

هین

نشریه اجتماعی و فرهنگی هیژا
سال ششم، شماره ۲۸، تابستان ۱۴۰۰

از تفکر بیش از حد خودداری کنید

روانشناسی زرد

اردوی جهادی با محوریت خدمت رسانی به مناطق محروم در بخش مرکزی سروآباد

صدای دانشجو؛ آموزش مجازی آری یا خیر؟

سنتورنوازی معاصر

دروازه‌ی انیمه، دریچه‌ای به رویا

معرفی کتاب قطار شبانه لیسبون

جدول و سرگرمی

چیرۆکی مهم و زین

ناساندنی نه‌پی وشه‌نامه‌ی کوردی قه‌ژین

ناونامه

ناساندنی کتبی شاره‌که‌م سنه

رشته‌ی مرواری

شعر داستان اینفوگرافیک طنز ترجمه یادداشت نقاشی مقاله عکس خبر و گزارش مصاحبه





نشریه اجتماعی و فرهنگی هیشا
سال ششم، شماره ۲۸، تابستان ۱۴۰۰



دانشگاه علوم پزشکی کردستان

صاحب امتیاز: کانون امید و انگیزه

مدیرمسئول: سیده دریا نقشبندی

سردبیر: محمد (هیژا) بختیارپناه

ویراستاران: پریسا نصراللهی، سیده دریا نقشبندی

طراح و صفحه‌آرا: سیده دریا نقشبندی

دبیر بخش اجتماعی: مبینا مدبر

دبیر بخش فرهنگی: مریم اعتمادی

دبیر بخش کوردی: مبین محمدی

ناظر علمی: استاد شعله شامی، پرستار، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کردستان

با مقالات و آثاری از:

کمال احمدزاده، امیر احمدی، مریم اعتمادی، مهری امینی، سنور امینی، فرید باوه‌ای، محمد (هیژا) بختیارپناه، سمیرا جعفری،

اسما جعفری‌نیا، مصطفی حامی، پریا حسینی، دلنیا دلپذیر، آرمان رحیمی، امید رشیدی، مینا زارعی، روح‌الله زرین، رضوان

سیحانی، زهرا ظاهری، وریا عباسی، علی کولی‌وند، مبینا مدبر، مبین محمدی، پریسا نصراللهی، سینا نصری، سیده تارا نقشبندی،

سیده دریا نقشبندی

فهرست مطالب

بخش اجتماعی

سرمقاله..... ۴

از تفکر بیش از حد خودداری کنید..... ۵

بحران آب..... ۸

چگونه گنجینه نهان فرزندانم شوم؟..... ۹

روانشناسی زرد..... ۱۰

مهاجرت..... ۱۲

نقطه جوشات را بیاب..... ۱۴

بررسی اثر داروی ویتامین دی بر بهبود نرمی استخوان

در کودکان..... ۱۶

عشق یا دوست داشتن؛ چگونه بفهمیم زمان رها کردن

کسی است که عاشقت هستیم؟..... ۱۸

سد، موضوعی ساده یا پیچیده؟..... ۲۰

اردوی جهادی با محوریت خدمت رسانی به مناطق

محروم در بخش مرکزی سروآباد..... ۲۳

صدای دانشجو؛ آموزش مجازی آری یا خیر؟..... ۲۴

اخبار..... ۲۶

بخش فرهنگی

سرمقاله..... ۲۸

داستان ”مرگ یک دروغ“..... ۲۹

آدمیزاد..... ۳۰

ریشه نخل‌ها..... ۳۰

سنتورنوازی معاصر..... ۳۱

کمی جلال آل احمد را بشناسیم..... ۳۲

دروازه‌ی انیمه، دریچه‌ای به رویا..... ۳۴

هین

نشریه اجتماعی و فرهنگی هیژا
سال ششم، شماره ۲۸، تابستان ۱۴۰۰

سلام و درود خدمت همراهان گرامی نشریه‌ی «هیژا». خوشحالیم که فرصت این را داریم یک شماره دیگر از نشریه را با شما به اشتراک بگذاریم.

طبق روال همیشگی نشریه «هیژا»، در این شماره نیز از هر دری سخنی به میان آمده است؛ از مباحث روانشناسی و اجتماعی گرفته تا مطالب فرهنگی و هنری و البته بخش شیرین کوردی که در هر بخش موضوعات مختلفی پوشش داده شده است. در این شماره از نشریه می‌توانید مطالبی در خصوص خانواده، مهاجرت، سدسازی، صدای دانشجو و مسائل مربوط به دانشجویان، شعر و داستان، معرفی کتاب و انیمه، مطالب طنز، شعر و داستان‌های اصیل و مطالب طنز کوردی، نقاشی و عکس، جدول و سرگرمی و چندین بابت و موضوع دیگر بخوانید. سعی ما بر این بوده که بخش‌هایی جذاب و مفید را به نشریه اضافه کنیم و امیدواریم که مورد توجه و رضایت شما قرار بگیرد. خانواده‌ی بزرگ «هیژا» تمام تلاش خود را به کار بسته است تا بهترین‌ها را ارائه دهد؛ نظرات و پیشنهادات و انتقادات شما عزیزان هم می‌تواند کمک بزرگ و ارزشمندی برای ما باشد لذا امیدواریم که با ما در ارتباط باشید و نظرات ارزشمند خود را به ما انتقال دهید.

و در پایان از تمامی عوامل و فعالان نشریه «هیژا» که دلسوزانه برای پیشرفت نشریه تلاش می‌کنند کمال تشکر و قدردانی را دارم و امیدوارم که تلاش ما ثمربخش بوده باشد.

