



بگو: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.»

ترجمه ی آیه ۵۳ سوره زمر | قرآن کریم | آیت الله مکارم شیرازی

آیات

نشریه فرهنگ اجتماع

دوستان عزیز شما می توانید برای ارتباط با ما و یا دادن آگهی از ایمیل abtabjournal@gmail.com استفاده کنید و یا با شماره تلفن های ۰۹۳۸۱۹۶۰۴۹۲ و ۰۹۳۶۷۲۲۰۳۲۰ تماس حاصل فرمائید. همچنین، می توانید مقالات خود را به ایمیل abtabarticle@gmail.com ارسال کنید. هر یک از شما دوستان عزیز در ایران و حتی دور از مرزهای سرزمین مادری، می توانید خبرنگار افتخاری ما باشید. مطالب شما در صورت تأیید صحت آنان توسط کارشناسان آبتاب به نام نویسنده ی آن چاپ خواهند شد. لطفا نظرات، پیشنهادات و راهکارهای سازنده خود را از ما دریغ نفرمائید. ماهنامه آبتاب هر ماه به بهترین پیشنهادها، راهکارهای سازنده و مقالات هدیه ای به رسم یادبود اهداء خواهد کرد. از اینکه همراه و یاور ما در راه اعتلای فرهنگ کشور عزیزمان ایران هستید، صمیمانه سپاسگزاریم. استفاده از مطالب با ذکر منبع بلامانع است.

نشریه الکترونیکی آبتاب

دوره انتشار: ماهنامه

موضوع: فرهنگی - اجتماعی

زبان: فارسی

شروع انتشار: ۳۰ آذر ماه ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: مدیر مسئول و سردبیر: فاطمه مهسا کارآموزیان

رئیس شورای سیاست گذاری: مرتضی رجائی خراسانی

مشاور حقوقی: سید جمال موسوی

مشاور هنری: مهسا مستقیمی

مدیر فنی: شارا سرکیسیان

هیأت تحریریه: دکتر حسین بیات - محمد علیزاده ثانی - دکتر غلامرضا شریفی - دکتر مهتری نجات - دکتر امید نوری

محمدعلی کیهانی - صدیقه انجم شعاع - نیالا وفائیان

طراح گرافیک و صفحه آرا: عادل خداوردی، استودیو گرافیک زیگورات

مدیر اجرایی: آذر سعیدلونیا

آدرس: تهران، شهرک غرب، خیابان گل افشان.

آدرس پایگاه خبری: www.abtaab.ir

ضریب کیفی نشریه فرهنگی اجتماعی آبتاب براساس جلسه مورخ ۳/۱۰/۹۵ معاونت امور مطبوعاتی و اطلاع رسانی برابر

با ۷۳ اعلام شده است.

سخن سردبیر

فاطمه مهسا کارآموزیان

که بر بازماندگان به جا می گذارد. زلزله شدید ساختمان ها، کارخانه ها، بیمارستان ها، مغازه ها، جاده ها، پل ها و مدارس را از بین می برد. علاوه بر این، زمین لرزه ها می توانند باعث اختلال در خدمات عمومی مانند: سیستم های حمل و نقل و ارتباطی شوند. بدترین حالت این است که بازماندگان با کمبود آب آشامیدنی مواجه می شوند زیرا لوله های آب ترکیده و یا منابع آب آلوده شده اند. کودکان و نوجوانانی به علت زلزله کشته شده اند. بسیاری از والدین افسرده می شوند. در موارد دیگر کودکانی از زیر آوار نجات پیدا می کنند در حالی که تمام خانواده خود را از دست داده اند. وقوع پس لرزه ها در شرایط بحران تنش مضاعفی به بازمانده های زلزله وارد می کند. به غیر از اثرات اجتماعی و زیست محیطی، زمین لرزه ها بر اقتصاد کشور نیز اثر منفی دارند. پس از زلزله ممکن است بازارها مختل شوند و افرادی که قصد سرمایه گذاری در منطقه داشته اند، ممکن است پس از زلزله از این کار انصراف دهند که این امر سبب از بین رفتن فرصت های شغلی و همچنین کاهش درآمد منطقه خواهد شد.

دولت ها باید مسئول جبران آسیب های ناشی از زلزله باشند. آنها باید مبلغ قابل توجهی برای بازسازی مناطق آسیب دیده اختصاص دهند. همچنین باید توزیع غذا و دارو و اقلام مورد نیاز بطور بهینه انجام گیرد. بسیار مهم است که تسهیلات و اقلام مورد نیاز بازماندگان در مناطق زلزله زده در اولین فرصت توزیع شوند، زیرا زندگی آنان در معرض خطر است. کمک های مردمی در کنار تلاش های سازمان های مردم نهاد هم می تواند به رفع آلام آسیب دیدگان کمک شایانی کند.

باید اعتراف کنیم که زمین لرزه به سختی پیش بینی می شود و هر زمان می تواند رخ دهد، لذا جلوگیری از زلزله کاملاً غیرممکن است. بنابراین، انجام اقدامات مناسب برای کاهش آسیب و تلفات از اهمیت زیادی برخوردار است. برخی از اقدامات ایمنی مانند: تخلیه ی منطقه قبل از زلزله و ایمن سازی ساختمان ها جهت مقاومت در برابر زمین لرزه باید انجام شوند. بعضی از کشورها مانند ایالات متحده و ژاپن تحقیقاتی در مورد طراحی ساختمان های مقاوم در برابر زمین لرزه انجام دادند. در نتیجه، هنگام زلزله کل ساختمان بدون لرزش به حرکت در می آید. امیدوارم که با تدابیر بهتر و مهندسی شدن ساخت و سازها شاهد اتفاقاتی نظیر زلزله اخیر کرمانشاه نباشیم تا عزادار فرزندانمان شویم.

وقوع زمین لرزه به طرق مختلفی به جامعه آسیب وارد می کند. پس از زلزله های شدید اکثر افراد هیچ جایی برای سکونت ندارند، نه تنها خانه های آنها بلکه کل شهر ویران شده است. انسان های بسیاری زیر آوار به دام افتاده اند و عده ای خانواده شان را از دست داده اند. بازمانده های زلزله، فشارعصبی و روانی زیادی تحمل می کنند و با بی ثباتی مالی مواجه هستند. همه چیز نابود شده است. خطرزلزله، خطری جدی است که فجایع دردناکی به بار می آورد. بیشتر زمین لرزه ها اغلب در کشورهای چین، اندونزی، پاکستان، ایران، ایالات متحده، ژاپن و فیلیپین اتفاق می افتند. این کشورها آتشفشان های متعددی دارند. سه عامل اصلی برای زمین لرزه وجود دارد: حرکت صفحات تکتونیکی، فعالیت های انسانی و فوران های آتشفشانی.

گفته می شود که علت اصلی زمین لرزه حرکت صفحات تکتونیکی است. پوسته زمین شامل بسیاری از قطعات به نام صفحات تکتونیکی است. صفحات در امتداد لایه بیرونی زمین وجود دارند که بر روی ماگمای مذاب در زیر پوسته زمین شناور هستند. صفحات به طور مداوم حرکت کرده و از روی یکدیگر عبور می کنند. هنگامی که دو صفحه با یکدیگر برخورد کنند، به یکدیگر فشار وارد کرده، اما حرکت نمی کنند. بعد از مدتی، فشار افزایش می یابد. انتشار ناگهانی انرژی و قدرت صفحات موجب لرزش زمین می شود و دو صفحه شروع به شکست می کنند. یکی دیگر از عوامل مؤثر در زلزله، فعالیت های انسانی است. احداث آسمان خراشها یک مثال خوب از فعالیت های انسانی است که ممکن است باعث ایجاد زلزله شود. اگر آسمان خراش ها بر روی گسل ها ساخته شوند، فشار وراده بر زمین ممکن است موجب بیدارسازی گسل شود. دفع زباله های سمی در کوهها و یا چاههای عمیق هم می تواند موجب زلزله شود. علاوه بر این، فشار حاصل از استخراج نفت و گاز طبیعی نیز می تواند باعث زمین لرزه شود. فوران های آتشفشانی نیز می توانند باعث زمین لرزه شوند. به طور معمول زمین لرزه ها در مناطقی با فعالیت های آتشفشانی رخ می دهند.

زلزله از لحاظ اجتماعی، محیطی و اقتصادی می تواند مخرب باشد. پس از وقوع زلزله شاهد صحنه های دردناکی از رنج و غم بازمانده ها هستیم. بسیاری از مردم بی خانمان می شوند. تعدادی می میرند و عده ای نیز عزیزان خود را از دست می دهند. یکی از بزرگترین اثرات زلزله، آسیب های روانی است



پیام تسلیت رهبر انقلاب اسلامی در پی حادثه تلخ و مصیبت‌بار زمین‌لرزه در غرب کشور

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

با تأسف و اندوه فراوان خبر زمین‌لرزه در غرب کشور را که به جان باختن جمعی از هم‌میهنان عزیز و زخمی شدن جمعی بیشتر انجامیده و خسارات بسیاری پدید آورده است، دریافت کردم. وظیفه مسئولان آن است که در همین اولین ساعات با همه‌ی همت و توان به یاری آسیب‌دیدگان بویژه در زیر آوار ماندگان بشتابند و با بهره‌گیری سریع از همه‌ی امکانات موجود، از افزایش تلفات جلوگیری کنند. ارتش، سپاه و بسیج، با نظم و سرعت به آوار برداری و انتقال مجروحان کمک کنند و دستگاه‌های دولتی چه نظامی و چه غیرنظامی همه‌ی توان خود را برای یاری آسیب‌دیده‌ها و خانواده‌های آنان به صحنه آورند. اینجانب از اعماق دل، این حادثه‌ی تلخ و مصیبت‌بار را به ملت ایران بخصوص به مردم عزیز استان کرمانشاه و بویژه به خانواده‌های مصیبت‌زده تسلیت عرض می‌کنم و متضرعانه از خداوند متعال می‌خواهم که این محنت و رنج را مایه‌ی جلب رحمت و فضل خود قرار دهد و بر صبر و پایداری و مقاومت ملت عزیزمان بیفزاید. از همه‌ی کسانی که می‌توانند به نحوی در سبک کردن بار مصیبت و جبران خسارت مؤثر باشند، درخواست می‌کنم که به یاری آسیب‌دیدگان بشتابند.

والسلام علیکم ورحمةالله. ۲۲ آبان ۱۳۹۶



ایجاد مهد کودک در مناطق زلزله زده

مهدی میرمحمد صادقی، معاون مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور گفت که مقرر کردیم برای کودکانی که در مناطق زلزله زده هستند، مهدکودک‌های بسیار ایجاد شود و تعداد این مهدها نیز به نیاز هر منطقه بستگی دارد. همچنین، قرار شد گروه‌هایی که به این مناطق اعزام می‌شوند، لوازم مورد نیاز بازی درمانی، نقاشی، لوازم بازی و... را برای کودکان به همراه داشته باشند.



عکس خواهری که برادر نوزاد خود را پس از زلزله ی کرمانشاه در آغوش گرفته است.

عضویت مدیران کل زنان و خانواده استانداری ها در کارگروه حمایت از ایجاد توسعه و ایجاد اشتغال پایدار در مناطق روستایی و عشایری

هیأت وزیران آیین نامه اجرایی قانون حمایت از توسعه و ایجاد اشتغال پایدار در مناطق روستایی و عشایری را با استفاده از منابع صندوق توسعه ملی را به تصویب رساند. آیین نامه مذکور با رویکرد بهره گیری مؤثر از ظرفیت های جمعیت فعال کشور شامل: زنان، جوانان و دانش آموختگان دانشگاهی در راستای تولید و اشتغال و با هدف ایجاد فرصت های شغلی جدید و پایدار و صیانت از مشاغل موجود تصویب شد. به این منظور کار گروهی تشکیل شد که مدیران کل زنان و خانواده استانداری ها در آن عضویت یافتند. بر پایه این تصمیم معادل ریالی یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون دلار از منابع صندوق توسعه ملی و به همین میزان آورده مؤسسات عامل برای پرداخت تسهیلات جهت توسعه اشتغال در مناطق روستایی و شهرهای زیر ۱۰ هزار نفر جمعیت به اشخاص حقیقی و حقوقی غیردولتی با اولویت مناطق مرزی و عشایری پرداخت می شود تا در حوزه های کشاورزی، منابع طبیعی، معادن کوچک، فناوری اطلاعات، گردشگری، صنایع دستی و سرمایه در گردش واحدهای تولیدی مستقر در نواحی صنعتی روستایی و شهرهای زیر ۱۰ هزار نفر جمعیت به طرح های تأیید شده یا مورد استفاده قرار گیرد. دولت این تصمیم را به منظور تحقق اهداف سیاست های کلی اقتصاد مقاومتی و توسعه فعالیت های اقتصادی پراشتغال اتخاذ کرد.

زمین لرزه ها چگونه زمین و زندگی مردم را تحت تأثیر قرار می دهند؟

نویسنده: کریستین مولن | ۲۰۱۷

زمین لرزه نتیجه حرکت صفحات زمین در زیر زمین است. این صفحات اثر تکان دهنده ای روی زمین ایجاد می کنند. شوک وارد شده مربوط به قدرت تکانه ایجاد شده ای است که به عنوان بزرگی زلزله شناخته می شود. آسیب عمده زلزله های بزرگ این است که باعث مرگ انسان ها می شوند، در حالی که اغلب زلزله های کوچک خسارت چندانی ندارند.

اثرات زمین شناسی

هنگامی که زمین لرزه اتفاق می افتد، سطح زمین و سازه ها را می لرزاند. اگر سازه ای قدیمی و یا بدون رعایت نکات ایمنی ساخته شده باشد، در برابر زلزله نمی تواند مقاومت کند و وقوع زلزله منجر به سقوط سازه و تخریب ساختمان و همچنین آسیب رساندن به ساختمان های اطراف و مردم می شود. فروریختن ساختمان ها علت اصلی مرگ و میر طی وقوع یک زلزله و پس لرزه های آن است.

لغزش زمین

زمین لرزه ها می توانند موجب حرکت تپه های سست و کوهها شده که نجر به رانش زمین ختم می شود. رانش زمین موجب صدمه زدن به اموال مردم و تخریب راهها می گردد.

سونامی

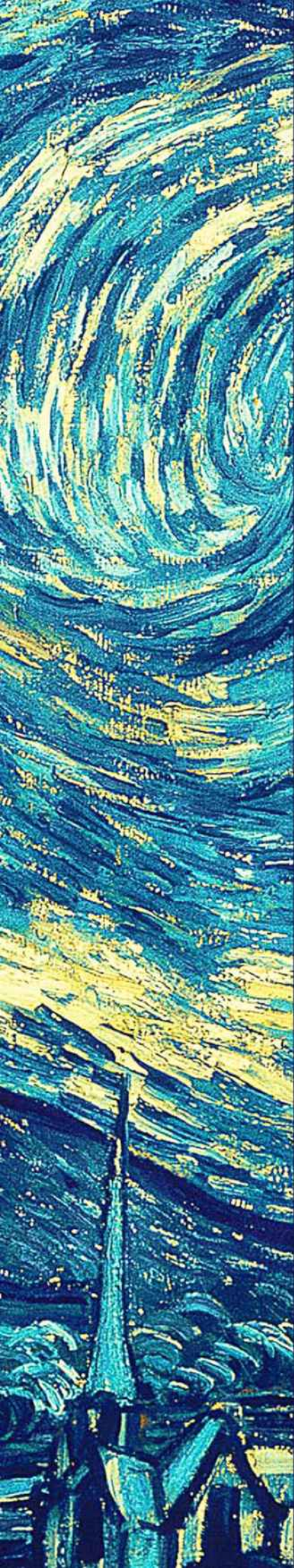
سونامی ها یکی از مرگبارترین اختلالات زمین شناسی هستند. به دنبال زمین لرزه در دریاها امواج بزرگی ایجاد می شوند که به سونامی معروف هستند. حرکت صفحات زمین در زیر آبهای دریا موجب ایجاد یک موج بزرگ می شود که حجم زیادی از آب را به ساحل می رساند. این امواج بزرگ تا ۱۰۰ فوت می توانند ساختمان ها و سازه ها را از بین ببرند و باعث ویرانی شوند. بسیاری از مردم بی خانمان می شوند و یا خانواده و دوستان خود را در سیل خشمگین سونامی از دست می دهند.

مردم

زندگی مردم از جهات بسیاری تحت تأثیر زمین لرزه قرار می گیرد، حتی زمانی که هیچ کس آسیب ندیده باشد؛ زلزله می تواند اثرات نامطلوبی بر روی سلامت روان افراد باقی بگذارد. هنگام وقوع زلزله، اکثر مردم تلاش می کنند تا از داخل ساختمان به فضای باز فرار کنند و این در حالی است که عده ای نیز به دلیل شوک وارد شده قادر به حرکت نخواهند بود. زلزله های شدید قدرت تخریب زیادی دارند و از سوی دیگر بازسازی شهرها معمولا بسیار دشوار است.

منبع:

<https://sciencing.com/earthquakes-affect-people-land-10007571.html>



هنر دلیل نشاط و تاب آوری بهتر جامعه در برابر آسیب های اجتماعی

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، در جلسه کارگروه فرهنگ و هنر گفت: 'هنر، علاوه بر آنکه سبب نشاط جامعه است؛ در انتقال مفاهیم و تغییر رویکردها نقشی بی بدیل دارد و از مؤلفه های مؤثر بر افکار و رفتار بشر است. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی معاونت امور زنان و خانواده، در این جلسه که با حضور دکتر «فاطمه راکعی» دبیر کارگروه، دکتر «نیره نوری» مسئول کارگروه و تعدادی از هنرمندان برگزار شد، نگاه به وضعیت زنان از دریچه هنر و بهره مندی از ابزارهای فرهنگی و هنری برای پرداختن به موضوعات مهم؛ مورد بحث و بررسی قرار گرفت. «معصومه ابتکار» با تأکید بر زبان گویای هنر در جریان سازی اجتماعی، بهره مندی صحیح و فراگیر از فرهنگ و هنر را سبب تاب آوری جامعه در مقابل آسیب های اجتماعی دانست. وی تأکید کرد که هنر از جمله زمینه های مستعد برای رفع مشکلات زنان، توزیع نگاه متعادل جنسیتی در قالب جریان سازی های اجتماعی است که بهره مندی از توان و ذهن فعال هنرمندان می تواند به آن کمک کند.

