



نگران تحریف اندیشه امام (ره) بودم

عبدالله گنجی در مراسم رونمایی

از کتاب «مویه مو» در فرهنگسرای امام(ره) مطرح کرد

۱۱

● دوشنبه ۸ اسفند ۱۴۰۱ | ۶ شعبان ۱۴۴۴ | سال سی و یکم | شماره ۸۷۴۴

خیز ایران برای صادرات هسته‌های

فناوری هسته‌های ایران به‌ویژه در حوزه پزشکی به حدی از استاندارد و کیفیت رسیده که علاوه بر شکست تحریم‌ها، کشور را برای صادرات این محصولات آماده کرده است

۱۲



همیشه در زندگی



عکس: هوشیار امیررستمی

زهره اعتضادالسلطنه؛ بانوی هنرمندی که به مدد پاهایش زیباترین آثار هنری را خلق می کند

جزئیبایی و محبت از خدا چیزی ندیدم



روزنامهنگار

و تئیس روی میز بازی می کند. بانو اعتضاد سبک زندگی جالبی دارد. او در انجام کارهایش استقامت و خودساختگی را خیلی خوب به نمایش می گذارد. و این توانمندبودن را از قهرمان زندگی اش یعنی مادر می داند. بانو اعتضاد در انجام کارهایش به هیچ کس وابسته نیست. آشپزی، رانندگی، خرید خانه و خیلی از کارهای دیگر را به خوبی انجام می دهد. او نزدیک به ۳۰ سال معلم بوده و هم‌اکنون دوران بازنستگی خود را پشت‌سر می گذارد. اعتضاد در حال حاضر خود را با نقاشی و قالی‌بافی سرگرم کرده و می گوید: «نقاشی‌ها یم در بیش از ۹۰نمایشگاه داخلی و خارجی به نمایش گذاشته شده است.» مهمان خانه باصفای او می شویم تا از خودش برآیمان بگویید.

کار را درست انجام بده

بانو اعتضاد فرزند آخر خانواده است. وقتی به دنیا آمدن او باعث شد دست محروم بود. این اتفاق اگر چه برای مادر گران تمام شد اما از آنجا که بنیان محکمی داشت سعی کرد باواقعیت‌درست برخورد کند. او تا ۴-۳سالگی کارهای دخترک را انجام می داد اما بعد از آن تصمیم گرفت به جای کمک کردن راه درست زندگی را به او یاد دهد. اعتضاد باقی ماجرا را تعریف می کند: «مادرم برای من خیلی وقت می گذاشت. از ۳سالگی آموزش خود را شروع کرده بود. در انجام کارها فرقی بین من و دیگر خواهر و برادرهایم نبود. تا اینکه یک روز به من گفت باید نوشتن را یاد بگیرم. او مواد لای انگشتان پاهم گذاشت و گفت آن را نگه دار و روی کاغذ شکل بکش».

انجام این کار برای اعتضاد خیلی سخت بود. کلی گریه کرد و گفت نمی‌تواند اما هر چه بیشتر مقاومت می کرد اصرار مادر هم بیشتر می شد. او ۲اره بیشتر نداشت یا باید مشقت گرفتن مداد را به جان می خرید یا اینکه بی‌سواد می ماند. او راه اول را انتخاب کرد. می گوید: «مادرم با سختگیری‌هایش می خواست من به بفهماند که به کسی متکی نباشم. همیشه می گفت کارت را درست انجام بده. از بی نظمی و بی مسئولیتی خوشش نمی آمد. همین هم من را ساخت. شاید روزهای اول تلاش کردن برایم سخت بود اما کم کم به‌خودم مسلط شدم.»

