

حجت الاسلام والملمین  
علی سرلک:  
فاطمه<sup>(ع)</sup>  
محور خلقت است

۱۵ مادری به توان عشق

سکان داری یک خانم به عنوان همسر و مادر  
را در تمام ابعاد زندگی نادیده نگیریم

۱۶

خراسان رضوی، رتبه اول  
در نهضت ملی مسکن

۱۷

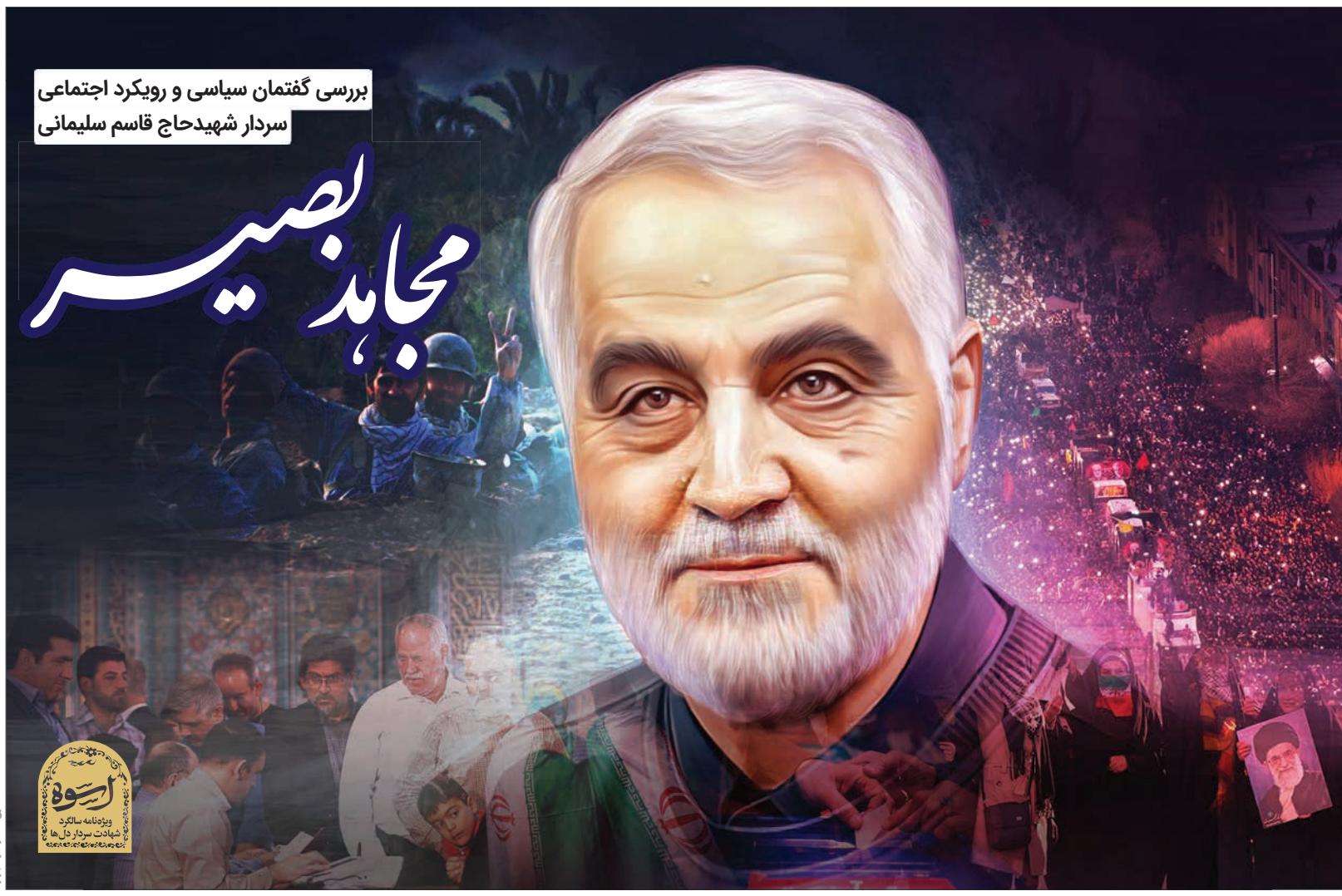
فرزندان حاج حسین غنچه از ۴۵ ده  
مجاهدات های پدرشان می گویند  
همه دنبال حاج قاسم بودند  
حاج قاسم دنبال حاج حسین  
 محله<sup>(ع)</sup>

روایتی دیراره نخستین اثر مشهدی  
قرار گرفته شده در فهرست آثار ملی  
تاریخ طایی یک ثبت

۱۸

همچنان متوفیان در آستانه ممنوعه قرقی  
ودر جوار مدارس و منازل دفن می شوند  
ورود شورای تأمین  
به دفن های غیرمجاز

F



## افزایش ۱۲۵ ادرصدی پیاده روی در شهر

پیاده روی در شهر تا پایان سال به ۴۵۰ هزار مترا مربع می رسد

۱۹

<p>رئیس کمیسیون حقوقی شورای اسلامی شهر مشهد اعلام کرد ثبت روزانه ۲ هزار تماس با مرکز ۱۳۷</p>	<p>خانه حضرت زینب(س)، سقف امنی است که پیروی خانم تصمیم گرفته در آنجا مادر ۴۸ دختر باشد همه دختران من</p>	<p>رئیس کمیسیون خدمات شهری شورای اسلامی شهر مشهد: کلان پروژه های نیمه تمام شهری روبه اتمام است</p>
--	--	--

به مناسبت سالگرد شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی صورت گرفت

### اهدای ۵۲۷ سری جهیزیه به خانواده های محروم استان



با حضور جمعی از مسئولان.  
مؤمنانه باید به صورت عرف درگشور مان جاری  
شود. ادامه داد. خدمت به مناطق محروم و نیازمند  
در عرصه های مختلف و رفع گرفتاری مردم

نیازمند نه تنها ماهانه، بلکه باید به صورت روزانه  
روزانه انجام شود.

خدمت به حاشیه شهر از ۸ سال قبل  
مستول سازمان سیچ سازندگی خراسان رضوی  
نیز در این مراسم گفت. در طرح نهضت  
مؤمنانه، گفت. خدمت مؤمنانه در عرصه های

سلیمانی، گفت. خدمت مؤمنانه اسلامی (توزیع  
طريق ماهانه، بلکه باید به صورت روزانه  
انجام شود و به صورت عرف درگشور مان  
جاری باشد.

سردار علی اکبر افراصیابی اظهار کرد.

رهبر معظم اقلاب در شرایط سخت و گرفتاری  
ملت ایران بسیج راه خدمت مؤمنانه رهنمون  
کردند و این روحیه ای است که درگشور جاری

است.

جاشین فرمانده سپاه امام رضا<sup>(ع)</sup> با اشاره

به اینکه در سریزه ائمه اطهار<sup>(ع)</sup> با رها  
پشت سر ولایت حرکت کیم. لازمه تبعیت

از اولی فقیه شناخت امام جامعه کسب معرفت

در برابر کلام او و عملیاتی کردن تدبیر و فرامین

ایشان در زندگی فردی و اجتماعی است. اگر

بخواهیم بر جامعه اسلام و انقلاب باشد

و این راه پر رهو و بماند و منطق و مکتب شهید

سلیمانی که مکتب اسلام، امام خمینی<sup>(ع)</sup>.

رهبر معظم انقلاب اسلامی و بسیج است. منشأ

حرکت ها باشد. باید پشت سر امام جامعه حرکت

کیم...



## روز مادر به بازار مشهد جان داد

شهرآرا از حواله های بازار به مناسبت روز زن

گزارش می دهد

۱

پادشاه

«ولایت بدیری»  
لزمه رهوبودن در  
مکتب شهید سلیمانی  
سرداریوسفعلیزاده  
مدیرکل بنیاد فقط آثار و نوش  
ارشنهای رفاقت مقس خراسان رضوی

فرهنگ مجموعه ای از باورها، اعتقادات، آداب و ویژگی هایی است که یک جامعه و ملت انتخاب می کند تا بر مبنای آن زندگی کنند. مکتب امام خمینی<sup>(ع)</sup> و حمام سازان دفاع مقدس که مکتب استادگی و پایه مبدی است، امروز ناشناخته نیست و علاوه بر ایران اسلامی در جای جای جهان را در داخل کشور محصور کنند و اگر در توان داشتند آن را از بین برند. این فرهنگ عالم گیر شده و در منطقه و دنیا رهروان زیادی پیدا کرده است. فرهنگ مقاومت به عنوان فرهنگ استادگی و یا جنادن به ظالم، تقله مقابله فرهنگ سازش، ودادگی و تسلیم بدیری برای استکبار است. فرهنگ مقاومت راهبرد انتخابی نظام مقدس جمهوری اسلامی است که از بدو پیروزی انقلاب اسلامی تا مژده اسلامی جاری و ساری بوده و حمدا... کارآمدی خود را به این رسانده است. رویش های ارزشمند فرهنگ مقاومت در قاتم شیدانی همچون سلیمانی، ابو مهدی المهندس، حججی، هدایت، شهدای گمنام که در روزهای گذشته روشی بخش مغل هر رهروان مقاومت بوده اند و بین از ۲۰۰ هزار شهید ایران اسلامی متجلی شده است. فرهنگ مقاومت در ایران اسلامی از طریق این رویش های به جامعه معرفی شده است و این فرهنگ از طریق الگوهایی به شماری که وجود دارد و همچنین معارف و مبانی دارد، مقاومت راهبرد انتخابی خانواده شهداء، جامعه اشارگری، پیشکشوتان دفاع مقدس و اسلام است. در سال های پس از پیروزی انقلاب اسلامی که در گروه میانی دیدی داشتند، فرهنگ مقاومت را درگزیدند و آن را لالو زندگی خود قرار دادند و پرساس آن عمل کردند اگر سردار سلیمانی یکی از شیوه عاقبت به خیری ایتعیی از ولایت فقیه می داند، یکی از هم ترین مصادیق این عاقبت به خیری رسیدار بودن با ولایت تا شاهادت است. اطاعت از امام زمان<sup>(ع)</sup> که همه ما منتظر ظهور ایشان هستیم، درگزید اطاعت از ولی فقیه است. اگر به دنبال آن مستینت که در روز ظهور پشت سر حضرت بقیه ای... اعلام<sup>(ع)</sup> باشیم، امروز باید پشت سر ولایت حرکت کیم. لازمه تبعیت از اولی فقیه شناخت امام جامعه کسب معرفت در برابر کلام او و عملیاتی کردن تدبیر و فرامین ایشان در زندگی فردی و اجتماعی است. اگر بخواهیم بر جامعه اسلام و انقلاب باشد و این راه پر رهو و بماند و منطق و مکتب شهید سلیمانی که مکتب اسلام، امام خمینی<sup>(ع)</sup>.