◆ سیده دریا نقشبندی، ترم ۵ بهداشت حرفه‌ای، مدیرمسئول نشریه

به‌شی کوردی

وتاری سه‌ره‌کی..... ۴۴

شیعری “بارانی خه‌یال”..... ۴۵

مهم و زین..... ۴۶

کورت‌ه چیرۆک “سه‌گ”..... ۴۸

کورت‌ه چیرۆک ” درۆ به چێژی که‌باب”..... ۴۸

سوننه‌ت، فره‌ه‌نگ، مۆدێرنیته..... ۴۹

به دوا‌ی سه‌ما له ژیا‌نی لی‌ل و بی‌ده‌نگ..... ۴۹

شیعری ”وه‌ته‌ن”..... ۵۰

ناساندنی ئه‌پی ” وشه‌نامه‌ی کوردی فه‌ژین”..... ۵۱

وه‌رگێ‌ری شی‌ع‌ری وی‌لیام شه‌کسپیه‌ر..... ۵۲

رشته‌ی مرواری..... ۵۳

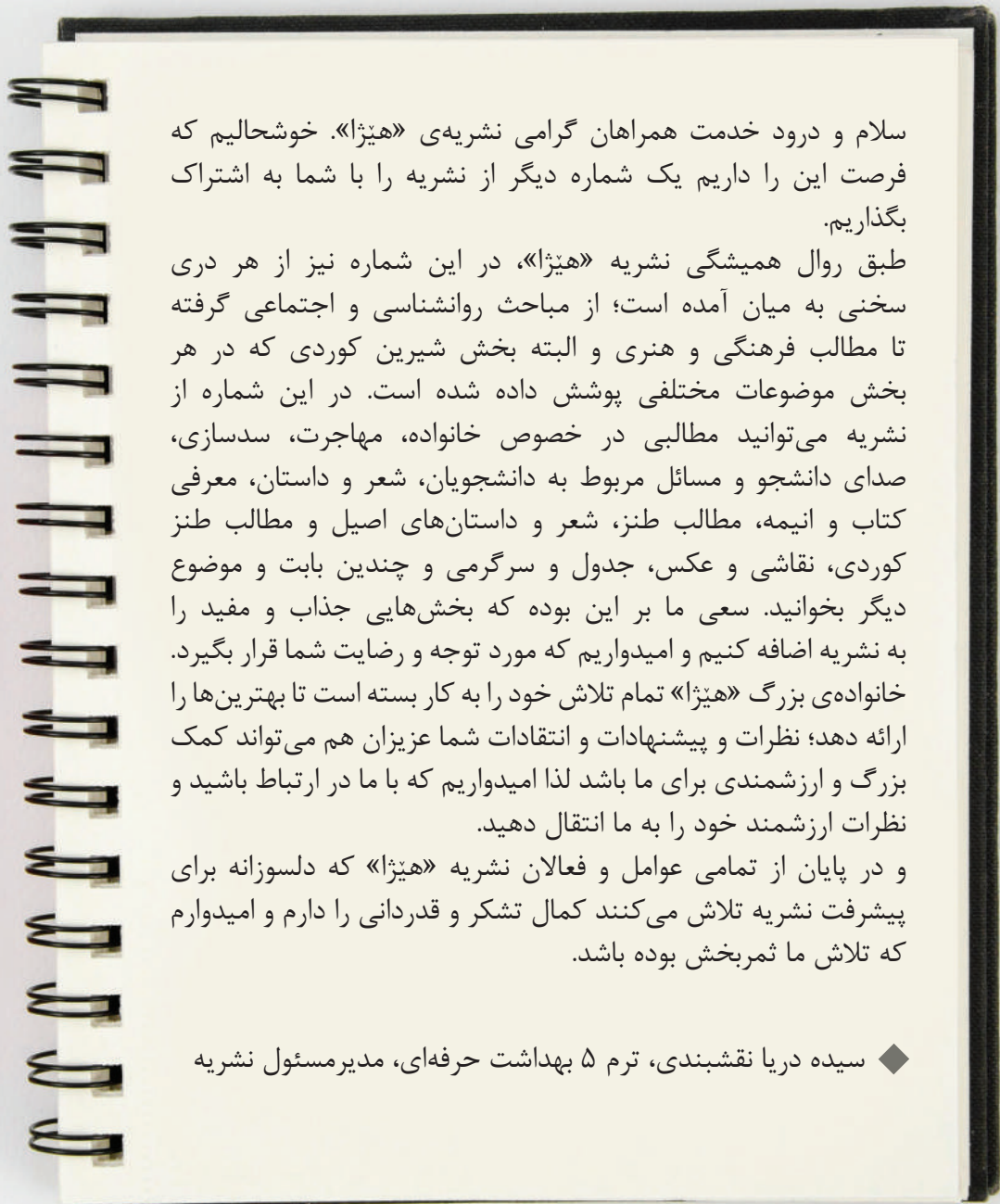
ناساندنی کتییی شاره‌که‌م سنه..... ۵۴

ناوداران؛ مامۆستا قانع..... ۵۶

ناونا‌مه..... ۵۸

مه‌ته‌ل..... ۵۹

واتای فارسی وشه‌کان..... ۶۰



هر که ویران کرد ویران شد در این آتش‌سرا

هیزم اول پایه‌ی سوزاندن خود را گذاشت

در تابستان ۱۴۰۰ ما شاهد مسائلی از قبیل روی کار آمدن دولت سیزدهم، شرایط کرونایی و اقدامات لازم جهت تولید و ورود واکسن و واکسیناسیون همگانی بودیم. همچنین مشکلات کم‌آبی مردم شریف خوزستان که نقش بسزایی در آبادی کشور داشتند اما در حقشان احجاف شده و آن گونه که شایسته پیشرفت و رفاه بوده‌اند در حقشان اعمال نشده است. در این شماره از نشریه ما به بررسی مسائل آب و سدسازی پرداخته‌ایم؛ همچنین مسائل مربوط به بالا رفتن آمار مهاجرت، کاهش امید به زندگی و مسائلی از قبیل خشونت علیه زنان، خودکشی و... که دال بر ناامیدی و شرایط بغرنج زندگی هستند و عادی شدن بیماری کرونا و افزایش آمار ابتلا و مرگ‌ومیر که از مسائل مهم این روزها بوده است و برای این مسائل راه‌حل ارائه داده‌ایم.

در ادامه باید خاطر نشان کنم کرمی که قصد پروانه شدن دارد باید تاب‌آوریش را بالا ببرد و با شرایط پیل به سازد و در فرصت مناسب پیل را پاره کند و زیبایی و توانمندی و پروازش را به رخ پیل بکشد. شرایط سخت نیز همچون پیل است و همیشگی نیست و با تلاش و امید روزهای بهتری را می‌توان ساخت و لازمه این زیبایی خواستن و کوشش است. خداوند در قرآن فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند. روزهای خوب نیز فرا می‌رسند کافیت از حالا شروع کنیم و بخواهیم.

« مبینا مدیر، ترم ۵ بهداشت محیط، دبیر بخش اجتماعی

بخش اجتماعی

- ◆ از تفکر بیش از حد خودداری کنید!
- ◆ بحران آب
- ◆ چگونه گنجینه نهان فرزندانم شوم؟
- ◆ روانشناسی زرد
- ◆ مهاجرت
- ◆ نقطه جوش‌ات را بیاب!
- ◆ بررسی اثر داروی ویتامین دی بر بهبود نرمی استخوان در کودکان
- ◆ عشق یا دوست داشتن؛ چگونه بفهمیم زمان رها کردن کسی است که عاشقش هستیم!
- ◆ سد، موضوعی ساده یا پیچیده؟!
- ◆ اردوی جهادی با محوریت خدمات‌رسانی به مناطق محروم در بخش مرکزی سروآباد
- ◆ صدای دانشجو؛ آموزش مجازی آری یا خیر؟
- ◆ اخبار

از تفکر بیش از حد خودداری کنید!

Stop overthinking that!

« پریا حسینی، ترم ۷ پرستاری

در ابتدای بحث می‌خواهیم با مثالی ساده « overthinking » یا «تفکر بیش از حد» را توضیح دهیم و ببینیم این اصطلاح، اصلاً به چه معناست؟ اولین روزهای یادگیری خواندن و نوشتن را به یاد بیاورید! چگونه به ما آموزش می‌دادند که حرف «آ» را چگونه بنویسیم و سرکش آن را چگونه درست قرار دهیم؟ در آن دوران، نوشتن کلمه ساده‌ای مانند آب، نیاز به تمرکز زیادی داشت و باید مدام تکرارش می‌کردیم تا یاد بگیریم؛ حال همین نوشتن کلمه ساده آب را در نظر بگیرید؛ در این مثال نُشخوارِ فکری به این معنا است که در ابتدای نوشتن این کلمه، شروع می‌کنیم به فکر کردن در مورد اینکه درست نوشتمش؟ اصلاً چرا سرکش دارد؟ همان‌طور بدون سرکش می‌نوشتیم دیگر... آدم‌های باسواد کلمات را از هم تشخیص می‌دهند! ای وای! قوس سرکشش درست از آب درنیامد! اصلاً این کلمه را اینجا درست انتخاب کردم؟ اصلاً چرا من دارم این را می‌نویسم؟! باید از نرم‌افزارهای تبدیل صدا به نوشته کمک بگیرم! وای من چقدر تنبلم! شاید اصلاً...

به همین سادگی، ما دچار overthinking شدیم و ممکن است چشم باز کنیم و ببینیم ساعت‌ها گذشته و ذهن ما همچنان در گیر است!