هیچ وقت حس نکردم چیزی از دیگران کم دارم

جای شگفتی است کسی بدون داشتن دست و پا کمک یا بتواند چنین تابلوهایی را بکشد ولی او این کار را کرده است. همانطور که صحبت می کند صندلی پسته‌پله‌اش را به سمت سماور می برد. از آن بالا سماور رو و روی پله آخر می نشیند. با کمک انگشتان پا، قوری را برداشته و جای را در استکان‌ها می‌ریزد. بعد هم آب‌جوش را داخل استکان‌ها سرریز می کند. حس ترس و تعجب وادارت می کند تا خوب حرکاتش را ورنه انداز کنی. البته او با این نگاه‌ها بیگانه نیست. می داند هر کس برای نخستین بار مهمان خانه‌اش شود همین حالت را دارد. جای را داخل سینی می گذارد و خیلی دوستانه می گوید: «حمت گذاشتن سینی روی میز با شما.» در چهره بانو اعتضاد ردی از ناراحتی یا حس شکایت دیده نمی‌شود. او آنقدر خوب خودشازی کرده که می توان گفت در کلام و رفتارش جز یاد خدا چیز دیگری نمی‌توان پیدا کرد. می گوید: «معلولیتی من مادرزادی است. هیچ وقت احساس نکردم چیزی از دیگران کم دارم. این را از قهرمان زندگی ام دارم؛ یعنی مادرم. او من را خودساخته بار آورد. درست زندگی کردن را به من یاد داد. هرگز به‌عنوان فرد ناتوان به من نگاه نکرد. خوشبختی و سعادت امروزم را از مادرم دارم.»

راز عشق و آثار نقاشی بانوی معلول

شرکت در ۱۱نمایشگاه خارجي

مکت

اعتضاد به جای غصه خوردن و دلسرشدن از نگرفتن گواهینامه بی یاد گرفتن خوشنویسی رفت. زیر نظر استادان برجسته‌ای خط می‌نوشت و البته آموزش هم می داد. اما یک اتفاق باعث شد که نقاشی را هم امتحان کند و برای یادگیری اش قدم بردارد. چگونه‌اش را از زبان خودش می شنویم: «یک روز به نمایشگاهی رفته بودم. در آنجا خمنی را دیدم که با دندان قلم‌مو را گرفته و نقاشی می‌کشید. همین به من انگیزه داد و از او خواستم که به من هم نقاشی یاد دهد. اول از مدار رنگی شروع کردم و بعد رنگ‌روغن. بعد از آن نزد استاد حسین کاشیان از شاگردان استاد فرشچیان آموزش دیدم.» اعتضاد تابلوهای زیادی کشیده است. او بارها در نمایشگاه‌های داخلی و خارجی شرکت کرده و در بیش از ۸۰نمایشگاه داخلی و ۱۱نمایشگاه خارجی حضور داشته است: از کویت و قطر تا تایلند و سوریه و لبنان. پیشنهاد می‌دهد سری به اتاقش

بزیم؛ یک اتاق دنج و کوچک که شاسی نقاشی در یک کنج آن جا گرفته و در گوشه دیگر هم دار قالی به چشم می‌خورد. پارچه‌ای که روی تابلوی نیمه‌کاره کشیده را با پا بر می‌دارد. چهره مینان‌توری است. آنقدر با ظرافت طراحی شده که تصور می‌کنی نقش حک شده روی بوم واقعی است. می‌گوید: «جمله‌ای کار نمی‌کنم. گاهی میلم به بافتن قالی است پشت دار می‌نشینم. گاهی نقاشی می‌کنم. البته گلدوزی و خوشنویسی هم بلدم. هنری نیست که نتوانم انجام دهم.» به خواست من پشت دار قالی می‌نشیند و مشغول بافتن می‌شود؛ آرام و باطمانینه.

همه سلیقه‌اش را در این قالی پیاده کرده است و اگر کار به پایان برسد، حتماً تابلو فرش گرانبهایی می‌شود.

می‌گوید: «مادرم تا چندی پیش با من بود. اما از وقتی رقت تنها زندگی می‌کنم، البته چند سال آخر عمرش زمینگیر شده بود. هم مادرم و هم پدرم. خودم از آنها مراقبت می‌کردم. از دادن دارو تا حمام‌بردن. برای نگهداری از آنها خودم را زودتر از موعد بازنشسته کردم. می‌خواستم در خدمتشان باشم. پدرم یکی دو سال زودتر از مادرم مرحوم شد.»

