکان پردازش حرکات کاربر به کمک هوش مصنوعی را فراهم می‌کند و باز خورد مناسب را برای افزایش بهره‌وری به کاربر ارائه می‌دهد.

مزیت دیگر این است که با وجود طراحی کاربردی و ساده، از آنجا که تمرکز این محصول بر کاربردپذیری است، در شرایط نامساعد عملکرد بهتری نسبت به نمونه‌های موجود دارد.

این طرح از سوی محمد مراد شهمیری در فستیوال صنعت تجهیزات پزشکی ارائه شده است.

منبع: ایسنا



محققان کشور مچ‌بند هوشمندی را در قالب ساعت‌های هوشمند عرضه کرده‌اند که قادر است ارزیابی عملکرد ورزشکاران، اطلاعات و آمارهای ذخیره شده را به سایر دستگاه‌های مرتبط ارسال کند.

طرح "مچ‌بند هوشمند ناظر ورزشی-توانبخشی" نوعی ساعت هوشمند است که هنگام تمرینات ورزشی علاوه بر برخی پارامترهای سلامت فرد مانند نبض، به کمک سنسورهای حرکتی بر حرکات فرد نیز نظارت کرده و باز خورد مناسب را برای تصحیح حرکات تمرینی ارائه می‌دهد.

این مچ‌بند از طریق شبکه بی‌سیم به گوشی هوشمند کاربر متصل می‌شود که علاوه بر پردازش

عرضه ساعتی هوشمند برای حوزه‌های توانبخشی و ورزشی



گفت‌وگو با یک آزاده
و پزشک متخصص اطفال

حاج آقا ابوترابی فرشته نجات بچه‌های آزاده بود

◦ احمد محمدتبریزی

دکتر محمود محسنی فرد متولد ۱۳۴۵ پس از چند بار ناکامی در رفتن به جبهه، در آخر در ۱۷ سالگی خودش را به مناطق عملیاتی می‌رساند. حضور در عملیات والفجر مقدماتی و خیبر حاصل حضور او در جبهه بود. محسنی فرد در عملیات خیبر اسیر می‌شود و از اینجا به بعد مسیر زندگی اش عوض می‌شود. شش سال و نیم اسارت و هم‌نشینی با انسان‌های بزرگی همچون مرحوم ابوترابی لحظات شیرین و به یاد ماندنی زیادی برای او به یادگار گذاشته است. به مناسبت ورود آزادگان سرفراز به کشور، آزاده سرفراز محمود محسنی فرد مروری بر روزهای تلخ و شیرین اسارت دارد که در ادامه می‌خوانید.

اولین بار در چه سالی ردای رزمندگی به تن کردید و وارد جبهه شدید؟

سال ۶۰ و در ۱۵ سالگی دو بار برای رفتن به جبهه اقدام کردم که به خاطر کوچک بودن جثه و کم بودن سن اجازه حضور پیدا نکردم. حتی یک بار طبق روالی که بچه‌های خوب آن زمان شناسنامه‌هایشان را تغییر می‌دادند من هم سنم را در کپی شناسنامه‌ام تغییر دادم و دوباره کپی گرفتم که باز ناموفق بودم. اولین اعزام من برای والفجر مقدماتی در بهمن ۶۱ بود. در مرحله اول و دوم عملیات شرکت کردم و هر دو بار تا استانه اسارت رفتم. بعد از آن اعزامم به صورت پدافندی بود تا مهر سال ۶۲ در ۱۷ سالگی برای عملیات خیبر اعزام شدم.

حال و هوای شما و دیگر رزمندگان با توجه به سن کمی که داشتید در آن لحظات سخت و دشوار چگونه بود؟

آدم در آن لحظات سخت منتظر ساعت‌های آینده است که ببیند چه می‌شود و چه اتفاقی می‌افتد. ترس از کشته شدن نداشتیم ولی در دست دشمن بودن خیلی سخت بود. در آن لحظه نگران آینده و منتظر اتفاقات بعدی بودیم. خاطرم است برخی از سربازان عراقی بسیار انسان بودند و در کلاهشان به بچه‌ها آب می‌دادند. عکس‌های حضرت امام که روی جیب‌هایمان بود، را می‌کنند و یواشکی در جیب‌هایشان می‌گذاشتند. شنیده بودیم کسانی که در خط مقدم می‌جنگند از شیعیان هستند و شاید دلیل این کارهایشان همین بود.

آن لحظات در جنگ دشمن اسیر بودید و این می‌تواند یکی از سخت‌ترین لحظات زندگی هر انسانی باشد، درست‌ه؟

لحظه اسارت هیچ سلاح و مهماتی نداشتیم. عراقی‌ها ۴۸ ساعت منتظر بودند ۴۰ نفر را با مجهزترین سلاح‌ها و آرمیجی بگیرند و وقتی دیدند ما هیچ سلاحی نداریم خیلی تعجب کردند. شب سنگری را کنده بودیم و پنج شش نفر در آن رفته بودیم و نارنجک می‌انداختیم. یکی از دوستان گفت از اینجا بیرون برویم که الان همه را می‌زنند. بنده خدا دستش را که بالا برد، می‌خواستند پیشانی‌اش را بزنند که تیر به گوشه سرش خورد و زخمی شد. وقتی بالا آمدیم دیدیم روستا را با خاک یکسان کرده و بقیه بچه‌ها را گرفته‌اند. ما آخرین نفراتی بودیم که آنجا اسیر شدیم.

پس اسارت شما از ۶۲/۱۲/۹ شروع شد؟

بله از این تاریخ شروع شد و تا ۶۹/۶/۴ به طول انجامید. شش سال و پنج ماه در اسارت دشمن بودم.

اسارت برای یک جوان ۱۷ ساله چطور دنیایی بود؟

اگر بخواهیم تقسیم‌بندی کنیم از جبهه تا اسارت و وارد اردوگاه شدن و عادت به شرایط کردن یک دوره می‌شود و یک دوره هم زمانی است که تب و تاب اولیه خوابیده و دیگر پذیرفته‌ایم اسیر شده‌ایم. ما را در العماره به یک مرکز نظامی، بعد به استخبارات بغداد و در آخر به موصل بردند. از اسفند ماه ۶۲ تا اردیبهشت ۶۳ آنجا بودیم. عراقی‌ها بیشترین تعداد اسیر را تا آن زمان گرفته بودند (۲ هزار اسیر) و از این موضوع خیلی

اسارتتان در عملیات خیبر اتفاق افتاد؟

۶۲/۱۲/۹ در عملیات خیبر اسیر شدم. تیپ ما که تیپ ویژه امام حسن (ع) بود در شب اول عملیات تا مسافتی پیشروی کرد و بعد مجبور به عقب‌نشینی در دژ خیبر شدیم. چند روز آنجا بودیم که دژ شکست و از آنجا هم عقب نشستیم. محل استقرارمان ۷۰ کیلومتر داخل خاک عراق بود و پشت سرمان نینزار و هور وجود داشت و باید با قایق و از راه آبی برمی‌گشتیم. روز هفتم عملیات فرمانده گروهان مان آقای عبدالرضا سرخه - که الان در کما است - گفتند تک‌تیراندازها بروند. من در این عملیات بیسیم‌چی بودم. گفت فقط فرماندهان، آرمیجی‌زن‌ها، بیسیم‌چی‌ها و تیربارچی‌ها بمانند و بقیه بروند. حتی دو راهنمای راه بلد عراقی که از مجاهدین عراقی بودند هم سوار قایق شدند و رفتند. آن شب ماندیم و فردا صبح زیر آتش دشمن بودیم و جناحین ما شکسته شد و تا جایی که جا داشت عقب رفتیم. ۷۰، ۸۰ نفر توانستیم جان سالم به در ببریم. شب در یک روستای عراقی ماندیم. تعدادی با قایق‌های محلی سوار شدند و رفتند. هر چند تعدادی از آنها به مدت ۲۰ روز در هور گم شدند و بعد آنها را هم پیش ما آوردند. شرایط خیلی سختی داشتیم. فردا ظهر بعضی‌ها روستا را با خاک یکسان کردند و نزدیک ۵۰ نفر اسیر شدیم که همه همسن بودیم. دست‌های ما را بستند، جلوی یک نفربر گذاشتند و می‌ترساندند که می‌خواهیم با نفربر زیرتان بگیریم.

خوشحال بودند. در اردیبهشت یک روز به اردوگاه آمدند و تعدادی را بر اساس چهره که کم سن و سال تر باشد جدا کردند و اسم‌هایشان را نوشتند. اسم کسانی که زیر ۱۸، ۱۷ سال داشتند را نوشتند که من هم جزو شان بودم. با ماشین دنبالمان آمدند و به اردوگاه اطفال اسیر ایرانی بردند. آنجا بنا را روی تبلیغات گذاشتند و چندین اکیپ خبرنگاری برای عکاسی و فیلمبرداری جهت تهیه فیلم آمدند.

چند نفر در این اردوگاه حضور داشتند؟

زمانی که ما را جدا کردند حدود ۴۰۰ نفر می‌شدیم.

سطح آگاهی‌تان از مسائل سیاسی و بین‌المللی تا چه اندازه بود تا وارد بازی‌های سیاسی و تبلیغاتی بعضی‌ها نشوید؟

عراقی‌ها می‌گفتند چرا می‌جنگید که بچه‌ها جواب می‌دادند شما وارد خاک ما شدید و ما هم مجبور شدیم مقابل شما بایستیم. ما به مدت شش ماه مفقود بودیم، خانواده‌ها هیچ خبری نداشتند و خیلی‌ها را شهید اعلام کرده بودند. خبرنگار رادیویی‌شان که خرمشهری بود برای مصاحبه با ما آمده بود. من ردیف جلو بودم و گفتم ما مصاحبه کرده‌ایم و وضعیت‌مان اعلام شده است. با حرف من ردیف اول را بلند کردند تا به مصاحبه تلویزیونی ببرند. ما را به مقر فرماندهی در خارج از اردوگاه بردند. محوطه سبزی بود که خبرنگارها ایستاده بودند و دوربین‌ها را روی صندلی تاب‌داری گذاشته بودند. یک خبرنگار دیگر گفت من چه می‌گویم و شما چه جوابی بده. می‌گفت من می‌گویم شما را به زور آورده‌اند و تو بگو ما را از سر کلاس به زور به جبهه آورده‌اند. چند نفر اول مصاحبه کردند و من منتظر بودم نوبتم شود که من خودم را به دل درد زدم. به خودم می‌پیچیدم و من را به اتاقی فرستادند. به حدی فیلم بازی کردم و به خودم پیچیدم که در آخر نگذاشتند من مصاحبه کنم. کسانی که مصاحبه می‌کردند و به مذاق‌شان خوش نمی‌آمد را اذیت می‌کردند. پشت دوربین سرباز با کابل ایستاده بود و تهدید می‌کرد. می‌گفتند یا حرف‌هایی که گفته‌ایم را می‌گویید یا کتک می‌خورید.

چند ماه در این اردوگاه بودید؟

دو ماه در اردوگاه موصل، از اردیبهشت ۶۳ تا ۱۱ تیر ۶۸ در اردوگاه اطفال و یکسال و چند ماه هم در تکریت و در کنار حاج آقا بودم که از بهترین سال‌های عمرم به حساب می‌آید.

در سال‌های آزادی نقش حاج آقا ابوترابی در هدایت آزادگان را چطور دیدید؟

حاج آقا ابوترابی فرشته نجات بچه‌های آزاده بود. هر آنچه از واعظین و منبریان شنیده بودیم که پیامبر چنین اخلاقی دارد را همه در وجود حاج آقا ابوترابی می‌دیدیم. گاهی برای اداره امور بین اسرا اختلافاتی پیش می‌آمد. مثلاً فرمانده گردان می‌خواست به سبک خودش اردوگاه را اداره کند و اختلافاتی پیش می‌آورد. مثلاً فرمانده می‌گفت همانطوری که در جبهه جنگیدیم و اسلحه دست گرفتیم باید اینجا هم همینطوری بجنگیم. حاجی می‌گفت اینجا تاکتیک متفاوت است و روح و جسم آزادگان را نجات می‌داد. اگر ایشان نبود صدمات زیادی به آزادگان وارد می‌شد.

نمونه‌ای از این مواجهه و رفتارها از مرحوم ابوترابی خاطرتان است؟

حاج آقا با رفتار و اخلاقش عراقی‌ها را نرم می‌کرد. خاطر هست در اردوگاه تکریت که بودیم عده‌ای را جمع کرده بودند و حاجی جزو نفرات آخر به اردوگاه آمد. مرسوم بود کسی که اول به یک اردوگاه می‌آمد یا می‌خواست برود کتک بخورد. موقع ورود حاجی را می‌زدند و سر بازی که سید آزادگان را می‌زد یک ماه بعد می‌آمد و درباره مسائل خانوادگی خودش از حاجی مشورت می‌گرفت. می‌گفت حاجی شما سیدی، بچه‌ام مریض است و برایش دعایی بنویس. حاجی پول و سلاحی نداشت و با اخلاقش همه را جذب می‌کرد. مرحوم ابوترابی می‌گفت حق ندارید سرباز عراقی را مسخره کنید یا توهین کنید چون اینها هم مسلمانند فقط فریب خورده‌اند. حاجی می‌گفت ثواب دارد کاری کنید که سیلی نخورید. می‌گفت شما وظیفه‌ای داشتید و به جبهه رفتید و الان بالاترین وظیفه‌تان حفظ سلامتی روح و جسم‌تان است تا وقتی برگشتید سرباز جامعه و نظام اسلامی نباشید و بتوانید دوباره خدمت کنید. می‌گفت اگر سرباز عراقی پشت پنجره آسایشگاه آمد و به شما گیر داد که نماز را نشسته بخوان، شما بنشین و بخوان. اگر نگذاشت نشسته بخوانید و می‌خواست کتک بزند زیر پتو بخوانید و اگر مشکلی داشت همه گردن من.