سقراط، فیلسوف یونانی، می‌گوید: «زندگی بدون بررسی، ارزش زیستن ندارد.» مقصود از این جمله این است که قطعاً مهم است که ما در جریان نقاط قوت، ضعف، ارزش‌ها و اهداف‌مان قرار بگیریم، ولی گاهی عمیق یا بیش از حد فکر کردن، به جای کمک، برعکس ما را به سمت اضطراب بیشتر سوق می‌دهد.

در کتاب «هنر رهایی از دغدغه‌ها» آمده است: «شما وقتی همیشه نگرانید که کار درست را انجام دهید، این نگرانی، خودبه‌خود باعث می‌شود فکر کنید که چرا من همیشه آنقدر نگران و مضطربم؟ این خود، تبدیل به نگرانی بزرگ دیگری می‌شود، یا به خاطر هر اشتباه کوچکی که انجام می‌دهید، آنقدر احساس گناه می‌کنید که کم‌کم باعث می‌شود خودتان را واقعاً گناهکار ببینید و همین موضوع باعث اضطراب و دغدغه بیشتر ذهنی می‌شود!»

خب، به حلقه‌ی بازخوردِ جهنمی خوش آمدید! من همیشه در این حلقه گیر کرده‌ام... من بازنده‌ام... باید دست

نگه دارم... از اینکه به خودم گفتم بازنده، چقدر احساس بازندگی می‌کنم! باید از این خود بازنده بینی دست بردارم... باز هم در دام این حلقه افتادم...

یک جمله طلایی: «خواستن تجربه مثبت، تجربه‌ای منفی است و پذیرفتن تجربه‌ی منفی، تجربه‌ای مثبت است.» مفهوم جمله بالا این است که این ذهنیت که همیشه باید بی‌نقص باشید، حق هیچ اشتباهی را در زندگی ندارید و تفکر مدام و مدام در این مورد، یک عمل منفی و عملاً غیرممکن است. اگر شما ده سال پیش، حرفی زده‌اید یا کاری انجام داده‌اید، اکنون فکر کردن به آن و گرفتار شدن در یک چرخه بی‌انتهای (چرا فلان حرف را زدم؟ نکند منظور من را اشتباه متوجه شده باشند؛ نکند از رفتار آن روزم اشتباه برداشت کنند؛ حالا همه فکر می‌کنند من چه آدم سطحی و بی‌فکری هستم و...) کاملاً بی‌فایده است. به همین سادگی اتفاقی که سال‌ها پیش افتاده، تبدیل به دغدغه فکری بزرگی برای امروز می‌شود! خب حالا که با مفهوم این موضوع آشنا شدیم باید ببینیم چه می‌توان کرد؟! (۱)

درک کنید که نمی‌توانید همه چیز را کنترل کنید! فکر کردن به یک چیز شاید باعث شود همه جوانب را بسنجید و روی همه ابعاد آن کنترل داشته باشید، اما همین آنالیز افراطی می‌تواند تمرکز ما را برای رسیدگی به کارهای مهم دیگر، مختل کند.

اشتباه کردن ترس ندارد! بزرگان زیادی معتقدند اشتباهات و کسب تجربه، باعث پیشرفت‌های چشم‌گیری در زندگی می‌شود؛ پس تلاش برای تسلط کامل روی مسائل را کنار بگذارید.

(۲) از چشم انداز وسیعی به موضوع نگا کنید. گرفتار شدن در دام overthinking ، در مورد چیزهای جزئی در زندگی بسیار آسان است؛ بنابراین وقتی به چیزی فکر می‌کنید از خودتان بپرسید: «آیا این موضوع پنج سال دیگر برای من اهمیت خواهد داشت؟ یا حتی پنج هفته‌ی دیگر!»

این راهکار به ما این امکان را می‌دهد که به جای بیش از حد فکر کردن به موضوعاتی که حتی شاید پنج روز دیگر برای ما اهمیت نداشته باشند، وقت و انرژی خود را صرف مسائل دیگری کنیم.

(۳) کمال گرایی و ایده‌آل گرایی را کنار بگذارید. ساپادین، نویسنده، می‌گوید: ایده‌آل گرایی و بیش از حد فکر کردن برادر هم هستند باید بدانید ساختن محصولی کامل یا فردی کامل بودن، غیرممکن است!.

این چیزها خوراک تشویش ذهنی و عادلانه رفتار نکردن با خودتان هستند! او همچنین می‌گوید: «به جای تنبیه کردن خودتان به خاطر کامل نبودن و یا دست کشیدن از کارهایی که بیم دارید کامل و درست انجام نشوند، به سراغ ایده‌های جدید بروید، اشتباه کنید، به خاطرشان افسوس بخورید، و از آنها به سادگی عبور کنید!»

۴) به حواستان شوک وارد کنید!

اگر از این که ذهنتان درگیر است، حس خوبی

ندارید، بدنتان را درگیر کنید. فکر

کردن فعالیتی ذهنی است؛ پس

بهترین راه برای متوقف کردن

آن، این است که شروع به

انجام کاری کنیم. هرچیزی

که حواس شما را درگیر

کند جواب می‌دهد، از

بو کردن یک شیشه

عطر با رایحهٔ مورد

علاقه‌تان گرفته

تا شنا کردن و

غوطه‌ور کردن

دستتان در ظرفی

از یخ و یا حتی گاز

زدن به یک لیمو؛

این فعالیت‌ها ذهن

شما را وادار می‌کند

بپرسد: این چیست؟

چقدر سرد است! و راه

ذهن برای فکرکردن بیش

از حد مسدود می‌شود

می‌توانید لیستی از پنج فعالیت مورد علاقه‌تان تهیه کنید

و برای انجام آنها برنامه‌ریزی کنید. ساپادین می‌گوید:

«افرادی که درگیر بیش از حد فکر کردن هستند، اغلب وقتی را صرف پرداختن به فعالیت‌های مفرح نمی‌کنند.»

۵) موزیک درمانی!

اغلب روانشناسان معتقدند گوش دادن به آهنگی که

دوستش دارید، یکی از بهترین راه‌ها برای کشیدن فکر،

همراه خودتان است. موسیقی بخش‌های مختلفی از

مغز را درگیر می‌کند؛ تقریباً این‌گونه است که اگر واقعاً

درگیر موسیقی شوید، آن بخش از مغز که می‌خواهد

درگیر overthinking شود، نمی‌تواند کارش را درست

انجام دهد و پروسه مختل می‌شود.



۶) مهلت تعیین کنید.

بیش از حد فکر کردن، مثل کتابی بدون هیچ بخش‌بندی،

فصل و پاراگراف است. این وظیفهٔ ما است که برای آن حد

و مرزی قائل شویم.

برای این کار با صدای بلند، به نیت رشد خودتان، و نه

تنبیه، به خودتان بگویید: «تو فقط ده دقیقه وقت داری،

فکر کنی.»

خانم پایک، روانشناس، می‌گوید: «اگر به این نشخوار

ذهنی اجازه دهید کارش را ادامه دهد، اینطوری فقط کار

ذهن برای ورود به نقاط تاریک‌تر را ساده‌تر می‌کند و

درگیر یک چرخهٔ بی پایان از افکار مزاحم می‌شوید.»

۷) متوجه فکر کردن‌تان شوید!