ادامه

## (تالار مجتمع پذیرایی کوهسنگی)

با ما همراه شوید و از طعم های لذت بخش و محیط دوستانه ریستوران مالذت ببرید.

منتظر حضور گرم شما هستیم!

آماده برگزاری جلسات سازمانی شما بصورت کنفرانسی می باشیم

۲۰ درصد  
تخفیف



## کترینگ مجتمع پذیرایی کوهسنگی

به مناسبت روز مادر ۱۵ درصد تخفیف و سوپ رایگان

۰۹۰۲۵۷۶۵۵۹ مديريت داخلی:

آماده عقد قرارداد با کلیه ارکان های دولتی و غیردولتی جهت تامین غذای پرسنل











شنبه ۱۷

۰۳

SHAHRARANEWS.IR

۲۴ ۰۱

۱۴۰۵ | جمادی الثانی | ۲۰ | ۱۴۰۴ | ۰۵

# ادعای رسانه ایتالیایی درباره آینده مهاجم بوشهری



The image features a large, bold yellow Arabic calligraphic text in the foreground that reads "بلیشوی ووشنو!". Above this main text, there is a smaller, white Arabic text that reads "واکاوی ماجرای حضور یک باره مشهد در لیگ برتر ووشنو! آن هم با نام تیم قهرمان همیشگی این رشته! این هم با نام تیم قهرمان همیشگی این رشته!". The overall composition is dramatic, with high contrast between the text and the dark background.



# پاسخ سرمربی تیم ملی به انتقاد از سن تیم ملی

## با شیب ملایم جوانگرایی می کنیم!

**تکلیف قهرمان نیم‌فصل لیگ اسیانیا  
امشب مشخص می‌شود**

سمرمی پرسپولیس برای هفتمنی بار در طول چهار فصل  
گذشته تصمیم گرفت از سمتمنش کناره‌گیری کند؛ هرچند که  
در شش نوبت قبلی او در جایگاه خود ابقاء شد. سرخ پوشان  
پایاخت که بعد از دوران درخشان برانکو آیوانکو ویج امیدوا  
به حفظ سریال قهرمانی شان بودند، در چهار فصل گذشته توanstه اند  
سه بار در لیگ برتر با هدایت یحیی گل محمدی به عنوان قهرمانی دست  
پیدا کنند. یک قهرمانی در جام حذفی و دو قهرمانی در سوپر جام از جمله  
دیگر افتخارات گل محمدی محسوب می‌شود. گل محمدی با وجود آنکه  
تووانسته است شش قهرمانی در لیگ برتر، جام حذفی و سوپر جام فوتبال  
ایران در چهار فصل گذشته به دست بیاورده، همواره روزهای پرجالشی را هم  
با مدیران باشگاه پرسپولیس داشته...

## تاریخ نگاری استعفا های فیک یحیی!

## منهای فوتبال

بازگشت پرقدرت نیسسور اسپایانی پس از ۲۴ روز دوری از دنیای حرفه‌ای

## نادال، همان همیشگی



اطوره سی و هفت ساله تئیس جهان از اسپانیا از یک سال دوری به دلیل عمل جراحی، شست پرقدرتی به میادین تئیس داشت. رافائل، اسطوره تئیس جهان که به علت انجام عمل جراحی از ناحیه لگن، یک سال از میادین ر بود، در بازگشت به مسابقات تئیس برابر و ممینک تیم «اتریشی» به برتری قاطع ۲ بر ۱ بد. ۳۴۹ روز قبل در گراند اسلیم استرالیا، رافائل او و تیمش پیش رفت و رافا درنهایت با حضور در مکنزی مک دونالد رفت و با وجود مصدوم شدن، به احترام مسابقات تا انتهایه با بازی ادامه داد و از دور رقابت ها کنار رفت. پس از این اتفاق حتی بسیاری از علاقه مندان به نادال هم، دیگر برای خداحافظی ماتادور آماده شده بودند تا اینکه اسطوره اسپانیایی دنیای تئیس اعلام کرد قصد کناره گیری ندارد و تمريناتش را برای بازگشت به زمین تئیس آغاز کرد. تمريناتی که مطابق انتظار او و تیمش پیش رفت و رافا درنهایت با حضور در اختصاص دهد. نادال پس از پیروزی بر فهرمان سابق اوپن آمریکا، گفت: «صادقانه بگوییم، امروز یک روز احساسی و مهم برای من پس از احتمالاً یکی از سخت ترین سال های دوران حرفه ای من در تئیس است. من این شанс را داشتم که بعد از یک سال برگردم و در مقابل تماشاگران شگفت انگیز بازی کنم و در روز اول در سطح بسیار مشبته بازی کنم. چیزی که باعث می شود من، تیم و خانواده ام که در یک سال گذشته هر روز حاضر بودند، احساس غرور کنیم.»

با رئیس سازمان برنامه و بودجه تصویح کرد: در این جلسه واقعیت را گفتم مبنی بر اینکه

# اداره دولت داع، کمک به ورزش، اقتصادی، نماینده ایرانی از اجراسیان دستورات وزیر ورزش

باید بیشتر دیده شویم و باید به ما بیشتر توجه کنند. او ادامه داد: وزنه برداری باید دیده شود. ما تنها فدراسیونی هستیم که تعداد زیادی قهرمان المپیک آن را می چرخانند و باید به این قهرمانان بھا داده شود. ما با آقای وزیر جلسه گذاشتیم و دستوراتی صادر کرد که هنوز عملی نشده است. بیشتر از یک ماه از آن جلسه می گذرد. خود وزیر که سرش شلوغ است، اما وقتی دستور می دهد، باید انجام شود و نباید نادیده گرفته شود. انوشیروانی درباره جلسه رئیس فدراسیون وزنه برداری گفت: ما ارتباط خوبی با وزیر و معاون وزارت ورزش داریم، اما باید بیشتر به ما توجه کنند. سجاد انوشیروانی در پاسخ به اینکه آیا علت اختتامیه لیگ برتر شرکت نکردند، بیان کرد: مشکلی نداریم و وزارت ورزش امسال بالاتر از قبیله فدراسیون ها به مایل داد. مشکل مافقطین بود که دولستان را با ارسال دعوت نامه و یامک دعوت رسمی کردیم تا در لیگ شرکت نند، اما در مسابقه حضور نداشتند تا در توزیع جوازی به ما کمک کنند. من فقط از این ناراحت و عدم، در غیر این صورت ارتباط خوبی با وزیر و معاونانش دارم. خیلی به ما محبت دارند، اما



مغلوب کنند، اما هفته گذشته تیم نیشابور پیروزی خوبی را در خانه مقابل تیم کنکو به دست آورد و قرار است دوباره این هفته نیز میزبان باشند. این بار گاز تهران به نیشابور می‌رود و تیم استان به دنبال انتقام شکست دور رفت است.

● **تیم جوان با میانگین ۱۷۳۰**

محمودی، سرمربی تیم بینالود خودرو نیشابور، با اشاره به عملکرد تیمش در نیمه فصل دوم اظهار کرد: در دور برگشت با شناختی که حریفان از هم پیدا کرده‌اند، کار سخت تر می‌شود. تیم هانیز بازیکنانی جذب کرده‌اند. وی ادامه داد: دو شکست تیم ما از ذوب‌آهن اصفهان بوده است که تیم ریشه‌دار و قدیمی و با تجربه‌ای است و ملی پوشان زیادی دارد. محمودی با ایمان ایکه میانگین سنتی بازیکنان تیمش هفده سال است، اظهار کرد: در دور رفت با تیم گاز در پایان وقت عادی بازی مساوی شدیم و فقط در پنج دقیقه اضافی دوم با اختلاف یک گل بازی را اگزار کردیم. تصمیم داریم در بازی برگشت و در خانه اب: شکست، احباب، کنیه.