سپس دکتر «فاطمه راکعی» با اظهار خرسندی از همکاری با معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، اظهار داشت که از طریق این کارگروه ضمن آشنایی با مشکلات زنان هنرمند، پیشنهادات آنها را برای بهبود وضعیت در زمینه های مختلف هنری دریافت می کنیم. دبیر کارگروه هنر و فرهنگ افزود: 'امید است با علاقه و توجهی که سرکار خانم دکتر ابتکار همواره به هنر و هنرمندان داشته اند، بتوانیم در رفع کاستی ها و پیشبرد اهداف و برنامه های اصیل هنری، به ویژه در حوزه هنر زنان گام های بلندتری برداریم.' در این جلسه خانم ها «تهمینه میلانی» و «مهتاب کرامتی» به مشکلات پیش روی فیلمسازان و هنرمندان حوزه مسائل زنان اشاره کردند. دیگر هنرمندان نیز به طرح موانع ساختاری در خصوص فعالیت نویسندگان، شاعران، نقاشان و مشکلات پیش روی زنان کارآفرین در حوزه های مربوط به صنایع دستی پرداختند.



حضور زنان در دو حوزه صلح و امنیت در دستور کار ایران

سیدعباس عراقچی، معاون وزیر امور خارجه، مأموریت این وزارتخانه را ارائه توانمندی‌های زنان ایرانی و حضور مؤثر آنها در عرصه بین‌المللی دانست و گفت: «حضور زنان در دو حوزه صلح، امنیت و مقابله با تخریب محیط زیست به طور ویژه در دستور کار ایران قرار دارد». وی روز دوشنبه در همایش بین‌المللی «نقش زنان و خانواده در ایجاد صلح و مقابله با اثرات جنگ بر محیط زیست» به مناسبت ششم نوامبر روز مقابله با اثر جنگ و مخاصمات آن بر محیط زیست که در موزه دفاع مقدس برگزار شد، موضوع این همایش را با اهمیت دانست و اظهار کرد: «معنای پنهان این همایش این است که مردان صلح را از بین می‌برند و نقش زنان مقابله با خشونت طلبی مردان و ایجاد صلح است».

برگزاری نشست تخصصی برای رفع ایرادات لایحه تأمین امنیت زنان

نشست مشورتی سه روزه معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده در مورد لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت با معاونت حقوقی قوه قضائیه برگزار شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی معاونت امور زنان و خانواده؛ دکتر «معصومه ابتکار» معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده و «ذبیح الله خداییان» معاون حقوقی قوه قضائیه در نشست روز نخست این گردهمایی تخصصی شرکت کرده و روند بررسی های کارشناسی را مورد بررسی قرار دادند. دکتر خداییان، در جلسه مذکور سخنان مبسوطی در مورد جرم انگاری؛ اختیارات قضات و ویژگی های لایحه ای جامع و مفید در موضوع خشونت داشت. وی با استقبال از تعامل میان قوا بر ضرورت وجود جنبه های پیشگیرانه در لایحه تأمین امنیت زنان تأکید کرد. معاون حقوقی قوه قضائیه گفت: «این لایحه باید کاملاً تخصصی و همه جانبه باشد تا هنگام طرح در مجلس با مشکل روبرو نشود که در این صورت یا تغییرات عمده کرده و یا تصویب آن به تعویق می افتد.»

در این جلسه «معصومه ابتکار» با برشمردن فوائد لوایح و قوانین، گفت: «بازدارندگی در مقابل جرم و زیاده روی هایی که اساس عدالت را خدشه دار می کند، از فواید مهم بشمار می رود.» وی بر جنبه فرهنگی وجود قوانین که می تواند نگرش ها را اصلاح کند و باعث تعالی جامعه شود، تأکید کرد و افزود: «یکی از آسیب های اجتماعی که زبینه جامعه ایرانی و اسلامی نیست، «خشونت علیه زنان» است که هم ابعاد فردی و هم ابعاد اجتماعی دارد و اگرچه به نسبت جمعیت درصد بالایی ندارد، ولی تبعات و عوارض آن می تواند وسیع باشد.»

ابتکار توجه به مسئله خشونت علیه زنان را دغدغه ای فراگیر دانست و با اشاره به اقداماتی که در دولت های قبلی شروع شده، بر تداوم این مسیر در دولت دوازدهم تأکید کرد. وی ابراز امیدواری کرد که این نشست سه روزه باعث دستیابی به جمع بندی مفیدی شود و این مسیر تعاملی برای کمک به خانواده ها تداوم یابد. معاون رئیس جمهور گفت: «نظر به همکاری خوب قوه قضائیه برای تنظیم هرچه بهتر لایحه تأمین امنیت زنان، لازم می دانم از معاون محترم حقوقی قوه قضائیه، قضات، دادستان ها و کارکنان قوه قضائیه تشکر کنم و امیدوارم این لایحه با همکاری دو قوه و سپس در مجلس به طور منطقی، مؤثر و بازدارنده مورد تصویب قرار گیرد.»

۱۰ نکته در مورد زلزله اخیر کرمانشاه

احسان محمدی

می دانم درست وقتی که هنوز برخی از هم وطنانمان زیر آوار هستند، وقت خوبی برای «نکته» نوشتن نیست؛ اما کار من «آموختن» و به «اشتراک گذاشتن» چیزهایی است که آموخته ام. بخشی از این نکات را زمان آتش سوزی پلاسکو هم نوشتم و دردناک است که عیناً در رویارویی با یک فاجعه دیگر بازنشر می کنم. بدون نیاز به هیچ تغییری!

۱. می دانم حوصله ندارید، ولی باور کنید از ۴۱ حادثه طبیعی ثبت شده در جهان بیش از ۳۰ مورد آن در ایران سابقه وقوع دارند و طبق گزارش پایگاه «داده‌های بین‌المللی بلایای طبیعی» در یک قرن گذشته بالغ بر ۲۰۰ حادثه طبیعی بزرگ پرخسارت در ایران رخ داده که بیش از ۳۰۰ هزار کشته و زخمی در برداشته و حدود نیم میلیون ایرانی بی خانمان شده اند. پس این زلزله کاملاً طبیعی است.

۲. حادثه پلاسکو نشان داد که ما در زمینه آموزش مدیریت بحران موفق نیستیم، اما انصافاً "مدال طلای سوگواری" براننده همه ی ماست. مانورهای زلزله و بحران در مدارس معمولاً شوخی و خنده است و کسی جدی اش نمی گیرد و بیشتر اوقات برای پر کردن فرم های اداری است تا اثرگذاری واقعی و آماده کردن بچه ها برای لحظه ی فاجعه. این اتفاقات نشان می دهند که نه مسئولان آماده اند، نه مأموران و نه حتی رسانه ها. نگوییم غافلگیر شدیم، بلایای طبیعی به کسی زنگ نمی زنند که آماده باشید ما تشریف می آوریم.

۳. وقتی پلاسکو فرو ریخت، کام مان تلخ شد؛ اما عبرت نگرفتیم و یادمان رفت. درست مثل منا، مثل تصادف قطار سمنان، مثل کشته شدن سربازها، مثل فروریختن ساختمان سعادت‌آباد که هفده کارگر دفن شدند، مثل آتش سوزی خیابان جمهوری که دو زن پائین پریدند و مُردند. یادمان می رود، چون ما به زخم خو کرده ایم. یک اتفاق تازه رخ می دهد و این زلزله را می شورد و می برد!



اسم این کار را همدردی نگذارید، لزوماً هر کس بیشتر گریه کند و اشک در بیاورد؛ انسان بهتری نیست.

۸. در چنین مواقعی نیروهای امدادی و نهادهایی چون هلال احمر و حتی نظامی و انتظامی سرزنش می شوند، اما منصفانه نیست. بسیاری از آنها بیش از توان شان کار می کنند، اما امکانات کافی ندارند. انشالله آموزش کافی و به روز شده برای رویارویی با بحران را دیده اند، اما سوپرمن که نیستند؛ دق دلان را سر دیوار کوتاه آنها خالی نکنیم.

۹. چند نفر از ما که فحش و ترم می دهیم، بلدیم با کپسول آتش نشانی کار کنیم؟ تنفس مصنوعی بلدیم؟ بلدیم اگر بچه مان پاک کن قورت داد، نجاتش دهیم؟ برای فاجعه بعدی آماده شویم. آموزش ببینیم. لطفاً به ما آموزش بدهید. به بچه های ما در مدارس همانقدر که مهندسی راه و آسمان یاد می دهید، روش های زنده ماندن را هم یاد بدهید.

۱۰. خدایا! ما مواظب خودمان نیستیم. تو بیشتر مواظب مان باش. کسی از نزدیکان من در این حادثه کشته نشده، اما هر کس که جان باخت یا صدمه دید هموطن من است؛ کس من است!

۴. ساختمان های مسکن مهر را نگاه کنید، بیمارستان ها را پس از زلزله ببینید؛ تقریباً ویران شده اند. چه کسی آنها را ساخته است؟ خودمان ساخته ایم، با بی مسئولیتی، با بی فکری، با مصالح درجه چندم، با طمع، با سودجویی؛ بی آنکه فکر کنیم که ممکن است روی سر هم وطنمان خراب شود. ۵. ما گرفتار بحران مدیریت در این کشوریم. چند نفر باید کشته شوند تا مدیران ما قبول کنند «مدیریت بحران» نمی دانند؟ یک باران، یک سیل کوچک، یک آتش سوزی در این کشور جنازه تولید می کند؛ اگر این زلزله در تهران رخ داده بود الان...! بگذریم.

۶. بی اعتمادی در این کشور ترسناک تر از زلزله و آتش سوزی است. مردم ما به اخبار تلویزیون اعتماد ندارند. به توصیه مسئولین که آقا نیاید برای تماشای اعتماد ندارند. به حرف مسئولان که ساختمان را ترک کنید، اعتماد ندارند. به آمبولانسی که پشت سرشان آژیر می کشد، اعتماد ندارند.

۷. در ایران مسابقه پرترفدار "کی از همه بدبخت تره" هر روز برگزار می شود که تقریباً همگی شانس کسب مدال در آن را داریم. برای درآوردن اشک هم، با شعر سوزناک و کلیپ جگرخراش و عکس های وحشتناک مسابقه می دهیم.

آینده نگری برای زلزله

نوشتاری از مرحوم دکتر سعید رجائی خراسانی در ارتباط با زلزله



فوران کند تلفات و ضایعات غیرقابل تخمینی بر شهر تهران وارد می‌کند. تهران با حدود چهارده میلیون سکنه در دامنه قله سفید پوش دماوند قرار دارد. در سال‌های اخیر تقریباً همه ساخت و سازهای شهر تهران بویژه برج‌های بلند و آسمان خراش‌های آن با احتساب دقیق مقاومت در مقابل زلزله ساخته شده‌اند و شهرداری تهران اهتمام تمام دارد که مجوز همه ساختمانها را براساس احتساب دقیق مقاومت در برابر زمین لرزه صادر نماید، اما عالیترین میزان مقاومت در برابر زلزله هم نمی‌تواند جلو سیل مواد مذاب یا فوران خاکستر داغ و آتشفشانه‌های قله دماوند را بگیرد. تنها کار بسیار خوبی که متأسفانه نمی‌توان کرد این است که در یک آینده نگری درازمدت اولاً، جلو گسترش شهر گرفته شود و ثانیاً، برنامه‌ای برای انتقال تدریجی سکنه تهران بجای دیگر از کشور طراحی شود.

با وضعیت خاص کشور ما که روی گسل زلزله قرار دارد، آموزش‌های ساده زلزله‌شناسی و آتشفشان‌شناسی به شهروندان کشور از مهمترین و بهترین برنامه‌هایی است که باید در برنامه درسی دوره‌های ابتدایی و متوسطه کل کشور گنجانده شود. قبل از اینکه خطرات زلزله و آتشفشان و چگونگی محافظت از شهروندان در صورت بروز زلزله را به شهروندان بیاموزیم، جا دارد که اطلاعات دقیق و علمی به زبان ساده‌ای در اختیار آنها قرار دهیم.

زلزله و آتشفشان دو پدیده مرتبط به‌همند، چون هر دو در اثر لغزش، جابجائی و یا حرکت لایه‌های تحتانی و بسیار داغ زمین رخ می‌دهند، ولی چنین نیست که هر زلزله‌ای همراه با آتشفشان یا هر آتشفشانی همراه با زمین لرزه باشد. کشور ما از نقاط زلزله خیز کره زمین است و در ظرف چهل تا پنجاه سال گذشته زلزله‌های سهمگین و مخرب متعددی را پشت سر گذاشته و ضایعات انسانی و مادی سنگینی متحمل شده است. زلزله بسیار مخرب جنوب کرمان حدود پنجاه سال پیش که دهکده‌ای در نزدیکی زنگی‌آباد را با خاک یکسان کرد، زلزله کرمان در اواخر دهه ۱۳۵۰، زلزله گلبافت، زلزله طبس در جنوب خراسان، زلزله رودبار، زلزله قزوین، زلزله بوئین‌زهرا، زلزله ی‌بم که خرابی‌ها و تلفات زیادی برجای گذاشت و بالاخره زلزله زرنند کرمان که علاوه بر ضایعات اطراف شهرستان، چندین روستا را هم در نواحی کوهستانی بکلی از بین برد، همگی از جمله زمین لرزه‌هایی هستند که در طول نیم قرن گذشته در کشور ما رخ داده است؛ اما هیچکدام با انفجارهای آتشفشانی همراه نبوده‌اند. با همه پیشرفت‌هایی که در زمین‌شناسی و زلزله‌شناسی به وقوع پیوسته، کسی نمی‌داند که زلزله در آتشفشان دقیقاً کی و کجا رخ می‌دهد، هرچند که گسل‌های زلزله و مناطق زلزله خیز زمین به دقت شناسائی شده‌اند. قله دماوند در شمال تهران آبستن آتشفشان سهمگینی است که اگر

آنچه که شما باید درباره زلزله و آتشفشان بدانید

مرتضی رجائی خراسانی مترجم کتاب زمین لرزه ها
و آتشفشان ها

به ایمنی خانه، اصطلاحی است به معنی محکم و مقاوم مثل خانه. در قسمت هایی از دنیا، هیچ خانه‌ای واقعا امن نیست. گاهی اوقات زمین لرزه‌ای زمین را می لرزاند و خانه ها را خراب می کند و یا خاکستر داغ به همراه گدازه‌هایی که از آتشفشان بیرون می جهند، مزارع و ساختمان ها را می سوزانند. زمین لرزه فقط یک دقیقه یا کمتر طول می کشد. با این حال لرزش ناگهانی و خشن زمین می تواند از هر فاجعه طبیعی دیگر مخرب‌تر باشد. زمان وقوع زلزله برخی از مردم بخت کمتر یارشان است. سقف و دیوارهای اطرافشان فرو می ریزد و آنها را تا سرحد مرگ له می کند. آسیب‌های جانی زمانی افزایش پیدا می کنند که خانه‌های آن شهر مقاوم به زلزله نباشند. در این شرایط تنها با یک تکانه شدید ساختمان‌های سست فرو می ریزند و ویران می گردند.

بدترین زمین لرزه‌های جهان ده‌ها هزار نفر از مردم را کشته اند. گاهی پیامدهای زمین لرزه‌ها بیش از خود زمین لرزه تلفات جانی وارد می‌کنند. در مناطق کوهستانی، زمین لرزه‌ها باعث می‌شوند توده‌هایی از برف و سنگ به پایین بریزد. ریزش زمین لغزه‌ها و بهم‌ها می‌توانند روستاها را به کلی ویران کنند. تکانه زمین لرزه‌ها در زیر اقیانوس‌ها نوع دیگری از خطر را به همراه دارند. زمین لرزه‌های زیرزمین می‌توانند امواج اقیانوسی عظیمی، موسوم به سونامی، آزاد کند که می‌تواند اقیانوس را تقریباً با سرعت هواپیمای جت طی کند. کشتی‌های دور از خشکی بسیار کم تحت تأثیر این امواج قرار می‌گیرند، چراکه در آب‌های باز، سونامی‌ها فقط حدود یک متر ارتفاع دارند؛ اما در جایی که سونامی با سواحل یک خلیج دارای شیب ملایم برخورد می‌کند، امواج از یک خانه هم مرتفع‌تر می‌شوند. یک سونامی بزرگ می‌تواند کشتی‌های عظیم را مسافت زیادی تا داخل خشکی جابجا کند و مزارع و روستاها را غرق کند.