پایک می‌گوید: «یک ابزار برای این کار، تبدیل آن موضوع

به، فکر کردن درباره آن موضوع، است؛ مثلاً «من یک آدم

بازنده هستم.» را به «من فهمیدم که دارم فکر می‌کنم آدم

بازنده‌ای هستم.» تبدیل کنید. در حقیقت به‌جای اینکه به

افکارتان به عنوان یک حقیقت نگاه کنید، قدمی به عقب

برداشته و به افکارتان نگاه کنید و به حقیقتی فکر کنید

که ثابت می‌کند، آنچه که به آن فکر می‌کردید اشتباه

است! یا اینکه اگر آن فکر درست باشد چگونه باید بر آن

غلبه کنید؟

۸) بیشتر وقت خود را با افرادی بگذرانید که درگیر فکر

افراطی نیستند.

محیط اجتماعی ما سهم بزرگی در نحوهٔ فکر کردن ما

دارد. نه فقط افراد و گروه‌های اطراف در زندگی واقعی ما

تأثیر دارند؛ بلکه آنچه می‌خوانیم، گوش می‌دهیم، تماشا

می‌کنیم، وبلاگ‌ها، پادکست‌ها، فیلم و موسیقی‌ها همه در

تفکر بیش از حد نقش دارند؛ بنابراین باید کشف کنیم چه

منابعی در زندگی ما وجود دارد که باعث تشویق و تمایل

به بیش از حد فکر کردن در ذهن ما می‌شود و سپس به

این فکر کنید که چه افرادی یا منابعی تأثیر معکوسی

دارند؟

۹) ذهنتان را ری‌استارت کنید!

اگر احساس کردید که در فکر کردن بیش از حد گم

شده‌اید، فکرتان را برهم بزنید و در ذهن خود فریاد بزنید

«توقف کن!»

سپس یک تا دو دقیقه، سعی کنید کاملاً ذهن خود را خالی از

هرگونه فکری کنید و فقط روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید

۱۰) در لحظهٔ فعلی زندگی کنید.

فکر کردن به کاری که سال‌ها پیش یا حتی ماه پیش انجام

گرفته، مشکلی را حل نمی‌کند؛ اینکه در یک کنفرانس

کلاسی زبانتان گرفت و تیپ زدید، به این معنی نیست که

شما دانشجوی کم‌هوش یا تنبلی هستید؛ اینکه دوستانتان بیرون رفته‌اند و شما را دعوت نکرده‌اند، به این معنا نیست که شما آدم کسل‌کننده و حوصله سربری هستید و دیگران نمی‌خواهند با شما ارتباط داشته باشند.

تنها دستاورد زندگی کردن در گذشته و آیندهٔ نیامده، از دست دادن زمان ارزشمند «حال» است.

گم شدن در ترس‌های مبهم آینده، این فرصت را به ذهن می‌دهد که فوراً سناریوی ترسناکی طراحی کند و استرس

را به میزان زیادی افزایش دهد.

بدترین چیزی که می‌تواند برای شما اتفاق بیفتد چیست؟

وقتی جواب این سوال را پیدا کردید می‌توانید کمی وقت

بگذارید، راه‌حل‌های مناسب را پیدا کنید و خود را از چرخهٔ

غرق شدن در ترس و فکر کردن مداوم به آن نجات دهید!

حقیقت این است که ۹۹ درصد از آسیب‌ها توسط ذهن

ما ایجاد می‌شود و فقط و فقط یک درصد از آسیب وارد،

ناشی از چیزی است که واقعاً اتفاق می‌افتد! اغلب اوقات

مسئله، فقط وجود یک مشکل نیست؛ بلکه نحوهٔ فکر کردن

به آن مشکل است. خیلی از مشکلات با فکر کردن بیش از

حد حل نمی‌شوند؛ بلکه برعکس! جواب خیلی از سوالات

و دغدغه‌ها در سکوت و ذهن باز به سراغ ما می‌آیند. اگر

اوضاع آن‌طور که شما می‌خواستید پیش نرفت، بگذرید

و تجربه‌های جدیدتر کسب کنید. تلاش برای بی‌نقص و

کامل بودن تنها به اضطراب بیشتر دامن زده و هیچ نتیجهٔ

سازنده‌ای نخواهد داشت! گذشته، گذشته است و آینده را

نمی‌توان پیش‌بینی کرد؛ پس افکار غیر مولد در مورد این

دو را کنار گذاشته و فقط روی زمان فعلی که در اختیار

دارید تمرکز کنید.

منابع:

کتاب هنر ظریف رهایی از دغدغه، نوشتهٔ مارک منسن

وبسایت کلینیک روان‌پویشی آگاه

مجلهٔ آموزشی نورند بوک

بحران آب

«اسما جعفری‌نیا، ترم ۵ بهداشت محیط

بسم الله الرحمن الرحيم

بحران آب جدی است!

بارش‌های کم، در سال‌های گذشته و مضاف بر آن در سال ۹۹، دست به دست هم داده تا روزهای تابستانی کم‌آبی را سپری کنیم؛ به‌ویژه این شرایط، در استان‌های جنوبی کشور که گرمای بالای پنجاه درجه را تجربه می‌کنند، بسیار سخت‌تر است.

در لابه‌لای تمامی مشکلاتی که مردم مناطق محروم و کم‌برخوردار برای دسترسی به آب آشامیدنی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، دیدن تصاویر تشنگی حیوانات، زمین‌های خشک کشاورزی، حرارت سوزانی که از زمین بلند شده و نفس را به شماره می‌اندازد، هم تلخی دیگری دارد. همجواری برخی نقاط با جنگل، امکانات فراوان در حوزه کشاورزی، باغداری و دامداری هم نتوانسته مرهمی بر زخم کم‌آبی کشور باشد و آنچه این روزها در کنار شیوع ویروس کرونا آزاردهنده است، این است که این روزها ایران تشنه است و بسیاری از رودخانه‌ها، چشمه‌ها و سدها، یا خشک شده‌اند و یا در حال خشک شدن هستند؛ می‌توان گفت در اکثر مناطق، سطح آب به شدت پایین رفته،

سطح آب دریاچه‌ها شدیداً کم شده و سطح آب سدها نیز کاهش یافته است. زمانی این مسئله بیشتر به چشم می‌آید که راهکارهای مقطعی و کوتاه‌مدت هم نتوانسته دردی از بی‌آبی کشور کم کند. اقداماتی همچون مدیریت مصرف آب و قطعی‌ها نیز چندان کارساز نبوده است؛ چرا که آب از سرچشمه، خشک است.

از جمله اتفاقات ناشی از خشک‌سالی در کشور، می‌توان به

خشک‌سالی که به شکارچی بی‌رحمی تبدیل شده و جان حیوانات را به‌شدت تهدید می‌کند، فقر شدید مراتع که منجر به ایجاد شرایط نامساعدی برای عشایر گشته است، و خطر فرونشست زمین، اشاره کرد. با توجه به این مشکلات و بحران کم‌آبی، کارشناسان به راه‌حل‌های مختلفی اشاره دارند؛ از جمله برخی تاکید دارند که افزایش واردات مواد غذایی، به‌جای پافشاری بر خودکفایی، راه‌حلی است که پس از بهبود روابط بین‌المللی و رفع تحریم‌ها می‌تواند قابل بررسی باشد.

پیشنهاد دیگر، انتقال آب به مناطق مرکزی و شیرین کردن آن برای بهره‌برداری در مصارف گوناگون است. با این حال نمک‌زدایی نیز چالش‌های خود را دارد؛ زیرا شورابه‌ها بار دیگر به منبع اصلی برداشت آب بازمی‌گردند و تنوع محیط زیستی و اقتصاد دریا را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند.