پروانه وار در خدمت پدر و مادر

اعتضاد صحبت‌های خود را قطع می‌کند و دوباره راهی آشپزخانه می‌شود. در یخچال ربابز می‌کند و داخل آن میوه‌ها را یکی یکی در ظرف می‌گذارد. خودم را به او می‌رسانم تا سبد میوه را ببوارم. سنگین است و بلند کردن آن با پا کار راحتی نیست. وقتی خیالش راحت می‌شود همه وسایل پذیرایی مهیاست روی میبل لم می‌دهد. آرامشی که در وجود اوست تحسین برانگیز است. یک بانو بدون داشتن دست چقدر محکم و مستقل رفتار می‌کند، جوری که مخاطبش را تشویق می‌کند تا کمی با ازادهبودن را از او یاد بگیرد. با بلخند می‌گوید: «اول میوه میل کنید بعد حرف می‌زنیم.» جمله‌اش را قاطع می‌گوید و مشغول پوست‌کندن خیار با پایش می‌شود. عضوی که از کودکی به جای دستش عمل می‌کند.



از سکون بیزارم

این بانو، اعجوبه‌ای است برای خودش. می‌گوید: «چند سال پیش برای شرکت در مسابقه آشپزی به ترکیه رفتم و در آنجا باقالی پلو درست کردم

در آزمون رانندگی قبول شدم اما به من گواهینامه ندادند

بعداز پایان مدرسه تصمیم به ادامه تحصیل گرفت اما دوست داشت قبل از رفتن به دانشگاه در جایی مشغول به کار شود. حس مفید و پر تلاش بودن لحظاتی دست از سرش بر نمی‌داشت. برای همین

راهنما

خبر

کتاب «مطلع عشق» گزیده‌ای از رهنمودهای مقام معظم رهبری به زوج‌های جوان است. در این کتاب به نکته‌های ارزنده‌ای اشاره شده که می‌تواند راهنمای خوبی برای عروس و دامادها باشد.

سبک جلوه‌دادن ازدواج؛ گناه کبیره



یکی از گناهان کبیره تمدن غرب نسبت به بشریت، این است که ازدواج را در چشم مردم

خانواده را کوچک کرد؛ مثل لباسی که عوض می‌کنند... قبیله زن‌و‌شوهری را انظور کردند. آن کسانی که می‌خواهند در یک کشور یا جامعه‌ای نفوذ پیدا کنند فرهنگ آن جامعه را در مشت خود بگیرند و فرهنگ خود را به آنها تحمیل نمایند، یکی از کارهایشان، معمولاً منزلت کردن بنیان خانواده است. گما اینکه در خیلی از کشورها این کار را متأسفانه انجام داده‌اند. مرد‌ها را بی‌مسئولیت و زن‌ها را بداخلاق کرده‌اند.



شور و شوق طرفین در امر ازدواج

از نکات مورد توجه رهبر معظم انقلاب در بحث ازدواج توجه به میل و اختیار طرفین و اهتمام به ازدواج در سن جوانی است: «پیامبر اکرم (ص) زود از دواج کنند. چه دخترها و چه پسرها البته با میل خودشان و با اختیار خودشان، نه اجباری برایشان تصمیم بگیرند. ما هم باید در جامعه خودمان این را رواج دهیم.» جوان‌ها در سنین مناسب، وقتی از دوران جوانی خالی نشده‌اند، در همان حال گرمی و شور و شوق، باید مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما برگزار خواهد شد. نخستین یادواره شهدای رسانه مقاومت با مشارکت بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان صدا و سیما و اتحادیه رادیو و تلویزیون‌های کشورهای اسلامی برگزار می‌شود.