● **۳ شکست و ۳ پیروزی**

نماینده استان در سومین هفته از لیگ برتر سکتبال زنان کارش را آغاز کرد که در همان روزی اول در تهران و سالان آزادی به مصاف ییم کنکو پایتخت رفت و حرفی تهرانی را در خانه اش ۳۱ بر ۲۰ شکست داد و اولین میتیازش را کسب کرد. خراسانی هادردومنین پیدارشان در لیگ برتر میزبان تیم داتیس بزد بودند که موفق شدنند با نتیجه ۶۷ بر ۶۴ به پیروزی برسند. هفته پنجم بین تیم‌های بروه گاز تهران و بینالود خودرو نیشابور برگزار شد که با برتری ۸۶ بر ۸۱ گاز تهران به پایان رسید. تیم خراسان در پایان نیمه فصل، مقابل ییم قرتمند ذوب‌آهن اصفهان بازی معوقه داشت که نماینده استان شکست خورد و هفته بعد نیز در شروع نیمه فصل دوم دوباره از ذوب‌آهن رودرور شد که در نهایت ذوبی‌ها و انسنتند با نتیجه ۱۰۱ بر ۴۳ تیم نیشابور،

## درگذشت داور و ناظر فوتسال زنان

داور و ناظر فوتسال زنان به دلیل بیماری، چشم از جهان فروپست. مرجان موحدی، ناظر فوتسال زنان، پس از سپری کردن یک دوره بیماری در پیچاه سالگی درگذشت. وی متولد مازندران و سال ۱۳۵۲ بود. او به مدت بیست سال ناظر و داور فوتسال زنان بوده است. مریم منظمی در این باره اظهار کرد: وی یکی از داوران منصف، بالاخلاق و اهل مطالعه در حوزه داوری بود. در زمان نظارت هم همکاری بسیار خوبی را با کمیته داوران ما برای برگزاری مسابقات داشت. متاسفانه این دومین حادثه بسیار دردناکی است که برای جامعه فوتبال بانوان کشور پیش آمده است. قرار شد ادامه بازی های لیگ برتر فوتسال بانوان با یاد و خاطر این داور و ناظر بانوان برگزار شد و داوران بالباس و بازوبند مشکی برای زنده نگهداشتن یاد و خاطره موحدی به قضاوت بیدارند.

### سومی خراسانی‌ها در بدمینتون رنکینگ کشور

تیم دوبل بد مینیتون دختران استان سوم زنکینگ بد مینیتون زنکینگ زنان کشور در زنجان پایان یافته بازیکن جوان تهرانی، فاتح این مسابقات شد. کی رومینیاتا جیک از تهران، آیدا عنایتی از خراسان رضوی از قم چهار بد مینیتون بازی بودند که در یک چهارم کنار رفتند. در دیدار نهایی این مسابقات مصاف نسیم صفائی، برتری فووغی پایان یافت. بریا اسکن که در نیمه نهایی بازنشده شده بودند به رتبه سوم به مسابقات دوبل یا دونفره، نازنین زمانی و یگانه تغیری برای تیم دوبل رومینیاتا جیک و پریا اسکندری به برتر و قهرمان شدند. رتبه سوم مشترک نیز به آیدا عنایتی از خراسان رضوی و فردوس، فووغی، و میستاندایی، از

## سودوسلای، کاپوس صدرنشین جزیره



اسکلوره منچستر فتح ۳ ماه در بیرونی دوم آورد

## خارج رونی از چمپیونشیپ



وین پین از کسب نتیجه بد برینگام و دنست گرفت

اعترافات هواداران ازیرنگری کنیم بگیرند. رونی کیمی است

آن ها، شرینی این برد را به هوا دران شد. رونی کیمی از

ایند در تربیت این قسم به میانه اند. معلمکرد خود را باقی کیمی است

نایابی کیمی ازیرنگری کسب کرد. این این

روی زمانی که جایگزین جان یوسفی سانشی داشت

باشندگان را در دشمن چالو گرفت.

شکست ۳-۰ در سال ۲۰۱۸ از سالخوان

در این بیرونی بود که این داد و دارای کیمی ازیرنگری کسب کرد. این

دویزه بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

در این بیرونی بود که این نتیجه باعث شد. سقوط میان

## از اینجا آغاز شد!

## تاریخ نگاری استعفا های فیک یحی!



**هافک پیکان در پیچ جدایی**

دراخای کس از سوین کشت کی اینجا کسان است که

لیگ که با قصدها برخورد کرد

و زور موارس اعلام کرد

سپاهان ندارد

تایید کرد که موارس از حضور مدیری

سپاهان به کار خود در این باشگاه ادامه داد

دراخای کس اینجا کسان است که شومن کشند

لیگ فوتبال که موارس اینجا کسان است

در این پیکان کس کیمی از جای خود را

باید خود را





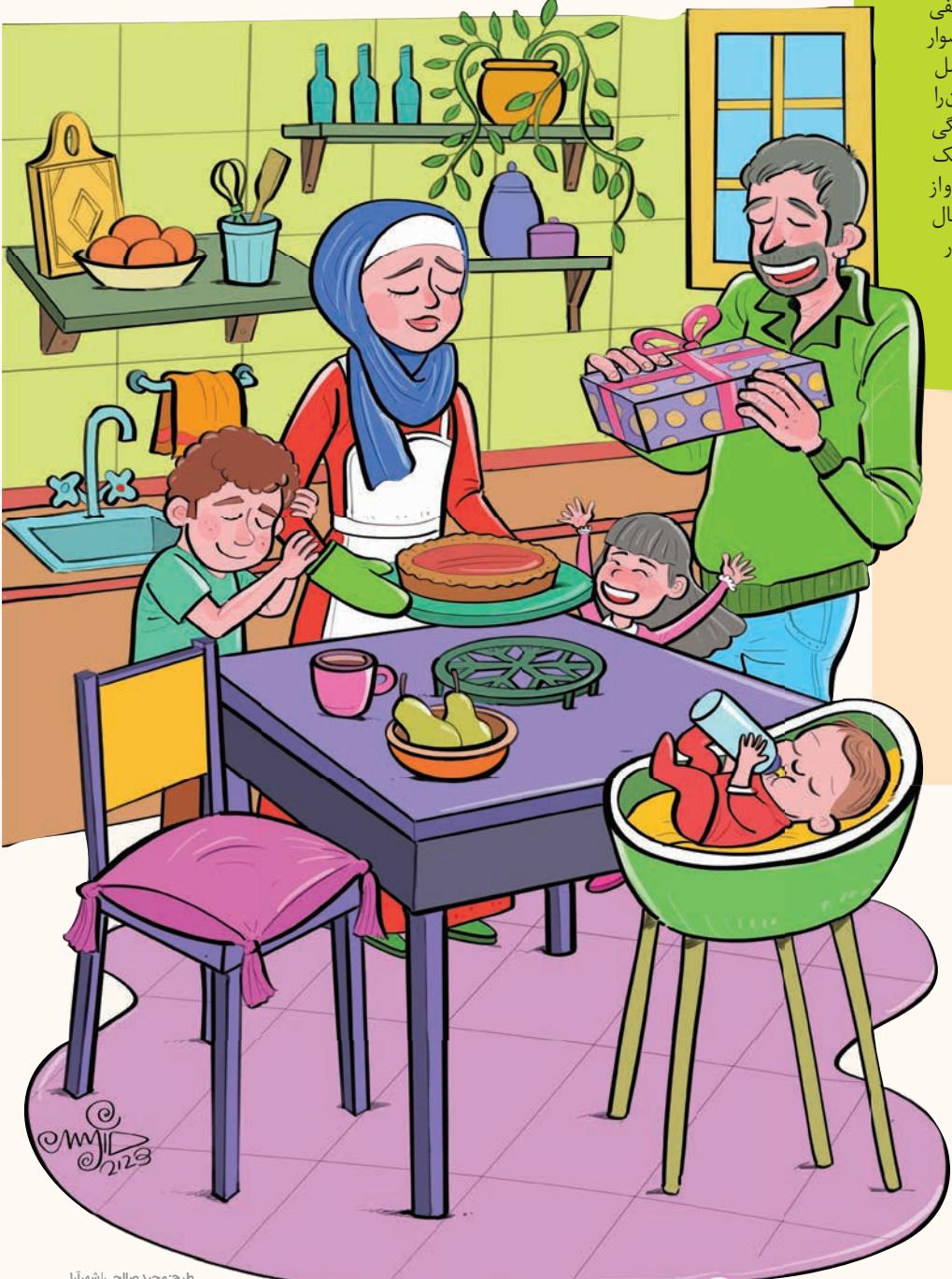




# مادری به توان عشق

سکان داری یک خانم به عنوان همسر و مادر را در تمام ابعاد زندگی نادیده نگیریم

همسر یا مادر امروزی عشق را ز هم نوع خود آموخته است. ازان مادری که او را ز کودکی تا بزرگ سالی رشد داده است تا امروز همسری ایده‌آل و مادری فداکار باشد. زن‌های موفق در کنار مشغله هایی که روزانه با آن دست و پنجه نرم می‌کنند به احساس امنیت کامل نیاز دارند تا موفق تراهد افشا ن را دنبال کنند. این احساس بارفتار نزدیک ترین افراد به او مانند همسر و فرزندان شکل می‌گیرد. گاهی گفتن جملات ساده، اما سرشار از محبت و مهربانی مثل «امیدوارم قدردان محبت‌های بی دریغت باشم»، «همیشه کنارم بمانی» یا «هیچ کسی نمی‌تواند جای تور و برای من پر کند». حکم نفسی تازه برای یک زن دارد و او را در جهت بزم‌نامه هایی که در پیش دارد هر چه بهتر و پریار تر غایب می‌کند. در شماره‌پیش رو با ویژگی‌های یک خانم به عنوان یک همسر و مادر ریبیستر آشنایی شوید. اینکه چطور می‌تواند بارایت و مدیریت کنترل ابعاد متعدد زندگی را به دست بگیرد.



طرح: مجید صالحی | شهر آرا

کیفیت برتر  
از کمیت

تقریبی نشان داده است که بالابردن سطح کیفی زندگی بسیار با اهمیت تر از سطح کمی آن است. به عنوان نمونه یک مادر شاغل شاید وقت کمتری را با فرزندانش سپری کند. ولی می تواند با مثبت بودن، امید داشتن به آینده، بازی و سرگرمی پیشتو پرداختن به مسائل معنوی، وقت با هم بودن را کیفی تر کند. با این حساب به دوراز انصاف است که این برچسب را به مادران شاغل بزنیم که در زندگی نسبت به زنان خانه دار کوتاهی می کنند.