موضوع آب نه تنها یک مسئله محیط زیستی است؛ بلکه موضوعی است که با برنامه‌ریزی صنعتی و تولید کشاورزی، ارتباط تنگاتنگی دارد. شاید بتوان سرمایه‌گذاری‌های هنگفتی که در صف ساخت سد و بهره‌برداری از طرح‌های انتقال آب را به شیوه‌های نوین و مبتنی بر فناوری، تخصیص داد که بهره‌وری در مصرف آب در بخش‌های مختلف و به ویژه کشاورزی را ارتقاء می‌دهند؛ علاوه بر این، توجه به الگوی کشت نیز در بهبود بهره‌وری آب در بخش کشاورزی اهمیت دارد؛ همچنین لازم است در طرح‌های توسعه صنایع آب‌بری که در مناطق مرکزی و خشک کشور فعالیت می‌کنند، تجدید نظر شود.



چگونه گنجینه نهان فرزندانم شوم؟

«مهری امینی، ترم ۴ بهداشت حرفه‌ای

چگونه گنجینه نهان فرزندانم شوم؟

اگر بخواهم گنجینه‌ی مخفیانه‌ی فرزندانم باشم، باید زمانی که رازی را نزد من تعریف می‌کنند، چه آن راز را دوست داشته باشم و چه باب میل نباشد؛ با آن یک معامله‌ی درست و صحیح انجام دهم.

معامله درست چیست؟

عبارت است از اینکه؛ اگر رمز و راز مثبت باشد، اشتباه نباشد و یا جای ترسی باقی نماند، عکس‌العملم خوشحالی و ایجاد انگیزه در آن‌ها باشد.

اما اگر راز منفی یا اشتباه و یا جای ترس و وحشت داشته باشد، قطعاً نقش من، کمک کردن و همکاری برای رهایی از آن مشکل است.

به فرزندانم گوش دهید.

شما نیز از اینکه دیگران حرف‌هایتان را گوش دهند، لذت می‌برید. اگر از همین حالا، قبل از هرگونه قضاوتی اول به حرف‌های فرزندانم گوش دهید، سپس مشکل او را حل کنید، رابطه‌ای محکم با او ساخته‌اید که تا سال‌های سال باقی خواهد ماند. فرصتی فراهم کنید که بتوانید با او صحبت کنید؛ به عنوان مثال با هم ورزش کنید. کافی است ۲۵ درصد از وقت خود را به گوش دادن اختصاص دهید، سپس از بودن با فرزندان لذت ببرید.

اگر روزی پسر من رازش را افشا کرد، مثلاً به من گفت که سیگار می‌کشید یا دخترم گفت که مرتکب اشتباهی شده است من باید چه عکس‌العملی نشان دهم؟ به او کمک کنم، دستش را بگیرم و راه درست را نشان دهم؟ یا او را سرکوب کرده و اوضاع را وخیم‌تر کنم؟

رازداری و اعتمادسازی از مهم‌ترین ارکان صمیمیت با فرزند است؛ چرا که برای او، نخستین نکته در داشتن یک رابطه صمیمی با شما این است که در وهله اول بتواند شما را همچون دوستی صادق و رازدار ببیند و این موضوع، همان هنر جلب اعتمادسازی شما است و نه چیز دیگر. اگر والدین می‌خواهند نوجوانشان را هدایت کنند، اولین قدم این است که بدانند به

هیچ‌وجه نباید ارتباط آنها با فرزندشان قطع شود. اگر والدین بتوانند یک رابطه همدلانه و صمیمانه با فرزندانشان برقرار کنند؛ نه تنها به شخصیت فرزندانشان بر نمی‌خورد، بلکه آنها احساس ارزشمندی هم می‌کنند. اگر نوجوان احساس کند شما به او اهمیت می‌دهید، در همه مشکلاتش با شما مشورت می‌کند و شما به راحتی می‌توانید بر رفتارهای او کنترل بیش‌تری داشته باشید.

زمانی که یک نوجوان می‌گوید پدر و مادرم مرا درک نمی‌کنند، یعنی رابطه بین والدین و نوجوان قطع شده است. وقتی ارتباط بین والدین و فرزند قطع شود، فرزند اگر فعالیت یا رفتارهای اشتباهی داشته باشد، آنها را زیرزمینی خواهد کرد. این زیرزمینی شدن فعالیت‌های فرزند، باعث می‌شود تا رفتارهای پر خطر او برای والدین آشکار نشود.

در انتها، به سوال اولمان بازمی‌گردیم «چگونه گنجینه نهان فرزندانم شوم؟»

۱. زمانی که فرزندانم احساس کنند که من همانند یک دوست با آن‌ها رفتار خواهم کرد.

۲. وقتی که به کمک‌شان می‌روم و از آنها پشتیبانی می‌کنم.

۳. حتی وقتی که رازهای خودم را نیز با آنها در میان می‌گذارم.

امیدوارم پدران و مادران پیش از اینکه والدین فرزندان‌شان باشند، دوست و همدم آنان باشند.



روانشناسی زرد

« زهرا ظاهری، دانشجوی ارشد کلینیکال سایکوسکسولوژی

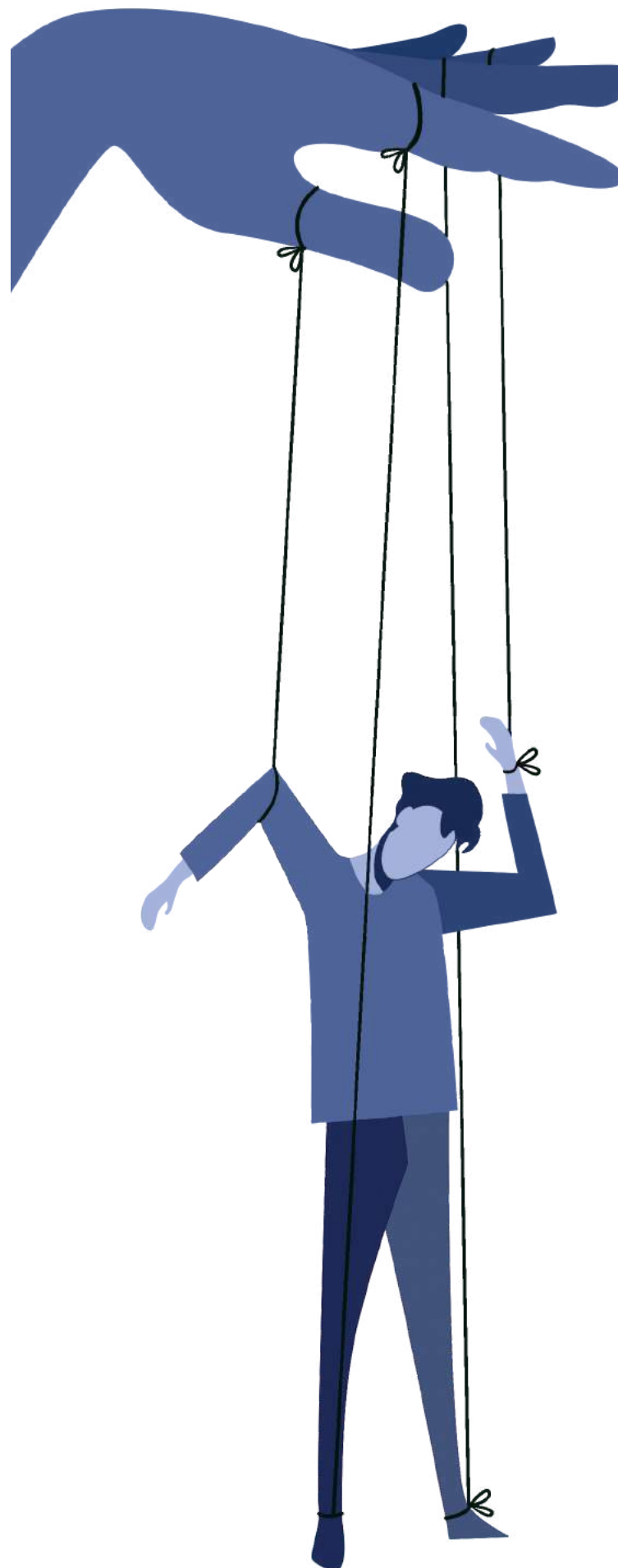
علم روانشناسی از طریق روش‌های علمی، تلاش می‌کند رفتار و فرآیندهای ذهنی انسان را مطالعه کند. این علم در پی چهار هدف مهم یعنی توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل است. این رشته جذاب همواره مورد توجه فراگیران علم و همچنان عامه مردم بوده است؛ چنانچه افراد می‌توانند پاسخ سوالات ذهنی خود را از طریق آن بیابند. علم روانشناسی در چند سال اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است؛ این موضوع موجب آسیب‌پذیری این رشته علمی گردیده است که امروز قصد داریم یکی از این آسیب‌ها را مورد بحث و بررسی قرار دهیم.