قطعنامه که پذیرفته شد عراق دوباره حمله کرد و تعدادی زیادی از سربازان را اسیر کرد. در بین اینها همه تیپ آدمی بود. یکی از اینها که در آسایشگاه ما بود و زمانی که آزاد شدم و با اقوام و آشنایان درباره این فرد صحبت می‌کردم می‌گفتند: کلانتری‌ای نیست که او پرونده نداشته باشد. ایشان در آسایشگاه ما بود و رفتار حاجی ایشان را به

نماز واداشت. در این میان کسانی می‌گفتند این شخص تا به این سن پیشانی‌اش به مهر نخورده است اما رفتار حاجی او را متحول کرد.

سال ۶۷ زمانی که قطعنامه پذیرفته شد اعضای گروهک منافقین دور افتادند و به اردوگاه‌ها آمدند تا نیرو جذب کنند. صحبت و سخنرانی می‌کردند که ما شما را به عنوان پناهنده به اروپا می‌بریم. قطعنامه پذیرفته شده بود و خبری از تبادل اسرا نبود و روحیات پائین آمده بود. تعدادی نه برای پیوستن به منافقین بلکه برای رهایی از وضعیت‌شان از اردوگاه‌ها رفتند. اما بعد از مدتی دیدند از چاله به چاه افتاده‌اند و تلاش بسیاری کردند تا دوباره به همان جای اولشان برگردند. مسئولین ایرانی اردوگاه‌ها این افراد را قبول نمی‌کردند و تنها اردوگاهی که قبولشان کرد جایی بود که حاج آقا مسئولش بود. گفت اینها هموطنان ما هستند و قدمشان روی چشم ماست. اینها آمدند و مورد عزت و احترام حاجی قرار گرفتند و پذیرایی شدند.

به همین دلیل از این دوره به عنوان بهترین دوره زندگی‌تان یاد می‌کنید؟

من الان که این حرف‌ها را می‌زنم بغض گلویم را گرفته است. یکی از شیرین‌ترین دوره‌های زندگی‌ام هنگامی بود که حاجی را می‌دیدم. مرحوم ابوترابی حاجی به ما انسانیت یاد داد. واقعا آن روزها بسیار خوب بود. نمی‌خواهم بگویم اسارت خوب بود نه منکر لذت آزاد بودن نمی‌شوم ولی شیرین‌ترین دوران و خاطراتی که در طول دوران اسارت دارم مربوط به حاج آقا ابوترابی است.

پس از آزادی هم تحصیل‌تان را ادامه دادید؟

چند ماهی که برای عملیات خیبر در آبادان بودم را درس می‌خواندم. شهرستان امتحان می‌دادیم تا درس‌هایمان را خوانده باشیم. بعضی می‌گویند اینها افرادی بودند که از درس فرار می‌کردند اصلا اینطوری نبود. بنده جزو ۱۵ نفر اول رشته ریاضی فیزیک شهرستان بهبهان بودم. بچه‌های جبهه و جنگ اهل درس بودند. موقعی که برگشتم نصف دروس سال سوم دبیرستان را امتحان داده بودم. بعد که آمدم چون در یکی دو سال آخر صلیب سرخ کتاب می‌آورد همه را خواندیم. موضوعات را بچه‌های دانشگاهی اردوگاه به ما درس می‌دادند. بعد از اسارت یک ترم بقیه سوم دبیرستان را خواندم و دو ترم بعدی کلاس چهارم را خواندم. شهریور ۷۰ دیپلم گرفتم. سال بعد در پزشکی تهران قبول شدم و بعد از وقفه‌ای تخصص خواندم. الان هم به عنوان پزشک اطفال مشغول به کار هستم.

چند رشته ورزشی جدید برای تناسب اندام

ورزش‌های جدید برای لاغری و خوش فرمی

روی زمین است. کلمه فرانسوی Barre به فارسی به معنای میله و Sol به معنای زمین است.

باراسل شامل بخشی از حرکات قدرتی و کششی باله است که روی عضلات نزدیک کننده و دورکننده ران به طور مداوم کار می‌کند بنابراین استقامتی نیز محسوب می‌شود. تمرینات باراسل باعث افزایش انعطاف پذیری، کاهش سایز به ویژه در قسمت پایین تنه (پاها، شکم و پهلوها) و کاهش وزن می‌شود. باراسل علاوه بر کاهش سایز برای عده‌ای مانند فیزیوتراپی نیز عمل می‌کند. خانم‌هایی که طرفدار ورزش‌های خوابیده هستند و دنبال ورزش موضعی برای آب شدن چربی‌های پایین تنه می‌گردند با باراسل به آرزوی‌شان می‌رسند.

اسپینینگ

اسپینینگ همان دوچرخه‌سواری است در فضای داخل سالن. هر قسمت از این دوچرخه قابلیت تنظیم با بدن فرد را دارد و شما می‌توانید با توجه به مقاومت و قدرت بدنی خود، آن را تغییر دهید. این ورزش مناسب همه گروه‌های سنی است ولی افرادی که زانودرد شدید دارند یا عضلات نگه‌دارنده زانوی آنها ضعیف است برای شروع ورزش بهتر است از تمرینات سبک‌تری استفاده کنند. حرکات بالاتنه همراه با پازدن مداوم باعث کارایی سوزی زیادی می‌شود و شما می‌توانید از چربی‌های اضافه بدن خلاص شوید. عضلات را خوش فرم می‌کند و ورزشی با نشاط و بسیار شاد است. کسانی که به دوچرخه‌سواری علاقه دارند و نمی‌توانند به دلیل شلوغی محیط بیرون مرتب دوچرخه‌سواری کنند، می‌توانند از این کلاس‌ها لذت ببرند. کلاس‌ها گروهی است و توسط متخصص این رشته برگزار می‌شود.

تی‌آرایکس

در سال ۱۹۹۰، فردی به نام رندی هتريک (Randy Hetrick) به علت محدودیت جا و مکان و نداشتن تجهیزات کافی روی کشتی یا زیردریایی برای نیروی دریایی ایالات متحده، وسیله‌ای با هدف بالا بردن استقامت، قدرت، تعادل، انعطاف‌پذیری، سرعت و چابکی برای آمادگی جسمانی سربازان طراحی کرد. هدف این بود که این وسیله کم‌حجم و قابل نصب در هر مکان باشد. این وسیله از بند چتر بازی ساخته

هارمونی فیزیکی ایجاد می‌کند و توانایی بدن را افزایش می‌دهد. این ورزش برای تمامی سنین مفید است. پیلاتس عضلات را تقویت می‌کند ولی باعث حجیم شدن آنها نمی‌شود و بدنی خوش فرم و منعطف با شکم تخت به شما می‌دهد.

بهترین ورزش جهت سلامت و تناسب اندام

هر سئانس پیلاتس ۶۰ دقیقه است. شما می‌توانید پیلاتس را به عنوان ورزش اصلی یا تکمیلی برای ورزش دیگر به کار بگیرید. از دیگر فواید این رشته، کمک به بالا رفتن توان ذهنی، درمان دردهای مزمن پشت و کمر، صاف ایستادن و احساس جوانی است. این رشته برای تمامی مردان و زنان در هر سنی مناسب است.

باراسل

این رشته ورزشی، اصلاً ورزش جدیدی نیست ولی در ایران جزو ورزش‌های مدرن محسوب می‌شود. مؤسس این رشته بوریس کنیاسف (Boris Kniaeff) است که در دهه ۶۰ میلادی این رشته ورزشی را به همه معرفی کرد. باراسل در واقع انتقال حرکات باله از حالت ایستاده به حالت خوابیده و

پیلاتس

پیلاتس جزو رشته‌های ورزشی خیلی خیلی قدیمی است. این ورزش در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پیلاتس پایه‌گذاری شد. پیلاتس متشکل از تمریناتی است که تمرکز آنها روی پیشرفت انعطاف و قدرت است؛ حرکات کنترل شده‌ای که بین بدن و مغزها





شده و هیچ گونه کششی در آن به کار نرفته است. این بند بسیار محکم و مقاوم است و فرد با استفاده از وزن بدن خود و مقابله با جاذبه زمین می‌تواند هر گونه حرکات و تمرینات کامل آمادگی جسمانی را بدون خطر انجام دهد. از مزایای تمرینات ورزشی تی آر ایکس می‌توان به سبک بودن طراحی و حجم کم آن اشاره کرد. همین طور نصب آسان و راحت این وسیله در هر مکان و هر زمان از دیگر ویژگی‌های این وسیله است.

بهترین ورزش جهت سلامت و تناسب اندام

شما می‌توانید هرگونه تمرین و حرکت لازم برای آمادگی جسمانی را بدون نیاز به سایر وسایل انجام دهید. تمرینات به گونه‌ای طراحی شده‌اند که در هر حرکت کل بدن درگیر می‌شود و شما پس از مدتی به بهبود تعادل، انعطاف‌پذیری، چابکی، مقاومت و استقامت بدن می‌رسید. در این رشته به علت استفاده از وزن بدن، خطرات گرفتگی عضلات، مفاصل یا خطرات کار با دستگاه کاهش پیدا می‌کند. این وسیله برای هر گروه سنی، جنسی و با هر میزان آمادگی جسمانی مناسب است و حتی معلولان هم می‌توانند از آن استفاده کنند. این رشته برای تناسب اندام، چربی‌سوزی و تفکیک عضلات بسیار مناسب است.

از دیگر مزایای بسیار زیاد رشته

چربی‌سوزی تا ۱۶۰۰ کالری در زمان ۵۰ تا ۷۰ دقیقه

همانگ‌سازی عصب و عضله که باعث بالا بردن تعادل ذهنی و فیزیکی می‌شود. مورد تایید سازمان‌های استاندارد پزشکی و

FDA ایالات متحده. مفید برای افراد مسن

۹۰ روز تا رسیدن به اندامی متناسب

خیلی دشوار است آدم به باشگاه برود و بگوید من می‌خواهم در رشته «حداکثر آمادگی جسمانی در ۹۰ روز» ثبت‌نام کنم! پس روی همان عنوان لاتین این روش جدید تناسب اندام حساب کنید. این روش باعث بهبود فاکتورهای جسمانی از جمله استقامت قلبی-عروقی، انعطاف‌پذیری، قدرت، استقامت عضلانی و ترکیب بدنی مناسب می‌شود. در این روش تنوع برنامه‌های تمرینی براساس آخرین مطالعات صورت گرفته در طراحی تمرینات و به کار گرفتن همزمان تمرینات دایره‌ای، تداومی، تناوبی و هرمی در قالب جلسه‌های تمرینی مختلف است به طوری که از رسیدن به حالت یکنواختی جلوگیری می‌کند. در این برنامه عضلات بدن به طور متناوب به چالش کشیده می‌شود و در نتیجه با درگیر شدن بیشتر عضلات، بدن برای حفظ خودش مجبور به کار بیشتر است. ۹۰xP در ۲ سری برنامه ۹۰ روزه ارائه شده است. در سری اول مفهوم Muscle Confusing براساس

۳ بلوک تمرینی است و ساختار هر بلوک طبق بلوک قبلی ساخته می‌شود و همچنین بلوک‌ها دارای ۳ فاز: سازگارپذیری، ماهر شدن و ریزکاری هستند.

در سری دوم که براساس آخرین و مدرن‌ترین تفکرات در علوم ورزش است، مفهوم Muscle Confusing براساس ۳ فاز تمرکز روی حرکات زمینی، تمرکز روی قدرت و تمرکز روی عملکرد برنامه‌ریزی می‌شود. وسایل مورد نیاز این روش: یک جفت دمبل، مکانی برای انجام بارفیکس، فوم رولر، یک توپ سوییس بال و توپ مدیسن بال. مدت زمان این روش یک ساعت است و برای افراد مبتدی و مسن مناسب نیست.

۲۵ ورزش محبوب بانوان

با نگاه کردن به عنوان و اسم این روش به طور ناخودآگاه نسبت به عدد ۲۵ کنجکاو می‌شوید. کنجکاوای شما بسیار هوشمندانه است. عدد ۲۵ اشاره به تمرینات ۲۵ دقیقه‌ای است. براساس آخرین مطالعات صورت گرفته در علوم ورزشی و تمرینی، محققان بر این عقیده‌اند که برای دستیابی بهتر به کاهش وزن و چربی‌سوزی در بدن، استفاده از روش‌های پر فشار اینتروال با زمان کمتر از ۳۰ دقیقه بیشترین کارایی را دارد. ابداع کننده این ورزش «شان تی» و محصل کشور ایالات متحده است. از مزایای این ورزش می‌توان به کارایی بالا برای افراد مبتدی و به ویژه خانم‌ها اشاره کرد. تنها عیب این ورزش این است که باید متکی به یک مربی آگاه به اصول تمرینی و کروگرافی باشید. تاکنون ورزش T۲۵ در سال ۲۰۱۳ در ۲ سری الفا و بتا ارائه شده است.