حالا باید حه کار کرد؟

- از کلاس های برنامه های آموزشی که بتوان از آن ها برای رشد و پرورش هرچه بهتر چجه ها استفاده کرد بهره مند شوید.
  - از مک های بی دریغ خانواده و دوستان فهیمتان که ممکن است شرایطی مشابه با خودتان داشته باشند، بی نصیب نمانید.
  - گرفتن مشاوره های خوب از متخصصان این حوزه و مطالعه دراین باره را هم فراموش نکنید.
  - توکل بر خدارا هم هرگز از بدبندی نماید. کافی است همیشه او را در نظر داشته باشید و پیش رویید. هرگز نگاه صفر و صدی به شاغل بودن و دور شدن از فضای خانه نداشته باشید. رست است که با وجود بچه ها، راه کمی سخت تر خواهد شد. امامی توان با سنجیدن همه جوانب و گرفتن مشورت های اصولی یک مادر شاغل بارایت و منطقی بود.

آداب  
شش گانه  
معاشرت با

نسبت مردان احساسات و عواطفی بیشتری دارند. توصیه شدید به اظهار محبت مرد به همسرش شده است.

پوشاندن عیوب همسر؛ زن و مرد در ارتباط و معاشرت با هم باید عیوب یکدیگر را بپوشانند و یکدیگر از گناه و خطأ و اشتباه حفظ کنند.

عفو و گذشت: ممکن است زن در برخورد و رفتار و گفتارش نسبت به همسرش یامدیریت خانه دچار خطا و اشتباه شود. دایین موقع، مردان خطاهای همسران خویش را بپخشند و آن هارا به این دلیل مورداً از او واذیت قرار نهند.

مشورت و تبادل نظر در برخی مسائل که ارتباط زیادی هم با زن دارد، تصمیم‌گیری مرد به تنها یابی، نمی‌تواند صحیح و بی عیب و نقص باشد. از این رو مشورت و تبادل نظر بیانز، بهترین راه برای رسیدن به نتیجه مطلوب است.

یک همسر و مادر موفق تنها نباید یک بعدی به زندگی نگاه کند. به عنوان نمونه لباس ها هسته و اتو شده باشد یانظارت بر تکالیف فرزندان داد باشد. درست است که تربیت آن ها بخش مهمی از زندگی به شمار می آید. بی تردید همه اعزاد زندگی نیست. زنی که از سلامتی، آرامش و نشاط و شاد کافی برخوردار باشد. می تواند مادر خوبی هم برای فرزندانش باشد. این اتفاق مستلزم این است که برنامه ریزی درستی برای زندگی تان داشته باشید و همه چه فقط بر مبنای خواسته ها و نیازهای بچه ها چینید. متناسبه دو فرهنگ ما. مادر خواص کسی است که از همه چیزش برای بچه ها بگذرد و داکارانه خودش را وقف بچه ها بکند. باید حواس پیشتر به سلامت روح و حسamtان باشد.

این نگاه سنتی و اشتباه معمولاً باعث می‌شود که مادرها حق داشتن یک زندگی طبیعی حتی پس از فوت یا جدایی از همسر را خودشان سلب کنند. برقراری تعادل بین رسیدگی به امور بچه‌ها و نیازهای خواسته‌هایشان با توجه و رسیدگی به خودشان یک توأم‌مندی است که تنهای مادران موفق قادر به انجام آن خواهد بود.

پرستار  
خستگی  
ناپذیر

پرسنر  
خستگی  
ناپذیر

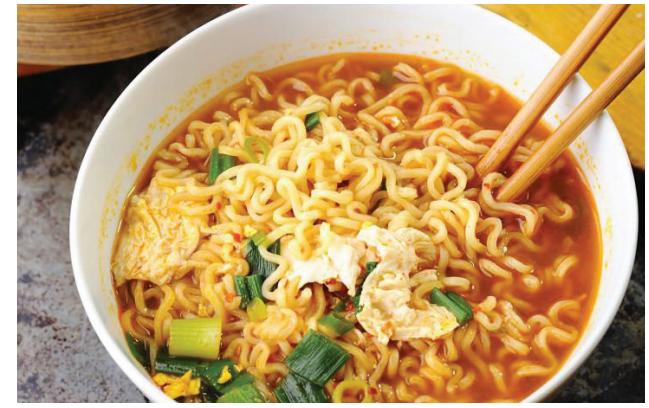
حالا بابد جهہ کا، کد؟

- نمی‌گوییم برای مادران خانه دارکارنگهداری از کودک معلوم راحت است. اما به طور حتم محدودیت‌هایی که مادران شاغل دارند بسیار بیشتر است. به همین دلایل، برای این دسته از مادران چند توصیه کاربردی داریم:
- براساس ماده ۲۷ قانون جامع معلوماتیت، مادران شاغل (رسمی یا پیمانی) امی توانند از خدمت نیمه وقت استفاده کنند.
- از دیگر اعضای خانواده و بستگان نزدیک خود برای نگهداری کودک معلوماتیان کمک بگیرید و حتماً ظایف را در خانه تقسیم کنید.
- مهارت کنترل استرس و راههای کاهش آن را به کمک یک مشاور فراهم گیرید.
- در برنامه‌های ثابت خود حتماً جایی را برای سفر، تفریح و ورزش باز کنید و به خودتان برسید.
- عزت نفس و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و خاطرات خود را مکتوب یا شفاهی بازیابی کنید.
- معنا و مفهوم زندگی را براساس توانمندی‌های همه اعضای خانواده، حتی کودک معلوماتیان، درک و مدیریت کنید.

## مادرها، تاجران عاشق پیشه‌ای هستند

محمد رضا رحمنی در میان یکی از تراههای ایش می‌گوید: حالا اشک هایت را پاک کن / تابراتی از نسلی بگوییم / که کلید خانه اش را گم کرده است / از پاییز که در روزهای دنیاراه می‌رود / واژمادرم، / که شب را زیر سپیدی گیسوانش پنهان می‌کند / تامن نترسم! و من خبیل وقت ها اشک هایم را پاک می‌کنم و به موهای جوگندمی مادرها فکر می‌کنم، به آن رشته های روش نور که هر کدام بهای روزگار دوره جوانی شان بوده است. تاریخ تاموهای مادران، عین ریسه های سپید روشنایی، جویی هراس را رسیا بهی شب های دلهزه آور مان دور کرده که ما هرگز بی پادنمی آوریم آن ها هر روزی جوانان باطرافت و زیبایی بوده اند که با رهابات متماشای سیاهی موهایشان برابر آینه لبخند می‌زدند. مادرها، تاجران عاشق بیشههای هستند. جوانی خود را حراج می‌کنند در برابر عشق. آن ها از همان نخستین احساسات تکانه های جنین در دلشان، هستی خود را دیریغ به آدمی که هرگز نزدیه اند نشار می‌کنند. مادرها، فارغ که می‌شوند، نه فقط یک نوزادکه تمام قلب خود را در آغوش می‌گیرند. آن ها تا روزی که زنده اند دارند از قلب خود محافظت می‌کنند. قبلی تپنده که برابر چشم انداشان راه می‌رود، می‌خندد. گریه می‌کند و آخ اگر گریه کند، رنج ببرد، زمین بخورد. آن وقت هر بار رشته ای از گیسوان سیاه خود را به سپیدی گره می‌زنند به امید شفا. سیصد و شصت و پنج روز سال راه را کربه نام مادران قیام کنیم، باز هم در معامله با این تاجران عاشق بیشه، به مال باختگانی می‌مانیم که به اندک بهایی، عشق را در طبق مناسبت ها گذاشت و مشت مشت زیره بکرمان برده اند. غافل از آنکه بشرنوب آنان همه ادعای پیشرفت، راهی نیافته است تاسیاهی رابه خرم، گیسوان روشن مادرها برگرداند. هنوز هیچ اکسیری از میان چروک های ریز و درشت پیشانی مادرها عبور نکرده است تا غبار زمان را لاقرchos صورت شان بروند. یک بار جایی خوانده بودم: «انگار خدمادرها اخلاق کرده تا به بشر ثابت کند خواب، یک نیاز ضروری برای بدن نیست». راست می‌گفت. مادرها، براي ادامه حیات، بسته به عشق اند. چه بسیار مادرانی که شب های بسیار خوابیده اند به امید دیدار و باره فرزند هایشان. اما به پنهان اند و پنهان در سینه شان. لبخند می‌زنند، مثل شب که زیر سپیدی گیسوانشان پنهان می‌کنند تا مرتبیم، آنکه مادرها چه تاجران عاشق بیشههای هستند.

نودل نخورید



شادفر

نودل یک غذای فوری، ارزان و محبوب است. با اینکه زودآماده می‌شود اما به دلیل مواد مغذی کم و مقدار بالایی از سدیم اثرات نامطلوب زیادی بر سلامتی دارد. شاید شما هم به عنوان یکی از طرف داران سرسخت نودل، مهم ترین دغدغه‌تان این است که ارزش غذایی نودل فوری و عوارض آن بر سلامتی را بدانید. موضوعی که قصد داریم در ادامه به آن اشاره‌گذاری داشته باشیم.

مشکلات هضم  
تعدادی از محققان دریمارستان عمومی ماساچوست با استفاده از یک دوربین کوچک، ریزمغذی‌های موجود در دستگاه گوارش را بیش از سی و دو ساعت مشاهده کردند. در این ویدئو مشخص شد معده برای هضم کردن نودل با یادیه سختی کارکند. زیرا راشته فرنگی مدتی طولانی در معده می‌ماند و به دستگاه گوارش فشار زیادی تحمیل می‌کند. افرون براین مانند طولانی گوارش ریزمغذی‌های نودل در دستگاه گوارش به این معنی است که فرد بیش از اندازه در معرض مواد شیمیابی سمنی و مواد نگهدارنده که در راشته فرنگی یافت می‌شود و می‌تواند سلطان را باشند، قرار دارد. از این رود برخی افراد مصرف بیش از اندازه نودل سبب ایجاد آسم، اضطراب و اسهال می‌شود. همچنین می‌تواند برکبد و اندام‌های تولید مثل هم اثربرد بگذارد.