علاوه برنظام آموزشی معیوب کشور و نبود قوانین سخت‌هنگام ورود فارغ‌التحصیلان روانشناسی و مشاوره به محیط‌های کاری، ضعف در آموزش‌های سلامت روان و بهزیستی، عامه مردم را در چگونگی انتخاب و تشریح وظایف مشاور، روان‌درمانگر یا روانپزشک دچار مشکل کرده است؛ این در حالی است که علیرغم درهم‌تنیدگی این سه شاخه مختلف و داشتن نقاط مشترک، تفاوت‌های فاحشی نیز با یکدیگر دارند. مشکلات و مسائل فوق، موجب ایجاد جولانگاهی برای «روانشناسان زرد» تحت لوای علم گردیده که با اطلاعات نادرست و یا تجارب ناکافی درحوزه روانشناسی، موجبات آسیب در ابعاد مختلف به مراجع‌کنندگان و بیننده‌های خود را فراهم کرده است.

روانشناسی زرد یا «pseude psychology» به تمرین‌ها، توصیه‌ها و صحبت‌هایی اشاره دارد که پایه و اساس علمی ندارد و منابع علمی و شواهد تجربی از آنها حمایت نمی‌کند؛ اگرچه ممکن است این مطالب به صورت کوتاه‌مدت تغییری در زندگی فرد ایجاد کند، اما مراجع یا مخاطب از تأثیرات مخرب طولانی‌مدت آن مصون نخواهد بود.

این روزها بازار کارگاه‌ها، همایش‌ها، سمینارها و کتاب‌های غیرعلمی و از جنس کاسب‌کارانه تحت عناوین: افزایش اعتماد به نفس در ده روز، تکنیک‌های شاد زیستن، قانون جذب، اصول بازرگانی و مشتری، بیست راهکار برای زندگی زناشویی و... بسیار داغ شده است.

کسانی که با اطلاعات نادرست یا تجارب ناکافی به نصیحت‌های عامیانه می‌پردازند؛ راهکارهایی که ارائه می‌دهند نسبتی با تحصیلات آکادمیک یا همسویی با یافته‌های علمی ندارند و قادر به ارزیابی، تشخیص و درمان نیستند؛ زیرا پروتکل‌های درمانی را نیاموخته‌اند.



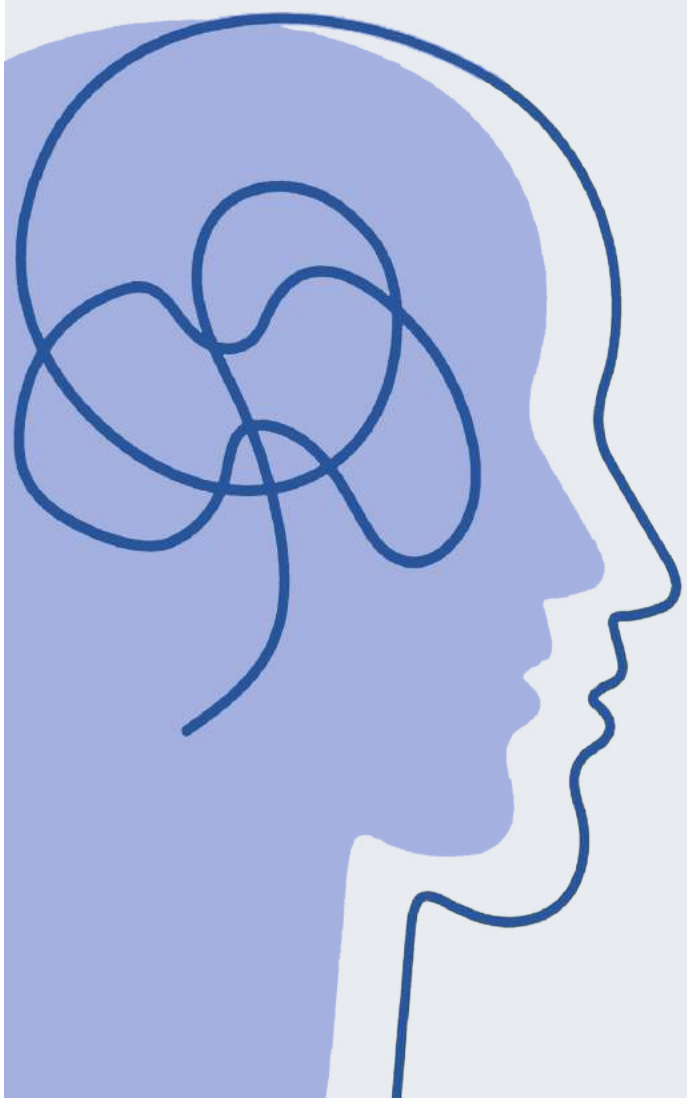
این درحالی است که یک روان‌درمانگر یا مشاور، پس از آموختن دوره‌های تئوری روانشناختی در حداقل دو مقطع دانشگاهی، گذراندن دوره‌های عملی و کارورزی زیر نظر اساتید در مقاطع تکمیلی و مشارکت در کارگاه‌های آموزشی مربوطه به صورت حرفه‌ای به ارزیابی، تشخیص و درمان مراجعین می‌پردازند.

دلایل فراوانی وجود دارد که موجب جذب مردم به این نوع از روانشناسان را فراهم می‌آورد، یکی از این دلایل تأثیرات آنی صحبت‌ها و جلسات این افراد با بیننده و مراجع بوده؛ به این دلیل که مبنای کار روانشناسان زرد افزایش هیجانات، صحبت‌های انگیزشی و تأکید افراطی بر مثبت اندیشی است؛ بنابراین فرد به صورت کاملاً موقت احساسات مثبت و خوبی را تجربه می‌کند، درحالی که از تأثیرات مخرب طولانی آن بی‌خبر است. در این موارد باید به این نکته توجه داشت که مشکلات، نیازمند ریشه‌یابی و سپس درمان پایه‌ای می‌باشند.

یکی دیگر از این دلایل تأکید بر «فرد محور بودن» در روانشناسی زرد است؛ همان‌طور که می‌دانیم در موفقیت و شکست عوامل بسیاری دخیل هستند. روانشناسان علمی سعی دارند مسئولیت‌ها و نقش‌ها را به انسان‌ها آموزش دهند، به آنها کمک کنند تا از طریق بهبود خود به تغییر محیط و شرایط بپردازند، و پذیرش، تاب‌آوری و همدردی را به آنها می‌آموزند که با داشتن بهترین عملکرد ممکن در موقعیت‌های مختلف ایفای نقش و کسب موفقیت کنند؛ از سوی دیگر روانشناسان زرد موفقیت و شکست فرد را به یک مؤلفه، یعنی «ذهن و تفکر» مراجع یا بیننده محدود می‌کنند و به آنان تأکید می‌کنند با قدرت ذهن، تمام شکست‌ها و انرژی‌های منفی را مغلوب ساخته و به موفقیت دست پیدا خواهند کرد؛ به عبارت ساده‌تر در روانشناسی علمی با «مواجهه، پذیرش و تغییر» سر و کار داریم و در روانشناسی زرد رویکرد «سرپوش و فرار» حاکم است.