منبع:

<http://www.coca.ir/new-sport>



○ فرشته تقی‌زاده

چگونه بازی جوانمردانه به بهتر شدن جهان کمک می‌کند؟

پیر دو کوبرتن، پدر بازی‌های المپیک مدرن می‌گوید: در زندگی، پیروزی نیست که اهمیت دارد بلکه مبارزه اهمیت بیشتری دارد. بنابراین خوب مبارزه کردن مهم‌تر از پیروزی نهایی است. ممکن است رقابت و مسابقه سخت باشد، اما همیشه باید در هنگام تمرین و ورزش در جستجوی شادی باشید و هرگز نباید حتی در میان یک مبارزه سخت از اهمیت خود مبارزه غافل شد.

بازی جوانمردانه بخشی مهم و حیاتی در رقابت، پیشرفت و توسعه موفقیت‌آمیز در ورزش و زندگی است که می‌تواند تحمل و احترام به دیگران را به مردم بیاموزد. همچنین آنان را در برقراری تعامل با جامعه توانا می‌سازد و روحیه کار تیمی را ایجاد می‌کند.

این مقوله در ورزش به متحد کردن بازیکنان منجر می‌شود که اغلب به خاطر داشتن ملیت، سیاست، مذهب و فرهنگ متفاوت از یکدیگر فاصله دارند.

اعمال روحیه بازی جوانمردانه به نسبت بازی پاک نتایج بهتری در زندگی خواهد داشت. می‌توان گفت بازی جوانمردانه نقش کلیدی و نقش یک کاتالیست را در جامعه بازی می‌کند و به عنوان ابزاری برای ارتقاء کیفیت زندگی و رفاه بشریت باید از آن بهره گرفت. اما بازی جوانمردانه از کجا ریشه می‌گیرد؟

ورزش در سال‌های آغازین دوران سرمایه‌داری صنعتی شده و از یک فعالیت صرفاً تفریحی به شکل نوعی تجارت درآمده است. در آن زمان مردم بسیار مشتاق شرط‌بندی روی بازیکنان بودند. پیروزی آنقدر اهمیت پیدا کرده بود که با دستکاری رقابت‌ها شانس برابر پیروزی را از بین می‌بردند. در نتیجه قوانین و مقررات تحت تأثیر علاقه طراحان آن‌ها برای به حداکثر رساندن میزان سود قرار گرفت.

علی‌رغم این گرایش‌ها، همچنان افرادی حضور داشتند که به وجود ارزش‌های حقیقی ورزش آگاه بودند. در این زمان جنبشی آغاز به کار کرد که تربیت‌بدنی را به عنوان ابزار آموزشی منحصر به فرد تلقی می‌کرد.

سرانجام در قرن نوزدهم همزمان با شکل‌گیری لیبرالیسم بورژوازی و سرمایه‌داری، اندیشه بازی جوانمردانه و توسعه ورزش مدرن پدید آمد. این اصطلاح برای اولین بار در نمایش "شاه جان" شکسپیر در سال ۱۵۹۷ میلادی استفاده شد، اما پس از آن و در دهه ۱۸۰۰ در جوامع ورزشی گسترده و شناخته شد.

چه کسی برنده بازی جوانمردانه است؟

در بازی جوانمردانه در واقع همه پیروز میدان هستند. پایه و اساس انجمن بازی جوانمردانه، توجه هدفمند، متقابل و خودداری است

مراقبت

قهرمان واقعی در عین اینکه می‌داند ممکن است فرد مقابل برای او ارزشی قائل نباشد اما باز هم برای فرد مقابل ارزش قائل می‌شود.

تعالی

ورزش ما را درگیر تلاش جمعی برای دنبال کردن تعالی بشریت می‌کند.

رقابت منصفانه

برای لذت بردن از ثمره موفقیت تنها پیروزی کافی نیست. هنگام سنجش پیروزی باید از ابزار انصاف مطلق، صداقت و بازی بهره گرفت.

احترام

رعایت قوانین نوشته برای ورزشکاران اجباری و احترام به قوانین نانوشته یک الزام است. بازی جوانمردانه یعنی احترام بدون قید و شرط برای رقیب، بازیکنان خودی، داور و هواداران.

دوستی

رقابت در زمین بازی مانعی برای دوستی نیست. برعکس، دوستی‌ها می‌تواند از رقابتی جدید شروع شود.

روحیه تیمی

افراد می‌توانند به تنهایی قوی باشند، اما در یک تیم قدرتشان چند برابر می‌شود. به اشتراک گذاشتن لحظه پیروزی با تیم خود نهایت لذت است.

برابری

رقابت در شرایط برابر در ورزش ضروری است، در غیر این صورت نمی‌توان عملکرد را به درستی سنجید.

ورزش بدون دوپینگ

بازی جوانمردانه یعنی عدم استفاده از هرگونه دارویی که نیروی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. اگر فردی این کار را انجام دهد بازی را برای سایرین نیز خراب می‌کند.

شادی

بازی جوانمردانه یک نظریه نیست بلکه نگرشی است که در رفتار نمود پیدا می‌کند. ورزشکاران می‌توانند با بازی جوانمردانه‌شان به بهتر شدن جهان و گسترش صلح در کشورها کمک کنند. بدون عدالت و اعتماد، نظم جامعه ما در معرض خطر است. اگر طبق قوانین بازی نکنیم باعث تخریب روح بازی شده و در واقع رقابت سالم با کسانی که بازی جوانمردانه را رعایت نمی‌کنند، غیر ممکن است.

بازی جوانمردانه چیست؟

بازی جوانمردانه مفهومی پیچیده است که نه تنها شماری از ارزش‌های اساسی در ورزش را در برمی‌گیرد، بلکه با جنبه‌هایی از زندگی روزمره در ارتباط است.

ارزش‌های اساسی بازی جوانمردانه کدامند؟

رقابت منصفانه، احترام، دوستی، روحیه تیمی، برابری، ورزش بدون دوپینگ، احترام به قوانین نوشته و نانوشته مانند صداقت، همبستگی، تحمل، مراقبت، تعالی و شادی بندهایی از بازی جوانمردانه است که می‌توان آن‌ها را در داخل و خارج از زمین بازی تجربه کرد و آموخت.

صداقت

صداقت و پایبندی به اصول اخلاقی از جمله ضروریات بازی جوانمردانه است. اگر می‌خواهید یک قهرمان واقعی باشید باید بدانید ورزش کردن در یک چارچوب صحیح اخلاقی بسیار واجب است.

همبستگی

مهم است که از یکدیگر حمایت کنید و احساسات، اهداف و رویاهای خود را به اشتراک بگذارید. موفقیت متقابل حاصل حمایت متقابل در خارج و داخل میدان است.

تحمل

تمایل به پذیرش رفتار و یا تصمیماتی که خلاف نظر شماست به تقویت خود کنترلی در فرد کمک می‌کند. در نهایت رفتار ماست که باخت و برد را تعیین می‌کند.

دروازه بان‌هایی که نامشان در تاریخ جاودانه شد



دروازه‌بانی مانند ریکاردو سامورا به شهرت دست نیافت.

دروازه‌بان‌ها یک امتیاز مثبت داشتند و می‌توانستند نسبت به دیگر بازیکن‌ها مدت زمان بیشتری در میداين حضور داشته باشند چون کمتر آسیب می‌دیدند و در بازی دخالت داشتند. به همین خاطر نخستین فوتبالبستی که توانست پنج جام جهانی را تجربه کند یک دروازه‌بان بود. کارباخال مکزیکی در جام‌های جهانی ۱۹۵۰، ۱۹۶۲، ۱۹۷۴، سوئیس، ۱۹۵۸، سوئد، ۱۹۶۶ و انگلیس حضور داشت.

تا به امروز تنها یک دروازه‌بان توانسته است برنده توپ طلا شود. او لئو یاشین روسی است. در سال ۱۹۶۳ یاشین سطح دروازه‌بان‌ها را بالا برد، بیشتر از دروازه خارج می‌شد و تقریباً کل محوطه جریمه را در اختیار داشت. او اعتراف کرد در کودکی تحت بازی‌های سوکولف قرار گرفته است.

آبل رسینو اسپانیایی که در دهه ۸۰ و ۹۰ در اتلتیکومادرید بازی می‌کرد رکورد کلین شیت را در آن زمان به خود اختصاص داد. او ۱۲۷۵ دقیقه دروازه‌اش را بسته نگه داشت. این رکورد در دقیقه ۳۰ هفته دوازدهم فصل ۱۹۹۰-۹۱ لالیگا پس از گلزنی کلودیو در مایورکا آغاز شد و در هفته بیست و هفتم (۱۷ مارس ۱۹۹۱) با گلزنی لوییس انریکه به پایان رسید. انریکه با بیراهن اسپورتینگ رکورد رسینو را شکست. ۱۲۷۵ دقیقه میان دو گلی که دروازه‌بان اسپانیایی دریافت کرد فاصله وجود داشت. او رکورد جهان را شکست و نامش را در کتاب گینس به ثبت رساند. با وجود این که کلین شیت رسینو باعث شد امتیازات زیادی به اتلتیکو برسد روخی بلانکو نتوانست قهرمان لالیگا شود و بارسلونا فاتح این رقابت‌ها شد. آن فصل نخستین حضور تیم رویایی یوهان کریوف بود.

جهان فوتبال تنها چند دروازه‌بان خاص دارد که توانستند نام خود را در این پست ماندگار کنند.

در قوانین اولیه فوتبال نیاز به حضور فوتبالبستی که با دستانش مانع ورود توپ به دروازه شود دیده نمی‌شد. در ادامه این نیاز احساس شد و برای اولین بار در سال ۱۸۷۱ از این قانون بهره بردند. در آن زمان فوتبال تنها در بریتانیا بازی نمی‌شد و به دیگر کشورها نیز راه پیدا کرده بود.

با گذشت زمان برای حفاظت بیشتر از دروازه‌ها حضور دروازه‌بان اجباری شد. این اتفاق در سال ۱۸۷۵ رخ داد. در آن زمان تنها از دو دیرک به عنوان دروازه بهره می‌بردند که در سال ۱۸۹۱ استفاده از تور دروازه برای بازی‌های رسمی به یک قانون تبدیل شد. به مرور برای خطاهای شدید در محوطه جریمه نقطه پنالتی نیز قرار داده شد. قوانین مخصوص به دروازه‌بان‌ها را از سال ۱۸۷۸ به کار گرفتند. دروازه‌بان اجازه داشت توپ را با دست در خارج از محوطه جریمه دریافت کند اما در سال ۱۹۱۲ این قانون تغییر کرد و به شکل امروزی درآمد. تنها دروازه‌بان در محوطه جریمه می‌تواند توپ را با دست مهار کند و بیرون از آن مانند دیگر بازیکن‌ها خواهد شد و باید با پا کار کند.

خاص بودن دروازه‌بان‌ها با گذشت زمان به یک بخش محبوب در جهان فوتبال تبدیل شد. تنها و صبور بودن آنها در زمان‌هایی که توپی به سمت دروازه‌شان نمی‌رفت و یا واکنش‌های سریع و فوق‌العاده‌شان در زمانی که باید وارد بازی می‌شدند آنها را به یک مهره خاص تبدیل کرده بود.

نخستین دروازه‌بانی که به شهرت رسید گاردن اسکاتلندی بود. او توانست در دهه هفتاد کاپیتان تیم ملی کشورش شود. با این حال هیچ

که از آرمان‌های اخلاقی مشترک همه ما سرچشمه می‌گیرد. امروزه این آرمان‌ها و حس مسئولیت‌پذیری که در همکاری بشریت ضروری است توسط والدین، معلمان و در درجه اول رسانه‌ها شکل می‌گیرد.

جایزه بازی جوانمردانه فیفا

فیفا با اهدای این جایزه رفتار شایسته در ورزش را به رسمیت می‌شناسد و سعی در ارتقاء روح بازی جوانمردانه و شفقت در فوتبال ملت‌ها دارد. این جایزه برای اولین بار در سال ۱۹۸۷ اهدا شد و برنده این جایزه را می‌توان از میان افراد، تیم‌ها، طرفداران، فدراسیون‌های فوتبال و حتی کل جوامع فوتبالی انتخاب کرد. این جایزه سالی یک الی دو بار اهدا می‌شود، به استثنای سال ۱۹۹۴ که هیچ‌کس نامزد این جایزه نشد.

از همان سالی که فیفا این جایزه را به باشگاه‌های هواداران، تیم‌های ملی، انجمن‌های فوتبال و ورزشکاران اهدا کرد، برخی از دریافت‌کنندگان توانستند بر مشکلات سیاسی میان کشورهایشان غلبه کنند. به طور مثال انجمن فوتبال ایران و ایالات متحده در جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه بخاطر رفتار ورزشی و همکاری متقابلشان موفق به دریافت مشترک این جایزه شدند. ۱۰ سال بعد این اتفاق برای دو تیم ترکیه و ارمنستان علی‌رغم روابط تیره دیپلماتیک کشورهایشان رخ داد.