چاقی مفرط  
صرف زیادی نودل سبب چاقی مفرط می شود. زیرا این ماده غذایی حاوی چربی و میزان بالای سدیم است که باعث احتباس آب در بدن می شود. بهتر است بدانید این غذای فوری حاوی یک افزودنی غذایی به نام MSG (منوسدیم گلوتامات) است که نه تنها منجر به افزایش وزن می شود، بلکه ممکن است شماره اراد چار سردردهای شدید کند و تأثیر منفی بر مغز بگذارد.

گلواتامین مونوکسید ماده شیمیایی دیگری است که به بعضی غذاهای فوری به ویژه گوشت اضافه می‌شود تا مزه آن را حفظ کند. حدود یک تا ۲ درصد مردم به این ماده حساسیت دارند. افرادی که به این ماده حساسیت دارند، ولی بدون آگاهی به طور منظم آن را مصرف می‌کنند. دچار سوزش و ناراحتی سینه و گرگفتگی باشند.

چگونه نوبل سالم تهیه کنیم؟

- نوول های فوری با غلات کامل را انتخاب کنید، زیرا فیر بالای دارند و احساس سریع بیشتری به شمامی دهند.
- در زمان آماده سازی نوول از انواع سبزیجات، منابع پروتئین و فیبر برای چاشنی وبالا بردن کیفیت غذایی آن بهره ببرید.
- نوول با سادیم کمتر تهه کنید تا مصرف روزانه سدیمی که به بدن می رسدا رکن تر کنید که همانگ نوول ها نامک زیادی دارند که عامل ابتلایه فشار خون بالا.

Digitized by srujanika@gmail.com

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود را با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

خرده روایت‌هایی از بازاریان شهرمان که یاد حاج قاسم سلیمانی برایشان زنده است

گفتیم لابدیک عکس است که آن را در روزهای نخست مصیبت، چسبانده اند به درودیوار مغازه شان و بعد هم به بودنش عادت کرده اند. چه می دانستیم این قدر عاشق اند و گذشت چهار سال هم این داع را برایشان سرد نکرده است. از اینکه غم شان را مرور کردیم، متأسفیم. قصدمان این نبود که بغض رابه کلامشان بر گردانیم و چشم هایشان را بازی کنیم. تلاش کردیم که سوال های این خشک و جدی باشد، اما آدم دلداده که این چزی ها سرش نمی شود. دنبال بهانه ای می گردد تا سفره دلش را باز کند و از مهر نشسته بر قلبش بگویید؛ حال یا بارگ پر بریده چهارش ای باسکوت های گاه و بیکاهش بیا بازیان اشک هایش. آن قدر ساده برای این از محبت سردار دل ها تعریف کردند که با همان چند دقیقه گفت و گویی رو در رویه گنجی که در سینه دارند و به خالص بودن ارادت شان ایمان آور دیم. آنچه می خواهید فقط گوش ای از حس و حال کسبه شهرمان است که عکس سردار قاسم سلیمانی را مایه فخر و بروک فضای کسب و کارشان می دانند و می گویند تا عمر دارند و او خواه او و مرام و مسلک آسمانی اش خواهد ماند.



تکلیف مدنی و تکریم شأن و منزلت زن

برنامه ریزی برای بالندگی جایگاه و شأن اجتماعی زنان و فراهم ساختن فرصت های عادلانه برای دستیابی به حقوق آن ها از تکالیف محوری و مهمی است که بسیاری از نظام های حکمرانی جهان از زوایای مختلف به آن اندیشیده اند؛ ولی به دلیل نگاه تک ساحتی و تک بعدی به «زن» و عدم معرفت به ظرفیت های فطری و ذاتی زنان، توفیق چندانی در رشد و تعالی آنان و بهره‌گیری از ظرفیت های این سرمایه های بی بدیل نظام خلقت در حوزه های مرتبط نداشته اند.

اصولاً انحصاری کردن زنان و مردان تأثیرگذار تاریخ به بهانه ملیت، نژاد، زبان، شریعت، مذهب، جغرافیا، تاریخ و امثال این های غافی به آنان و پیشرفت است. اگرچه اندیشه های زلال و راهگشا، به متابه آب روانی است که مسیر خود را با وجود همه فراز و نشیب ها و دشواری ها پیدا می کند، اما نادیده گرفتن حقایق و استحاله کردن استعدادهای و ظرفیت های فطری و سهل انجاری در فراهم کردن زمینه های مشارکت همه جانبه زنان در حوزه های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و...، بهانه دادن به معاندان و هدر دادن فرصت های طلایی و سرمایه های خدادادی است. همان طور که دیوارکشیدن به دور خوشید و جلوگیری از تابش ن خلاف منطق حاکم بر کائنات است، دیوارکشیدن به دور اندیشمندان و اندیشه ورزان تأثیرگذار و مردمی و دور کردن آنان از مدار خدمتگزاری، خلاف عقل و منطق دینی است. بدون اغراق، زن، نیمرخی از شأن خالقیت و رویبیت خالق عظیم و کریم در جهان هستی است. تنها از چنین دریچه ای است که می توان به تبیین و تفسیر نقش بی بدیل زن در نقش همسری، مادری، جتمعی و تربیت فرزندان پرداخت. مجموعه کنش های انسان در نظام نو حییدی بر اساس پنج مؤلفه فطرت، طبیعت، عقلایت، عدالت و معنویت قابل تبیین و تشریح است. بر اساس چنین بینشی، زن و خانواده در منظومه

فردی اولیای الهی از جایگاه رفیع و ممتازی برخوردار است. بدون شک، نسخه پنهان و آشکار استکبار جهانی درباره زنان، برنامه ریزی برای متزلزل کردن نهاد خانواده و اقوال و فروپاشی آن در راستای دست یازیدن به مطامع پلید و خبیثانه خود است. انقلاب اسلامی در ذات و جوهر صلی خود، نسخه‌ای از بعثت نبی مکرم اسلام<sup>(۱)</sup> برای تحول بنیادی در ساختارها و محظاوه نهاد خانواده است. از چنین منظری، از دولتمردان نظتان را رو به منظور ناکام‌گذاشتند معاندان در فروپاشی نهاد خانواده و زمینه سازی برای تحکیم تعالی آن، سرفصل مشخصی برای نقش زنان در عرصه‌های مختلف و استیفای حقوق آنان تعریف و تبیین کنند.

شاپیوسته نیست حضرت زهرا<sup>(۲)</sup> که در ادبیات دینی به مثاله نگین خلقت. گوهر فریش، ناموس دین والگوی تمام عیار بشریت و خیر کثیر هستند. در قاب تاریخ گرفتار شوند. خیر کثیر در ادبیات دینی به معنی چشمۀ لزل و زایده معرفت و اشراب همیشگی نعمت و معنویت و جریان و سریان حیات طیبه و دمیدن روح امید و بالندگی در همه عرصه‌های زندگی است. بدون شک الگوگر فتن از سیره فاطمی در تبیین و تشریح سازه‌های خانواده و تمرين نیست مجاهدانه و مؤمنانه فاطمی، موجب مهار تنش‌ها و تقویت آرامش و تحکیم مبانی مودت و محبت و بارش نشاط و شادابی در فضای عرشی خانواده و جامعه می‌شود.

اکنون که بار دیگر توفیق تشریف در جشن تولد یادگار پیامبر خاتم (ص) را پیدا کرده ایم، شایسته است با ایسته های زیست فاطمی را برای خود و فرزندان یازخوانی والگو برداری کنیم. تکریم روز «زن» و «مادر». تکریم شعائر اسلامی و تمدن اصول بدینه خانواده محوری است. مادر ستون کانونی خانواده، پدربزرگ، دیده بان، سنگر، سپر و سقف خانواده و فرزندان هبہ خداوند و میوه شجره طبیبه خانواده محسوب می شوند.

حضرت فاطمه (ع) بنا به نص صریح سوره کوثر، فقط هدیه خداوند به پیامبر رحمت و محبت نیستند، بلکه ایشان بزرگ ترین هدیه خالق حکیم به مجموعه اکنن، برای الگو برداری و عمل به سیره آن بانوی تراز خلقت هستند. ز چنین منظری شایسته و بایسته است که با افتخار در جست و جوی دستیابی به چهار فریابی باشیم که چرایی و چگونگی تجلی رفتار فاطمی را به نظره بنشینیم.

حضور حضرت زهرا (ع) در غزوه احد و مداوای پیامبر (ص)، دفاع سرسخت ایشان ز حريم ولایت و امامت، نقش ماندگارشان در سیچ مردم، خطبه خوانی ایشان در دفاع از حقوق غصب شده، احسان طعام خود و فرزندان به مسکین، پیام و اسیر در سه روز متوالی، خانه داری و همسرداری و فرزند پروری آن حضرت درس های ماندگاری است که جامعه امروزی نیازمند بازآفرینی الگوی زیست فاطمی در همه ابعاد آن است. روز نمادین تکریم شأن و منزلت زن و مادر، بسیارک باد.

## بازار لوازم آرایشی و بهداشتی تقلبی در کشور

مدیرکل اداره فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با اشاره به بازار چهار میلیارد دلاری لوازم آرایشی و بهداشتی در کشور، گفت: شناسه‌گذاری محصولات آرایشی و بهداشتی مستلزم است که باعث می‌شود مردم آن را باکالای تقلیلی و قاچاق تشخیص دهند؛ زیرا این محصولات به صورت قاچاق عرضه می‌شوند. پژوه محمود آل بویه افزود: باید به عموم مردم درباره شناسایی محصولات اصیل و قاچاق روش هایی ارائه و در قالب بروشور و کلیپ آگاه سازی انجام شود، زیرا مروز معرض کالای تقلیلی و قاچاق دغدغه‌است و تولیدکنندگان مانشان داده‌اند که می‌توانند محصولی با قیمت و کیفیت خوب وارد بازار کنند. پژوه ادامه داد: در آینده‌ای نزدیک برای تولیدکنندگان فرش قرمز پهن می‌کنیم و همه امور را به تولیدکنندگان واگذار می‌کنیم.