شهادی رسانه مقاومت

نخستین یادواره شهدای رسانه مقاومت با عنوان «ارویان مقاومت» با حضور وزرا و روسای موسسه‌های مربوط به امور شهدا کشورهای ایران، لبنان، فلسطین، سوریه، یمن، عراق و افغانستان روز ۸ اسفندماه در تهران برگزار می‌شود. در همایش «ارویان مقاومت» همچنین تعدادی از مقامات سیاسی و مدیران رسانه‌ای جمهوری اسلامی ایران، عراق، لبنان، سوریه، یمن، فلسطین و افغانستان نیز حضور خواهند داشت. این همایش با حضور ۱۴۰ خانواده شهید رسانه‌های کشورهای محورهای مقاومت و ۲۰۰ خانواده شهید رسانه‌های ایران اسلامی با هدف بزرگداشت مقام شهدای رسانه در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما برگزار خواهد شد. نخستین یادواره شهدای رسانه مقاومت با مشارکت بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان صدا و سیما و اتحادیه رادیو و تلویزیون‌های کشورهای اسلامی برگزار می‌شود.

یک دقیقه خنده ۴۵ دقیقه سرخوشی

خننده باعث ترشح هورمون سروتونین(شادمانی) و اندروفین می‌شود. با ترشح هورمون اندروفین خون در رگ‌ها روان می‌شود و اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد. بنابراین ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند. از سوی دیگر ترشح هورمون کورتیزول یا هورمون استرس کنترل شده و ایمنی بدن بالا می‌رود بد نیست بدانید با هر دقیقه خندیدن انسان ۴۵دقیقه حس سرخوشی دارد. طبق بررسی روانشناسان ۱۵دقیقه خندیدن ۱ساعت کمبود خواب را جبران می‌کند. به همین منظور در کشورهای اروپایی برای کارمندهای مال که هم خواهد داد، جمال شفت شب خود قیلم کمدی بخش می‌کنند. با خندیدن ۱۷ ماهیچه صورت و ۸۰ماهیچه بدن حرکت می‌کند. همین باعث سوخت‌کالی می‌شود. خنده بهترین راه برای اسازن اندام‌های گوارشی است و نکته قابل تأمل اینکه وقتی می‌خندیم در آن لحظه هستیم. نه به گذشته فکر می‌کنیم و نه به آینده. برای همین ذهن در استراحت است. در بعضی از بیمارستان‌ها برای کودکانی که نیاز به شیمی درمانی دارند دلگف اجرا نمایش می‌کند چرا که با خنده انقباض قلب مستقیم‌تر و زودتر می‌رود و این فرآیند را راحت‌تر دریافت می‌کند.

تقدم تقوا و عفاف بر مال و جمال

اگر چنانچه کسی به‌خاطر مال و جمال ازدواج کند، طبق روایت ممکن است خدای متعال مال و جمال را به او بدهد و ممکن هم هست ندهد. اما اگر چنانچه برای تقوا و عفاف قدم بگذارد و ازدواج کند، خدای متعال به او مال هم خواهد داد، جمال هم خواهد داد. ممکن است کسی بگوید جمال لذت‌بخش‌ترین سفر زندگی‌ام بود. خیلی بهتر از آنکه با خودم بی‌سفر زندگی‌ام بود. در مسابقات کشوری نفر دوم شدم.دلم می‌خواست در مسابقات این کار بر نمی‌آیم اما رفتم و در آنجا با چشم دل دلهره‌آور است و هم تحسین برانگیز:اعتضاد توانایی انجام این کارها را از لغوش خود گرفته است. «از سکون بیزارم. خداوند آدمی را با توانمندی‌های زیاد خلق کرده است که باید خود بشر آن را کشف کند. بعضی از آدم‌ها با کوچک‌ترین مشکلی با خدا قهر می‌کنند و لب به شکایت باز می‌کنند. اما من جز زیبایی و محبت از خدا ندیدم. چند سال پیش به سفر حج مشرف شدم. دوستان و اقوام می‌ترسیدند تنها بروم. می‌گفتند از پس این کار بر نمی‌آیم اما رفتم و در آنجا با چشم دل دیدم که خدا من را در آغوش خود گرفته است. لذت‌بخش‌ترین سفر زندگی‌ام بود. خیلی بهتر از آنکه با خودم بی‌سفر زندگی‌ام بود. در مسابقات کشوری نفر دوم شدم.دلم می‌خواست در مسابقات این کار بکنم. گاهی میلم به بافتن قالی است پشت دار می‌نشینم. گاهی نقاشی می‌کنم. البته گلدوزی و خوشنویسی هم بلدم. هنری نیست که نتوانم انجام دهم.» به خواست من پشت دار قالی می‌نشیند و مشغول بافتن می‌شود؛ آرام و باطمانینه.