اندیشمندان اخلاق در بسیاری از جوامع مدرن اعتقاد دارند ورزش و مسابقه تاثیر شگرفی در رشد فردی و اجتماعی دارد، به گونه‌ای که ورزش در هر جامعه بازتابی از فرهنگ آن جامعه است، البته نباید از این مهم غافل شد که ورزش علاوه بر تاثیرگذاری، می‌تواند از ارزش‌های جامعه تاثیر پذیرد.

می‌توان گفت ورزش مسائل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی جامعه را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. از میان تمامی این مسائل بحث فرهنگی و اخلاقی در ورزش بیش از همه مورد بی‌مهری واقع شده است. اما همانطور که می‌دانید نمایش ارزش‌های اخلاقی در یک رویداد ورزشی چیزی است که به آن زیبایی می‌بخشد.

احترام به قوانین، حریفان، داوران و تماشاگران، به همراه گذشت، صبر، جوانمردی، عدم خشونت، عدم استفاده از الفاظ ناپسند، مصرف نکردن داروهای نبروز و مسائلی از این قبیل از آن جمله هستند.

منابع:

www.fairplayinternational.org

www.wikipedia.org

www.fifa.com

footballnetwork.org

○ آرش محمدیان
کارشناس مسائل خاورمیانه

جنگ آمریکا و کره شمالی تا چه حد ممکن است؟ احتمالات و سناریوها

حکومت خاندان کیم، به نظامی شده ترین کشور جهان تبدیل شده است و ۴۵ درصد از جمعیت این کشور آموزش‌های پیشرفته دیده‌اند و آماده رزم هستند. کره بیش از یک میلیون نیروی نظامی فعال داد و تقریباً هفت برابر این تعداد نیز نیروی شبه‌نظامی در اختیار دارد که همان شهروندان آموزش دیده این کشور هستند و در صورت هرگونه تهدید، خیلی زود به صف ارتش این کشور می‌پیوندند. حتی اگر فرض کنیم این افراد دست بسته بنشینند تا آمریکا بمبارانشان کنند به این معنی خواهد بود که ایالات متحده جنایتی در حد و اندازه‌های کشتن ۵ میلیون انسان انجام داده است که به هیچ وجه قابل تصور نیست، حال آنکه این نیروها که تحت شدیدترین عملیات روانی در تمام طول زندگی‌شان به خوبی شستشوی مغزی شده‌اند نه تنها دست بسته نخواهند بود بلکه می‌توانند شرایط به شدت مهلکی را برای نظامیان آمریکایی در شرق آسیا به وجود آورند.

درست است که ناوگان دریایی و هوایی کره آنقدر فرسوده است که قابل مقایسه با ضعیف‌ترین جنگ‌افزارهای آمریکا نیست و در صورت جنگ پیونگ یانگ حتی فرصت نخواهد داشت مانند ژاپنی‌ها در جنگ جهانی دوم با هواپیماهایش کامی‌کازه‌ای دیگر راه بیندازد اما در مقابل آن نیروی انسانی یعنی آن ۸ میلیون نیروی نظامی و شبه نظامی، ارتش تمام عیار برای به چالش کشیدن هر ابر قدرتی در جهان هستند و هم آمریکایی‌ها این تهدید را می‌دانند و هم کره‌ای‌ها از این نقطه قوت خود به خوبی آگاهند.

اصلی‌ترین ابزار در دست این نیروهای تشنه جنگ در صورت هرگونه درگیری نظامی، جنگنده، کشتی و یا حتی موشک‌های بالستیک نیست چرا که این جنگ‌افزارها به راحتی از سوی سامانه‌های دفاعی متعدد آمریکا هدف قرار می‌گیرند، ابزار قدرت این نیروها توپخانه قدرتمند، خمپاره‌اندازها و راکت‌های بیشماری است که در اختیار دارند و می‌توانند نوار مرزی کره شمالی تا

باید ابتدا راه را بر هرگونه پاسخ احتمالی کره شمالی ببندد که یقیناً کوبنده و به شکلی هیستریک خشن خواهد بود. برای این کار آمریکا می‌تواند حمله‌ای همه جانبه از زمین، آسمان و دریا علیه اهداف حیاتی کره شمالی مانند پایگاه‌های نظامی، تاسیسات زیربنایی و مراکز فرماندهی و محل اقامت رهبران کره شمالی انجام دهد. این حمله علاوه بر دقت و قدرت باید به شکل باور نکردنی سریع و برق آسا هم باشد. اما این حمله تا چه حد تاثیر گذار خواهد بود.

چنین حمله‌ای که یقیناً با موشک‌های هدایت شونده، بمب‌افکن‌های فوق پیشرفته، کشتی‌ها و زیردریایی‌های اتمی و جنگنده‌های رادار گریز انجام می‌شود گرچه می‌تواند تا حد زیادی نیروی هوایی، توان موشکی و مراکز فرماندهی کره را از کار بیندازد یا مختل کند اما ارتش نیرومند کره شمالی را به طور کامل از کار نخواهد انداخت و پیونگیانگ هم حرف‌هایی برای گفتن دارد، همان چیزی که باعث شده ایالات متحده در طول ۶۰ سال گذشته جز تهدید و مذاکره راه دیگری نداشته باشد.

کره شمالی در طول بیش از ۶۰ سال

این روزها بحث بر سر کره شمالی و برنامه‌های موشکی و اتمی آن یکی از پرتنش‌ترین دوره‌های خود را می‌گذراند کار به جایی رسیده که رهبران آمریکا و کره یک روز در میان برای همه شاخه و شانه می‌کشند و هر یک کشور طرف مقابل را به محو کردن از صفحه روزگار تهدید می‌کند؛ یکی می‌گوید "ناچار شویم کاملاً نابودتان می‌کنیم" دیگری تهدید می‌کند "با یک بم تمام سرزمینت را به جهنم تبدیل خواهیم کرد."

از این رجزخوانی‌های دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا و کیم جونگ اون، رهبر کره شمالی که گاه سطح آن تا حد گری خواندن دو پسر بچه حین دعوا بر سر بازی پایین می‌آید که بگذریم، این سوال پیش می‌آید که واقعا تا چه حد امکان یک درگیری نظامی میان آمریکا و کره شمالی وجود دارد و اصولاً آیا عاقبت کار آنها به یک تقابل نظامی ختم خواهد شد؟

برای پاسخ به این موضوع ابتدا فرض می‌کنیم که یک درگیری نظامی میان طرفین رخ می‌دهد؟ در این شرایط اوضاع چگونه خواهد بود؟

آمریکا برای اینکه به کره شمالی حمله کند





عمق پنجاه کیلومتری را به جهنمی از آتش تبدیل کنند و هزاران و بلکه میلیون ها تن از مردم سئول، پایتخت کره جنوبی و همپیمان آمریکا را که در ۴۰ کیلومتری خط مرزی دو کشور واقع شده، به خاک و خون بکشند. این جنگ افزارهای کره شمالی علاوه بر مهمات متعارف می توانند به انواع گلوله و مهمات بیولوژیکی و شیمیایی نیز مسلح شوند که عمق فاجعه را به مراتب افزایش خواهد داد.

آمریکا با انواع بمب های مغناطیسی و گرافیکی می تواند تاسیسات برق و سیستم های الکترونیکی از جمله رادارها، ایستگاه های کنترل و فرمان، ژنراتورهای برق، تاسیسات مخابرات و هر آنچه در این راستا قرار دادن را ظرف چند ساعت از کار بپندازد و عملاً بسیاری از جنگ افزارهای کره شمالی که کمترین بویی از تکنولوژی و ویژگی های دیجیتال برده باشند در یک جنگ احتمالی کاربردی نخواهد داشت، اما توپخانه، خمپاره اندازها و راکت اندازها که از تکنولوژی زمان جنگ جهانی دوم استفاده می کنند را نمی توان با چنین بمب هایی از کار انداخت. در خوشبینانه ترین حالت آمریکا دو روز تا یک هفته زمان نیاز دارد تا بتوان این توپخانه ویرانگر کره ای ها را بی اثر کند و این زمان برای اینکه هم پیمان آمریکا یعنی کره جنوبی به تلی از خاکستر و آتش تبدیل شود کافی است.

از سوی دیگر کره شمالی بیش از ۶۰ سال است در حال آماده سازی خود برای جنگ با آمریکا و یا هم پیمانان آن است و بیشترین حجم بودجه خود را به این مساله اختصاص داده است و در طول مرز با کره جنوبی و سراسر نوار ساحلی خود استحکامات مستحکمی ساخته است که عملاً هرگونه پیشروی زمینی را برای نیروهای مهاجم سخت و حتی غیرممکن می کند. به این استحکامات نظامی باید عوارض طلبی ماننده کوه ها، دره ها و رودخانه های متعدد در خاک کره شمالی را نیز افزود که همانند یک دژ دفاعی از خاک اصلی کره شمالی محافظت می کند.

کره شمالی همچنین هزاران نیروی تکاور و آموزش دیده نیز در اختیار دارد که تنها برای یک هدف تعلیم دیده اند و آن نفوذ به خاک دشمن به هر شکل ممکن است. در صورت وقوع یک جنگ با وجود اینکه این نیروها احتمالاً تلفات زیادی را متحمل خواهند شد اما تعداد قابل توجهی از آنها نیز می تواند خود را به خاک کره جنوبی برسانند و هر یک

از آنها می توانند فاجعه ای را برای نظامیان و غیرنظامیان طرف مقابل ایجاد کنند.

از تمام اینها که بگذریم کره شمالی سلاح هسته ای دارد و آمریکا چه خواهد و چه نخواهد باید این واقعیت را بپذیرد. بمب اتمی چیزی نیست که بتوان در تعامل با آن ریسک کرد و حتی کمترین خطر در ارتباط با آن را به جان خرید.

کره شمالی در سال های اخیر تلاش بسیاری کرده است تا بتواند موشکی بسازد که توانایی رسیدن به خاک آمریکا را داشته باشد و همزمان به دنبال تولید یک کلاهک هسته ای کوچک بوده که امکان سوار کردن آن بر موشک های بالستیکش را داشته باشد. پیونگ یانگ در این باره ادعاهای بسیاری مطرح کرده است و می گوید هم موشک قاره پیمای با قابلیت رسیدن به خاک آمریکا ساخته است و هم بمب های هسته ای خود را آنقدر کوچک و کاربردی کرده که بتوان آن را بر یکی از این موشک ها سوار کرد و سرزمین اصلی آمریکا و یا یکی از جزایر آن از جمله جزیره گوام را هدف قرار داد. البته آمریکا همواره این ادعاهای طرف کره ای را رد کرده است و می گوید چشم بادامی ها دست کم چند سال با رسیدن به این اهداف فاصله دارند.

فارغ از این ادعاها و تکذیب های کره و آمریکا، سلاح هسته ای چیزی نیست که بتوان درباره آن از احتمالات صحبت کرد و ضعیف ترین شک و گمان باید بسیار جدی تلقی شود. یک بمب هسته ای نیتروژنی همانند آنچه که کره شمالی در آخرین آزمایش خود آن را تست کرد نیاز نیست که حتماً بر روی یک موشک سوار شود و خاک آمریکا را هدف بگیرد. این چنین بمب حتی اگر در داخل مرزهای کره شمالی یا بر فراز آسمان همسایه جنوبی آن منفجر شود، فاجعه ای عظیم به بار می آورد

که فجایع هیروشیما و ناکازاکی که در پایان جنگ جهانی دوم به دست آمریکایی خلق شد در مقایسه با آن ناچیز خواهند بود.

اگرچه تصور چنین سناریوی وحشتناکی حتی در حد تصور نیز باورکردنی نیست اما تاریخ نشان داده حاکمان کره شمالی به ویژه کیم جونگ اون جوان و پرادعا اگر شرایط به سمت چنین مساله ای برود و حیات خود و خاندانش را با تهدید مواجه ببیند از دست زدن به چنین اقدامی ابایی نخواهد داشت و این سناریوی است که هیچ کس نه در آمریکا، نه در کره و نه در کشورهای همسایه به ویژه چین و روسیه دوست ندارد حتی به آن فکر کند.

روسیه و به ویژه چین به عنوان متحدان کره شمالی و البته رقیب توسعه طلبی های آمریکا نیز یقیناً اجازه وقوع چنین رویداد وحشتناک و حتی کمتر از آن را نیز نخواهند داد و بعضاً گفته اند حتی اگر لازم باشد تا تقابل نظامی با واشنگتن نیز پیش خواهند رفت. این دو که از حضور نظامی آمریکا در مجاورت مرزهای خود در کره جنوبی و ژاپن به هیچ وجه دل خوشی ندارند به یقین اجازه نخواهد داد که کره شمالی نیز به جولانگاه آمریکایی ها تبدیل شود و مکان جدیدی باشد برای حضور هزاران نظامی آمریکایی در شرق آسیا.