اولین تکانه اصلی زمین لرزه معمولاً بدترین است. اما تکانه‌های کوچک‌تر بسیاری ممکن است به دنبال آن بیایند. این پس لرزه‌ها می‌توانند یکی دو روز و گاهی نیز برای سال‌ها ادامه داشته باشند. هنگامی که سطح زمین آرام می‌گیرد، چهره زمین معمولاً در سطح وسیعی حول مرکز زمین لرزه تغییر یافته است. بیشترین تخریب معمولاً نزدیک به کانون زمین لرزه - محل بالای مرکز یا کانون زیرزمینی زمین لرزه - می‌باشد. دانشمندان می‌توانند کانون یا مرکز زلزله را از طریق مقایسه یادداشت‌های ثبت شده توسط لرزه نگارها در چند نقطه پیدا کنند. صدها لرزه نگار دور دنیا همیشه در

حال کار هستند. آنها نشان می‌دهند که بعضی زمین لرزه‌ها بسیار عمیق‌تر از سایرین در صخره‌ها رخ می‌دهند. لرزه نگارها اغلب کار بیشتری از نشان دادن قدرت زمین لرزه و یا کانون آن می‌کنند. آنها نشان می‌دهند که زمین مانند یک پیاز از لایه‌هایی ساخته شده است. سطح زمین فقط یک پوسته نازک و سخت صخره است. این بر روی لایه ضخیم‌تر و متراکم‌تری به نام جبه قرار دارد. دانشمندان بر این باورند که بیشتر جبه از سنگی است آنقدر داغ که به نرمی تافی می‌باشد، حتی سنگ‌های زیرین جبه آن را گرم می‌کنند. پس جریان‌هایی از سنگ داغ از راه جبه بلند می‌شوند، همانطور که آب در یک قابلمه داغ بالا می‌آید. باید بدانید که زمین لرزه‌ها معمولاً در نقاط ضعیف پوسته رخ می‌دهند، جایی که دو صفحه به هم می‌سایند. این نقاط ضعف معمولاً بصورت شکاف‌های بزرگی در زمین نمودار می‌شوند. اگر قطع زمین یک طرف شکاف، رو در روی قطعه مقابل حرکت کند به آن «گسل» گفته می‌شود.

میلیون‌ها نفر در مناطق زلزله‌خیز و یا بر روی شیب دامنه آتشفشان‌ها زندگی می‌کنند. قرن‌ها ممکن است با امنیت سپری شود، اما ناگهان فاجعه رخ می‌دهد. لرزش ناگهانی زمین، ساختمان‌ها را سرنگون می‌کند و انسان‌ها را له کرده و می‌کشد. اگر بتوانیم به موقع مردم را از وقوع زمین لرزه و آتشفشان مطلع سازیم، افراد کمتری کشته خواهند شد. خانواده‌ها می‌توانند خانه‌هایشان را به جای امن‌تری منتقل کنند تا خطر برطرف شود تا به حال هشدارهای زود هنگام زندگی افراد زیادی را نجات داده است.

در مدار فاجعه

محمد شفیعی مقدم، پژوهشگر علوم سیاسی

خود ناگفته پیداست که زمین لرزه حادثه ای است هراسناک و رعب انگیز. به ویژه برای جامعه ما که ناکارکردی نهادها و ساختارها و برنامه ریزی ها به حادثه ای طبیعی مانند زلزله ابعاد ناگواری از جنس یک فاجعه ملی می بخشد. گسل های خطرناک و زلزله خیز بخش های گسترده ای از جغرافیای سرزمینی ایران را در بر گرفته و بروز زلزله های مهیب در چنین محیطی البته، چندان غیرمنتظره نیست. اما به خلاف جامعه ای دیگر نظیر ژاپن که در آن وقوع زلزله های پرتعداد و با ریشتر بالا با وجود فناوری های پیشرفته و توان صنعتی بالا حادثه ای نمی آفریند و بدل به بحران نمی شود، ایران با هر زلزله طبیعی، بحران اجتماعی تازه ای را تجربه می کند. به واقع جامعه ما علاوه بر گسل های طبیعی خود را درگیر گسست های اجتماعی هم می بیند.

در دوران پیشامدرنیته نگاهی که پیرامون مسئله بلایای طبیعی شکل گرفته بود، منجر به ایجاد جهان بینی هایی می شد که مسئله شر را در نهانگاهی دور از دسترس بشر جای می داد. آدمی در چنین وضع و حالی ناتوان از مقابله با بحران های برآمده از طبیعت در جستجوی منشاء ماورایی این رخدادها به انواع صورت بندی های فلسفی از مسئله شر می رسید. البته، گروهی که غیر مذهبی بودند پیدایی چنین بلایایی را ناشی از یک منبع ماوراء طبیعه نمی دانستند، اما خداباوران یا در تقلا برای یافتن پاسخی به چرایی چنین حوادثی بودند و یا بی چون و چرا تسلیم مشیت الهی می شدند و در نهایت هر دو گروه اراده الهی را منشاء بروز این اتفاقات می دانستند.

پرسش از چرایی وقوع حوادث طبیعی همچنان برای جوامع درگیر بحران توسعه نیافتگی پرسش روزآمدی است، اما برای جامعه ای برخوردار از فناوری های پیشرفته و اصول مهندسی نوین که خود را در برابر بلایای طبیعی ایمن می بیند چنین مسائلی مجال طرح نمی یابد؛ چرا که دستیابی به قابلیت های بالای صنعتی توان مدیریت این حوادث را فراهم آورده و امروز دغدغه موجود برای چنین جوامعی استفاده از این بلایای طبیعی به عنوان منبعی پرتوان برای تولید انرژی است. در این موقعیت حوادثی نظیر: زلزله، سونامی، طوفان، انفجار آتشفشان و غیره تنها می تواند موضوع مباحث زمین شناسی باشد و مسئله شر و پرسش از چرایی بروز فاجعه جای خود را به چگونگی استفاده از این ظرفیت ها به عنوان خیر عمومی می دهد.

اما از جهتی باید حوادثی نظیر زلزله را به رغم فاجعه آمیز بودنش برای جامعه ای نظیر ایران، عاملی تحول ساز و تحرک بخش دانست. برای مردمی که همواره به دلیل نداشتن روح همبستگی و روحیه مداراجویی در کانون نقد رسانه ها و محافل فکری قرار داشته اند و وجود انواع شکاف های اجتماعی نظیر: تفاوت های قومی یا مذهبی بین آنها جدایی انداخته، بروز فجایی نظیر زمین لرزه های فاجعه بار مجالی است تا فارغ از تفاوت ها و تعلقات گروهی به کمک هم بشتابند. فاجعه ناشی از حوادث طبیعی چندان مؤثر است که به هنگام بروز آن به سرعت اقصی نقاط کشور را به همراهی با آسیب دیدگان می کشاند و نهادهای مدنی را به تقلایی شتابان جهت تسهیل امدادسانی و وا می دارد. این مسئله خود به روشنی بیانگر این واقعیت امیدوار کننده است که همچنان روحیه انسجام ملی از بین ما رخت برنسته و ارزش های انسانی و اخلاقی همچنان می تواند سبب ساز کارآمدی برای ارتقای روحیه همبستگی جمعی ما باشد. البته، نباید از یاد ببریم که چنین همبستگی هایی که تنها به هنگام بروز رویدادهای بحران ساز آن هم به شکلی اضطراری روی می دهد، در صورت تداوم و پایدار ماندن در شرایط عادی کارایی پیدا خواهد کرد. زوال این سرمایه اجتماعی که خود را در شمایل کم رنگ شدن ارزش های انسانی و فرسودگی روحیه جمعی نشان می دهد، فاجعه ای به مراتب هولناک تر و رعب آورتر از فاجعه اصلی خواهد بود.



گفتگویی با دکتر حسن کامران، نماینده مجلس و
استاد دانشگاه تهران

بکارگیری زنان در بخش‌های مدیریتی وزارت ورزش و جوانان

دکتر حسن کامران، نماینده ی مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی، اجرای قانون منع بکارگیری بازنشستگان در ورزش را الزامی دانست و تأکید کرد که اجرای قانون یک تکلیف شرعی است و عدم اجرای آن گناه کبیره است، به همین دلیل در عرصه ورزش همانند دیگر عرصه ها باید به هرآنچه در قانون آمده عمل شود. ایشان اجرای قانون در عدم استفاده از بازنشستگان را ضروری دانست و گفت: "آنچه مسلم است، همه ملزم به اجرای قانون هستیم که در غیر این صورت گناه کبیره مرتکب شده ایم؛ بنابراین ضرورت دارد که وزارت ورزش و جوانان نیز در اجرای این قانون بدون در نظر گرفتن برخی مصلحت ها اقدام کند. دکتر کامران عمر مفید مدیریتی را مورد توجه قرار داده و خاطر نشان ساخت که هر کسی عمر مفیدی دارد و طبیعی است که با اتمام عمر مفید جوان ها میدان داد و به آنها اعتماد کرد و از تخصص و توانمندی های آنها بهره برد. وی با اشاره به اهمیت و نقش فدراسیون ها در توسعه ورزش کشور اظهار داشت: "اجرای این قانون در فدراسیون ها نیز اهمیت خاصی دارد، چرا که فدراسیونها متولی رشته های ورزشی در کشور هستند و می توانند با تفکرات جدید ورزش ایران را بیشتر به سمت موفقیت هدایت کنند."

نماینده مردم اصفهان توانمندی جوانان در عرصه ورزش را نیز مورد توجه قرار داد و توضیح داد: "بسیاری از جوانان در عرصه ورزش هم تحصیلات مرتبط دارند و از طرفی در رشته های ورزشی خود هم از تخصص لازم برخوردارند، به همین دلیل قطعاً هم دغدغه دارند و هم از توانایی، انگیزه و تخصص لازم برای مدیریت در فدراسیون ها برخوردارند که شایسته است از حضور آنها بهره بگیریم؛ چراکه به سود ورزش کشور است."

دکتر کامران توانمندی بانوان در مدیریت را مورد توجه قرار داد و اظهار داشت: "آنچه مسلم است توانمندی ملاک ارزیابی افراد در پست های مختلف مدیریتی است، بنابراین نباید شایستگی بانوان را در این زمینه نادیده بگیریم و از افراد توانمند در بخش های مدیریتی بدون در نظر گرفتن جنسیت آنها استفاده کنیم. این مهم در وزارت ورزش و جوانان به خوبی توسط دکتر سلطانی فر محقق شده و میدان دادن به بانوان در حوزه مدیریتی اتفاق خوبی در عرصه ورزش است."

کرمانشاه، شرمنده ام!

دکتر سید حسین حسینی نوزاد، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

من به کرمانشاه تسلیت نمی گویم. من به ایران تسلیت می گویم. آن هم نه در غم کرمانشاه، که در غم «اخلاق حرفه ای» که هر روز در کوچه کوچه های این دیار به دست ما قربانی می شود. ما که می گویم، به معنای واقعی همه ی ماست که از ماست که بر ماست. آن استادی که از کلاس کم می گذارد، آن دانشجویی که به دنبال همه چیز هست؛ الا درس. آن تاجر بازاری که تمام همتش ورود کالای بی کیفیت چینی و فروش آن به قیمتی گزاف است، همان که به سازنده چینی می گوید: "این کالای هزار تومانی ات را برای من با پانصد تومان بساز!" آن سازنده ای که نه خود تخصص دارد و نه حاضر است حق الزحمه متخصصین را بدهد و در نتیجه، ساختمانی می سازد که ای کاش نمی ساخت. آن مدیری که فقط به حفظ جایگاهش در هر شرایطی فکر می کند. آن پدر و مادری که برای همه چیز حاضر هست خرج کند، الا آموزش فرزندش. آن کارمندی که از بیت المال طوری به دیگران می بخشد که آدم از ارت پدرش نمی بخشد.

اگر هر کدام از ما در حرفه و جایگاهی که هستیم از کار خود کم گذاشته ایم، بی انصافی است که در این شرایط غم انگیز فرار به جلو کنیم و به جای تفکر درباره نقش خودمان در این حادثه و بیداری واقعی، صرفاً گوشی به دست بگیریم و پیام های تسلیت یا مقصریابی را که دردی از کسی دوا نمی کنند؛ بازنشر دهیم. اگر در کشتن اخلاق حرفه ای نقش داشته ایم، لااقل با این کار دیگر بر این بدن بی جان زخم نزنیم. من به کرمانشاه تسلیت نمی گویم، نه به این خاطر که این اندوه جانکاه را نمی فهمم؛ بلکه به این دلیل که شرمنده ام از اینکه گویی جز تسلیت کاری از دست ما بر نمی آید. چرا ما بعد از حوادثی اندوهناک مانند زلزله اخیر کرمانشاه، به جای بیدار شدن به اصطلاح احساساتی می شویم و به جای شعور به شور می پردازیم؛ در حالیکه می دانیم احساسات و شور فروکش خواهد کرد و ما باز به خوابی عمیق فرو خواهیم رفت تا با حادثه دیگری بیدار شویم. همه ی ما که تکان های زلزله را احساس کردیم، این را فهمیدیم که فرصت محدود است؛ پس بیایید بیدار شویم!



ساختار سیاسی ایران

دکتر حسین بیات، پژوهشگر حوزه حقوق عمومی و وکیل دادگستری

اضمحلال رژیم پهلوی کمک کرد. آخرین تلاش‌های شاه در قالب انتخاب فردی معتدل و وابسته به ملی‌گرایان خود را نشان داد که ره به جایی نبرد. تلاش ۳۳ روزه «بختیار» آخرین نخست‌وزیر رژیم پهلوی جهت مذاکره با رهبری فقید انقلاب اسلامی و دست یافتن به راه حل نتیجه‌ای نداد و نهایتاً رژیم پهلوی سقوط کرد.

حقیقت لزوم اتکاء به ابراز مادی و عقلانیت عرفی جهت اداره امور کشور و فقدان تجربه قبلی اداره کشور براساس احکام شریعت اسلامی که تحت تأثیر واقعیات خارجی نظیر: تحریم بین‌المللی و جنگ تحمیلی به شکل رعب‌آوری خود را بر نظام تحمیل می‌نمود؛ لزوم طرح این سؤال سترگ را که امکان اداره کشور بر اساس موازین اسلامی بدون توجه به دستاوردهای عقلانی و تجربی تا چه حد امکان‌پذیر است؛ بیشتر از هر زمان دیگری آشکار شد. احکام شرعی، احکام لایتنغیری بودند که لازم‌الاجراء به نظر می‌رسیدند؛ اما حقایق بیرونی و واقعیات زندگی انسانی و ضرورت تأمین نیازمندی‌ها و حل مشکلات مرتبط با زندگی مدرن نظام سیاسی را با چالش بزرگی مواجه ساخت.

بدین روی بود که رهبری فقید انقلاب اسلامی که خود از حامیان حاکمیت فقه بر تمامی ابواب زندگی انسانی بود، به منظور حل منازعه میان تفکر سنتی و نیازمندی‌های مرتبط با دنیای مدرن دست میانه را گرفته تا هم امکان اداره امور کشور فراهم آید و نظام سیاسی را از بن‌بست‌ها برهاند و هم آرزوی تحقق آرمان‌های اسلامی از میان نرود. بدین روی نظریه ولایت فقیه ایشان که قبلاً صرفاً در قالب تئوریک در کتاب‌های ولایت فقیه و کتاب البیع ایشان به تصویر کشیده شده و در اصول ۵ و ۵۶ قانون اساسی ذکر گردیده بود؛ امکان عرض اندام جدی در حل منازعات تئوریک و عملی میان دو جریان سنتی و مدرن یافت.

با پیروزی انقلاب اسلامی ایران در ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ و اعلام آن که ساختار سیاسی دولت انقلابی متعاقب فروپاشی رژیم پهلوی، جمهوری اسلامی خواهد بود؛ جهانیان خود را با پدیده سیاسی جدیدی روبه‌رو می‌یافتند که در هیچ یک از نظام‌های سیاسی آن زمان بدیلی برای آن نمی‌دیدند. ترکیب دو واژه «جمهوریت» و «اسلامیت» از آنجا که از دو جغرافیای سیاسی، اجتماعی، دینی و فرهنگی متفاوت برمی‌خواست به اندازه کافی و بلکه فراتر از آن جذاب و چالش برانگیز جلوه می‌کرد. افکار عمومی جامعه جهانی سخت در تکاپوی یافتن پاسخ سؤالاتی بود که از تناقض ظاهری دو مفهوم دموکراسی و اسلام نشأت می‌گرفت. حال اما رهبری انقلاب ایران در مصاحبه‌های متعددی که از وی در رسانه‌های غربی منتشر و از قلب دموکراسی غربی به گوش جهانیان می‌رسید؛ نه تنها تعارضی میان «اسلام» و «دموکراسی» قائل نبود، بلکه جمع بین این دو را ممکن و بلکه مقدور و مقبول و ممدوح به تصویر می‌کشید و «جمهوریت» مورد نظر خود را با جمهوریت همه نقاط دیگر دنیا یکسان می‌دید.

رژیم پهلوی از یک سال قبل از پیروزی انقلاب، درگیر مهار اعتراضات رو به گسترش خیابانی در اقصاء نقاط کشور بود و همزمان با انتقادات حقوق بشری کشورهای غربی در وضعیت بغرنجی گرفتار آمده بود؛ تا آنجا که از ارائه راه حل سیاسی قابل قبول و تأثیرگذار عاجز مانده، در سراشیبی سقوط قرار گرفت. از دگر سو، عدم انعطاف‌پذیری انقلابیون ملی و مذهبی و نیز مبارزات چریکی و خیابانی گروه‌های سیاسی و اصرار ایشان به لزوم اسقاط نظام سیاسی و برقراری نظام سیاسی جایگزین که عمدتاً در قالب اسلامی مطرح می‌گردید؛ و نیز اعتصاب رو به گسترش سراسری به تسریع



دوره سوم، از سال ۱۳۷۶ با کاهش انسجام ساختاری و ایدئولوژیک نخبگان حاکم آغاز می شود و در نتیجه آن دولت اصلاح طلب و مجلس اصلاح طلب با نیت همدلی افزون تر با تحولات بین‌المللی تشکیل می گردد. اختلاف میان جریان سنت‌گرای درون نظام و جریان تحول خواه، اعتدال‌گرایی را در نظام افزایش می دهد.

دوره چهارم، از سال ۱۳۸۴ به بعد آغاز می شود. در این دوره اختلافات وسیعی در حوزه داخلی و بین‌المللی پیرامون نحوه و چگونگی اداره نظام سیاسی، پرخش آزاد قدرت، لزوم رعایت حقوق بشر، آزادی بیان و عقیده، آزادی اجتماعات، آزادی احزاب و گروه‌ها و مواردی از این دست در حوزه‌های مختلف از بالاترین سطوح سیاسی گرفته تا دانشگاه‌ها، حوزه های علمیه، روزنامه‌ها و غیره به وجود آمد.