همه سلیقه‌اش را در این قالی پیاده کرده است و اگر کار به پایان برسد، حتماً تابلو فرش گرانبهایی می‌شود.

دوکوهه؛ میزبان دهه نودی‌ها

خبر

۴۰۰۰ نفر از طلابه‌داران راهبان نور و یادگاران لشکر ۲۷ محمدرسول الله(ص) به یاد دوران دفاع مقدس در یادگان دوکوهه گردم آمدند. سردار حسن‌زاده، فرمانده سپاه تهران بزرگ در آیینی با حضور ۴۰۰۰ نفر از طلابه‌داران راهبان نور و یادگاران لشکر ۲۷ محمدرسول‌الله(ص) در یادگان دوکوهه گفت: «امروز به یاد دوران دفاع مقدس، یادگان دوکوهه مملو از بچه‌های دهه‌های هفتاد، هشتاد و نود بود که با اشتیاق تمام برای میثاق با شهیدا، بیعت با رهبر عزیز انقلاب، رزمندگان دفاع مقدس، مدافعان حرم در میدان صبحگاه حضور پیدا کردند و سیاد و خاطره آن جمعیت حاضر آمدند تا بگویند تا آخر پای پیمان خودشان ایستاده‌اند و تا تحقق تمام عیار چشم‌انداز بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی از پانمی‌نشینند و امروز با شهدا پیمان بسته‌اند.»

سردار محمد کوثری، نماینده مردم تهران در خانه ملت نیز در این مراسم با قدردانی از فرمانده سپاه محمد رسول‌الله(ص) به‌دلیل برگزاری اردوی راهبان نور گفت: «قطعاً و یقیناً برگزاری این اردو در یادگان دوکوهه تأثیر بسزایی در جهت انتقال ایثار و شهادت دارد. همه شهدا خالصانه جان خودشان را در طبق اخلاص گذاشتند و باعث عزت، سربلندی و در نهایت پیشرفت اهداف بزرگ جمهوری اسلامی ایران شدند. انقلاب اسلامی در اصل براساس کلام خدا آن هم به رهبری حضرت اسام(ره) یعنی ولی امر مسلمین ایجاد شد و در نهایت جمهوری اسلامی ایران تأسیس شد و دست دشمنان خارجی و بیگانه که در این کشور تسلط کامل داشتند قطع شد و آنان آنچنان عصبانی شدند از اینکه نتوانستند توطئه‌هایشان را اجرایی کنند. دشمنان می‌خواستند نظام نوپای جمهوری اسلامی را از بیخ و بن برکنند و کنار بگذارند اما به لطف خدا آنان نتوانستند توطئه‌هایشان را اجرایی کنند. افتخار من و شما که بازماندیم باید کاری مانند خلم زینب(س) انجام دهیم و پیام‌رسان باشیم و افتخارات بزرگان را بدون کم و زیاد به نسل جدید منتقل کنیم. حضور شما در دوکوهه بسیار ارزنده است لذا همین حضور دوکوهه را دوکوهه می‌کند.»