با تمام آنچه گفته شد به نظر می رسد نه آمریکا و نه کره شمالی توان عملی کردن تهدیدات خود را نخواهند داشت و کار در حد همان بلوف ها و تهدیدات گاه گاه کودکانه ترامپ و کیم جونگ اون باقی خواهند ماند و همانطور که در گذشته و در زمان رهبران پیشین دو کشور نیز رسم بوده پس از یک دوره بالا گرفتن تنش، دو طرف دوباره به سوی مذاکرات سیاسی روی خواهند آورد.

رکورد شکار تانک در جهان چگونه شکست؟



امیر سرتیپ محمدعلی صفا در سال ۱۳۲۸ در بجنورد متولد شد و در سال ۵۹ در خرمشهر به شهادت رسید. او از فرماندهان تکاوران دریایی بود. پس از پیوستن محمدعلی به ارتش و گذراندن دوره‌های انتخابی در ایران برای ادامه دوره‌های تخصصی کماندویی در پایگاه کماندویی «روبال مارین» معروف به پایگاه «موش‌های صحرا» انگلستان انتخاب شد.

در خارج از ایران یک سال گذراندن دوره‌های تکمیلی کماندویی از قبیل S.P.S، شکار تانک، چتربازی، دوره‌های تخصصی تارزان کورس ژاپن، دوره‌های رزمی جودو، کونگ فو و جنگ در خشکی، دریا و هوا، به طول کشید و محمدعلی در تمام این دوره‌ها ممتاز بود. تلاش‌های او موجب شد عنوان و مدرک متخصص شکار تانک را از پایگاه کماندویی «روبال مارین» دریافت کند.

از آن جایی که صفا توانسته بود دوره‌های یاد شده را با موفقیت در انگلستان به پایان برساند و عنوان کماندوی برتر و مقام اول کماندویی ارتش‌های جهان را از آن خود کند برای آموزش دوره‌های تخصصی انهدام ناوهای جنگی به پایگاه کماندویی جان. اف. کندی آمریکا اعزام شد و پس از گذراندن آموزش دوره‌های مختلف در آمریکا برای نخستین بار در ایران توانست مدرک تخصصی کماندوی ویژه با عنوان انهدام ناوهای جنگی را دریافت کند. هم چنین به دلیل شجاعت بسیاری که او در عملیات‌های آموزشی از خودش نشان داده بود برای دوره‌های کماندویی زندگی در شرایط سخت به نام Long Hope (امید طولانی) در جنگل‌های آمازون نیز انتخاب شد.

هنگام محمدعلی به همراه سایر کماندوها نیروی دریایی بوشهر با رشادت و جانفشانی و در حالی که تعداد نفرات آن‌ها کمتر از یک دهم لشکر عراق بود توانستند ۱۶۴ تا از تانک‌های افسانه‌ای که در اختیار لشکر عراق قرار داشت را منهدم کنند و به کمک نیروهای خود ارتش عراق را به عقب راندند و به علت خسارت سنگینی که کماندوهای نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی به لشکر تانک صدام وارد آوردند بعد از اشغال خرمشهر، صدام متجاوز، خرمشهر را «گورستان لشکر تانک» خود نامید. در این درگیری‌ها ۱۳ ناو جنگی و موشک‌انداز ارتش عراق را غرق کرد. صفا توانست در طول یک هفته رکورد شکار تانک در دنیا را بشکند.

سرانجام با وجود مقاومت‌های بسیار کماندوهای نیروی دریایی ارتش و پس از انهدام صدها تانک و تار و مار کردن لشکر عراق، محمدعلی صفا در ۴ آبان ۱۳۵۹ بر اثر انفجار خمپاره و اصابت ترکش به ناحیه پیشانی، پا و پهلو به درجه رفیع شهادت نایل آمد. اعتقادات قوی شهید صفا و دیگر رزمندگان اسلام موجب شد تا آن‌ها بتوانند در برابر امکانات بیشمار دشمن تا دندان مسلح مقاومت جانانه‌ای داشته باشند.

شهیدی که در انگلستان برای او تندیس ساختند

پس از اعلام خبر شهادت وی تمام مردم بجنورد و شهرهای اطراف در غم از دست دادن آن شهید عزاداری کردند و عده زیادی از شهرهای اطراف، گرگان و مازندران برای تشییع جنازه محمدعلی به بجنورد آمدند و نامه تسلیتی از طرف پایگاه کماندویی روبال مارین انگلستان برای خانواده صفا ارسال شد که در آن نامه اعلام کرده بودند به خاطر شهادت محمدعلی صفا مدت سه روز پرچم این پایگاه نیمه برافراشته بوده است. این پایگاه همچنین تندیس‌هایی از وی ساخت و پایگاهی به نام پایگاه شکارچی تانک محمد علی صفا در انگلستان بنا شد. در تهران، بجنورد و بوشهر نیز خیابان‌های به نام شهید «صفا» نام گذاری شد. مروت و جوانمردی، سرشت پاک، شجاعت، حقیقت در گفتار، کردار نیک، داشتن انفاق و تعاون و مشورت در کارها و دارا بودن مراتب ایثار یعنی شهادت، در سرشت و ذات شهید محمد علی صفا به وضوح به چشم می‌خورد.

به دلیل آن که محمد علی علاقه شدیدی به وطن و خدمت به مردم داشت، پس از آموزش به کشور بازگشت و آموخته‌های خود را در اختیار هموطنان قرار داد و در قدم اول در پایگاه کماندویی نیروی دریایی ارتش در بوشهر به عنوان مربی و استاد به تعلیم و تربیت کماندوها پرداخت و در روزهای اول پیروزی انقلاب که کشور شرایط خاصی داشت و افراد ضد انقلاب در گوشه و کنار، آشوبگری می‌کردند محمدعلی نیز همگام با مردم انقلابی به دفاع از انقلاب پرداخت. صفا در هنگام درگیری با نیروهای ضد انقلاب از راه دور هدف تیراندازی قرار گرفت و از ناحیه شکم به شدت مجروح شد. پس از مجروح شدن وی را به بیمارستان انتقال دادند و پس از ۳ بار عمل جراحی قسمتی از روده‌های محمد علی قطع و برداشته شد اما با روحیه قوی که داشت دوباره توانست سلامتی خود را به دست آورد.

همزمان با آغاز جنگ تحمیلی با توجه به این که محمد علی دو سال استراحت پزشکی داشت اما خود را برای نبرد با دشمن متجاوز آماده کرد، او بر این باور بود که باید از تخصص اش که در چند کشور مختلف دیده است برای خدمت به کشور و آموزش نیروهای ارتش استفاده کند. او که به تاکتیک‌های جنگی و استراتژیکی اشراف کامل داشت و این ویژگی بارز آن محمد علی بود.

در روز ۳۱ شهریور سال ۱۳۵۹ ارتش بعث عراق به ظرفیت دو لشکر تانک و با تمام تجهیزات، به خرمشهر حمله کرد و نیمی از خرمشهر را به اشغال خود درآورد، در این

نارسایی میترال (MR)



علامه نارسایی میترال:

علامه نارسایی مزمن میترال با پیشرفت تدریجی شدت بیماری، معمولاً به تدریج و در عرض چند ماه یا چند سال ایجاد می‌شوند اما اگر علت ایجاد آن سکنه قلبی و یا عفونت دریچه ای باشد ممکن است بطور ناگهانی نارسایی حاد میترال ایجاد شود. علامه نارسایی میترال عبارتند از: خستگی زودرس نامعمول: بعلت کاهش برون ده موثر قلبی.

تنگی نفس در حین انجام فعالیت بدنی: بعلت عدم افزایش کافی برون ده قلبی، طپش قلب (آگاهی از نامنظم و یا غیر طبیعی بودن ضربان های قلب): بعلت نارسایی قلبی یا آریتمی.

ادم ریه: تنگی نفس هم در هنگام فعالیت و هم در هنگام استراحت به علت جمع شدن مایع در ریه‌ها به علت افزایش فشار خون ریوی ایجاد شود.

ادم محیطی: با پیشرفت به نارسایی سمت راست قلب، تجمع مایع در بافتهای بدن منجر به ادم مچ پاها می‌شود.

تشخیص: اکوکاردیوگرافی بزرگ شدن دهلیز چپ، بطن چپ پرکار (Hyperdynamic LV) را نشان می‌دهد و اکوکاردیوگرافی داپلر در تشخیص و ارزیابی شدت MR کمک کننده است.

درمان:

بیشتر افرادی که نارسایی خفیف دریچه میترال دارند بویژه آنها که هیچ علامتی ندارند به درمان نیاز ندارند و دارای یک زندگی طبیعی، فعال و بدون مشکل هستند. عمدتاً پزشکان توصیه نمی‌کنند که شیوه زندگی خود را تغییر دهید

دریچه میترال بین حفرات سمت چپ قلب یعنی دهلیز چپ و بطن چپ قرار دارد. در نارسایی دریچه میترال، دریچه نمی‌تواند بخوبی بسته شود و در نتیجه خون دوباره به دهلیز برگشت می‌کند. این وضعیت باعث می‌شود که فشار در وریدهای ریوی که به دهلیز چپ می‌ریزند بالا برود که موجب احتقان ریوی و تنگی نفس می‌شود. همچنین بخاطر برگشت قسمتی از خون پمپ شده توسط بطن چپ به دهلیز چپ، سمت چپ قلب مجبور است که حجم بیشتری خون پمپ کند تا گردش خون بدن را تأمین کند و در نهایت هم بعلت فعالیت زیاد، نارسایی قلبی مزمن و تپش قلب و تنگی نفس پدید می‌آید. با بزرگ شدن دهلیز چپ، احتمال آریتمی‌های قلبی مثل AF نیز وجود دارد. گاهی بویژه در موارد درگیری روماتیسمی دریچه‌های قلب، نارسایی میترال می‌تواند همراه با تنگی میترال همزمان دیده شود.

نارسایی دریچه میترال در بزرگسالان اغلب از عوارض تب روماتیسمی است و بیماری روماتیسمی قلب تقریباً در ۳۳ درصد موارد وجود دارد. سایر علل عبارتند از: پرولاپس دریچه میترال، بیماری ایسکمیک قلب به همراه اختلال عملکرد عضله پاپیلر یا در برخی بیماران در اثر پاره شدن طناب‌های عضلانی که به دریچه‌های متصل است (یکی از عوارض حمله ایسکمیک قلبی)، اتساع بطن چپ به هر علت، کلسیفیکاسیون حلقوی (Annular) میترال، کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک، اندوکاردیت عفونی، علل مادرزادی ایجاد می‌شود.

و یا محدودیتی در انجام فعالیت‌های بدنی و رژیم غذایی خود قائل شوید با پیشرفت MR اگر علامت دار شوند ممکن است پزشک دارویی تجویز کند تا درد قفسه سینه یا آریتمی ناشی از MR را بهبود بخشد. برای مثال گاهی دارویی به نام مسدود کننده بتا را برای ضربان قلب بالا یا ناراحتی در قفسه صدری تجویز می‌کنند یا دیورتیک‌ها را برای احتقان ریوی تجویز می‌کنند. گاهی درمان همانند نارسایی قلب شامل دیورتیک‌ها و دیگوکسین و کاهش پس بار با مهارکننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین، هیدرالازین می‌تواند شدت پس زدن خون را کاهش داده و برون ده قلبی رو به جلورا افزایش می‌دهد و علائم بیمار را بهبود می‌بخشد. همچنین در صورت وجود فیبریلاسیون دهلیزی باید از ضد انعقادی وگاهی دیژیتال نیز استفاده کرد. هیچ‌گاه بدون مشورت با پزشکتان این داروها را شروع، قطع یا کم و زیاد نکنید.

شما نمی‌توانید جلوی پیشرفت احتمالی نارسایی دریچه میترال را بگیرید، ولی می‌توانید جلوی ایجاد و عوارض آن را مثل عفونت باکتریایی دریچه را، با در جریان قرار دادن جراح و دندانپزشکتان پیش از اعمال جراحی، بگیرید. اگر نیاز به کار روی دندان خود دارید که منجر به خونریزی لته می‌شود (جرم گیری زیر لته، گشیدن دندان، عصب کشی و جراحی‌های لته)، همچنین قبل از اعمال جراحی چون برداشتن لوزه، کیسه صفرا، پروستات و جراحی‌های سیستم ادراری و رحمی به جراح خود اطلاع دهید که دچار MR هستید. زیرا نیاز به مصرف آنتی بیوتیکها قبل از عمل جراحی دارید تا احتمال عفونت دریچه (اندوکاردیت) را کم کند. استفاده پیشگیرانه آنتی بیوتیکها، بسیاری از باکتری‌ها که ممکن است وارد گردش خون شوند را از بین برده و جلوی عفونت دریچه قلب را می‌گیرد. آموکسی سیلین یکی از شایعترین داروهایی است که بدین منظور تجویز می‌شود. ولی اگر به داروهای خانواده پنی سیلین (آمپی سیلین) حساسیت دارید، پزشکتان می‌تواند از آنتی بیوتیکهای دیگر مانند کلیندومایسین، کلاریترومایسین یا آزیترومایسین استفاده کند.