از سوی دیگر، روند علمی و اصولی روان‌درمانگری یا مشاوره معمولاً نیازمند همیاری مراجع، تداوم جلسات و همکاری مراجع در انجام تمرینات و دستورات لازم از سوی تراپیست است و روانشناس با روشن نمودن راه‌های پیش‌رو، مزایا و معایب آنها و عواقب واکنش‌ها، در نهایت تصمیم‌نهایی را بر عهده شخص مراجع یا بیننده قرار می‌دهد؛ این درحالی است که روانشناس زرد بسیار سریع و به صورت قطعی جواب‌نهایی و مسیر پیش‌رو را به مراجع یا بیننده ارائه نموده و چون تفکر، تأمل و انتخاب سخت بوده و مسئولیت به‌دنبال دارد، ترجیح عامه مردم نسخه‌ای آماده است که فقط به آن عمل کنند و از فکر کردن و انتخاب فرار کنند.

شوربختانه از آن جهت که مدارک تحصیلی و تجارب کاری افراد در فضای مجازی قابل ارزیابی نیست، روانشناسان زرد با انتشار مطالبی غیرعلمی و جذاب برای عامه مردم دست به عوام‌فریبی می‌زنند و بهزیستی روانی جامعه را به خطر می‌اندازند و از این طریق کسب درآمد می‌کنند. امید است با نگاشته موجود افراد آگاهانه‌تر و حساس‌تر نسبت به انتخاب درمان‌گر و دنبال نمودن افراد در فضای مجازی عمل نمایند.



مهاجرت

« پریسا نصراللهی، ترم ۵ بهداشت محیط

مهاجرت یا کوچ، به معنای جابه‌جایی مردم از مکانی به مکان دیگر برای کار یا زندگی است. مردم معمولاً به دلیل دور شدن از شرایط یا عوامل نامساعد مانند فقر، بیماری، مسائل سیاسی، کمبود غذا، بلایای طبیعی، جنگ، بیکاری و کمبود امنیت مهاجرت می‌کنند. دلیل دوم می‌تواند شرایط و عوامل مساعد و جذب‌کنندهٔ مقصد مهاجرت، یعنی امکانات بهداشتی بیشتر، آموزش بهتر، درآمد بیشتر، مسکن بهتر، آزادی‌های سیاسی بیشتر و... باشد. «مهاجرت» در مفهوم مدرن، به حرکت و کوچ افراد از یک ملیت-کشور به کشور دیگری که در آنجا شهروند نیستند، محسوب می‌شود. مهاجرت به‌طور ضمنی به اقامت طولانی‌مدت اطلاق می‌شود. توریست‌ها و بازدیدکنندگان موقتی و کوتاه مدت به‌عنوان مهاجر شناخته نمی‌شوند؛ اما با وجود این، مهاجرت فصلی کارگران و نیروی کار (به‌طور نمونه برای مدت کمتر از یک سال) اغلب به‌عنوان شکلی از مهاجرت به حساب می‌آیند. بر طبق آمار تخمینی سازمان ملل متحد در سال ۲۰۰۵ حدود ۱۹۰ میلیون مهاجر بین‌المللی وجود داشته‌است که سه درصد از کل جمعیت دنیا را شامل می‌شود. ۹۷ درصد مابقی جمعیت دنیا در کشورها و محل‌هایی زندگی می‌کنند که به دنیا آمده‌اند یا به‌طور خانوادگی زندگی کرده‌اند.

علت مهاجرت چیست ؟

جنگ، ناامنی، بیماری، قحطی، جست‌وجو برای امنیت و جایی برای زندگی، قرن‌ها دلایل اصلی مهاجرت بودند. دلایلی که هر دلیل دیگری را زیر سایه می‌بردند و تنها عواملی بودند که افراد را به کوچ مجبور می‌کردند. این دلایل در عصر حاضر هم از بین نرفته‌اند و عمده‌ترین دلایل مهاجرت را به نام خود ثبت کرده‌اند. در سال‌های اخیر مهاجرت انسان‌ها چه به صورت قانونی و مخصوصاً به صورت غیر قانونی بسیار زیاد شده است. موارد زیر از دلایل دیگر مهاجرت به شمار می رود.

الف) عوامل آموزشی: از قدیمی‌ترین علل مهاجرت است.

ب) عوامل اقتصادی: سطح بالای بیکاری یا ارائه‌ی تصویر نادرست از مشاغل سنتی، مالیات و ادغام در بازارهای ملی

مهم‌ترین دلیل مهاجرت انسان‌ها از روستا به شهر است.

ج) عوامل اجتماعی: تماس فرهنگی و فراهم بودن اطلاعات و مناقشات سیاسی-حکومتی از عوامل اجتماعی مهاجرت است.

د) عوامل جمعیت شناختی: ناهمگنی مناطق و نرخ افزایش

طبیعی جمعیت، اساس این نوع مهاجرت است.

انواع مهاجرت

مهاجرت خارجی: مهاجرت خارجی بین کشورها صورت می‌گیرد و مهاجران از کشوری به کشور دیگر مهاجرت می‌کنند. برخی مهاجرت‌های خارجی با هدف دستیابی به منابع طبیعی و ثروت یا دستمزد و رفاه بیشتر انجام می‌پذیرد که به آن «مهاجرت اختیاری» گفته می‌شود. در این گونه مهاجرت‌ها کشور مبدأ دچار مشکلات اقتصادی است.

پناهندگی: پناهندگی نوعی از مهاجرت خارجی است که عوامل دافعه در مبدأ، مردم را مجبور به نقل مکان می‌کند. به‌عنوان نمونه، تشکیل دولت اسرائیل زمینه‌ساز پناهندگی بسیاری از فلسطینی‌ها به اردن، مصر، سوریه و لبنان شد. حملهٔ شوروی به افغانستان و جنگ‌های داخلی در آن کشور، باعث پناهندگی افغان‌ها به ایران و پاکستان گردید. خشک‌سالی، قحطی و جنگ‌های داخلی باعث پناهندگی سکنه اتیوپی به کشورهای مجاور شد. البته به اشتباه، افرادی پناهندگی را گزینه ای برای مهاجرت می‌دانند؛ پناهندگی در اصل شرایط اضطراری برای فرد مهاجرت کننده می‌باشد و تمامی افراد واجد شرایط به پناهندگی نمی‌باشند؛ در قوانین پناهندگی، فرد پناهجو اگر از لحاظ امنیت جانی در کشور مبدأ با مشکل روبه‌رو شود یا با برگشتن به کشور مبدأ با شکنجه و حبس مواجه شود، می‌تواند در کشور مقصد پناهنده شود و از حقوق پناهندگان که از طرف سازمان حقوق بشر تعریف شده‌است، بهره‌مند شود.