برگزاری نخستین یادواره شهدای رسانه مقاومت

نخستین یادواره شهدای رسانه مقاومت با عنوان «ارویان مقاومت» با حضور وزرا و روسای موسسه‌های مربوط به امور شهدا کشورهای ایران، لبنان، فلسطین، سوریه، یمن، عراق و افغانستان روز ۸ اسفندماه در تهران برگزار می‌شود. در همایش «ارویان مقاومت» همچنین تعدادی از مقامات سیاسی و مدیران رسانه‌ای جمهوری اسلامی ایران، عراق، لبنان، سوریه، یمن، فلسطین و افغانستان نیز حضور خواهند داشت. این همایش با حضور ۱۴۰ خانواده شهید رسانه‌های کشورهای محورهای مقاومت و ۲۰۰ خانواده شهید رسانه‌های ایران اسلامی با هدف بزرگداشت مقام شهدای رسانه در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما برگزار خواهد شد. نخستین یادواره شهدای رسانه مقاومت با مشارکت بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان صدا و سیما و اتحادیه رادیو و تلویزیون‌های کشورهای اسلامی برگزار می‌شود.

یک دقیقه خنده ۴۵ دقیقه سرخوشی

خننده باعث ترشح هورمون سروتونین(شادمانی) و اندروفین می‌شود. با ترشح هورمون اندروفین خون در رگ‌ها روان می‌شود و اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد. بنابراین ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند. از سوی دیگر ترشح هورمون کورتیزول یا هورمون استرس کنترل شده و ایمنی بدن بالا می‌رود بد نیست بدانید با هر دقیقه خندیدن انسان ۴۵دقیقه حس سرخوشی دارد. طبق بررسی روانشناسان ۱۵دقیقه خندیدن ۱ساعت کمبود خواب را جبران می‌کند. به همین منظور در کشورهای اروپایی برای کارمندهای مال که هم خواهد داد، جمال شفت شب خود قیلم کمدی بخش می‌کنند. با خندیدن ۱۷ ماهیچه صورت و ۸۰ماهیچه بدن حرکت می‌کند. همین باعث سوخت‌کالی می‌شود. خنده بهترین راه برای اسازن اندام‌های گوارشی است و نکته قابل تأمل اینکه وقتی می‌خندیم در آن لحظه هستیم. نه به گذشته فکر می‌کنیم و نه به آینده. برای همین ذهن در استراحت است. در بعضی از بیمارستان‌ها برای کودکانی که نیاز به شیمی درمانی دارند دلگف اجرا نمایش می‌کند چرا که با خنده انقباض قلب مستقیم‌تر و زودتر می‌رود و این فرآیند را راحت‌تر دریافت می‌کند.

یک دقیقه خنده ۴۵ دقیقه سرخوشی

خننده باعث ترشح هورمون سروتونین(شادمانی) و اندروفین می‌شود. با ترشح هورمون اندروفین خون در رگ‌ها روان می‌شود و اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد. بنابراین ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند. از سوی دیگر ترشح هورمون کورتیزول یا هورمون استرس کنترل شده و ایمنی بدن بالا می‌رود بد نیست بدانید با هر دقیقه خندیدن انسان ۴۵دقیقه حس سرخوشی دارد. طبق بررسی روانشناسان ۱۵دقیقه خندیدن ۱ساعت کمبود خواب را جبران می‌کند. به همین منظور در کشورهای اروپایی برای کارمندهای مال که هم خواهد داد، جمال شفت شب خود قیلم کمدی بخش می‌کنند. با خندیدن ۱۷ ماهیچه صورت و ۸۰ماهیچه بدن حرکت می‌کند. همین باعث سوخت‌کالی می‌شود. خنده بهترین راه برای اسازن اندام‌های گوارشی است و نکته قابل تأمل اینکه وقتی می‌خندیم در آن لحظه هستیم. نه به گذشته فکر می‌کنیم و نه به آینده. برای همین ذهن در استراحت است. در بعضی از بیمارستان‌ها برای کودکانی که نیاز به شیمی درمانی دارند دلگف اجرا نمایش می‌کند چرا که با خنده انقباض قلب مستقیم‌تر و زودتر می‌رود و این فرآیند را راحت‌تر دریافت می‌کند.