در صورت علامت‌دار بودن بیمار یا وجود شواهدی دال بر اختلال عملکرد شدید بطن چپ (کسر تخلیه‌ای بطن چپ زیر ۶۰ درصد یا قطر پایان سیستمی بطن چپ بیش از ۷۵mm در آکو، درمان جراحی (به صورت ترمیم دریچه یا تعویض آن) لازم است. برای تعویض دریچه هم از دریچه مصنوعی (فلزی) و هم از دریچه طبیعی (خوکی یا گاوی) استفاده می‌شود.

جراحی باید پیش از پیشرفت به سمت نارسایی قلبی مزمن و شدید صورت گیرد در غیر اینصورت مفید و بهبود دهنده نخواهد بود. منبع: بانک اطلاعات جامع قلب

○ انصار خوگر- روانشناس

از «مهارت همدلی» تا مثبت‌اندیشی

محبت و حمایت‌های عاطفی را دریافت کرده باشد به انسانی با قدرت بالای همدلی تبدیل خواهد شد. ادلر پا را تا آنجا فراتر گذاشت که علاقه اجتماعی معیاری برای ارزیابی سلامت روانی و ملاکی برای قضاوت کردن ارزش یک انسان می‌دانست و افراد فاقد علاقه اجتماعی را افرادی ناپخته و خود محور می‌پنداشت که فقط به دنبال برتری و نفع شخصی هستند.

اما ریشه‌های حس همدلی در انسان چگونه به وجود می‌آید؟ روانشناسان معتقدند از دوران نوزادی به بعد پیشرفت طبیعی در حس همدلی دیده می‌شود. کودک یکساله از گریه کودکی دیگر در مانده می‌شود در دوسالگی درمی‌یابند که احساسات دیگران با آنان متفاوت است و در اواخر دوران کودکی پیشرفته‌ترین سطوح همدلی به وجود می‌آید.

در این بین هرگونه رفتار و گفتاری از طرف والدین که تهدید کننده رشد طبیعی کودک باشد می‌تواند باعث انحراف از این مسیر شود. اگر نیازهای عاطفی کودک در این سنین ارضا نشده باشند آنها نیز یاد نخواهند گرفت که لازم است به نیازهای عاطفی دیگران حساس باشند و توجه نشان دهند. شاید این سوال پیش بیاید که ما چه نیازی به مهارت همدلی داریم و اساساً اهمیت آن

کند و برای حل مسئله به او کمک کند، ولی در همدردی ما صرفاً تخلیه هیجانی و آنی داریم. همدلی مشارکت در احساس دیگران است، نه اظهار احساسات خود.. هر چند هردو این‌ها در نهایت می‌توانند مکمل یکدیگر باشند.

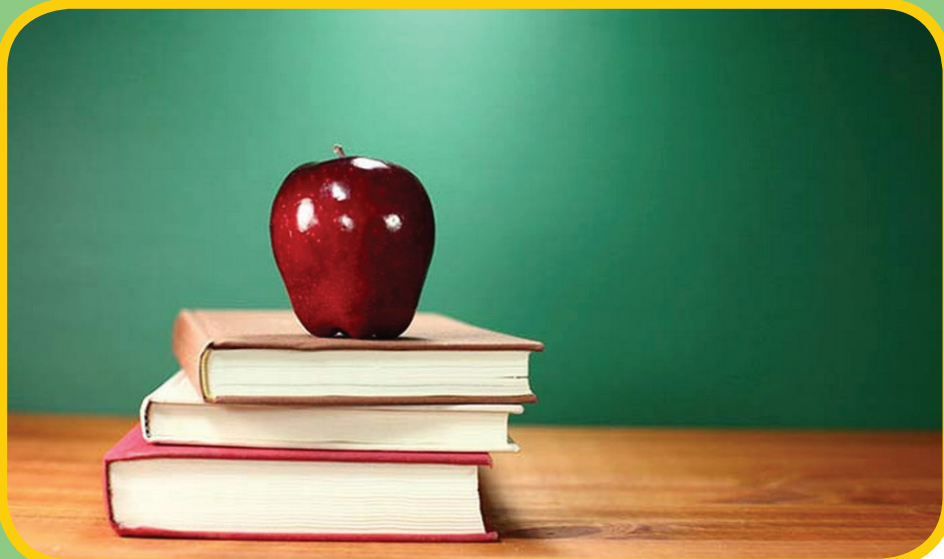
همدلی بیشتر در مورد رابطه بین فردی و درک احساسات دیگران به کار می‌رود اما اگر همین موضوع به تمامی انسان‌ها بسط داده شود با مفهوم علاقه اجتماعی سروکار داریم که یکی از اصول نظریه شخصیت الفرد ادلر روانشناس آلمانی است. علاقه اجتماعی را می‌توان به صورت نگرش ارتباط داشتن با کل بشریت و همین‌طور همدلی با هر عضو نژاد انسان تعریف کرد.

علاقه اجتماعی به‌طور بالقوه در هرکسی وجود دارد و باید پرورش پیدا کند. ریشه این علاقه اجتماعی به روابط کودک با والدین خود برمی‌گردد و هرکس که در این سنین

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که وجود آن در هرکسی ضروری است مهارت همدلی است. همدلی یعنی آگاهی از احساسات و عواطف دیگران که این خود یکی از مولفه‌های اساسی هوش هیجانی است. همدلی یعنی توانایی احساس یا تصور تجارب افراد دیگر. شاید برای همه ما پیش آمده باشد که خود را جای دیگران بگذاریم و از نگاه آنان به اتفاقاتی که می‌افتد نگاه کنیم، این خود جلوه‌ای از مهارت همدلی است.

تفاوت بین همدلی با همدردی این است که ما در همدردی با احساسات فرد دیگری چه خوشایند و چه غم‌انگیز همانندسازی می‌کنیم اما در همدلی لزومی ندارد که ما احساسات فرد را تایید کنیم در واقع در همدلی نقش منطبق قوی‌تر از احساس است و شنونده با همدلی به خوبی به حرف‌های گوینده گوش می‌دهد تا بتواند وی را درک





در چیست؟ توانایی همدلی بخش مهمی از رشد هیجانی عاطفی انسان‌ها در طول زندگی‌شان است که این خود رفتار فرد با دیگران و کیفیت روابط اجتماعی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همانطور که در تعریف همدلی آمده است که ما دنیا را از دریچه دید دیگران هم بتوانیم ببینیم بنابراین می‌توان گفت یکی از پیامدهای این کار پرهیز از پیش داوری‌های منفی و قضاوت نا آگاهانه درباره دیگران است و این موضوع زمانی تأثیر مخرب خود را نشان می‌دهد که به تبعیض علیه دیگران منجر می‌شود.

اما در این بین تحقیقات زیادی نشان داده است که همدلی و به تبع آن نداشتن ذهنیتی منفی درباره دیگران و موضوعات مختلف باعث می‌شود قضاوت‌ها و پیش داوری‌های منفی کمتر شود. روابط بین فردی خوب با دیگران و حتی در کار خود، ارتباط شفاف با دیگران، بخشیدن و کینه نوزیدن، احترام به عقاید افراد، کمک به ایجاد حس اعتماد، خنثی سازی خشونت بالقوه، تحکیم روابط در خانواده، جلوگیری از بسیاری از سوتفاهم‌ها و تعارض‌ها و ... از اثرات همدلی است.

اما مواعی که مانع رشد همدلی می‌شوند چیست؟ اگر بپذیریم که حس همدلی از همان نوزادی شکل می‌گیرد پس سورتفا‌های عاطفی شدید و مداوم مانند تنبیه و تحقیر کودک، تهدید، بیرحمی، بی‌توجهی و ... اثرات بسیار بدی بر رفتار آتی کودک و حتی بزرگسالی وی می‌گذارند. اگر چه این بدان معنا نیست که همه کسانی که کودکی بدی را پشت سر گذاشته‌اند قطعاً در آینده انسانهای غیرعاطفی و غیر همدلی می‌شوند زیرا ممکن است نوع بروز این تبعات به اشکالی دیگر خود را نشان دهد یعنی فرد دارای قدرت همدلی بالایی باشد اما در اعتماد به نفس، شخصیت، خود آگاهی و ابعاد دیگر خویش دچار نابهنجاری شود.

با این حال همه افراد می‌توانند حس همدلی را در خود پرورش دهند از آنجایی که اکثر مواقع عواطف انسان‌ها از طریق نشانه‌هایی به غیر از بیان کلامی و مستقیم ابراز می‌شود، راه دریافت احساسات دیگران بیشتر از طریق کانال‌های غیر کلامی مانند زبان بدن، لحن کلامی، حالات چهره و ... صورت می‌گیرد.

به همین دلیل توجه بیشتر به این مسائل باعث می‌شود فعالانه تر در همدلی با دیگران شرکت داشته باشیم. شنونده خوب بودن

یکی از اصول مهم در همدلی است. نقش بازی کردن و تظاهر همدلی بیشتر باعث ایجاد حس دل‌سردی می‌شود. از آنجایی که همدلی بر پایه خودآگاهی است پس شناخت و کاوش خود به ما کمک می‌کند احساسات دیگران را بهتر درک کنیم.

مثبت‌اندیشی

امروزه در دنیایی زندگی می‌کنیم که پر از مشکلات مختلف و افکار منفی است. اگر بخواهید همه چیز زندگی را خیلی جدی بگیرید به زودی خواهید دید که همه چیز از هم می‌پاشد. غم و اندوه، حرص و ترس ما را محاصره کرده‌اند، اما چیزهای مثبت و بسیار خوبی در زندگی وجود دارند که تعادل را در دنیا برقرار می‌کنند. اگر می‌خواهید بر روی جریان مثبت زندگی سوار شوید باید عشق و امید و انگیزه و شادی را در سرتاسر زندگیتان پخش کنید. به علاوه انسانهای مثبت اندیش لحظات بسیار لذت بخش و احساسات شیرینی را تجربه می‌کنند که انسانهای منفی نگر نمی‌توانند آن لحظات را تجربه کنند. این بدان دلیل است که مثبت‌اندیشی دنیای واقعی شما را رنگارنگ می‌کند، حتی در لحظاتی که زندگی شما را تحت فشار قرار می‌دهد شما باید نگاهتان به زندگی مثبت باشد.

آیا تا به حال به چیزهای ساده اما زیبا در اطرافتان توجه کرده‌اید؟ متأسفانه مردم عادت کرده‌اند که فقط چیزهای منفی را ببینند و آنها را به سمت خود جذب کنند. چشمانتان را باز کنید و اطرافتان را خوب ببینید آنوقت چیزهای شگفت‌انگیز بسیاری را برای لذت بردن پیدا خواهید کرد. دلخوشی‌های ساده زندگی بسیار با ارزشند زیرا شما هرگز نمی‌توانید لبخندی را که بر روی لبان فرزندتان نقش می‌بندد و یا لحظات شادی را که در کنار دوستانتان می‌گذرانید با پول بخرید. زندگی شگفت‌انگیز است. هر شخصی در زندگی چیزی با ارزش و لذت

بخش دارد. هنگامی که مجبورید در زندگی بر یک سری موانع جدی غلبه کنید باید دیدگاه مثبتتان را نیز همراه آن تقویت کنید. شما باید به خانواده، دوستان، شغل‌تان و همه لحظات باشکوه زندگیتان افتخار کنید. یک تکه کاغذ بردارید و همه ویژگی‌های خوب و موفقیت‌های زندگیتان را بر روی آن بنویسید و آنوقت متوجه خواهید شد هیچ چیز به آن اندازه‌ای که شما فکر می‌کنید بد نیست.

هر انسان مثبت‌اندیشی می‌داند که لحظات سخت و شاد زندگی همیشگی نیستند. انسان‌های مثبت‌اندیش همیشه آمادگی لازم برای مقابله با چالش‌های مختلف زندگی را دارند. بسیاری از انسانهای مثبت‌اندیش در لحظه حال زندگی می‌کنند و این راهکار آنها را در مقابل نگرانی و اضطراب گذشته و آینده در امان نگه می‌دارد. صبور باشید و آنگاه به زودی می‌بینید که مثبت‌اندیش بودن هزینه خود را در زندگی به شما خواهد پرداخت. از نظر یک انسان مثبت‌اندیش مانعی کوچک در سر راه رسیدن به هدف تنها یک فرصت است نه یک بار سنگین.

مثبت‌اندیشی بهترین راه مبارزه با استرس است. اضطراب و استرس دائمی بسیار برای بدن و ذهن خطرناک است. بنابراین مثبت‌اندیشی به شما کمک می‌کند که عمر طولانی‌تری داشته باشید و از هر لحظه از زندگیتان لذت ببرید. پس اگر می‌خواهید کیفیت زندگیتان را بالا ببرید مثبت‌اندیشی را جایگزین منفی‌نگری کنید.

بسیاری از انسانهای مثبت‌اندیش به این نکته پی برده‌اند که افکار مثبت آنها در رسیدن به اهدافشان بسیار موثر است، همچنین مثبت‌اندیشی به آنها کمک می‌کند که همیشه حالشان خوب باشد. مثبت‌اندیشی بر روی احساسات شما تأثیر گذاشته و به شما کمک می‌کند که بر روی جنبه‌های مهم زندگیتان تمرکز کنید و در نتیجه این تبدیل به عادتی برای شما می‌شود که به جنبه مثبت هر چیزی فکر کنید.