پژوه با بیان اینکه سال گذشته از مجموع ۷۲۸ مورد محصول پایش شده فقط چهارده محصول عدم انطباق داشتند، تصریح کرد: بررسی محصولات تولید داخل از نظر ویژگی های میکروبی نشان داده تها دوده‌نم درصد از نمونه‌ها عدم انطباق و از نظر میزان فلزات سنگین ۱۰۰ درصد محصولات انطباق داشتند. پژوه تأکید کرد: مندرجات روی محصولات آرایشی، بهداشتی و شوینده نباید باعث فربیت مصرف کنندگان شود. آینین نامه برونو سپاری در سازمان غذا و دارو به زودی نهایی می‌شود و بایرون سپاری بخشی از وظایف سازمان در حوزه آرایشی و بهداشتی، کارها در این حوزه تسهیل می‌شود.

به گفته‌ی پژوه، صادرات محصولات بهداشتی و آرایشی ما چشمگیر نیست و باید نولیدکنندگان با توجه به توانمندی بالایی که دارند در رقابت‌های بین‌المللی حضور چشمگیر داشته باشند.

و صورت هایی خیس را به یاد دارد، همین طور صدای هق هق گریه هایی را که در میدان شهداء از مردم بلند شده بود. او مثل خیلی هایی دیگر سردار رادر در وران حیات جسمانی اش درست نمی شناخت. از این بابت به خودش خرد نمی گیرد، چون می داند که شرایط کاری حاج قاسم سپید رضی موسوی و امثالشان طوری است که تازنده هستند به ناچار، از آن ها کمتر برای مردم گفته می شود. حساب کسانی را که سردار را قبول ندارند. از ناگاهان ناخواسته، سوا می کند و می گوید: این طور افراد، افسار ذهن شان را داده اند دست رسانه های غربی و طوطی وار هرچه را که آن ها بگویند، تکرار می کنند. بررسی کنید ببینید غیر از این است؟ «آقا! این آب نبات های نازارگلی بسته ای چند است؟» برای جواب دادن به مشتری از جا بلند می شود و می گوید: در این چهار سال، بایت نصب این عکس ها هیچ واکنش بدی ندیدم. هر چه بود، مثبت بود و تقاضای اینکه عکس های سردار را بدهم به آن ها.

از عمر چهار ساله عکس های سردار در این معازه می گوید و اینکه تا این فروشگاه هست. این عکس ها هم خواهد بود. «چرا ندارد. قهرمان بود دیگر. یک آدم عادی نبود که فراموشش کنیم. مگر امام خمینی<sup>(۱)</sup> یا شهدايی را که سال ها از رفتنشان می گذرد فراموش کرده ایم که بخواهیم حاج قاسم را زیاد ببریم؟!»

نه حاج قاسم را زیاد می برد. نه آن روز جمعه را که با همه جمیع های عمرش تفاوت داشت. «ظاهرا همه چیز عادی بود. حوالی ساعت ۷ صبح آدم مغازه. تلویزیون را روشن کردم و دیدم زیرنویس دارد. خواندم و شوکه شدم. من اشتباه می کردم؛ آن روز یک روز عادی نبود.

تظاهر هر طور بود خودش را در مغازه نگه داشت. بعد مثبل خیلی از مغازه دارها کرکره را پایین کشید و از این مصیبت به حرم آقا پناه برد. جمعیت عزادار، راهپیمایی اش را به سمت میدان شهدا شروع کرده بود. مهدی از آن جمعیت، چشم های سرخ



## روایت چشم‌های سرخ

و صورت هایی خیس را به یاد دارد، همین طور صدای حق هق  
گریه هایی را که در میدان شهداء از مردم بلند شده بود.  
او مثل خیلی های دیگر سردار رادر دوران حیات جسمانی اش  
درست نمود شناخت. از این بابت به خودش خرد نمی گیرد. چون  
می داند که شرایط کاری حاج قاسم سید رضی موسوی و امثالشان  
طوری است که تازنده هستند به نماز، آن ها کمتر برای مردم  
گفته هی شود. حساب کسانی را که سردار را قبول ندارند. از آنها  
ناخواسته، سوا می کند و می گوید: این طور افراد، افسار ذهن شان  
راده اند دست رسانه های غربی و طوطی وار هرچه را که آن ها  
یگویند. تکرار می کنند. بررسی کنید ببینید غیر از این است؟  
آقایان آن بابت های نارگیلی بسته ای چند است؟ برای جواب  
دادن به مشتری از جا بلند شود و می گوید: در این چهار  
سال، بابت نصب این عکس ها هیچ واکنش بدی ندیدم. هر  
چه بود، مثبت بود و تقاضا برای اینکه عکس های سردار را بدهم  
به آن ها.

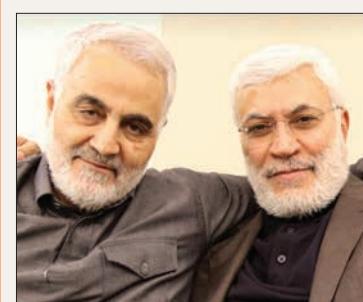
و نبات آن بابت از عمر چهار ساله عکس های سردار در این  
مغازه می گوید و اینکه تا این فروشگاه هست. این عکس ها هم  
خواهد بود. «چرا ندارد. قهرمان بود دیگر. یک آدم عادی نبود  
که فراموش شکیم. مگر امام خمینی<sup>(\*)</sup> یا شهادی را که سال ها  
از رفتگی شان می گذرد فراموش کرده ایم که بخواهیم حاج قاسم  
را از یاد ببریم؟!»

نه حاج قاسم را زیاد می برد. نه آن روز جمعه را که با همه جمعه های  
عمرش تفاوت داشت. «ظاهرا همه چیز عادی بود. حوالی ساعت  
7 صحیح آمد مغازه. تلویزیون را روشن کردم و دیدم زیرنویس  
دارد. خواندم و شوکه شدم. من اشتباه می کردم؛ آن روز یک روز  
عادی بود.

اظاهرا هر طور بود خودش را در مغازه نگاه داشت. بعد ممثل خیلی  
از مغازه دارها کرکره را پایین کشید و از این مصیبت به حرم آقا  
پناه برد. جمعیت عزادار، راهپیمایی اش را به سمت میدان  
شهدا شروع کرده بود. مهدی از آن جمعیت، چشم های سرخ

نشانه‌های دل‌گاهی به سردار دل‌ها. درگوش و کنار این فضای کوچک دیده می‌شود؛ از دو عکسی که در رورودی مغازه نصب شده است تا پرچمی که منقوش است به عکس حاج قاسم در حال قنوت و جمله «پناهی جز حضرت زهراء» ندایریم.<sup>۱۰</sup> بار دومی است که اینجا می‌آییم. دفعه اول چند دقیقه بعد از اذان ظهر بود و فروشنده جوان در انتهای مغازه‌کی به دالان می‌ماند، به راز و نیاز مشغول بود. مهدی احمدی ۳۵ ساله است.<sup>۱۱</sup> سالی می‌شود که در چند قدمی حرم امام رئوف، سوغات مشهد را پیشکش زائران آفای کند؛ از زرشک و زعفران تا کاشمش

عزم مادر پرداز



نمی‌کنند، مطمئن باشید. به جز  
دوشه نفری که در ناآرامی‌های  
پارسال آمدند و گفتند این  
عکس‌ها را اینجا نزن، بقیه  
مردم واکنش‌شان خوب بوده  
است. به آن چند نفر هم گفتم  
تازته‌دام نوک حاج قاسم  
هستم و خواستم از مغازه‌ام  
بروند بیرون.  
به سخنرانی معروف حاج قاسم  
اشارة می‌کند و می‌گوید: حاجی  
قسم جلاله خورد. نه یک بار بلکه سه بار که «وا...  
وا...» از مهم ترین شئون عاقبت به خیری،  
رابطه قلبی و دلی و حقیقی ما با این حکیمی  
است که امروز سکان انقلاب را به دست دارد.  
در قیامت خواهیم دید، مهم ترین محور  
محاسبه این است». پچه‌هایم را به وصیت  
حاج قاسم سپرده‌ام و گفته‌ام از این خط جدا  
نشوید. آخر الزمان است و نگه‌داشتن دین،  
ساخت.

با دلی شکسته اضافه می‌کند. می‌خواهم  
برو姆 کرمان زیارت‌ش، اما مشکلی پیش  
آمده است. به خودش سپرده‌ام سفرم را  
جور کند.

عکس حاج قاسم  
را اینجا گذاشت‌ام،  
چون از یادم نمی‌رود.  
برایش نماز می‌خوانم  
و به یادش برای  
اهل بیت(ع) خرج  
می‌دهم

سُردار و رهبر معظم انقلاب خط  
قرمز اوست و آن راحت هیچ  
شرايطی از شيشه مغازه و خودرو  
خود جدانمی کند، نه حالا  
ونه درنا آرامی های پارسال  
که آدم های تاریک دل، به خیال  
خام خود می خواستند خورشید  
دین را در این سرزمین به غروب  
وادرانند.  
وانتقام خون به ناحق ریخته شده  
سردار را در تحقیر بیش از پیش  
آمریکا و بیرون کردنش از منطقه می داند  
ومی گوید: ما راهگرفتن انتقام رامی دانیم. مامرد  
میدان هستیم. قلی راکه خالی از محبت سردار  
باشد. کم سعادت می داند و اضافه می کند: اکثر  
و اکنون هابه عکس سردار، مشیت است و پر از دعا  
و تشرک معدود افرادی هم گله کرده اند. تجربه ام  
می گوید منطقی و اهل گفت و گویندستند. واقع اگر  
کسی می خواهد به خاطر عکس شهدابه مغازه ام  
نیاید، بگذار نیاید. عطر مطبوع کتاب می گوید  
که سفارش منشی های بعدی آماده است؛  
کسانی که این کتابی قدیمی را نه فقط به خاطر  
کیفیت غذا، بلکه به خاطر فضای معنوی حاکم  
بر آن انتخاب می کنند.