باید توجه داشت که تغییرات گسترده جهانی کشورها را آنچنان به یکدیگر نزدیک و نیازمند ساخته که ضرورت تسهیل در مراودات اقتصادی و لاجرم تساهل و تسامح در امور فرهنگی و اجتماعی را میسر ساخته است. واقع شدن ایران در منطقه‌ی بسیار حساس و سراسر چالش خاورمیانه، گسترده شدن مسائل امنیتی، سیاسی و اقتصادی در این منطقه و ضرورت توجه افزون‌تر به فرصت‌های محدودی که جهت افزایش سطح رفاه اجتماعی، صلح و تحقق محیط زیست سالم و امنیت سیاسی که در رقابت میان کشورها وجود دارد، جز با برابری، مساوات، تساهل، تسامح و تعامل جوامع به صورت صلح‌آمیز، حاکمیت قانون، احترام به حقوق فردی و اجتماعی انسان‌ها و نیز حاکمیت مردمی حاصل نخواهد شد.

رهبری فقید انقلاب اسلامی که با روشن‌بینی و درایت و اتکاء به پشتوانه عمیق مردمی جایگاهی بی‌بدیل و رای چارچوبه های حقوقی و سیاسی یافته بود؛ با اتکاء به این نظریه مبادرت به تبیین نهاد مستقلی درون ساختار قانون اساسی کرد که هم یاور این قانون در میانه منازعاتی بود که حل آن از توان قانون موصوف خارج به نظر می رسید و هم مبادرت به اتخاذ تصمیمات و صدور احکامی می نمود که قانون اساسی آن را بر نمی تافت. تأسیس مجمع تشخیص مصلحت نظام هم جهت حل اختلاف بین شورای نگهبان و مجلس شورای اسلامی و حل منازعه میان دو تفکر فقه سنتی و اداره کشور براساس اقتضانات دنیای مدرن با دستور مستقیم رهبری فقید انقلاب اسلامی و خارج از چارچوب شکل قانون اساسی شکل گرفت، زیرا اصرار شورای نگهبان بر نظرات خود و اعتراض نمایندگان مجلس به نادیده گرفتن ضروریات و واقعیات خارجی؛ عملاً کشور را در وضعیت بن بست سیاسی قرار داده و احتمال بروز تنش‌های غیرقابل کنترل علی الخصوص در دوره جنگ تحمیلی را گسترش داده بود. بنابراین، سیر تحول نظام سیاسی جمهوری اسلامی ایران را می توان به چهار دوره مجزا تقسیم کرد.

دوره اول، مقارن است با پیروزی انقلاب اسلامی و استیلای کامل حزب جمهوری اسلامی بر کلیه ارکان کشور که تا سال ۶۱ تداوم می یابد.

دوره دوم، که از سال ۶۱ شروع می شود با استیلای کامل شکل‌ها و گروه‌های اسلام‌گرا تداوم یافته و نوعی انسجام و همبستگی ساختاری و ارزشی درون اجزاء نخبگان حاکم در کشور پدید می‌آید که تا سال ۷۶ ادامه پیدا می کند.



پارلمانی شدن نظام و بازنگری در قانون اساسی

دکتر علی اکبر گرجی آزندریانی
دانشیار دانشکده حقوق دانشگاه شهید
بهشتی، وکیل پایه یک دادگستری

بی تردید، زمان بازنگری در قانون اساسی فرارسیده و حتی دیر هم شده است. رهبری نظام هم بر قابلیت بازنگری در این قانون تأکید کرده اند و خرد سیاسی هم حکم می کند که این امر هرچه سریعتر انجام شود. منتها ملاحظاتی در این باره وجود دارد. اولاً، هیأت هایی که برای تشخیص مصادیق اصول قابل بازنگری و کم و کیف آن تشکیل می شوند باید بسیار زبده، بی طرف و دارای شأن و جایگاه تخصصی بالا در حوزه حقوق اساسی باشند. اما چون ابتکار بازنگری در دست رهبری نظام است، می توان حدس زد که ایشان به کاستی ها و ناکارآمدی های قانون اساسی فعلی آگاه است و دغدغه رفع این نواقص برای ایشان هم جدی است. وانگهی، نکته ای که نباید فراموش شود این است که بازنگری در قانون اساسی یعنی تعیین سرنوشت ملت و نظام سیاسی برای چند دهه آینده؛ طبیعتاً چنین امری نباید با احساسات و جهت گیری های سیاسی انجام گیرد. اینجا دیگر جایی برای پیگیری منافع تنگ نظرانه حزبی و جناحی نیست. این عرصه، عرصه دولت و ملت و خودنمایی حاکمان واقعی است.

اگر ایده ای را که برخی از نمایندگان مطرح کردند و مبتنی بر حذف فرآیند انتخاب مستقیم ریاست جمهوری و سپردن آن به مجلس بود، اجرایی کنیم مستلزم تغییر در بسیاری از اصول قانون اساسی از جمله اصول ۹۹ و ۱۱۳ تا ۱۲۱ و بسیاری دیگر خواهد بود. پرسش این است که آیا اساساً ظرفیت قانونی و سیاسی ایران در مقطع کنونی آماده پذیرش تغییرات در نظام انتخاباتی هست و آیا قانون اساسی اجازه چنین تغییری را می دهد؟ از لحاظ قانونی منعی برای متحول کردن ساختار سیاسی وجود ندارد، اما این تحول الزاماً باید در چهارچوب اصل ۱۷۷ قانون اساسی و طی شدن مراحل بازنگری و عدم تخطی از اصول فراقانون اساسی صورت پذیرد. به عنوان مثال، یکی از اصول فراقانون اساسی در اصل ۱۷۷ مسئله جمهوریت نظام یا دیگری مسئله اسلام است. هیچ بازنگری مجاز به نادیده گرفتن این دو نیست. به عبارت دیگر، از منظر حقوقی هرگونه تغییر در قانون اساسی ممنوع است؛ مگر آنکه با حفظ حریم اسلام و جمهوریت باشد. مسئله بعدی این است که آیا انجام این تغییرات در برهه کنونی محتمل و جدی است؟

بسیار پایین است. شایان ذکر است که طبق آمار نهاد کتابخانه‌های عمومی سرانه مطالعه در ایران ۷۵ دقیقه و ۳۴ ثانیه محاسبه شده که ۱۵ دقیقه و ۱۷ ثانیه به کتاب، ۲۱ دقیقه و ۳۱ ثانیه برای قرآن و ادعیه، ۳۲ دقیقه و ۳۶ ثانیه روزنامه و پنج دقیقه و ۴۲ ثانیه به نشریه‌خوانی اختصاص پیدا کرده است. این آمارها هر دو فضای مجازی و فیزیکی را شامل می‌شود. بیاید تصمیم بگیریم روزانه ۳۰ دقیقه مطالعه داشته باشیم تا در مرحله اول باعث رشد و پیشرفت خودمان شویم و در مرحله بعد باعث توسعه بهتر کشورمان باشیم.

مؤسسه مطالعاتی اقتصاد و صلح، تازه‌ترین گزارش خود را با عنوان "شاخص جهانی صلح" منتشر کرد. در این بررسی مهربان‌ترین کشورها عبارتند از: ایسلند، دانمارک، اتریش، نیوزیلند، سوئیس، فنلاند، کانادا، ژاپن، استرالیا و جمهوری چک. همچنین، قهرآمیزترین کشورها عبارتند از: سوریه، عراق، افغانستان، سودان شمالی، آفریقای مرکزی، سومالی، سودان، کنگو، پاکستان، کره شمالی، روسیه و نیجریه. در این گزارش، اروپا آرام‌ترین قاره جهان است. جالب این‌که ۳۰ کشور آرام جهان در صدر کشورهای پر مطالعه هستند و بدون استثناء رتبه بندی مطالعه کشورهای خوشونت‌آمیز

آیا خشونت و مطالعه با هم رابطه دارند؟

راهکارهای حل مشکل عقده یا گره‌های روانی

دکتر حامد عابد، پژوهشگر حوزه علوم تربیتی و مدرس دانشگاه

• ارائه نظر مخالف خود را از سوی آنان، چنانچه با دلیل و برهان باشد؛ ترغیب و تشویق کنید.

• به آنان مسئولیت دهید تا احساس شخصیت و مهم بودن کنند.

• به آنان توجه کنید. این توجه لزوماً با اجابت تمام درخواست‌های آنها نیست، بلکه باید ببینند که برای کلامشان ارزش قائل می‌شوید.

• آنان را تا جایی که امکان دارد از محبت پدران یا مادرانه‌ی خود سیراب کنید. اجازه ندهید در بیرون از محیط خانه به دنبال «گدایی محبت» بروند.

• به آنان در امورشان، حق انتخاب بدهید. البته، این حق انتخاب به معنای واگذاری بی‌قید و شرط و بدون نظارت و راهنمایی شما نخواهد بود. یادتان باشد، شما در هر حال نسبت به فرزندان یا دانش‌آموزان یا دانشجویان خود، مسئولیت دارید.

اینگونه است که افراد انسانی در پرتو هدایت والدین، معلمان و اساتید آگاه و با بصیرت می‌توانند به سلامت و اعتلای نفس دست پیدا کنند تا درصدد نباشند که عقده‌های خود را در قالب «زدی»، «جنایت»، «فحشا»، «اختلاس» و «ظلم و ستم به دیگران» نشان دهند و جامعه را به ورطه تباهی بکشانند.

ابتدا باید متذکر شویم که نخستین گام در جهت گشایی، شناسایی دقیق عوامل پدید آورنده «عقده‌ها» یا «گره‌های روانی» است. در برخی افراد ممکن است عامل بوجود آورنده عقده، موارد پیش پا افتاده و ساده‌ای مثل خوراک، پوشاک و مواردی از این دست باشد. مثلاً فردی که دوست دارد خوراک یا پوشاکی را برای خود یا متعلقین خود تهیه کند، ولی توان خرید آن خوراک یا پوشاک را ندارد می‌تواند نسبت به این موضوع دچار گره روانی شود. اینکه چرا واکنش‌های افراد نسبت به محرومیت‌هایشان مختلف است می‌تواند ریشه در علل متفاوتی داشته باشد، اما یقیناً مهمترین علت میزان «مناعت طبع» افراد است که تعیین‌کننده نوع واکنش افراد به محدودیت‌هایشان است. پس نیاز است تا والدین، معلمان و اساتید خودشان را به زیور «مناعت طبع» آراسته گردانند تا بتوانند به عنوان یک «الگو» برای فرزندان یا متعلمین قلمداد شوند.

پدر و مادر یا معلم و استادی که مدام در حضور مخاطبان خود (فرزندان، دانش‌آموزان و دانشجویان) از وضع زندگی خود ابراز نارضایتی می‌کند و حسرت‌های زندگی‌اش را مدام بازگو می‌کند، چگونه می‌خواهد به مخاطب خود درس «مناعت طبع» دهد؟ در کنار این اصل مهم راهکارهای زیر نیز پیشنهاد می‌شوند:

• به فرزندان، دانش‌آموزان و دانشجویان خود اجازه اظهار نظر بدهید و از آنان مشورت بگیرید.



انحراف جنسی یا پارافیلیا چیست؟

دکتر مه‌ری نجات، متخصص اعصاب و روان، پژوهشگر حوزه آسیب‌های اجتماعی
و مدرس دانشگاه تهران

دسته دوم، کسانی که علاقه آنها به این رفتارها و موارد بیشتر است، ولی تا حد کمی به رابطه جنسی نرمال هم علاقمند هستند. در مورد این افراد درمان امکان پذیر است. دسته سوم، کسانی هستند که تنها راه ارضاء و تحریک آنها از طریق موارد ذکر شده می باشد. این افراد قادر به ارتباط جنسی با جنس مخالف از طریق رابطه جنسی نیستند. درمان اینها بسیار سخت است.

نکته بسیار مهم در مورد این اختلال جرم‌ها و مسائل اجتماعی و قانونی مرتبط با آنهاست. همچنین، ابتلای آنها به بیماری‌های مختلف از قبیل: افسردگی، وسواس، اضطراب، مصرف موادمخدر و مشروبات الکلی می باشد. اکثراً دچار اعتیاد جنسی شدید می باشند و شاید خود تمایل جنسی آنها به اندازه بیماری‌ها و رفتارهای همراه با آن اختلال خطرناک نباشد.

حال این پرسش مطرح است که چه کاری باید کرد؟ در مراحل اولیه تشخیص و شک به این اختلال، حتی از همان دوران نوجوانی؛ هرچه سریعتر به متخصص سکس تراپیست مراجعه شود و فرد تحت آموزش و درمان قرار گیرد. به هیچ عنوان نباید از موادمخدر و مشروبات الکلی استفاده شود. از دیدن فیلم‌های پورن و سایت‌های جنسی مرتبط پرهیز شود و وارد هیچ گروه پارافیلیا نشوند. بیمار تحت درمان بیزارتراپی، دارویی و روان‌درمانی در مراکز تخصصی سکس تراپی قرار گیرند.

انحراف جنسی یا پارافیلیا چیست؟ این سؤال یکی از سؤالات رایج و نگران‌کننده در مورد تشخیص، علت و درمان انحراف جنسی است. طبق تعریف وقتی تشخیص انحراف جنسی را برای فردی می‌گذارند که فرد به مدت شش ماه تمایل جنسی به اشیاء، مردگان، حیوانات، اندام‌های بدن، کودکان، مواد دفع شده از بدن و یا روش‌های خطرناک و صدمه‌زننده به خود یا دیگران داشته باشد و در صورتی که تحریک و ارضاء شوند، این رابطه شکل می‌گیرد.

موارد دیگر، مثلاً فرد از تماشای رابطه جنسی دیگران یا نمایش دادن اندام تناسلی خود یا مالیدن خود و دیگران دچار ارضاء می‌شود. حتی مواردی از تمایل جنسی به ماشین، بادکنک و عروسک نیز مشاهده شده است. در اغلب موارد این تمایلات باعث آسیب به فرد و دیگران می‌شود و حتماً فرد نیاز به درمان و آموزش دارد. در مورد علت این اختلال جنسی هنوز به مستندات قطعی نرسیده‌اند و انواع علل ژنتیکی، تروما، آسیب‌ها و مسائل مختلف را بیان کرده‌اند. در تشخیص و درمان این اختلال چند نکته مهم است. باید بدانید که این اختلال دارای دسته بندی و درجه بندی است.

دسته اول، کسانی که به یک شیء یا رفتار خاصی علاقه دارند، ولی راه اصلی تحریک و ارضاء آنها از راه ارتباط جنسی با جنس مخالف و اندام جنسی است. در مورد این افراد کار خاصی لازم نیست.



مسئله جنسیت و زنان در مصرف موادمخدر نیالوافائیان پژوهشگر اجتماعی

● اختلالات روانی مانند افسردگی یا اضطراب شدید که موجب آسیب پذیری بالا و عزت نفس پایین می شود هم می تواند از دیگر دلایل سوء مصرف موادمخدر در زنان و دختران باشد.

● کم‌رنگ شدن قبح استفاده از مخدری مثل سیگار در زنان دروازه‌ی ورود به اعتیادهای سنگین تر است.

● افزایش مهمانی‌هایی که در آنها استفاده نکردن از موادمخدر بیانگر عدم روشنفکری است و هنجارشکنی محسوب می شود. این عوامل از مهمترین عوامل اعتیاد در زنان می باشند اما همچنان می توان عوامل دیگری را به لیست اضافه کرد که از حوصله‌ی بحث خارج است.

باید گفت که کاهش میل به اعتیاد یا پیشگیری، از خانواده شروع می شود. خانواده‌ها باید عزت نفس فرزندان خود را بالا ببرند تا در شرایط مورد تأیید قرار گرفتن، قرار نگیرند و همچنین هنر «نه» گفتن را به فرزندان بیاموزند. از طرفی باید الگوهای مناسب رفتاری، اخلاقی و معنوی در اختیار فرزندان قرار دهند که از بزرگترین وظایف پدر و مادر است. همچنین، فراهم آوردن محیط عاطفی و دوستانه، امکان تفریحات سالم در کنار خانواده، فراهم آوردن امکانات مناسب آموزشی و تحصیلی برای فرزندان و به رسمیت شناختن استقلال نوجوانان و جوانان، البته تحت نظر والدین می تواند گرایش جوانان را به اعتیاد بسیار کم کند.

در نظر داشته باشیم که نادیده گرفتن بحث اعتیاد در زنان، در آینده‌ی نه چندان دور عواقب ناگواری را به جامعه تحمیل خواهد کرد.

در این مبحث در مورد موضوعی که چند سال است، به شدت دامنگیر زنان و دختران جوان شده؛ صحبت می کنیم: اعتیاد! شاید به این علت که اعتیاد با نقش آشنای همسر و مادر دلسوز و مهربان ایرانی همخوانی ندارد، تصور اکثر افراد جامعه در مورد اعتیاد این است که سوء مصرف موادمخدر عمدتاً پدیده‌ی مردانه است. اما متأسفانه به دلایلی که بصورت مختصر در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم داشت، آمار زنان و دختران معتاد رو به افزایش است. اگرچه اعتیاد در مردان بسیار ناخوشایند و دارای تأثیرات مخربی روی زندگی شان می باشد، اما اعتیاد در زنان بسیار ناخوشایندتر و دارای تبعات بسیار مخرب تری با توجه به نقش رفتاری و الگوی تربیتی مادر برای فرزندان می باشد که می تواند چندین برابر اعتیاد یک مرد به جامعه آسیب بزند.