۳۰۰۰ درجه

- یه لیوان چایی که این همه ننه من
 غریبم نداره ؟؟؟!!!!
 - یه جوری می‌گی یه لیوان چای که انگار
 هیچی نبوده ... مرد حسابی! آب جوش
 ۱۰۰ درجه رو ریختی رو پام بعد می‌گی
 یه لیوان چایی بود؟!
 محمود که داشت سجاده اش را پهن می
 کرد جواب داد
 - ۱۰۰ درجه نه ۲۰۰ درجه ... ته تمش
 بیست و دو سه درجه ... اونم آخرش
 بعد قامت بست .
 - الله اکبر
 ابراهیم پاچه شلوارش رو باد باد می‌کرد
 - روتو برم ... یه وجب قد یه گز رو
 ابراهیم همیشه شلوغش می‌کرد. نرده
 می‌رقصید؛ وای به حال اینکه کسی
 برایش دار و تنبک درمی‌آورد. زیر لب
 داشت غرولند می‌کرد. عباس هنوز کنار
 سفره داشت غذا می‌خورد. زیادی توی
 خوردن حوصله داشت. ابراهیم رو کرد
 به علی که گوشه سنگر تکیه داده بود و
 سرش توی قرآن کوچک جیبی اش بود.
 - بچه تو چند سالته؟
 علی آرام سرش را از توی قرآن بالا آورد
 و لبخند زد
 - ۱۶ سال و ۸ ماه و ۴ روز
 - ساعت و ثانیه اش رو هم می‌گفتی که
 همچین رند بشه ...
 علی فقط لبخند زد. همیشه کم حرف
 بود و آرام . ابراهیم خواست ادامه بدهد

که مجید یک دفعه پرید وسط سنگر .
 - چفیه کنار سنگر ماله کیه ؟
 - مال من
 علی نیم خیز شد که مجید با دست اشاره
 کرد که بنشینند.
 - بشین ... گره اش زدم به طناب ...
 طوفان هم دیگه تکونش نمی‌ده
 مجید همیشه آخر همه می‌رسید. البته
 برایش توفیری نمی‌کرد؛ برای ما هم بهتر
 بود که دیر برسد . نشست پای سفره و
 توی یک چشم برهم زدن همه دار و ندار
 سفره را چپو کرد. رو به علی گفتیم: - بچه
 تو که حافظ کل قرآنی چرا قرآن رو از رو
 می‌خونی ... ما که فقط حمد و سوره رو
 بلدیم همچی بلغور می‌کنیم که همه فکر
 کنن که کل قرآن رو حفظیم.
 علی داشت از این که نگاه به قرآن چقدر
 ثواب دارد و سوی چشم آدم را زیاد
 می‌کند حرف می‌زد که حاجی علی پتوی
 نیم دار در سنگر را زد کنار .
 - جعفر! یا علی ... بگو بچه‌ها حرکت
 کنن
 نیازی نبود چیزی بگم بچه‌ها همه
 شنیدند و وسایلشان را برداشتند و زدند
 بیرون . مجید سفره خالی را گذاشت
 گوشه سنگر . منم وسایلم را جمع کردم
 و بلند شدم . علی ایستاده بود دم در
 سنگر . همیشه به احترام بچه‌ها نفر آخر
 بیرون می‌رفت. زدم بیرون . زمین خیس
 بود از باران تازه قطع شده.
 - چفیه ام
 هنوز ده قدمی از سنگر دور نشده بودیم
 که علی برگشت. تازه یادش افتاده بود که

چفیه اش را فراموش کرده از روی طناب
 بردارد. چفیه را انداخت دور گردنش
 . هنوز خیس بود و بوی نم می‌داد. راه
 افتادیم .

شبی بی‌مهتاب . ظلمات ظلمات بود .
 خوب بود بیخ گوش دشمن بودیم و اونا ما
 را نمی‌دیدند. اما بدبختی اینجا بود که ما
 هم جایی را نمی‌دیدیم و این کار را برای
 ما سخت می‌کرد.

زمین از بارون تازه قطع شده خیس
 بود و گل آلود . ابراهیم با هیكل
 گنده اش سخت راه می‌رفت و یک ریز
 غرولند می‌کرد. عباس و محمود
 با هم آرام حرف می‌زدند. مجید توی
 جیب‌هایش دنبال چیزی می‌گشت که
 پیدا نمی‌کرد.

حاجی علی در مسیر از مهم بودن معبر
 می‌گفت.

- مراقب باشین همه چی را خراب
 نکنید. این معبر خیلی مهمه. بیخ گوش
 دشمنیم. کوچکتین سرو صدا، یا یه
 حرکت اضافه؛ تموم آتیش دشمن رو آوار
 می‌کنه سرمون. خودمون به جهنم، تموم
 بچه‌ها قتل عام می‌شن و عملیات هم لو
 می‌ره. خوب حواستون جمع سیم‌های
 ضامن منورها باشه. یه منور در بره فاتحه
 همون خوندس ... شیر فهم شد؟

همه سر تکون دادیم. همه حاجی علی رو
 دوست داشتند. کسی چیزی ازش به دل
 نمی‌گرفت.

زمین گل بود و راه رفتن سخت . علی
 جلوتر می‌رفت . سبک بود و پایش تو



نوزده پرچم

سر باز گفت:
- "تنها يك پرچم باقي مانده است و ما فقط يك قبر كنده ايم."
دو ساعت پيش آخرين سر باز، پشت ضد هوايي تركش خورد و من آخرين پرچم را روي قبر برافراشتم. يك ساعت پيش، پشت پدافند نشستم.
نيم ساعت پيش آخرين نامه دختر كوچولويم را براي صدمين بار خواندم.
ده دقيقه پيش، سومين جنگنده دشمن را منهدم كردم.
يك دقيقه پيش، عكس دخترم از جيبم افتاد. دخترم داشت نگاهم مي كرد. سي ثانيه پيش، دست هايم هنوز توان شليك داشتند. بيست ثانيه پيش، آفتاب پشت دريا گم شد.
پانزده ثانيه پيش، آفتاب پشت دريا گم شد.
پانزده ثانيه پيش رعدی، آسمان را شكافت.
ده - پلك هايم سنگين شده است.
نه - افق در دور دست سرخ سرخ است.
هشت - نوزده پرچم در باد مي رقصند.
هفت - صدای بمب افكنی، سرم را پر مي كند.
شش - به پهلو مي افتم.
پنج - باد دخترم را مي برد.
چهار - باران، جزيره را مي گيرد.
سه - نفسم بالا نمي آيد.
دو - قلبم مي خواهد نزند.
يك - قلم از دستم

دو ماه از آمدن ما به اين جزيره مي گذرد، پنج مهندس و پانزده سر باز كه جاگزين يك تيم ديگر شديم. پنجاه روز پيش آفتاب نزده، جزيره را در عرض بيست دقيقه دور زدیم. سي و نه روز پيش در يك حمله هوايي، اولين نفر از گروه ما كشته شد.
بيست و پنج روز پيش راديو اعلام كرد كه امريكا محاصره اقتصادي شديدتري را عليه ايران از سازمان ملل خواستار شده است.
بيست و چهار روز از شهيد شدن مهندس ارشد و شش نفر از سر بازان مي گذرد.
هيچده روز پيش كه يكي از بچه ها گفت:
- "فقط جنگده هاي آمريكايي به جزيره حمله مي كنند."
هيچ كدام، باورمان نشد.
از پانزده روز پيش هيچ نفت كشي به جزيره نيامده است. دوازده روز پيش قيرهاي جزيره، ده تا شده بود.
هفت روز پيش، نزيك تريم دوستم، مقابل چشم هاي مان، روي سكوي نفت آتش گرفت.
چهار روز پيش، پانزدهمين پرچم را بر فراز پانزدهمين قبر را برافراشتيم.
سه روز قبل، تمام ذخيره غذايي مان در انبار سوخت.
دو روز است نخوابيده ايم. سرمان به شدت درد مي كند.
ديروز سه نفر ديگر از دوستانمان در بمباران جان سپردند و سه پرچم ديگر در جزيره برافراشته اند. پنج ساعت پيش با آخرين سر باز، قبری براي خود كنديم.

گل گیر نمی کرد. باد موها و چفیه اش را می رقصاند.

- جعفر بيغت جلو حاجي علي گفت. آخر من از همه قديمي تر بودم و كارم را خوب مي دونستم. در يك كلام كار بلد بودم. ديگه رسیده بوديم و كار شروع شده بود. نشستيم روي زمين و سر نيزه ها رفتند توی خاک. امشب كارمان سخت تر از هميشه بود. بيخ گوش دشمن كار خيلي سخت بود حالا كاری به اينها نداريم كه هوا ظلمات بود و زمين هم گل آلود. سرنيزه خورد به مين. آرام دورش را خالی كردم. مين را آوردم بيرون و خرجش را باز كردم و انداختم توی كوله پشتی. نفس حبس شده ام را دادم بيرون.

كشيدم جلوتر؛ سردی سيم را از روي لباس حس كردم. تمام تنم يخ كرد. همه چيز را خراب كردم. سيم ضامن منور بود. الان صدای فيشه منور بلند مي شد و آسمان مي شد عينهو روز و سه شماره آتش دشمن آوار مي شد سرمان. چشم را بستم و منتظر شدم. اما هيچ خبری نشد. خوشحال شدم. خدا را شكر منور عمل نكرده بود. سرم را چرخاندم سمت منور. تمام تنم عرق كرد؛ دنيا روي سرم خراب شد. علي ۱۶ سال و ۸ ماه ۴ روزه پريده بود روي منور. چشمهايم سياهی رفت. منور ۳۰۰۰ درجه حرارت داشت؛ علي داشت می سوخت. ولی تمام فداكاريش هم دردی را دوا نمی کرد؛ داد و بيداد علي از سوختن با ۳۰۰۰ درجه حرارت منور، دشمن را خبردار می کرد و آتش باران می شدیم. تنم سرد بود؛ عرق کرده بودم؛ انگار گوشه هايم گر شده بودند؛ چیزی نمی شنيدم؛ صدایی از علي در نمی آمد. سرم را چرخاندم سمت علي. علي دو سوم چفیه اش را چپانده بود توی حلقش تا صدایش در نیاید.

چشمهايش خيره بود به من و خيس از اشك هاي جاري نشده. قرآن كوچك جيبی اش افتاده بود جلوی صورتش. گل پاشيده شده روي صورتش شبیه ريشی بود كه نداشت. تمام تنم داغ شده بود. چشمهايم را بستم. نفسم بالا نمی آمد.





خداحافظ

خداحافظ و بعد از این مرا دیگر نخواهی دید
خبر این بود آری: یک پرستو از قفس کوچید
غروب سرد پاییز و سبدهای پر از سیب
همان جایی که مجنون بود و آن سرو و درخت بید
کمی دیر آمدی اما... غزل از چشم تو می ریخت
سلامت دادم و دستت به رویم عطر گل پاشید
میان باد و آتش از هیاهوی خزان گفتیم
تو طوفانی ولی یک آن خیالت آشنا خندید
نگاهم در نگاه تو، صمیمانه تر از هر روز
که دستی آمد و ناگاه تو را از آسمانم چید
به یکباره تنم یخ زد، نبودی من نمی دیدم
و باران بود می آمد، زمین هم گاه می لرزید
عبور سال و ماه و انتظاری سخت طولانی
بین با این دل غمگین عزیز من! چه ها کردید؟!
دوباره با شکوهی خاص دیروز از سفر آمد
همان یوسف، همان عاشق صدایش در زمان پیچید
«سلام و یک خداحافظ، تمام فرصتم این است
پس از ده سال یک هدیه، پلاکم را نمی خواهید؟»

فرحناز صفری

بسیجی‌ها

آه، ای برادران که مهبای جاده‌اید
عزمی گران به کوله خود جای داده‌اید
داغ کدام گمشده را جار می‌زنید
ای نامه‌ها چه پر گله و سر گشاده‌اید
میهنم از دوام سپرهای عشقتان
کاینگونه در کشاکش سنگ ایستاده‌اید
آهسته‌تر که ما به شما اقتدا کنیم
ای تک سوارها که به ظاهر پیاده‌اید
ای بطن آفتاب حقیقت، سرایتان
ثابت شدست روشن و خورشید زاده‌اید
در آسمان جلوه سبکبار می‌روید
دل را به خانه‌های زمین جا نهاده‌اید
نان و پنیر خشک شما آرزوی ماست
حسرت! قلندران! که چه با حال و ساده‌اید

محمد حسین حسنی شهرودی



...