عکس دونفره سردار  
و رهبر معظم انقلاب و آن  
خط قرمز اوست و آن  
راحت هیچ شرایطی  
از شیشه مغازه و خودرو  
خود جدانمی کند

می رود و رهبری را یاد می کند.  
مجموعه خودروسازی فیات.  
هم اینجاست. وارت خانواده ای  
سرشناس و میلیارد بودن بالسلام  
آوردن ادوارد. سفرش به ایران.  
دیدار با امام<sup>(+)</sup> و زیارت امام هشتم<sup>(+)</sup>  
جور درنمی آمد و شاید همین ها  
مرگ مشکوک و دفن شتاب زده او را  
رقم زد. این طرف را ببین! عکس  
حاج قاسم هم اینجاست. دستش  
راروی شاهنه های ابومهدی گذاشته  
است و دورست ها رانگاه می کنند.

محسن میرزا یی تک تک این آدم ها  
و قصه های ایشان را دوست دارد، آن قدر  
که شیشه های «کبابی ملی» در میدان عدالت  
رانمایشگاه عکس شهدادکرده است. پس زمینه  
تل芬 همراهش راکه عکس حاج قاسم است.  
نشانمان می دهد و می گوید: مدیون سردار  
هستم. او هم مثل من زن و بچه داشت. دل  
داشت. زندگی داشت. از همه چیز گذشت  
برای امنیت ما و جهان اسلام. قبل از شهادت  
او، کلیپ هایش را دیده بودم. مهرش به دلم  
نشسته بود. شهیدکه شد، مهرش هزار بربر شد.  
محسن همه حرف های نگفته را در «فراموشش  
نمی کنم» خلاصه می کند. عکس دونفره

فراموش نمی کنم



سُردار و رهبر معظم انقلاب خط  
قرمز اوست و آن راحت هیچ  
شرايطی از شيشه مغازه و خودرو  
خود جدانمی کند، نه حالا  
ونه درنا آرامی های پارسال  
که آدم های تاریک دل، به خیال  
خام خود می خواستند خورشید  
دین را در این سرزمین به غروب  
وادرانند.  
وانتقام خون به ناحق ریخته شده  
سردار را در تحقیر بیش از پیش  
آمریکا و بیرون کردنش از منطقه می داند  
ومی گوید: ما راهگرفتن انتقام رامی دانیم. مامرد  
میدان هستیم. قلی راکه خالی از محبت سردار  
باشد. کم سعادت می داند و اضافه می کند: اکثر  
و اکنون هابه عکس سردار، مشیت است و پر از دعا  
و تشرک معدود افرادی هم گله کرده اند. تجربه ام  
می گوید منطقی و اهل گفت و گویندستند. واقع اگر  
کسی می خواهد به خاطر عکس شهدابه مغازه ام  
نیاید، بگذار نیاید. عطر مطبوع کتاب می گوید  
که سفارش منشی های بعدی آماده است:  
کسانی که این کتابی قدیمی را نه فقط به خاطر  
کیفیت غذا، بلکه به خاطر فضای معنوی حاکم  
بر آن انتخاب می کنند.

عکس دونفره سردار  
و رهبر معظم انقلاب  
خط قرمز اوست و آن  
راحت هیچ شرایطی  
از شیشه مغازه و خودرو  
خود جدانمی کند

می رویم که این روزی ری و  
مجموعه خودروسازی فیات.  
هم اینجاست. وارت خانواده ای  
سرشناس و میلیارد بودن بالاسلام  
آوردن ادوازو. سفرش به ایران.  
دیدار با امام<sup>(+)</sup> و زیارت امام هشتم<sup>(+)</sup>  
جور درنمی آمد و شاید همین ها  
مرگ مشکوک و دفن شتاب زده او را  
رقم زد. این طرف را ببین! عکس  
حاج قاسم هم اینجاست. دستش  
راروی شاهنه های ابومهدی گذاشته  
است و دورست ها رانگاه می کنند.

محسن میرزا یی تک تک این آدم ها  
و قصه های ایشان را دوست دارد، آن قدر  
که شیشه های «کبابی ملی» در میدان عدالت  
رانمایشگاه عکس شهدادکرده است. پس زمینه  
تل芬 همراهش راکه عکس حاج قاسم است.  
نشانمان می دهد و می گوید: مدیون سردار  
هستم. او هم مثل من زن و بچه داشت. دل  
داشت. زندگی داشت. از همه چیز گذشت  
برای امنیت ما و جهان اسلام. قبل از شهادت  
او، کلیپ هایش را دیده بودم. مهرش به دلم  
نشسته بود. شهیدکه شد، مهرش هزار بربر شد.  
محسن همه حرف های نگفته را در «فراموشش  
نمی کنم» خلاصه می کند. عکس دونفره

A group of six men, some with beards and mustaches, posing together indoors. They are wearing camouflage clothing and one man has glasses. The photo is framed by a white border.

کند. همان حوالی، بنایی بود که برخلاف بیرون، پر از نور بود. سردار را روی دست ها به سمت آن بنا بر دند و من بیدار شدم. این خواب آن قدر برایم زنده است که انگار دیشب آن را دیده ام. دل خوشم به دیده بوسی شهید رخواب و وعده ای که برای دعا کرد نم داد. پیرمرد همچنان سر به زیر انداخته و در حال هوای خودش غرق است. ازاو بابت زنده کردن غمی که با شهادت سردار به جانش نشسته است. عذرخواهی می کنیم و آه عمیق و تکرار نمزمه «ای داد بیداد» رامی شنویم.

ازگریه های پدر و بی قراری اش در شهادت مظلومانه سردار  
که برایمان می گوید، دلیل امتناع پیرمرد از گفت و گو را متوجه  
می شویم: تامدتها بعد از شهادت سردار، باباگریه می کرد.  
هر وقت نگاه می کردیم. می دیدیم چشم هایش از اشک سرخ  
است. همین حالا هم که شما داشتبید با من حرف می زدید،  
دوباره شروع کرده بود به اشک ریختن. با باقیدو فشارخون دارد.  
چشم هایش کم سو شده است، با این حال با مادرم که او هم  
حال درستی نداشت برای تشییع بیکسر سردار پیاده سمت حرم  
رفتیم. این عکس پشت شیشه راهم که می بینید، دو روز بعد  
از شهادت حاج قاسم چسباندیم. به دلمان و مهر عجیبی دارد.  
مهدهی دل خوش است به خوابی که درست یک هفته بعد  
از شهادت سردار دید. «فضا کامل تاریک بود. سردار در حلقه  
آدم هایی بود که همگی لباس هایی خاکرینگ داشتند، مثل لباس  
زمنده های زمان جنگ. من، بابا و برادرم پشت سرسردار بودیم.  
حالش را پرسیدم و صورتش را بوسیدم. سردار قول داد برایمن دعا  
از او خواستیم درباره عکس بزرگ حاج قاسم که پشت شیشه  
معاواه اش چسبانده است، برایمان صحبت کند و پیرمرد هر بار  
نه می گوید. بدون اینکه دلیل آن را بام بگوید. تنها جمله ای  
که از زبان مالک نگارخانه فرش حسین پور واقع در چمن ۶۱  
می شنویم این است که «تمان زنده هستم، این عکس هم باشد  
اینجا باشد». بعد هم ما را به فرزندش مهدی ارجاع می دهد  
که همکار بابا محسوب می شود.





## به حق هق جمعمان جمع است از بالا تماشا کن ...



توى جاده ام، از مشهد به سبزوار، سبکم،  
سیم، بخاری روشن است، هوا فند است. قرار  
است برای سالگرد حاج قاسم مطلب بنوسم.  
توی ان چشم ها آن معدن سوژه، آنی داشت  
کنم، یک عکس یقه ام می کرد. هر عکسی یک  
نقشه طلایی دارد، بعیی یک جایی توی عکس  
کانون عکس است. مشت محکم می کوید و سط  
قرنیه هایت، وسط قلبت. می زنم روی ضریر  
عکس که داللود شود، باز می شود. ناخود آگاه  
بلند می گویم: جالانم، رانده می کویم، خیریاشه  
مهندنس شما را میدی؟  
برمی دارم می گویم: ندم؟

عکس، روی عکس زوم کنده همه جایش  
را می بینند می گوید، جیراس اگنشش آیه؟  
طلایی انشست جوهری است. مردی که  
جوهری از زم می روی این عکس نظره  
می کشم مگر می شود خون، احتمالاً از  
تیش قلب نگفت؟ انشست که می کشم روس  
انشست که راه نشان داده. این همان  
جمهور شواز این وضعیت در پایام، می گوییم:  
ولی اون گفت من سریازم، نامرد گله ها کار  
خودم رومی کنم، گفت والاجی بگم، واتسپ را  
می بندم.

قبيله ما بودی و تواراندا خاختند.

من باید برای تو باداشت بنوسم برای این  
عکس. من، من بدیخت. تو انشست که می گویم رای  
دادیم آیی از هیچ کدام گرم نشد. لاستیک شده  
من انشست هایم رود صفحه برف نشسته و  
سفید گوشی تافلم می دود و هر ضربه ای که  
می زند حروف از بزیر برف نمایان می شوند  
ویشت سرهم رسه.

از تو نوشتن نمی شود که نمی شود.

ترافیک است، دما منج شاشین هشت را  
نشان می هدی می گوییم: حاج قاسم رو

دوست داشتی؟ لحن لانی اش خوشمزه  
می گوید، به مولا مرد بود. خدا میدونه  
او شبابی که من تو جاده سبزوار  
رأی دادین کدموتون نه؟ اون اولد ایرانی  
پکش.