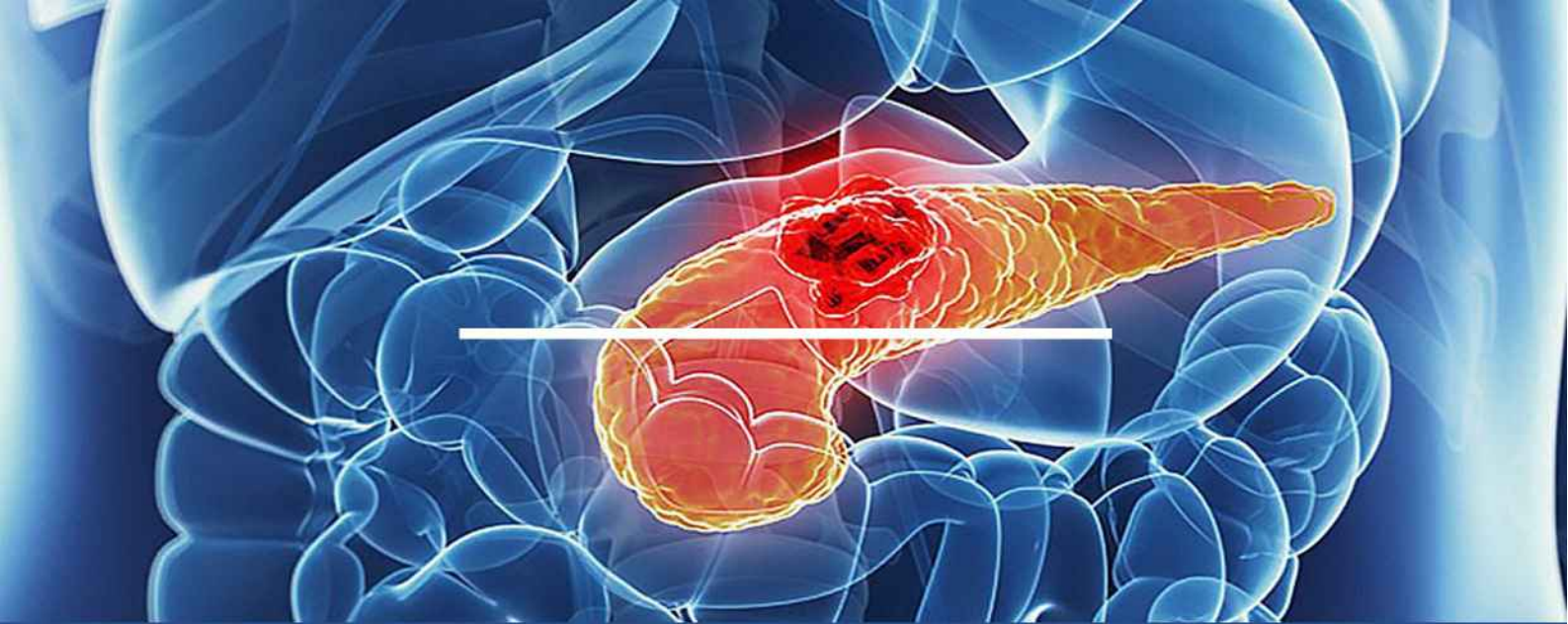
با توجه به اینکه بسیاری از زنان از رفتن به مراکز مشاوره و درمان اعتیاد سرباز می زنند، آمار دقیقی از زنان معتاد نمی توان ارائه داد. وزارت بهداشت رقم ۱ زن معتاد را به ازای ۸ مرد معتاد گزارش کرده که آمار نگران کننده‌ی است. اینکه چه عواملی باعث افزایش میل زنان و دختران به سوء مصرف موادمخدر می شود، بطور خلاصه به شرح زیر است:

● احساساتی مانند بازنده بودن در زندگی و شغل، احساس ناتوانی و عدم توفیق در نیل به اهداف، احساس عدم امنیت، ناعادلانه دانستن نظام اجتماعی، احساس خشم و بی اعتمادی در خانه، خشونت علیه زنان، احساس محرومیت های مالی و اجتماعی؛ همگی می توانند از دلایل روی آوردن زنان به اعتیاد باشد.

چرا مهر و طلاق؟

فرمان الهی بویستانی

مهرطلب، کسی است که وابستگی شدید به دیگران و عوامل بیرونی دارد. او هرکاری انجام می دهد تا تأیید دیگران را بگیرد. او برای کسب تأیید به دنبال مهر و پذیرش است. از مسخره شدن یا پذیرفته نشدن می ترسد. نیاز به هویت گرفتن از دیگران و اهمیت دادن به نظرات دیگران درباره خود دارد و به این کار عادت کرده است. بنظر میرسد که فضای مجازی و اینترنت بیشترین تأثیر را روی چنین رفتاری گذاشته است. اساسی ترین مشکل مردم در حال حاضر حس تهی بودن، نداشتن استقلال فکری و شخصیتی و در نتیجه، ناتوانی در تصمیم گیری و حل مسائل زندگی است، لذا دنبال هویت بخشی به خود از طریق «مهرطلبی» هستند. شاید «مهرطلبی» نتیجه ی آشفتگی افکار شخصی است که این آشفتگی به دنبال اهداف پوچ ایجاد می شود. به هر حال این بیماری مزمن باعث بهم ریختن روابط عاطفی نسبت به نزدیکان و خانواده شده است، کسانی که روزی بهترین افراد زندگیمان بودند دیگر بچشم نمی آیند و ما به دنبال کسب محبت و تأیید از دیگران هستیم که کمترینش گرفتن لایک برای پست هایمان در فضای مجازی است. باید گفت که انسان ها بطورذاتی به دنبال تأیید و تحسین هستند، اما از هنگامیکه فضای مجازی فراگیر شده و بخش زیادی از زمان افراد را به خود اختصاص داده شدت بیشتری یافته است. گاهی دیده شده که افرادی برای گرفتن تأیید از دیگران روزانه چندین عکس سلفی از خود در پستهای مجازیشان می گذارند که مصداق بارز این دلنوشته است: حال زارم اگر خوب، اگر بد تو تأییدم کن. من اگر خوب، اگر بد تو تأییدم کن. زن من، همسر من، کودک من، وای فای است. دین من، مذهب من، همدم من، وای فای است. چونکه معروف شدم، باز تو تأییدم کن. با سه تا قلب، دوتا لایک، تو تأییدم کن. عقل و جان و دلم از دست برفت پای دو لایک. عشق چندساله من رفت به فنا پای دو لایک. مغز من خالی خالیست، تو تأییدم کن.



سرطان لوزالمعده و چهار حقیقت پیش رو

دکتر پیام آزاده، متخصص رادیوتراپی آنکولوژی - دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

به لطف پیشرفت های پزشکی در طی سالهای گذشته شانس بقای بیماران مبتلا به سرطان پانکراس افزایش یافته است. به اعلام انجمن سرطان آمریکا، عوامل خطر خاصی وجود دارند که ممکن است خطر ابتلا به این بیماری را بیشتر کنند؛ از قبیل: سن (۵۵ سال یا بیشتر)، جنس (مردان در معرض خطر بیشتری هستند)، چاقی، دیابت، سیگار کشیدن که سیگار یکی از مهمترین عوامل خطر است. علائم سرطان لوزالمعده با تأخیر خود را نشان می دهند: علائمی شامل کاهش وزن، یرقان، درد شکم تا مراحل نهایی بیماری معمولاً خود را نشان نمی دهند و زمانی ظاهر می شوند که تومور به اندازه کافی رشد کرده باشد. دیابت ناگهانی، تغییر در اشتها، تغییر در احساس مزه و چشایی، ملتهب شدن پوست در ناحیه دست ها و گاهی درد شکم، زردی چشم یا پوست، مدفوع کم رنگ و کیسه صفراوی بزرگ شده از علائم بروز سرطان لوزالمعده هستند و پزشکان توصیه می کنند که اگر بیشتر از یکی از این علائم را داشتید، حتما در مورد تشخیص سرطان لوزالمعده اقدام کنید. شانس بقای بیماران با تشخیص به موقع، بیشتر است.

در سال ۲۰۱۲، انواع سرطان لوزالمعده هفتمین عامل مرگ ناشی از سرطان بود که در سطح جهان به مرگ ۳۳۰ هزار نفر در آن سال منجر شد. این بیماری بیشتر در کشورهای توسعه یافته رخ می دهد و این کشورها در سال ۲۰۱۲ شاهد ۷۰ درصد از موارد جدید این بیماری بوده اند. «آدنوکارسینوم لوزالمعده»، پیش آگهی بسیار ضعیفی دارد. در واقع پس از تشخیص، ۲۵ درصد افراد یک سال زنده می مانند و ۵ درصد نیز به مدت ۵ سال زنده خواهند ماند. اگر سرطان زود تشخیص داده شود، میزان بقای پنج ساله تا حدود ۲۰ درصد افزایش می یابد.

حال می خواهیم به یک سؤال شایع پاسخ دهیم و آن این است که آیا سرطان ارثی است؟ اصطلاح «ارثی بودن» از نظر پزشکی به مواردی گفته می شود که تعدادی از فرزندان شخص بیمار به آن مرض دچار شوند که برحسب وجود ژن غالب در والدین می تواند نصف فرزندان مبتلا شده و یک چهارم سالم و یک چهارم حامل ژن معیوب شوند. در سرطان ها چنین وضعی کمیاب است و حداکثر، کمتر از ۱۰ درصد موارد سرطان ها ارثی هستند. بطورکلی

هر وقت شخصی بخواهد به هر مرضی مبتلا شود، از جمله سرطان، در سلول های وی تغییراتی پیدا می شود و در ژن های مختص آن مرض هم تغییراتی پیش می آید، لذا اگر چه سرطان را ارثی و ژنتیک نمی دانیم، اما به هر حال سرطان با تغییرات ژنتیکی پیدا می شود.

شما عزیزان، گاهی یک یا چند نوع از سرطانی را در یک خانواده بیشتر مشاهده می کنید و به این جهت است که گاه تصور می کنید سرطان ارثی است؛ اما چنین نیست. این موارد فامیلی و یا خانوادگی خوانده می شوند. بطورکلی، در چنین خانواده هایی احتمال بروز سرطان بیشتر از مردم عادی و در بعضی از سرطان ها حداکثر تا چهار برابر است؛ اما ارثی مطابق تعریفی که در ابتدا گفته شد، نمی باشد. برای این اتفاق دلائلی وجود دارد، مثلا این خانواده رفتار و عادات مشترکی دارند؛ غذاهای مشابهی مصرف می کنند، خلقیات روانی و معنوی مشابهی دارند و ... این ها عوامل اصلی بروز خطر در آن خانواده هستند. یعنی ما نه تنها در قبال خودمان مسئولیم، بلکه در قبال همه نسل های آتی هم مسئولیت داریم.

کمر درد چه عللی دارد؟

دکتر حبیب رشادی، جراح متخصص استخوان و مفاصل (ارتوپد) | فلوشیپ زانو

تشخیص داده شده و هر علت بطور اختصاصی و صحیح درمان شود. درمان بدون تشخیص دقیق و درست ممکن است عواقب وخیمی در پی داشته باشد. هر گاه کمردرد همراه با علائم زیر باشد؛ آن را جدی و مهم شمرده و به منظور تشخیص و درمان درست و اصولی آن به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

۱- علائم مربوط به فشار روی اعصاب (سیاتیک و ورنای)

- کمردردی که به ران، ساق یا پاها تیر می کشد.
- وجود علائمی مثل گز گز، مور مور و بی حسی در اندام تحتانی (ران تا پاها)
- احساس ضعف و کوچک شدن و تحلیل رفتن عضلات

• بی اختیاری ادرار

۲- علائم مربوط به بیماریهای جدی و مهم زمینه ای

- تب
- ضعف عمومی بدن
- کم شدن وزن و لاغر شدن
- خشکی طولانی مدت صبحگاهی
- درد پیشرونده و عدم بهبود علائم تا یک ماه
- درد در سایر مفاصل

کمردرد علت های متفاوتی دارد که شایعترین آن کمردرد غیراختصاصی (مربوط به عضلات و بافت نرم) می باشد. اولین اقدام در برخورد با کمردرد تشخیص درست و دقیق علت ایجاد کمردرد می باشد. بدلیل اینکه علت اغلب کمردردها مشکلات عضلات و لیگامان ها (کمردرد غیراختصاصی) می باشد. در بیشتر موارد، درد در اشخاص دچار کمردرد با درمان های غیرصحيح و یا حتی خودبخود هم؛ (با گذشت زمان) بهبود پیدا می کنند؛ اما ریسک مزمن شدن و عود مجدد (بدون درمان درست و اصولی) همیشه وجود دارد. از سوی دیگر علت کمردرد ممکن است چیزی غیر از مشکلات بافت نرم و عضلات اطراف (کمردرد غیراختصاصی) باشد که نیاز به تشخیص صحیح و درمان های تخصصی خاص خود دارد.

علت های مهمتر و جدی تر مانند؛ بیماریهای عفونی (تب مالت یا بروسلوز)، بیماریهای روماتیسمی (اسپوندیلو آرتروپاتی ها)، بدخیمی ها (مولتیپل میلوما)، مشکلات استخوانی (اسپوندیلولیزیس، اسپوندیلولیزتزیس)، مشکلات مفصلی (آرتروز و درگیری فاست ها)، مشکلات دیسک بین مهره ای و فشار بر اعصاب (عصب سیاتیک) و.... نیز می توانند از علل کمردرد باشند. لذا ابتدا باید علت کمردرد

کبد چرب

دکتر فاطمه رجبی پور، فوق تخصص خون و آنکولوژی | استاد دانشگاه تهران

☒ نوشابه، خطر توسعه بیماری های کبدی را افزایش می دهد.

☒ استامینوفن، مصرف زیاد این دارو به کبد آسیب وارد می کند.

☒ چربی های ترانس و الکل، چربی های ترانس و الکل برای کبد مضر هستند.

خوب حالا که اهمیت کبد را بهتر شناختید، شما را با مواد غذایی آشنا می کنم که برای کبد مفید هستند.

بادام، منبع غنی از ویتامین E است که می تواند در برابر بیماری کبد چرب از بدن محافظت می کند. موز، سرشار از پتاسیم است و در حذف سموم از بدن به کبد کمک می کند. بلوبری، حاوی پلی فنول است که در برابر بیماری کبدی از بدن محافظت می کند که در شکلات تلخ، زیتون و آلو هم وجود دارد. کلم بروکلی، برای کبد خوب است. قهوه، مصرف ۲ الی ۳ پیمانه قهوه در روز می تواند خطر ابتلا به سرطان کبد را کمتر کند. چای سبز، می تواند از سرطان های مختلفی همچون سرطان کبد پیشگیری کند. البته، باید بدانید که مصرف بی رویه چای سبز برای کبد ضرر دارد.

گیاهان دارویی مختلفی مانند: دارچین، زیره سبز، پودر کاری، ارگانو، رزماری و مریم گلی برای سلامت کبد مفید هستند. خوردن سبزیجاتی همچون چغندر، سیب زمینی شیرین، اسفناج، کلم، هویج، گل کلم، خیار و سبزیجاتی با برگ سبز برای سلامت کبد مفید است. مصرف آب هم به کبد کمک می کند تا سموم را بهتر از بدن دفع کند.

کبد یکی از اعضای مهم بدن است. بدن برای حذف سموم، تجزیه هورمون ها، پاکسازی خون، هضم چربی و ذخیره سازی مواد معدنی و ویتامین های ضروری به کبد نیاز دارد. به عبارتی دیگر، بدن برای خلاص شدن از شر آلاینده ها و سموم در هوا و غذا محتاج کبد است. عملکرد کبد عبارت است از: تجزیه هورمون ها و داروها، حذف گلبول های قرمز قدیمی، تولید پروتئین های ضروری، تنظیم ترکیب خون، حذف سموم از جریان خون، ذخیره سازی ویتامین A، آهن و مواد معدنی.

متأسفانه، بیشتر افراد اهمیت داشتن یک کبد سالم را به درستی درک نمی کنند. علاوه بر این، بیشتر افراد مشکلاتی همچون «سیروز کبدی» را نمی شناسند و به آن توجهی نمی کنند. «سیروز کبدی» ناشی از مصرف الکل یک بیماری حاد و جدی است، اما الکل تنها علت ایجاد این بیماری نیست. بیماری های کبدی ممکن است از موارد دیگری همچون سوء تغذیه مزمن، داروهای خاص، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، خوردن غذاهای خام دریایی یا مصرف تنباکو نشأت گرفته باشند. براساس گفته ی متخصصان موارد زیر می توانند به کبد آسیب وارد کنند:

☒ شکر، تمامی قندهای ساده که در غذاهای فرآوری شده به وفور یافت می شوند باعث آسیب رسانی به کبد می شوند.

☒ مکمل ها، برخی از مکمل ها اگر با مشورت پزشک مصرف نشوند؛ می توانند برای کبد مضر باشند.

☒ مکمل ها، برخی از مکمل ها اگر با مشورت پزشک مصرف نشوند؛ می توانند برای کبد مضر باشند.

☒ مکمل ها، برخی از مکمل ها اگر با مشورت پزشک مصرف نشوند؛ می توانند برای کبد مضر باشند.

☒ مکمل ها، برخی از مکمل ها اگر با مشورت پزشک مصرف نشوند؛ می توانند برای کبد مضر باشند.

توصیه پزشکی

دکتر سروش سرداری | استاد بخش بیوتکنولوژی
پزشکی انستیتو پاستور ایران



آیا می دانستید:

- مصرف هویج با شیر یا با بستنی و موادی که کمی چربی داشته باشند، می تواند به جذب ویتامین A موجود در هویج کمک کند.

- مصرف چای با غذا یا بلافاصله پس از غذا می تواند جذب آهن موجود در غذا را کمتر کند. این اتفاق به دلیل تانن ها و مواد فنلی موجود در چای است.