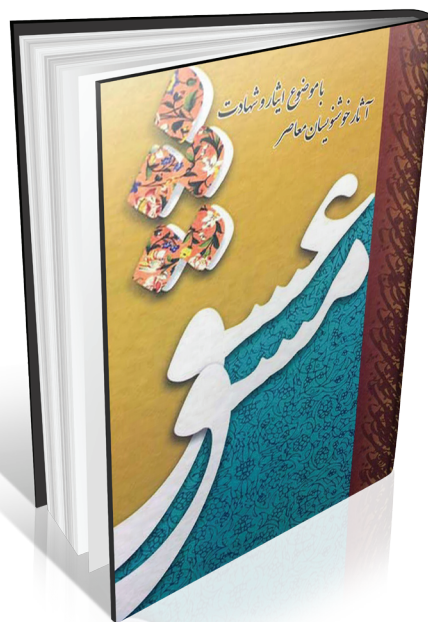
درج آثار خوش نویسان بر محور ایثار و شهادت در

«مشق عشق»

کتاب «مشق عشق» با آثاری از ۱۰۰ هنرمند خوش نویس به آثار خوشنویسان معاصر با موضوع ایثار و شهادت می‌پردازد. این کتاب پس از برگزاری اولین جشنواره خوش نویسی «مشق عشق» و به کوشش حسن شکیب‌زاده تدوین شد.

«مشق عشق» شامل ۱۱۰ اثر از ۱۰۰ هنرمند از میان آثار ۳۰۰ خوش نویس معاصر و ۵۲ خوش نویس شهید است که در کتاب به ترتیب حروف الفبا و در قطع وزیری و صفحات گلاسه درج و در سه بخش «آثار استادان»، «آثار شهدا» و «آثار برگزیدگان» تدوین شده است. در ابتدای کتاب نیز نام و مشخصات داوران جشنواره «مشق عشق» آمده است. استاد نصرالله افجه‌ای، استاد غلامحسین امیرخانی، استاد مجتبی ملک‌زاده، استاد ابوالحسن محمص مستشاری و استاد ایرج نعیمی داوران جشنواره خوشنویسی «مشق عشق» بوده‌اند. حجت الاسلام والمسلمین محمدحسن رحیمیان، نماینده سابق ولی فقیه در بنیاد شهید و امور ایثارگران در مقدمه این کتاب نوشته است: «...جالب است که هنر خط در جهان اسلام، به خصوص در ایران چه در سیر شکوفایی و چه در کاربرد و استفاده از آن، زلال‌ترین و پاک‌ترین هنرها به شمار می‌آید. خوش نویسی در حالی که کمترین آمیختگی با محرمانت و آلودگی با زشتی‌های معنوی را داشته عمدتاً در سایه قرآن و کتابت سخن وحی شکفته شده و رشد کرده و بیشتر در خدمت ترویج مفاهیم ارزشمند الهی و انسانی قرار گرفته است و این بدان معناست که خطاطان هنرمند و هنرمندان خطاط نیز از زمره‌ی منزه‌ترین و پاک‌ترین هنرمندان روزگار بوده‌اند...»

انتشارات شاهد کتاب «مشق عشق» را با شمارگان یک‌هزار نسخه، قطع رحلی، ۱۳۲ صفحه گلاسه، چهاررنگ و به بهای ۲۰ هزار تومان روانه بازار نشر کرده است.



۱۰ سال اسارت یک خلبان در

«همسایه دیوارها»

خاطرات سرهنگ خلبان آزاده، غلامرضا مرادی‌فر توسط سرهنگ خلبان غلامرضا علیزاده مصاحبه و در کتابی با عنوان «همسایه دیوارها» توسط انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است.

خلبان هوانیروز، غلامرضا مرادی‌فر، یکی از اسیران است که حدود ده سال در سلول‌های تنگ و تاریک عراق ماند، اما حاضر نشد در برابر بازجوهای خشن عراقی لب باز کند و اطلاعاتی که آنان از او می‌خواستند در اختیارشان قرار دهد. امروز، خلبان مرادی‌فر از خادمان حرم امام رضا علیه السلام است و دوست دیگرش، خلبان غلامرضا علیزاده که با او در لباس خلبانی و خادمی این حرم عزیز مشترک است، گفت‌وگو و تدوین خاطرات رزم و اسارت خلبان مرادی‌فر را برعهده گرفته است و در این کتاب عرضه کرده است.

کتاب «همسایه دیوارها» به همت سرهنگ خلبان غلامرضا علیزاده در ۱۲۴ صفحه با شمارگان ۲۵۰۰ نسخه و با بهای ۷۰۰۰ تومان از سوی انتشارات سوره مهر چاپ و روانه بازار کتاب شده است.

کتاب «همسایه دیوارها»، خاطرات اسیری است که دوره اسارتش در سلول زندان‌ها سپری شده است. او و هم‌سلولی‌هایش هرگز به اردوگاه‌های اسیران جنگی برده نشدند. به همین دلیل گفته‌ها، دیده‌ها و شنیده‌های این اسیران از تازگی و تنوع برخوردار است.



فروردین

برادران و خواهران مسلمان، شهداء مسئولیت خویش را به اتمام رساندند و اکنون نوبت ماست که پیام آنها را عملی کنیم و پیام خون این شهیدان را که عاشقانه برای رضای خدا و بقای اسلام به جبهه‌ها رفتند بتمام جهانیان برسانیم.

شهید علی غفاریان ریزی

تیر

برادرانم راهتان را خوب انتخاب کرده‌اید این راه را ادامه بدهید تا فرمان خداوندرا لبیک گفته باشید و رستگار شوید

شهید علی رجبی دهنوی

مرداد

امت حزب‌الله تقوی را پیشه کنید و از خدا بترسید. به ریسمان الهی جنگ زنید و اتحاد داشته باشید. جهاد را سبک ن شمارید. نکند از فرمان امام سرپیچی کنید که آن روز اول بدبختی شماست. قدر امام را داشته باشید.

شهید مرتضی علی شاهی

شهریور

امر به معروف و نهی از منکر را ترک نکنید که اگر ترک کردید، اشرار شما بر شما چیره می‌شوند پس از آن شما برای دفاع آنها دعا می‌کنید ولی به اجابت نمی‌رسد

شهید حمزه مهدی‌زاده قهدریجانی

مهر

چه افتخار آفرین است آن مرگی که در راه گسستن زنجیرهای استعمار و افراشتن پرچم محمد(ص) و راه آزادی نصیب انسان شود. مردم همیشه در صحنه مواظب این شیطان‌صفتان باشید و گول آنها نخورید.

شهید علی اصغر امام‌دوست

اردیبهشت

حضرت امام حسین هنگام خداحافظی با خانواده مکرمه‌اش است که می‌نویسد: خود را برای تحمل رنجها و مصیبت‌ها و ناکامی‌ها و ناروائی‌ها آماده سازید و دل قوی دارید که قادر یکتا پشتیبان و نگهبان شماست و تنها اوست که شما را از شر دشمنان نجات می‌بخشد و عاقبت شما را به خیر می‌گرداند و دشمنان شما را به انواع عذاب‌ها و شکست‌ها دچار می‌گرداند. این مصیبت‌ها و سختی‌های زودگذر و تمام شدنی است ولی به پاداش این جانفشانی‌ها و فداکاری‌ها به نعمت‌های ابدی و بی‌پایان خداوند خواهید رسید.

شهید علی عابدینی نجف‌آبادی

خرداد

شما برادرانم سعی کنید همیشه نماز را بجا دارید و به مردم نیکی کنید همواره پیرو روحانیت و در راس آن ولایت فقیه باشید و از هر آنچه که مورد خواست امام عزیزمان است حمایت کنید.

شهید احمد رضایی

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

آبان

مومنان باید در راه خدا با آنان که حیات مادی دنیا را بر آخرت گزیدند جهاد کنند و هر کس در جهاد به راه خدا کشته شد و یا فاتح گردید زود باشد که او را در بهشت ابدی اجر عظیم است ..

شهید محمدرضا محمدی

آذر

ای عزیزان: اگر دنیا در نزد خدا به اندازه یک بال پشه‌ای ارزش داشت خداوند حتی یک قطره آن را هم برای کافران نمی‌داد.

شهید محمد پرکاسی

دی

برادران عزیز، ما همه برای امتحان آفریده شده‌ایم، خوشا به حال کسی که از امتحان الهی پیروز بیرون آید، خوشا به حال شهداء و خانواده شهداء.

شهید علی اکبر کارگر ابرقویی

بهمن

اینجانب وصیت می‌کنم که همیشه هر قدمی که برمی‌دارید برای الله باشد و به یاد خدا باشید. در هر ثانیه و دقیقه شهیدانی که با جان خود ایثار می‌کنند و خون می‌ریزند باید ملت ما راه آنها را ادامه دهند..

شهید مهدی دهقانی معین آبادی

اسفند

احکام اسلامی را همانطور که هست پیاده کنید نه طبق سلیقه خود در صورت اول خدا به شما کمک می‌کند ان شاء الله .

شهید علیرضا سجادیان





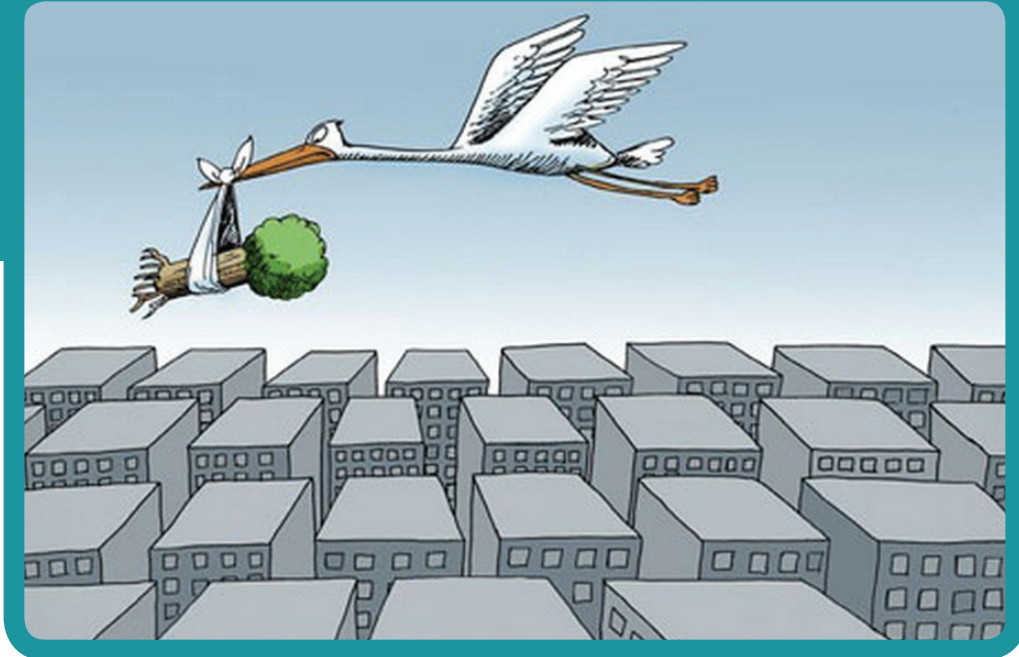
The ratification of the nationalization of the Iranian oil industry law on March 1329, 20 was a turning point in the political, economic and political struggles of the Iranian people to save the country's national capital from the alien's hands.

More than a hundred years ago, an English company discovered the first oil well in Iran in Masjed Soleiman, while the Iranian government did not have any awareness or understanding of this important incident. However, the explorers knew very well that they have found a huge wealth in Iran and built their own colonial foundations in Iran with exploitable contracts to extract, produce and sell Iranian crude. Foreign companies had been plundering the capital of the Iranian people for years, and the Iranian government has not made any effort to defend the rights of the people.

The move for nationalization of the oil industry shaped by the fact that Iran was the largest producer of crude oil in the Middle East and was the fourth most prestigious oil producer in the world followed by America, Venezuela and the former Soviet Union. At that time, Iran's total crude oil production was 32 million tons a year, more than one-third of the total crude oil production in the Middle East (90 million tons per year). On the other hand, Iran produced 90 percent of crude oil needed by Western Europe at that time.

خوانندگان عزیز شما با ترجمه و ارسال متن فوق به آدرس رایانامه مجله می

توانید به قید قرعه **اشتراک ۶ ماهه** برنده شوید



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

فرم اشتراک مجلات شاهد

شماره حساب سیبا: ۰۱۰۴۴۷۳۰۸۵۰۰۴ نزد بانک ملی
به نام معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران

اشتراک شش ماهه ۳۰۰,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۶۰۰,۰۰۰ ریال



نام و نام خانوادگی تاریخ تولد

اشتراک شش ماهه ۱۵۰,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۳۰۰,۰۰۰ ریال



تلفن ثابت تلفن همراه نشانی الکترونیکی

اشتراک شش ماهه ۱۵۰,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۳۰۰,۰۰۰ ریال



کدپستی آدرس کامل پستی

اشتراک شش ماهه ۱۳۲,۰۰۰ ریال
اشتراک یکساله ۲۶۴,۰۰۰ ریال



مبلغ واریزی ریال - شماره فیش بانکی تاریخ واریز

امضاء/تاریخ

امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۵۸۴ دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۲۸۴۳۵

نشانی: تهران-خیابان آیت ا... طالقانی-خیابان ملک الشعراء بهار شمالی-شماره ۵-معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران-طبقه ۳-اداره مجلات شاهد



۲۹ اسفند

فوران غیرت ملی

ملت ایران صنعت نفت خود را ملی کرد تا به وضع پریشان خود دکه در نتیجه استعمار انگلستان و عمال سابق شرکت نفت ایجاد شده بود خاتمه داده و از حق مشروع خود استفاده کند.

آیت الله سید ابوالقاسم کاشانی