سبیل می شود، راست می گوید. از

چی دفاع کنم؟ اقصد؟ بورس؟  
فیلترینگ؟ معیشت؟  
توی رفاقت کم گذاشته



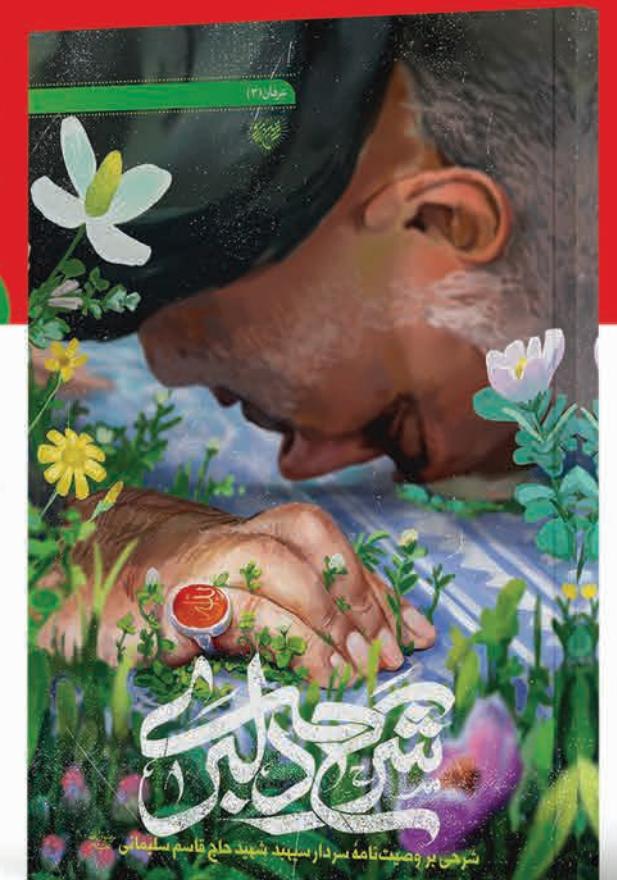
## همزمان با چهار مین سالگرد شهادت سردار دلها؛ حاج قاسم سلیمانی

### مسابقه ملی کتابخوانی سریاز

#### از کتاب

# شیخ زید

**هزاره با ۱۰۰ میلیون ریال  
جوایز نقدی و فرهنگی**



#### نحوه شرکت در مسابقه:

مراجعةه به سامانه مرکز مجازی مسابقات کتابخوانی

**www.mketab.ir**  
**www.Samakpl.ir**

**مهلت شرکت در مسابقه: ۳۰ بهمن ۱۴۰۲**



با مشارکت سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران

## فاصله خالی بین دو تا ضربان قلب

سرایزیری قیر کم کم سرعت می گرفتند.  
ماهمه چیزرا یک و بیست دقیقه ای شب جمعه  
باختیم اگر، در قلب کشته شدند. باز هم باورشان سخت بود. شنیده بودیم  
اما بایش های خود ندیده بودیم، اما حالا  
هر چهار که از هفتمان نسل خودم خواهیم  
بگوییم دستمن ام لرده و چشمان تر  
می شود. با گوشت و پوستمان در کش  
کردیم. هم خطر دشمن داعشی را روی  
سر این ملک و هم دلاور مردمی های او و  
هر رزمه هایش را در کم کم بگردیم. هفتمان نسل مادیگر  
افسانه ای نیست. با جشن خودمن رشادت هایش  
و جان به راه و با همین باهایی که آن روز می لرزید  
را پیکرش را در آن تابوت منتش ب پرچم ایران  
است. سیاوش از هفتمان کم بینا شدند  
می دانستیم، اما چشم هایمان کم بینا شدند  
عیزیز بد رفه کردیم، نسل ماصبح ۱۳ ای ۱۴۹ را  
با چشم اشک باز شروع کرد. اشکی که هنوز  
با یاد جهان پهلوانش خیس می شود. داغش  
تازه است، تازه!

۱ اپراتور چشم آیی، مثل  
یک نوازنده پیانو که چهار  
انگشت روز کلاویه باشد.  
آنگشت اشاره ای شاه بناهی دهد می خواندم.  
من چند شب قبل تراز این دری را لحظه تمام  
کردم و حالاتی تابوت دراز کشیده بودم به  
تماشای اینکه ریارت آخ چگونه است؟ آیا کسی  
بنامه های دهیغایب می رود؟ دراز کشیده بودم  
و با ناخن روی دیواره داخل تابوت چوب خط  
می کشیدم و از خودم می پرسیدم که این  
فرعی هاکی تمام می شوند و چه موقع به اصلی  
می رسم لایی درز جمهه جویی را باز کردم که مادر  
نازدیک از خود را خواهیم داشت. فکر کردیم  
و داشتم به انتور نگاه می کردم که مداری  
شکستن چیزی را وسیط و سطیقی، درست بین  
دو تا ضربان قلب شیدیم. بله، غورون من هزار تکه  
می زد، تنهای تنهای بود و در حالی که می دانست  
شده بود و تیزی تکه های غرور داشت رگ های  
زندگی ام را خراش می داد و به تمام نقاط تم  
از کنار تا خود را که از زر جمهه های چویی درست  
روشن شدند. دوست داریم از قرعهای بیخ زده  
بیرون بیزیم و جشن بگیریم. کاش این بار که  
آذربخش می توانیم از زندگی خواهیم داشد. آن وقت  
دوباره گردان افراده سینه سپر می کیم و قدم  
می زنیم، می ازدداحتی اگر یک روز؛ فقط یک  
روز شاشد.  
۲ آدم مگرچه چیزی غیر از غرور است؟ آدم  
بدون غروری می رومارده های متخرکی بودیم  
که خیلی آهسته چلو می رفتیم، همان طور  
خواهید بودیم توی جمهه های چویی و توی  
رضاء شد و من داشتم یکی یکی فرعی ها را

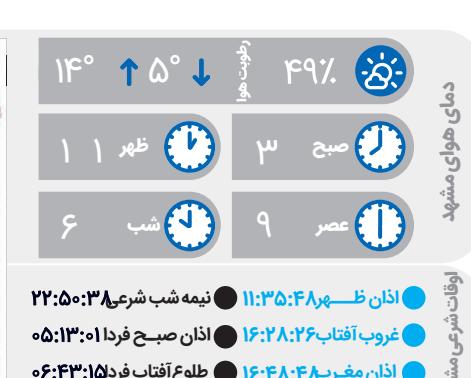
#### داعی یاران

## نه! خواب نبودم

بامداد یکی از شب های سرد  
زمستان بود که از کشیک  
خدمت در حرم امام رضا<sup>ع</sup> به  
سمت خانه حرکت می کرد.  
سرمه آن قدر زیباد بود که  
دست و پایم امس شده بود.  
وقتی به خانه رسیدم با  
همان لباس کنار بخاری دراز  
کشیدم تاکی از سرمای بدن  
کم شود. در حالت خواب و بیداری بودم که  
بیامی به من رسیدم. یکی از دوستان عراقی ام  
کلیبی برایم فرستاده بود. در تصویر فقط آتش  
دیده می شد. دلهه ای به دلم افتاد. یعنی چه  
شده بود؟ خبرگزاری هارا چک کردم. خبری  
نیوی. چند دقیقه صبر کردم. دوباره چندتا از  
خبرگزاری هارا چک کردم. «قاسم سلیمانی»  
فرمانده سپاه قدس در فردگاه بیگداد شهادت  
رسید. «صفحه گوشی را خاموش کرد. دهنم کار  
نمی کرد. کفر کردم خوابم. دوباره صفحه اصلی  
خبرگزاری را دیدم. نه مثل اینکه خواب بودم.  
بلند شدم. کفری راه رفتمن باور نمی شد. آخر  
چرا؟ اوای... اما هنوز فکر می کردم خواب هستم.

روزنامه های فرهنگی  
اجنبی، اطلاع رسانی  
صاحب امتیاز: شهادتی مشهد  
مددیار موسوی مهر  
سید همیشہ  
سید سجاد گاهشمنی  
انتساب خلیل روحانی  
این دهه  
دفتر  
نیاپر  
روایت  
عمومی  
مشهاده پیام  
شماره پیام  
Mashhadchehreh.ir  
Photoshahr.ir  
SHAHRANews.ir  
سال پایانی  
۱۴۰۲ دی  
۱۳۹۷  
شنبه

روزنامه های فرهنگی  
اجنبی، اطلاع رسانی  
صاحب امتیاز: شهادتی مشهد  
مددیار موسوی مهر  
سید همیشہ  
سید سجاد گاهشمنی  
این دهه  
دفتر  
نیاپر  
روایت  
عمومی  
مشهاده پیام  
شماره پیام  
Mashhadchehreh.ir  
Photoshahr.ir  
SHAHRANews.ir  
سال پایانی  
۱۴۰۲ دی  
۱۳۹۷  
شنبه



۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

اذان ظهر ۱۳:۵۵:۴۸  
غروب افتاب ۱۶:۰۰:۴۸  
اذان صبح ۰۵:۰۰:۴۸  
اذان مغرب ۱۶:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

اذان شام ۰۵:۰۰:۴۸  
مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام ۰۵:۰۰:۴۸

۱۴:۰۰ ۱۵:۰۰ ۱۶:۰۰ ۱۷:۰۰ ۱۸:۰۰ ۱۹:۰۰ ۲۰:۰۰ ۲۱:۰۰ ۲۲:۰۰ ۲۳:۰۰ ۰۰:۰۰ ۰۱:۰۰ ۰۲:۰۰ ۰۳:۰۰ ۰۴:۰۰ ۰۵:۰۰

مشهاده پیام