افزایش امنیت غذایی با بکارگیری نانوذرات

دکتر غلامرضا شریفی، متخصص بیوتکنولوژی کشاورزی - استاد دانشگاه

امروزه یکی از چالش‌های پیش روی بشر، تقاضای رو به رشد مواد غذایی است که ذهن بسیاری از محققین و دانشمندان را به خود مشغول نموده است. یکی از راهکارهای پیشنهادی جهت رفع معضل یاد شده استفاده از نانوذرات به عنوان کود و آفت کش است. نانوفارم، یک کنسرسیون تحقیقاتی متشکل از دانشگاه‌های «Carnegie Mellon» و «Kentucky» و «Vienna» و «Aveiro» بوده که با هدف بررسی تأثیر نانوذرات بر کشاورزی آغاز به کار نموده است. این چهار دانشگاه با تأمین بودجه مورد نیاز این پروژه تحقیقاتی از سوی بنیادهای ملی علوم کشورهای خود، به دنبال پاسخ این پرسش خواهند بود که چگونه نانوذرات می‌تواند موجب تحول اساسی در تولید مواد غذایی گردد؟

پروفسور «گرگ لوری»، از پژوهشگران اصلی پروژه نانوفارم، با تأکید بر این که کمتر از ۵ درصد آفت‌کش‌های بکار گرفته شده، جذب گیاه شده و مابقی وارد محیط زیست می‌شود، گفت: «آنچه در پروژه نانوفارم انجام می‌گیرد، درک و بررسی تعاملات نانوذرات و گیاهان بوده تا از این طریق بتوان برخی کاربردهای آبی نانوذرات را شناسایی نمود. با توجه به جذب بسیار کم آفت‌کش‌ها و کودهای تزریق شده معمول از سوی گیاه و مضرات این مواد برای محیط زیست، استفاده از نانوذرات می‌تواند علاوه بر افزایش قابل توجه جذب مواد لازم برای رشد گیاه، آسیب‌های زیست محیطی را نیز به حداقل برساند. با توجه به قابلیت نانوذرات در جذب آهسته و بلندمدت مواد شیمیایی، این فناوری می‌تواند تحولی شگرف در تولید مواد غذایی ایجاد نماید که با توجه به کمبود مواد غذایی در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و کمتر توسعه یافته می‌تواند جهت تأمین امنیت غذایی جوامع بکار رود.

مقدمه ای بر سلامت غذایی با فرش کات میوه و سبزی

مهندس سیدمحمد حسینی ملا، پژوهشگر علوم زیستی و مدرس دانشگاه

مواد غذایی سالم، این صنعت را می توانیم به طور کلی در صنعت تولید غذا ارائه دهیم.

مواد اولیه وارد شده به صنعت محصولات تازه برش یافته، قبل از فرآوری باید در حالت مناسب از نظر سلامتی، فیزیولوژی و کیفیت بیرونی و درونی باشد. مهم ترین پیش شرط های نگران کننده عبارتند از: عدم وجود حشرات، خاک، فلزات و علف های هرز که زمان و هزینه مرحله شستشو را افزایش می دهد و کیفیت را به خطر می اندازد؛ سطوح پایین آلودگی های میکروبی که باعث تسریع فرآیندهای متابولیکی و کاهش عمر مفید می شوند؛ عدم وجود عوامل بیماری زا در طی فرآوری که کنترل و یا حذف می شوند و یا نمی شوند؛ یک استاندارد باکیفیت بالا از نظر ظاهر، بافت، طعم و ارزش غذایی. طیف وسیعی از آلودگی ها بستگی به زمان برداشت محصول، شرایط آب و هوایی در زمان برداشت، استفاده از کود، بارگیری و تخلیه توسط کارگران در طی برداشت، شرایط بهداشت کارگران، درجه بندی و فرآوری پس از آن، بعنوان مثال تماس با چاقوهای برش، تسمه های حمل و نقل، جعبه و یا آب مورد استفاده برای شستشو دارند.

ایمنی و کیفیت محصولات تازه برش یافته نه تنها به شیوه های کاشت و آماده سازی پس از برداشت، بلکه به روش های برداشت و دست ورزی نیز بستگی دارد. عواملی که می تواند بر وضعیت میکروبی مواد اولیه اثر بگذارند، شامل شرایط آب و هوایی که گیاهان در آن تولید شده و دما و شرایط هوایی است که محصول پس از برداشت در آن انبار می شود. برداشت محصول در گرمای روز بطور قابل توجهی باعث پژمردگی، چروکیدگی، نرمی و سرعت تنفس بالا و عمر مفید کوتاه می شود. کاشت محصولات برای فرآوری محصولات تازه برش یافته باید در مکان هایی دور از مواد شیمیایی، منابع آلاینده جوی، دامی یا حیوانی انجام شود که سلامت مواد اولیه به خطر نیفتد. آب کیفیت میکروبی مواد اولیه را در سراسر چرخه فرآوری تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین، باید از کیفیت شیمیایی و میکروبی مناسب آب جهت آبیاری و در عملیات برداشت اطمینان حاصل کنیم. آب باید به صورت دوره ای از نظر شیمیایی و میکروبی آنالیز شود تا به عنوان مثال، میزان وجود باکتری E. coli و فلزات سنگین کنترل شوند که عدم وجود این موارد یک شاخص سلامتی است.

در چند سال گذشته، صنعت سبزی و میوه های آماده برای مصرف (Fresh-cut) در سراسر جهان رشد فوق العاده ای داشته است. محصولات تازه بریده یا به اصطلاح فرش کات، اشاره به میوه ها و یا سبزیجاتی دارد که آماده شده و سپس برای ارائه محصولات مناسب، سالم و آماده برای خوردن برای مصرف کنندگان بسته بندی می شوند؛ در حالی که زنده بودن و حالت تازگی خود را حفظ می کنند. این تکنیک طرفدار محیط زیست است، چون می تواند راهی جهت کاهش زوال محصولات کشاورزی فاسدشدنی همچون میوه و سبزی آبدار باشد. میوه ها و سبزی های تازه و خام تحت عملیات فرآیند حداقلی، مانند: پیرایش (حذف قسمت های زائد)، خردکردن، پوست کندن، شستشو، برش، ضدعفونی، غوطه وری، آبکشی و بسته بندی قرار می گیرند و سپس آماده برای عرضه می شوند. در نتیجه، محصولات تازه برش یافته، فاسدشدنی هستند. همچنین، از نظر کشاورزی و فناوری نسبت به میوه ها و سبزی های سالم، حساسیت بیشتری به کاهش کیفیت دارند. محصولات تازه برش یافته، به عنوان محصولات باغی نگهداری شونده در یخچال نیز طبقه بندی می شوند. نگهداری محصولات برش یافته در دمای زیر ۸- ۷ درجه سانتی گراد، منجر به حداقل افت کیفیت و کاهش جمعیت «پاتوژنهای» عامل فساد می شود، با این وجود در مواردی اثرات سوء دما نیز مشاهده می گردد. این محصولات اغلب در طی حمل و نقل و عرضه در بازار دماهای نامناسب را تجربه می کنند. محصولات تازه و به طور خاص محصولات تازه برش یافته، فاسد پذیر می باشند.

عرضه میوه به صورت بریده شده و آماده مصرف از ارزش اقتصادی زیادی برخوردار است. در سال های اخیر، تقاضای مصرف کنندگان برای میوه ها و سبزی های تازه برش یافته رو به افزایش است. سرانه مصرف میوه و سبزی تازه برش یافته از ۳ کیلوگرم در اروپا تا ۳۰ کیلوگرم در ایالات متحده آمریکا متفاوت است. در ایران، عرضه محصول به صورت بریده شده چندان مرسوم نیست؛ در صورتی که در بیشتر کشورهای توسعه یافته و یا حتی کشورهای در حال توسعه محصولات مهم باغبانی به صورت بریده شده و آماده مصرف عرضه می شوند. با وجود این فرصت و با توجه به ارزش تغذیه ای بالای میوه ها و سبزی ها و همچنین، افزایش تقاضا برای محصولات متناسب با زندگی مدرن مصرف کننده و ارائه



نمی توان درباره ی هنرمندان نظر دقیقی داد. نمی شود گفت آدم هایی هستند پریشان که همیشه وقت کم می آورند. می شود گفت آدم هایی هستند که دوست دارند همه را درک کنند و برای آهنگ زندگی سازی باشند کوچک، شاید این برداشت آزادی باشد از نام هنرمند.

———— محمد علیزاده ثانی ————

کسب مقام سوم جهانی توسط کارتونیست موفق کرمانی



اثر «محمد صالح رزم حسینی» کارتونیست موفق کرمانی در مسابقه کارتون بین المللی Ymittos یونان ۱۳۹۶، حائز مقام سوم جهانی شد. «رزم حسینی»، در این مسابقه با موضوع آزاد اثر خود را با عنوان «صلح» ارسال کرده بود. وی با کسب این جایزه، تعداد جوایزش در عرصه کارتون و کاریکاتور به عدد ۳۷ رسیده است. گفتنی است که این هنرمند متولد ۱۳۵۸ در کرمان است که تاکنون در جشنواره‌های متعدد ملی و بین‌المللی موفق به دریافت جایزه شده و یا آثارش در کتاب جشنواره‌های داخلی و خارجی منتشر شده است. وی تاکنون در جشنواره‌های مطرح ایتالیا، چین، کرواسی، کره جنوبی، روسیه و ترکیه شرکت داشته و رتبه‌های برتر را صاحب شده و همچنین، دیپلم‌های افتخار متعددی در جشنواره‌های بین‌المللی کارتون از جمله: جشنواره‌های کره جنوبی، اوکراین، کرواسی، بلغارستان و ده‌ها کشور دیگر کسب کرده است.

سوء استفاده فرقه ها از مدیتیشن



ها، انجام تمرینات پیوسته و طولانی مدت مدیتیشن موجب بروز مشکلات روانی جدی از افسردگی گرفته تا فروپاشی روانی شده است. مجموعه مطالعات یک روانشناس در انسیتوی تحقیقات استانفورد بنام "لئون اوتیس" نشان داد که به رغم تبلیغات گسترده ای که توسط یک سازمان مدیتیشن انجام شده بود، این قبیل تمرینات عوارض نامطلوبی بر روی برخی افراد از خود به جای گذاشته است. مدیتیشن کنندگان گفته اند که در اثر انجام تمرینات مدیتیشن آنان هیچان زده، سردرگم، عصبانی و افسرده شده و یا از زمانی که مدیتاسیون را شروع کرده اند، منزوی شده اند. پرفسور دیگری بنام "مایکل پرسینگر" دریافت که برخی افراد در اثر انجام تکنیک های مختلف مدیتیشن علائمی مثل: غیرعادی شنیدن اصوات، احساس لرز و رفتارهای غیرارادی دیگری را تجربه کرده اند. دو محقق به نام های "مایکل مورفی" و "استیون دونوان" متوجه شدند، افرادی که در این تمرینات پیشرفت بیشتری دارند، پیشنهاد پذیرتر هستند. باید گفت که حس پذیرش بالا در این افراد خطر از دست دادن اختیارات فردی شان را در تعایم فرقه ای به دنبال خواهد داشت. در ایالات متحده، عده ای برای خسارتی که در نتیجه شرکت در برنامه های مدیتیشن متحمل شده اند، دعاوی حقوقی اقامه کرده اند.

انجام «مدیتیشن» ممکن است همیشه مفید نباشد. انواع مختلفی از مدیتیشن توسط افراد، گروه ها و فرقه های متعدد ارائه شده است. بسیاری از فرقه ها تعهدات و شرایط عضویت خاصی دارند که تنها بعد از مدت زمان معینی بر اعضاء آشکار می گردد. آنهایی که دوره های مقدماتی مدیتیشن را در فرقه ها می گذرانند، احتمالاً از آنچه که قرار است در آینده و در طی تمرینات فرقه ای برایشان پیش آید، اطلاع کمی داشته یا هیچ اطلاعی ندارند. به تازه واردان حقیقت گفته نمی شود. افراد از برنامه ریزی هایی که فرقه ها در راستای فرآیند جذب و مجاب سازی شان انجام می دهند، بی خبرند. در برخی فرقه ها گفته می شود که از افرادی که مدیتیشن نمی کنند، فاصله بگیرد؛ زیرا این افراد در سطح پایین تری از آگاهی و شعور نسبت به سایر اعضاء قرار دارند و ممکن است اثرات مطلوب مدیتیشن شما را از بین ببرند. اعضای فرقه ها سایرین را موجوداتی پست می دانند که وجودشان می تواند وضعیت یک مدیتیشن کننده را تهدید کند و بنابراین، تشویق می شوند تا از خانواده و دوستانی که مدیتیشن نمی کنند، دوری کنند. تحقیقات نشان می دهد که افراد در شرایط تخریبی مجبور به ادامه تمرینات مدیتیشن گروه شده اند. برخی افراد توان کار کردن خود را از دست دادند و قادر نبودند تا اوضاع را کنترل کنند. طبق بررسی



سیری در تاریخ

اشرف الملوک فخرالدوله، بنیانگذار سیستم تاکسیرانی در ایران

خانم اشرف الملوک فخرالدوله، متولد ۱۲۶۱ خورشیدی یکی از شاهزادگان قاجار و دختر «مظفرالدین شاه» و «سرورالسلطنه» بود. او خواهرزاده عبدالحسین میرزا فرمانفرما، دخترخاله محمد مصدق و مادر علی امینی بود. فخرالدوله در ۱۴ سالگی به عقد «محسن خان امین‌الملک» ملقب به امین‌الدوله درآمد. قبل از این ازدواج، «تجم السلطنه» خواهر «سرورالسلطنه» و خاله «فخرالدوله»، او را برای پسر خود محمد مصدق خواستگاری کرده بود، اما شاه تمایل داشت دخترش با خاندان قدرتمندتری وصلت کند و به این جهت دختر خود را به امین‌الدوله داد. ازدواج فخرالدوله با امین‌الملک باعث رنجش نجم‌السلطنه از سرورالسلطنه شد.

فخرالدوله، زنی با درایت و نیکوکار بود. وی با تدبیر و کردانی، خود و خانواده اش را از آشفتگی‌های مربوط به عزل پدرش و غضب دربار به او، خلع برادرزاده اش احمدشاه از سلطنت و دیگر گرفتاری‌های سیاسی رهانید؛ ضمن آنکه از صرف ثروت خود در امور خیریه فروگذاری نکرد.

از جمله کارهای مهم او تأسیس آسایشگاه سالمندان در املاک موروثی‌اش واقع در کهریزک است که امروزه جزو عظیم‌ترین مؤسسات یاری‌رسانی به مصدومان، از کار افتادگان و سالمندان به شمار می‌رود.

فخرالدوله، یکی از زنان ثروتمند ایران بود. او اولین فرد واردکننده تاکسی به تهران بود که با قرار دادن سیستم تاکسیرانی در تهران و احداث مسجد فخرالدوله و چند بنای دیگر خیلی زود توانست لیاقت و کردانی خود را بروز داده و تاریخ از او به عنوان یک زن خلاق و اجتماعی یاد کند. او قصد تأسیس بورس ملی را در ایران داشت که به علت فراهم نبودن شرایط موفق نشد. فخرالدوله، سرپرستی تعدادی فرزند یتیم را برعهده گرفته بود و امکان تحصیل برای آنان فراهم کرده بود؛ در هنگام وفاتش تعداد آنان ۲۸ تن بودند. همچنین، او به پسرهایی که می‌خواستند متأهل شوند یک تاکسی برای امرار معاش هدیه می‌داد.

فخرالدوله، در اواخر عمر به علت از دست دادن پسرش حسین امینی، دچار اندوه فراوان شد. او پس از این واقعه، اوقات خود را در باغ الهیه می‌گذراند و از مراد به با اشخاص خودداری می‌کرد. او در آخرین سفرش به عتبات آرامگاهی در نجف خریداری کرده بود، اما مدتی پیش از فوتش به اطرافیانش گفت که او را در گورستان «ابن بابویه» در ری و در کنار مزار پسرش به خاک بسپارند. او در دی ماه ۱۳۳۴ در سن ۷۳ سالگی بر اثر سکته قلبی درگذشت.

تای چی جوان در دنیای امروز

به قلم مادر تای چی ایران
استاد شکوفه دیوانی



استاد شکوفه دیوانی دارنده دو مدال طلای
ملی در اولین مسابقات وو شو

اگرچه ریشه های تای چی جوان در چین باستان قرار دارد، ولی با حال و هوای هیجان زده غربی ها تناسب زیادی دارد. این هنر دارای امتیازاتی مانند تمرین های منظم آمیخته با تأکید مشخص بر ظرافت و ثباتی در حرکت است که جوامع غربی بطور برجسته فاقد آن هستند. «تای چی جوان»، می تواند آرامش را به انسانهایی که در شهرهای شلوغ صنعتی زندگی می کنند، ارائه نماید. تای چی، موجودیت فرد را در سه مقوله ذهن جسم و روح تنظیم نموده، آرامش می بخشد؛ تسلط بر تنفس را به هنرجو آموخته و میدان انرژی بیوالکترومغناطیسی موجود در بدن را تنظیم می نماید. به هضم غذا کمک می کند، سیستم عصبی را تسکین می دهد، گردش خون و قلب را تقویت می کند، مفاصل را نرمی بخشیده و به پوست طراوت می دهد.

کلیه گروههای سنی می توانند به تمرین تای چی بپردازند. تای چی جوان، به مردان و زنان کمک می کند که ظاهر شخصی آنها بهبود یابد. زیبایی فقط مختص صورت و چهره نیست، بلکه در سراسر بدن نافذ و جاری است. حرکات آرام تای چی جوان، جسم را از گرفتگی و زشتی به دور نگه می دارد. همچنین، حالت بدن را کشیده و خوش ترکیب نگه می دارند. گرفتگی و سختی عضلات، مجاری ظریف خونی صورت و دستها را به علت تأمین ناکافی خون می خشکاند و به مرور به ایجاد چین و چروک در چهره و پشت دستها می انجامد. رهایی حاصله از حرکات تای چی جوان شرایط را بهبود می بخشد، مانند آبی که به گل داده می شود با تغذیه ی بدن توسط خون و اکسیژن کافی طراوت و شادابی تازه ای به جسم بخشیده و از پیری زودرس ممانعت می کند. سبک های مختلفی از قبیل: سبک یانگ، سبک وو در تای چی جوان وجود دارند. سبک یانگ، از مکتب چن مشتق شده و نفوذ عظیمی در جامعه کنونی چین دارد و محبوب ترین سبک در چین و خارج از آن می باشد. سبک وو، از بطن مکتب یانگ تحول یافته که این سبک بیشتر در هنگ کنگ محبوبیت دارد. سبک دیگری به نام سون هم وجود دارد که امروزه محبوبیت چندانی ندارد. سون بیشتر به خاطر کارهای مشت زنی پاکوا معروفیت دارد. فرم های در ارتفاع بالا که در آنها بدن کشیده نگاه داشته می شود.

به طور کلی باید گفت که تای چی جوان، یک رشته از هنرهای رزمی است که با استفاده از اصول یین و یانگ موجب بدنی سالم و آرام می شود. انجام فرم های تای چی جوان برای همه افراد و با توانایی های مختلف جسمی امکان پذیر است و می تواند در سطح یک تمرین ساده مراقبه تا یک هنر رزمی واقعی انجام گیرد. با افزایش محبوبیت تای چی جوان، تفسیرهای متفاوتی از این هنر رزمی ارائه شده است. گروهی از مربیان تای چی جوان به آموزش این هنر با برنامه های کاربردی دفاع شخصی و سلاح ها می پردازند و سایرین به جنبه پرورش سلامت جسمی و روحی در هنرجو علاقمند هستند که با تمرکز بیشتر بر روی فرم دست، چی کونگ و مدیتیشن صورت می گیرد. توجه داشته باشید که انجام تمرینات خودسرانه بدون نظارت و مشورت با مربی متخصص و واجد صلاحیت می تواند موجب بروز خطرات جسمی و روحی شود. به علاقمندان هنر تای چی جوان توصیه می شود که جهت برخورداری از آموزشهای صحیح با مربیان متخصص در این امر مشورت کنند.

خاطرات زندگی پیک آزاده

اسارت اقسامت سوم نویسنده: بانو صدیقه انجم شعاع

مرتضی عسکری آزاده ی دوران جنگ تحمیلی خاطره ی اسارت خود را این چنین بازگو می کند که یک روز پس از اسارت به «زرباطیه» رسیدیم. در جایی مثل مرغداری ما را جا دادند. اتاقی که هم حمام بود و هم دستشویی. هم محل خوابیدن و هم نشستن. با فشار سربازها، همگی ولو شدیم وسط اتاق. قبل از اینکه در ورودی بسته شود و تاریکی دیدمان را محدود کند، آثار خون های خشک شده و استفراغ مانده بر دیوارها، حال همه را از بد، بدتر کرد. در آهنی، پنجره ای کوچک داشت که رو به سرباز باز می شد. عراقی ها که رفتند، آخ و ناله ها شروع شد. همه مجروح بودیم. کتک خورده و زخمی از ترکشها، رفتم سراغ نوجوان سیزده ساله ای که روحیه اش را هم از دست داده بود. سعی کردم به او امید بدهم که نورش در دل خودم هم کمرنگ بود.

توقفمان در اینجا با بازجویی و سؤال و جواب همراه بود. از اول روز بردن و آوردن بچه ها شروع شد. چند تا را می بردند و می آوردند و بعد چند تای دیگر. نوبت من شد. چشم بسته مسافتی را رفتم. سرباز نزدیک اتاق چشمهایم را باز کرد. وارد شدم. اتاقی سه در چهار، پشت یک میز، فرمانده نشسته بود. سیگار می کشید. یک سرباز ایستاده بود. فرمانده به سرباز اشاره کرد که دست هایم را باز کند. نشستم روی صندلی رو به روی فرمانده. گفت: «چه کاره بودی؟»، گفتم: «امدادگر»، گفت: «چقدر سواد داری؟»، گفتم: «هیچی، بی سوادم»، گفت: «اهل کجایی؟»، گفتم: «کرمان».

جمله ی بعدی فرمانده را مترجم برایم ترجمه کرد. فرمانده می گوید تو پاسداری. مترجم، فارسی را خوب حرف می زد. گفت: اسیر قبلی گفته تو پاسداری. باز خود مترجم به من حالی کرد که این ترفند بازجویی است. به تو می گوید قبلی گفته تو پاسداری و به بعدی هم همین را می گوید. فرمانده پشت سر هم سؤال می کرد. گلوله ها را کی شلیک کرد؟ بی سیم را کی تله کرد؟ مکث های پشت سر هم من او را عصبانی کرد. سرباز با لگد محکم کوبید توی صورتم

درد با شدت توی سرم پیچید. خون از دماغم راه افتاد. مزه شوری خون به دهانم رسید. با پشت دست خون ها را پاک کردم و از جایم بلند شدم. از اتاق فرمانده که بیرون آمدم به نفر بعدی چند تا جمله رساندم. تا با اطلاع بیشتر جواب دهد. دو روز اینجا بودیم. زمان را وقت غذا دادن ظهر می فهمیدیم که یک بیل برنج مثل گل برایمان می آوردند، بدون آب.

صبح روز سوم، دوباره ما را سوار ایفا کردند به سمت بغداد. تمام روز در راه بودیم. سربازها انگار به تفریح آمده بودند. توی کافه های بین راهی می ماندند و معطل می کردند. دست هایمان به تخته های دیواره ماشین بسته بودند. دو تا سرباز جلو و عقب ماشین محافظ بودند. کنار دست راننده یک افسر نشسته بود. شب باز هم ما را در یک اتاقک بدبو و کثیف جا دادند. پنج دقیقه برای دستشویی وقت می دادند، «مراقب خمس دقایق»، این جمله را که سرباز عراقی می گفت حالم بد می شد. از نظم و وقت و دقیق بودن همین پنج دقیقه ها را می فهمیدند. بعضی ها از انسانیت بویی نبرده بودند. جان آدم ها برایشان مهم نبود. بین راه یکی از بچه های شیراز را که کمرش شکسته بود، از ماشین پرت کردند بیرون. مجروحی را هم که توان ایستادن یا پایین شدن از ماشین را نداشت، کنار جاده رها می کردند و می رفتند. از این عزیزان کسانی هستند که شاید هنوز در لیست مفقودین جنگی ما باشند و تا حالا هم هیچ خبری از ایشان به دست نیامده است. رسیدیم به مرکز فرماندهی استخبارات عراق. بغداد، پادگانی با در بزرگ نرده ای و تابلویی که بر سر در آن نصب شده بود. از ماشین که پیاده نشدیم؛ سربازها کابل به دست ما را به سمت پایین هل دادند. روی دست یا پا افتادیم روی زمین. پیش رویمان راهرویی بود که سربازها ساخته بودند. زیکزاک ایستاده بودند و کابل به دست با باتوم، چوب و لوله انتظارمان را می کشیدند. بعضی ها طرز استقبالشان اینجوری بود. می بایست از میان اینها بگذریم. هرطور که می خواستی سر و صورت و تن خود را از ضربات سنگین و دردناک بگذرانی، نمی شد که نمی شد. گرسنه، تشنه، خسته و کوفته و خونین تن و صورت، وارد اتاقی شدیم؛ تقریباً تاریک. شب را تا صبح خواب رفتم یا بیهوش شدم، چیزی یادم نیست. صبح روز بعد در باز شد. شروع کردند به بیرون بردن بچه ها، یکی یکی برای بازجویی. فاصله تا محل بازجویی ۲۰۰ متر بود. نوبت من که شد چشمم را بستند. سرباز می گفت سر پایین روی زمین را نگاه کن، توی اتاق بازجویی دست هایم را باز کردند و چشم هایم را. نشستم روی صندلی. رو به رویم بازجو نشسته بود.

سیگار تعارفم کرد. جوابش را ندادم. پرسید: سمت چیه؟ شهرت چیه؟ نیروی چه یگانی بودی؟ سؤال پشت سؤال. مترجم که بعداً اسمش را فهمیدم، ملا صالح بود؛ در عین حالی که ترجمه می کرد با زبان فارسی سعی می کرد به من روحیه بدهد. می گفت: این ایام تمام می شود. از اینجا شما را می برند اردوگاه. آنجا صلیب سرخ می آید. باز جو هنوز سؤال می کرد: تو پاسداری؟ گفتم: نه. از جواب های سربالایی که می دادم، عصبانی شد. به سربازی که نزدیک من ایستاده بود، اشاره کرد. او با دست های سنگینش چپ و راست چند تا سیلی توی سر و صورت و گوشم خواباند. از بین لب ها و دندان هایم خون سرازیر شد. باز جو دوباره پرسید: تو جبهه چه کاره بودی؟ گفتم: من امداد گرم. باز عصبانی شد. گفت: تو دروغگویی. باز جو دستور داد تا مرا ببرند بعدی را بیاورند. رفت و برگشت یکی دو تا از بچه ها طول کشید. می گفتند فرمانده رفته چایی بخورد یا وقت صبحانه اش هست. اینجا یک وعده غذا می دادند و آب هم توی آفتابه می آوردند. شب که شد سربازی توی یک دلو پلاستیکی مشکی آب آورد. گفت: زود بخورید می خواهم ظرف را ببرم. انگار دلش برایمان سوخته بود. خوابیدیم. صبح روز بعد دوباره بازجویی تکرار شد و کتک ها هم تکرار شد. عراقی می گفت تا راستش را نگویند نمی گذارم بروید. یادم نیست چند روز طول کشید، ولی یادم هست که چه بر روزگارمان آوردند. وقتی آتش سیگارهایشان را روی بدن من و دوستانم خاموش می کردند، به یاد ندارم که آخ گفته باشیم. پوست بدن ها که می سوخت صداهایی شنیده می شد: «یا حسین». محاسن پیرمرد جمع مان را با آتش فندک سوزاندند. دندان های مصنوعی اش را هم گرفتند. با نگاه به یکدیگر یاد آوری کردیم که این اول راه است و ما باید مقاوم باشیم. یادم نمی آید که یکی از ما حرفی خلاف ایده و آرمان های نظام و کشورمان بر زبان آورده باشد. وقتی ما را از استخبارات دژبان مرکزی وزارت دفاع و اتاق های فلزی به سمت اردوگاه حرکت دادند، وضعیت ظاهری نامناسبی داشتیم، پای برهنه با یک زیرپوش پاره و خونی که تن پوشمان به حساب می آمد ما را سوار ایفا کردند. در هر ماشین چهار یا شش نفر را با فاصله می نشاندد. چهار سرباز هم جلوی در نشستند. دست هایمان را از پشت به میله های ماشین بسته بودند تا رسیدن به اردوگاه، از هر منطقه ای از شهرهای مسیر که رد می شدیم، تعدادی از مردم عراق به استقبال مان می آمدند. یکی با چوب می زد، یکی سنگ پرت می کرد، یکی دمپایی هایش را در می آورد و به سمت ما می فرستاد. تازه به این ها بسنده نمی کردند، سوزن و چیزهای نوک تیز در بدنمان فرو می کردند. چشمهایمان را بسته بودند. زبانشان را هم نمی فهمیدیم، اما از فریاد زدن هایشان می شد فهمید که فحش هم نثارمان می کنند. بالاخره ماشین ایستاد. با صدای باز شدن در فلزی، معلوم بود که به اردوگاه رسیده ایم. ماشین ها پشت سر هم وارد محوطه شدند. نوار مشکی را که از روی چشم ها برداشتند، فضایی جدید در مقابل دیدگان ما ظاهر شد.

۵۰ الی ۶۰ سرباز به ردیف ایستاده بودند. با چوب، لوله، کمر بند، فانسقه و باتوم به دست.

می بایست از این صف ۲۰۰ متری سان رسمی ببینیم. یکی یکی ما را از ایفا پرت کردند پایین. سربازها شروع کردن به زدن. هیچ پناهی نداشتیم و هیچ راه گریزی نبود. می بایست تا آخر راهروی ضرب و شتم را در زیر ضربه های سخت و ناجوانمردانه برویم. آن قدر درد و زخم داشتم که تا رسیدن به زندان های اردوگاه به اطرافم نگاه نکردم. به زخم های تن خودم و دوستانم فکر می کردم. از ترکش های جبهه ی نبرد که هنوز جا خوش بدن ها بودند تا زخم های شکنجه های بعضی در استخبارات و تا زخم هایی از سوی مردم عراق در طول راه و حالا هم عبور از تونل وحشت. سرم درد می کرد. تنم کوفته بود. دهانم مزه خون می داد. پاهایم رمق نداشت. گرسنه و تشنه.

در یک ساختمان بتونی نمناک حبس شدیم. اولین روزهای زندگی جدید در زندان شروع شد. زندان تماماً از بتون ساخته شده بود. دیوارهای بتنی، کف بتنی و سقف هم پوشش بتنی داشت. کف زندان خیس بود. بوی تعفن آزار دهنده، حالمان را به هم می زد. روی دیوارها آثار خون بود. قبل از ما حتما خیلی از بچه ها آمده و رفته بودند. صدایی جز ناله و آه از کسی شنیده نمی شد. درد به جان همه چنگ انداخته بود. بابا علی هم که سنی ازش گذشته بود، دیگر توان ناله نداشت. «اکبر شیروانی» مسن و «عباس نظری» نوجوان بود. چهره درهم می کشیدند و بی صدا، درد زخم ها و کتک ها را تحمل می کردند. حسین کریمی، حمید اسماعیلی و خودم. سی نفر بودیم. کجا هستیم؟ چرا هستیم و کجا باید برویم و دیگر اسراء کجا هستند؟ سؤال هایی بود که به ذهن مان می آمد، ولی کسی پاسخگو نبود. در روز فضای زندان نوری نداشت. آمد و شد روز و شب را با آمدن سربازها می فهمیدیم. نمازمان را بدون دانستن وقت و زمان می خواندیم. بعد از یک هفته، ما سی نفر را بین اتاق های اردوگاه تقسیم کردند. این آغاز مرحله ی اصلی اسارت بود.

بچه های پیشکسوت، صرفنظر از اینکه ما از چه شهری آمده ایم و وابسته به کدام لشکر هستیم، به تیمار و درمان روحی و جسمی ما مشغول شدند. من و سه نفر دیگر از بچه ها را به اتاقی بردند که ۲۵۰ نفر در آن محبوس بودند. برادرها راه و رسم پذیرایی را خوب به جا آوردند. اولش با آب گرم دست و پاهای خونی ما را شستند. جای زخم ها را هم پانسمان کردند، زخم هایی که خود به خود داشتند خوب می شدند. در این اتاق سهم هر اسیر یک و نیم موزائیک جا بود. اندازه ۴۰ در ۴۰. یعنی یک پتو را دولا می کردیم و می شد جای هر نفر. برای خوابیدن پایمان می خورد توی سر نفر پایینی. برای غلت خوردن هم همدیگر را خبر می کردیم. یک روز آمدند و هبای ما چهار نفر لباس نو آوردند، زیرپیراهنی، بلوز و شلوار ارتشی، جوراب و پتوی نو. معلوم شد به زودی صلیب سرخ برای بازدید به اردوگاه می آید. هرچند ماه یک بار صلیب سرخ می آمد. سه تا خانم بودند. بیشتر به عنوان پزشک و روانشناس. اوضاع روانی بچه های اسیر را می پرسیدند و می سنجیدند. از اسرای جدید امضاء و آدرس می گرفتند و ثبت می کردند. بعد از آنکه دو ماه از اسارت ما گذشت، ثبت صلیب سرخ شدیم.

داستان کودک

نوشته چارلز دیکنز
مترجم: ماندانا قدیانی



یکی بود، یکی نبود. سالها پیش مسافری بود که عازم سفری جادویی شده بود. سفر در آغاز بسیار طولانی به نظر می رسید، اما هنگامی نیمی از راه پیموده شد؛ بسیار کوتاه دیده می شد. هنوز اندکی در امتداد مسیر تاریک پیش نرفته بود که به کودکی زیبا رسید. او از کودک پرسید: "تو اینجا چه می کنی؟" کودک پاسخ داد: "من اینجا همیشه در حال بازی هستم. بیا و با من بازی کن."

مسافر تمام روز را با کودک بازی کرد و از تماشای آسمان نیلی، خورشید تابان، آب زلال، سبزی برگ درختان، گل های زیبا، شنیدن آواز پرندگان و دیدن پروانه ها مسرور گشت. به راستی همه چیز در آنجا زیبا بود. ابتدا هوا خوب بود، اما کمی بعد باران گرفت. هنگامیکه باران گرفت وی شیفته تماشای چکیدن قطرات آب و استشمام رایحه ی خوش باران شد. همان دم نوای فرح بخش وزش بادی به گوش رسید، چنانکه گویی شتابان از منزلگاه خویش بیرون می آید. آن دو از خود پرسیدند: "این دیگر از کجا آمد؟" بادی که زوزه کنان ابرها را به پیش می برد، درختان را به زانو در می آورد، غرش کنان وارد دودکش خانه ها می شد و آنها را به لرزه در می آورد. باد وحشیانه در دریا می خروشید. اما بهترین قسمت آن بارش برف بود، زیرا آنها به اندازه ی نگرستن به انبوه دانه های سفید برف که با شتاب از سینه هزاران پرنده سپید فرو می افتاد، شیفته ی هیچ چیز دیگری نشده بودند. برف نرم و سنگینی باریده بود و سکوتی سنگین بر راهها حاکم شده بود.

بهترین اسباب بازی ها و حیرت آورترین کتب تصویری دنیا را داشتند که تمام آن در مورد شمشیرها، سرپایی ها و دستارها، کوتوله ها، غول ها، جن و پریان، ریش آبی ها و لوبیاهای سحرآمیز، جواهرات، غارها، جنگل ها، والتین ها و اورسون ها بود. همه اشان هم جدید و واقعی بودند، اما ناگهان مسافر کودک را گم کرد. بارها صدایش زد، اما پاسخی نگرفت؛ بنابراین به راه خود ادامه داد تا سرانجام به پسری زیبا رسید. مسافر از او پرسید: "تو اینجا چه می کنی؟" پسر پاسخ داد: "همیشه در حال آموختن علم هستم. بیا و با من علم بیاموز." پس به همراه آن پسر با «ژوپیترو و جونو»، «یونانیان» و «رومیان» آشنا شد، اما خیلی زود مقدار زیادی از آنچه را که یاد گرفته بودند به فراموشی سپردند. آنها همیشه در حال علم آموزی نبودند، بلکه مشغول مفرح ترین بازی هایی بودند که تاکنون انجام نداده بودند.

آن دو تابستانها در رودخانه قایقرانی و زمستانها هم روی یخ اسکیت بازی می کردند. پیاده و سوار بر اسب چوگان بازی، گرگم به هوا، قایم باشک و خیلی از تفریحاتی که به ذهنشان می رسید؛ انجام دادند و هیچ کس نمی توانست در بازی بر آنها پیروز شود. تعطیلات هم داشتند. به مهمانی ها و جشن هایی رفتند که تا نیمه شب در آنجا می رقصیدند. به تماشاخانه می رفتند و در آنجا به تماشای قصرهایی از جنس طلا و نقره ی بیرون آمده از دل زمین می نشستند و به یک باره تمام شگفتی های جهان را دیدند.

آنها چنان دوستان محبوبی داشتند که می توانستند به همه ی آنها اعتماد کنند. همگی مانند آن پسر زیبا جوان بودند و در تمام طول زندگی با یکدیگر صمیمی و همراه بودند. با این حال یک روز در خلال تمام این لذت ها، مسافر این پسر زیبارو را هم مانند کودک قبلی گم کرد و پس از آنکه از یافتنش ناامید شد به سفر خویش ادامه داد. مسافر مدت کوتاهی بدون اینکه کسی را ببیند راه پیمود تا به مرد جوانی رسید. او از مرد جوان پرسید: "تو اینجا چه می کنی؟" مرد جوان پاسخ داد: "من همیشه عاشق هستم. بیا همراه من عاشق شو."

مسافر با آن مرد جوان همراه شد. آنها خیلی زود به نزدیکی از زیباترین دخترانی رسیدند که تا به حال دیده بودند. هنگامیکه با دختر صحبت می کردی چشم هایش می خندید، گیسوان مواجش می رقصید و چال های گونه اش رنگ به رنگ می شد. مرد جوان بی درنگ عاشق او شد، درست مانند کسی که نامش را ذکر نمی کنم، بار اول در همین جا عاشق شد. خب! گاهی دعاوی شان می شد، آشتی می کردند و در تاریکی می نشستند. هر روز برای همدیگر نامه می نوشتند. هرگز هنگام جدایی خوشحال نبودند و همیشه مراقب یکدیگر بودند؛ اما تظاهر می کردند که نیستند. هنگام کریسمس نامزد کردند و کنار آتش نزدیک یکدیگر نشستند.

قرار شد خیلی زود با هم ازدواج کنند. اما یک روز مسافر آنها را گم کرد، همانطور که بقیه دوستان خود را از دست داده بود. او به تنهایی به سفر خویش ادامه داد. او باز هم رفت و رفت تا سرانجام به مرد محترم میانسالی رسید. مسافر از آن مرد محترم پرسید: "شما اینجا چه می کنید؟" پاسخ داد: "همیشه مشغول کار هستم. بیا و با من مشغول کار شو!" مسافر همراه آن مرد مشغول کار شد. آنها از میان جنگل با هم به راه خود ادامه دادند.

کل مسیر از راه جنگل بود و سفر فقط در فصل سرسبز بهار بود. با رسیدن فصل تابستان همه چیز تاریک شد. برخی از درختان قهوه ای رنگ شدند. مرد میانسال تنها نبود و بانویی همسن خودش همسرش بود که در کنارش قرار داشت و آن دو فرزندان هم داشتند. آنها از میان جنگل به راه خویش ادامه دادند. درختان را قطع کردند. از طریق شاخه ها و برگ های افتاده بر روی زمین مسیری درست کردند. بارهایی همراه خود بردند و سخت مشغول کار شدند. ناگهان به یک مسیر طولانی و سرسبز رسیدند که به جنگل های عمیق ختم می شد. آنها صدای گریه ای را از دور شنیدند: "پدر جان، پدر جان، من فرزند دیگر تو هستم. بخاطر من بایست!" خیلی زود سایه ی کوچکی را دیدند که در حال بزرگ شدن بود و به سمت آنها می آمد. هنگامیکه نزدیک شد دورش حلقه زدند، او را بوسیدند و از او استقبال کردند؛ بعد همگی با هم به راه افتادند. یکی از فرزندان گفت: "پدر جان، من می خواهم به دریا بروم." دیگری گفت: "پدر جان، من قصد دارم به هندوستان بروم." و فرزند دیگر گفت: "پدر جان، من می خواهم به بهشت بروم!" آنگاه هر فرزند با اشک وداع کرد و تنها به راه خویش ادامه داد. فرزندی که رهسپار بهشت شد با نسیمی طلایی بالا رفت و ناپدید شد. هنگامیکه این وداع و جدایی ها اتفاق افتاد، مسافر نگاهی به مرد میانسال انداخت و دید که او به آسمان بالای درختان چشم دوخته است. در آن لحظه روز رو به اتمام بود و به دنبال آن غروب پدیدار شد. موهای مرد میانسال خاکستری شد، اما او هرگز آرام نگرفت؛ زیرا سفرش هنوز ادامه داشت و می بایست همیشه مشغول کار باشد. سرانجام، همه ی فرزندان با پدر وداع کردند و تنها مسافر با آن مرد و همسرش به راه خویش ادامه دادند. اکنون جنگل زرد و قهوه ای شده بود. برگ ها هم، حتی برگ درختان جنگل، شروع به افتادن نمودند. آنها به مسیری رسیدند که تاریک تر از بقیه قسمت ها بود و بدون آنکه نگاهی به آن بیاندازند، سفرشان را با سرعت به پیش بردند. ناگهان آن بانو ایستاد و گفت:

"شوهر عزیزم، صدایم می زنند." آنها صدایی از راه دور شنیدند: "مادر جان، مادر جان!"

صدا، صدای فرزند اول بود که گفته بود می خواهم به بهشت بروم. مرد میانسال گفت: "خواهش می کنم، حالا نرو. غروب نزدیک است. خواهش می کنم، حالا نرو!" اما صدا بدون آنکه به خواهش آن مرد توجهی نماید، فریاد زنان می گفت: "مادر جان، مادر جان!" با این احوال تمام موهای پدر سفید شد و اشک هایش روی صورتش جاری شد. مادر در مسیری تاریک فرو رفت. وقتی در حال رفتن بود، بازوان خود را به دور گردن پدر انداخت و او را بوسید و گفت: "عزیزتر از جانم، من احضار شده ام و باید بروم و رفت." فقط آن مرد و مسافر با هم تنها ماندند. آنها باز هم به راه خود ادامه دادند تا اینکه به انتهای جنگل نزدیک شدند. آنقدر نزدیک شدند که توانستند نور سرخ رنگ غروب آفتاب را که از میان درختان می تابد، مقابل خود ببینند. هنگامیکه آن مرد از میان شاخه های درختان راهی باز کرد، مسافر دوباره او را گم کرد. صدایش زد اما هیچ پاسخی نگرفت. مسافر از جنگل خارج شد و دید آفتابی ملایم بر منظره وسیع ارغوانی فرود می آید. او به نزد پیرمردی که روی درخت فرو افتاده نشسته بود، رفت و از آن پیرمرد پرسید:

اینجا چه می کنید؟" پیرمرد با لبخند آرامی گفت: "همیشه یادی از گذشته می کنم. بیا و با من یادی از گذشته بکن!" مسافر کنار آن پیرمرد نشست و غروبی آرام را نظاره کرد. کم کم تمام دوستانش برگشتند و به آرامی دور تا دور او ایستادند: کودک زیبا، پسر خوشرو، مرد جوان عاشق، پدر، مادر و فرزندان. آنها آنجا بودند و او هیچ چیز از دست نداده بود. او عاشق آنها بود و با همه اشان مهربان و شکیبا بود. همیشه از دیدار آنها لذت می برد و همه به او افتخار کرده و عاشقش بودند.

من گمان می کنم که مسافر باید خودت باشی، پدر بزرگ عزیز؛ زیرا این درست همان کاریست که تو در قبال ما انجام می دهی و ما هم همینطور.

حکایت

تنظیم و تحریر از محمدعلی کیهانی

جوان ثروتمندی نزد یک روحانی رفت و از او اندرزی برای زندگی نیک خواست. روحانی او را به کنار پنجره برد و پرسید: پشت پنجره چه می بینی؟ جواب داد: آدم‌هایی که می آیند و می روند و گدای کوری که در خیابان صدقه می گیرد، بعد آینه‌ی بزرگی به او نشان داد و باز پرسید: در این آینه نگاه کن و بعد بگو چه می بینی؟ جواب داد: خودم را می بینم.

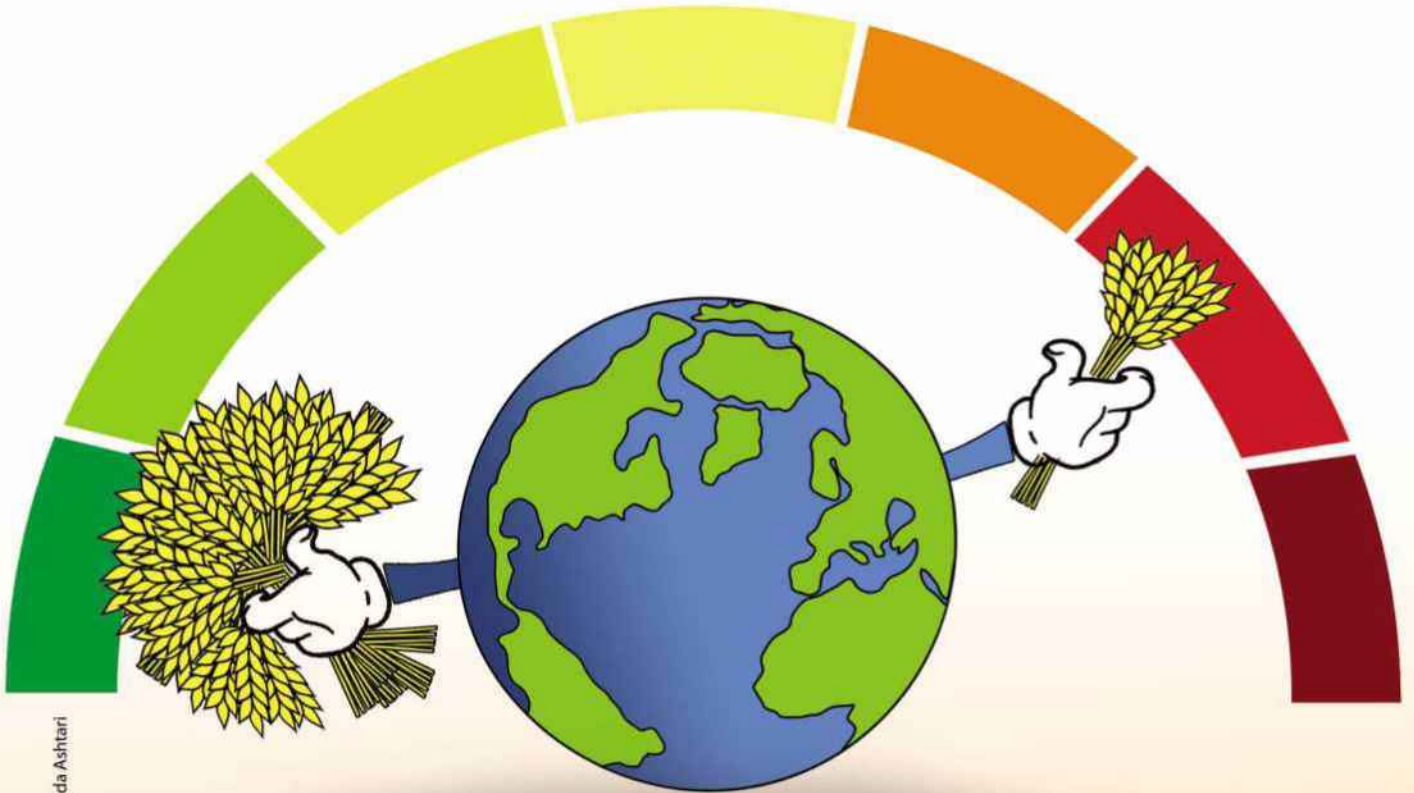
دیگر دیگران را نمی بینی! آینه و پنجره هر دو از یک ماده‌ی اولیه ساخته شده‌اند، شیشه؛ اما در آینه لایه‌ی نازکی از نقره در پشت شیشه قرار گرفته و در آن چیزی جز خودت را نمی بینی. این دو شیء شیشه‌ای را با هم مقایسه کن. وقتی شیشه فقیر باشد، دیگران را می بیند و به آنها احساس محبت می دهد؛ اما وقتی از نقره (یعنی ثروت) پوشیده می شود تنها خودش را می بیند. ای جوان تنها وقتی ارزش داری که شجاع باشی و آن پوشش نقره‌ای را از جلوی چشم هایت برداری تا بار دیگر بتوانی دیگران را ببینی و دوستشان بداری.

زلزله

مهدی سهیلی

لبخندها فسرد، پیوندها گسست
آوای لای لای زنان در گلو شکست
گلبرگ آرزوی جوانان بخاک ریخت
جغد فراق بر سر ویرانه ها نشست
از خشم زلزله، پوپک شکسته بال به صحرا پرید و رفت
گلبانگ نغمه در رگ نای شبان فسرد
هر کلبه گور شود، عشق و امید، مرد
در پهن دشت خاک که اقلیم مرگ هاست
با پای ناتوان و نفس های سوخته، هر سو دوان دوان
افسرده کودکان ز پی مادران خویش
دلدادگان دشت، سر داده اند گریه پی دلبران خویش
در جستجوی دختر خود مادری غمین
با صد تلاش پنجه فرو می برد بخاک
او بود و دختری که جز او آرزو نداشت
اماچه سود؟ دختر او، آرزوی او، خفته است در درون یکی تیره گون مفاک
بس کودکان که رنگ یتیمی گرفته اند
بس مادران بخاک غریبی نشسته اند
بس شهرها که گور هزاران امید شد
شام سیاه غم بسر شهر خیمه زد
آه غریب غمزدگان شکسته دل، بالا گرفت و هاله ی ابری سپید شد
آن کومه ها که پرتو عشق و امید داشت، غیر از مفاک نیست
آن کلبه ها که خانه ی دلهای پاک بود، جز تل خاک نیست
این گفته بر لبان همه بازمانده هاست:
کای دست آفتاب، دیگر مپاش گرد طلا در فضای شهر
ای ماه نقره رنگ، دیگر مریز نقره به ویرانه های ده
مارا دگر نیاز به خورشید و ماه نیست
دیگر نصیب مردم خاموش این دیار، غیر از شبان تیره و روز سیاه نیست
خشکید چشمه ها و بجز چشمه های اشک، در دشت ما نماند
افسرد نغمه ها و بجز وای وای جغد، در روستا نماند
دیگر حدیث غربت و تنها نشستن است
پاران خوش سخن همگی بی زبان شدند
آنانکه بود بر لبشان داستان عشق، خود «داستان» شدند
این گفته بر لبان همه بازمانده ماست:
هان، ای زمین دشت
ما را تو در فراق عزیزان نشانده ای
ما را تو در بلای غریبی کشانده ای
ما داغ دیده ایمه
با داغ دیدگی همه دل بسته ی توایم
زین جا نمیرویم
این دشت، خوابگاه جوانان دهکده است
این خاک، حجله گاه عروسان شهر ماست
ما با خلوص بر همه جا بوسه می زنیم
اینجا مقدس است، این دشت عشق هاست
هر سبزه ای که بر دمد از دامن کویر
گیسوی دختر است که در خاک خفته است
هر لاله ای که سرزند از دشت سوخته
داغ دل زنی ست که غمناک خفته است
اما تو ای زمین، ای زادگاه ما، ما باتو دوستیم
زین پس شرار قهر به بنیاد ما مزن
ما را چنانکه رفت اسیر بلا مکن
این کلبه ها که خانه ی امید و آرزوست، ویران سرا مکن
ور خشم می کنی، ویرانه کن عمارت هر قریه را ولی
ما را ز کودکان و عزیزان جدا مکن!

برنامه
جهانی غذا



WFP/Yalda Ashtari

در دنیا غذای کافی برای همه وجود دارد

اما مشکل اینجاست که بسیاری از مردم دنیا درآمد کافی برای تهیه غذا نداشته و یا به غذای مغذی و سالم دسترسی ندارند.
برنامه جهانی غذا سازمان ملل متحد بزرگترین آژانس بشردوستانه دنیا در مبارزه با گرسنگی در تلاش است تا با ارائه کمک های غذایی و همکاری با جوامع در هنگام بحران به بازسازی وضعیت معیشت آسیب دیدگان بپردازد.

با ما همراه شوید

بانک تجارت، بنام برنامه جهانی غذا

شماره کارت جهت واریز کمک های نقدی ۵۸۵۹ ۸۳۷۰ ۰۰۴۹ ۶۷۸۲

۲۲ ۸۶ ۳۴ ۹۹

wfpiran

هر روز ۶ کودک مبتلا به سرطان تحت حمایت محک قرار می گیرند.

این یک حقیقت تلخ است؛ اما سال‌هاست با مشارکت شما حمایت از همه کودکان مبتلا به سرطان ایران با امید رسیدن به شیرینی سلامتی محقق شده است.

روش‌های حمایت از کودکان محک:

شماره کارت: ۶۰۳۷-۹۹۱۱-۹۹۵۰-۰۵۹۰

۰۲۱-۲۳۵۴۰ ☎ *۷۸۰ *۲۳۵۴۰# 📠

از اینکه به پیام ما توجه می کنید، سپاسگزاریم.

تلفن بازدید از محک: ۰۲۱-۲۳۵۰۱۲۱۰



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org