مهاجرت داخلی: مهاجرت داخلی، جابه‌جایی بین نواحی داخلی یک کشور است. این گونه از مهاجرت به دو بخش زیر تقسیم می‌شود:

۱. مهاجرت‌روزانه:حرکت‌روزانه‌مردم‌ازحومه‌هاوشهرک‌های اطراف به داخل شهرهای بزرگ برای رفتن به محل کار یا استفاده از خدمات داخل شهرها نوعی مهاجرت داخلی است که به آن مهاجرت روزانه گفته می‌شود. در این نوع مهاجرت مردم در شب به محل سکونت خود بازمی‌گردند.

۲. مهاجرت فصلی: حرکت کوچ‌نشینان و جابه‌جایی کارگران از شهرها به روستاها در فصل میوه‌چینی، نوع دیگری از مهاجرت داخلی است.

مهاجرت از ایران

خروج از ایران، برای مردم، تحصیل‌کردگان و دیگر نخبگان ایرانی، می‌تواند دلایل گوناگونی داشته باشد. اگرچه دلایل

سیاسی و اجتماعی، از چرایی‌های غالب هستند. مهاجرت متخصصین و نخبگان علمی، سرمایه‌داران، ورزشکاران و نیروی جوان از ایران، بسیار مورد بحث و گاه نگران‌کننده بوده‌است. در پایان سال ۲۰۲۰، گزارشی از شکل‌گیری موج «مهاجرت توده‌ای» در ایران منتشر شد. در این گزارش، اعلام شد که قشرهای گوناگون مردم این کشور، جهت دستیابی به زندگی و اقتصاد امن و با ثبات‌تر در فکر خروج از کشور و سرازیر شدن به کشورهای دیگر هستند. آمارها نشان می‌دهد، کشور آمریکا بزرگ‌ترین مقصد ایرانیان در مهاجرت بوده‌است. پس از آن به ترتیب ترکیه، امارات متحده عربی، کانادا، آلمان، مالزی، سوئد، بریتانیا، کویت و استرالیا بیشترین مهاجران ایرانی را می‌پذیرند. در این میان در آمریکای شمالی، کانادا؛ و در اروپا، آلمان و سوئد بیشترین سهم را در انتخاب کشور مقصد مهاجرین داشته‌اند. آلمان به دلیل شرایط ویژه مهاجرتی مانند قوانین فنی حرفه‌ای و ثبت شرکت و شرایط تحصیل راحت، سهم بیشتری را به خود اختصاص داده‌است.

فرار مغزها

به پدیدهٔ مهاجرت گستردهٔ تحصیل‌کردگان، دانشگاهیان و دانشمندان یک کشور یا جامعه به کشورهای دیگر، اصطلاحاً فرار مغزها گفته می‌شود. نتایج حاصل از تحقیقی نشان می‌دهد که عواملی مانند عدم توجه اجتماعی به ارزش فعالیت‌های علمی، نبود تسهیلات لازم برای پژوهش، پایین بودن حقوق و دستمزد، و احساس وجود تبعیض و نابرابری به عنوان عوامل رانشی مهاجرت نخبگان علمی به خارج از کشور تلقی می‌شوند. پدیدهٔ فرار مغزها از کشور ایران به شکلی گسترده رخ داده و بسیار مورد توجه قرار گرفته است. در سال ۲۰۰۵، مقامات دولتی در ایران اعلام داشتند که هر سال، چیزی حدود ۱۵۰ هزار تا ۱۸۰ هزار متخصص و افراد آموزش‌دیده، ایران را ترک می‌کنند. ایالات متحده آمریکا به همراه کانادا، از مقصدهای اصلی متخصصان ایرانی محسوب می‌شوند. تنها از سال ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۸، میلادی، ۱۸۰ هزار ایرانی از سفارت کانادا در ایران ویزای کار آن کشور را خواستند.

موانع مهاجرت

موانع مهاجرت فقط مسائل قانونی نیستند؛ بلکه موارد طبیعی هم در این راستا نیرومند هستند. مهاجران هنگام ترک کشورشان باید بسیاری از علایق و وابستگی‌هایشان، از قبیل خانواده، دوستان، فرهنگ و شبکه حمایتی خود را ترک گویند. آنها هم‌چنین باید دارایی‌های خود را به مقدار

زیاد به پول نقد تبدیل کنند که خرج مسافرت و مهاجرت خود را تأمین کنند. وقتی که آنها به کشور جدید می‌رسند با بسیاری از مسائل پیش‌بینی نشده و غیر مطمئن مانند پیدا کردن کار، محلی برای زندگی کردن، قوانین جدید، الگوهای فرهنگی جدید، زبان جدید یا مسائل مربوط به لهجه زبانی، احتمالاً فاشیسم، نژادگرایی و سایر رفتارهای مخالف خود و خانوادهٔ خود مواجه می‌شوند. این موانع مهاجرت بین‌المللی را محدود می‌کنند.

مزایای مهاجرت

بر طبق آخرین گزارش‌های برنامهٔ توسعهٔ سازمان ملل متحد، مهاجرت به نفع کشورهای فقیر نیز است. همانند آنچه که در بازار آزاد جهانی وجود دارد؛ این‌طور به نظر می‌رسد که نیروهای کار مازاد، از کشورهای با تقاضای کمتر به کشورهایی که تقاضای نیروی کار بیشتری دارند مهاجرت می‌کنند. مهاجرت‌های بین‌المللی منجر به کسب مهارت و آموزش می‌شود. طبیعی است که کشورهای فقیر تمایلی به از دست دادن نیروهای متخصص ندارند؛ اما راه حل این مشکل این نیست که نیروی کار آماده در جایی باشد که به کار گرفته نشود یا محروم از کار کردن باشد؛ در واقع شواهد موجود نشان می‌دهد که مهاجرت‌های این چینی موجب مساعدت به کشورهای فقیر است و کشورهای مهاجرپذیر نیز از نیروی کار مهاجران نفع می‌برند.

منابع:

www.wikipedia.com

www.daneshyari.com

مقاله بررسی عوامل پژوهشی در مهاجرت نخبگان در ایران

نقطه جوشات را بیاب!

«وریا عباسی، کارمند فوریت پزشکی

خشم جزو هیجانات مشترک بین همهٔ انسان‌ها است. خشم هیجانی است مثل شادی و اندوه که سطوح مختلفی دارد. همهٔ ما در طول روز این احساس را به شیوه‌های مختلف تجربه می‌کنیم. وقتی نیازهای انسانی برآورده نمی‌شود، ما احساس خشم می‌کنیم؛ همان‌گونه که وقتی اتفاقی باب میل و خواستهٔ ما نباشد، این هیجان را تجربه می‌کنیم. بخشی از ماهیت خشم و عصبانیت و نیز میزان شدت آن به ژنتیک افراد بستگی دارد. برخی آدم‌ها تحریک‌پذیرتر هستند و زودتر عصبانی می‌شوند و برخی دیگر خونسردترند. وقوع قتل ناشی از عدم کنترل خشم، یکی از خشن‌ترین جرایم موجود در جامعه است؛ به کار بردن کلمهٔ خشن به این سبب است که جان انسان، یعنی عزیزترین نعمت الهی آماج این رفتار غیرانسانی و طوفان خشم قرار می‌گیرد.

کنترل خشم مهارتی است که همه ما باید آن را بیاموزیم. خشم واکنشی هیجانی و طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می‌شود که میزان آن از احساس رنجش تا احساسی شدید و جنون‌آمیز در نوسان است. در صورت کسب نکردن مهارت در کنترل خشم، این هیجان خیلی زود به خشونت تبدیل می‌شود؛ همان‌طور که آموخته‌ایم در مسیر یک سیل ویرانگر، سیل بند و سد بزنیم و از انرژی آن استفاده مفید کنیم، باید سیل کنترل شدهٔ خشم را نیز مدیریت کنیم. عمده دلیل خشم، افکار ناکارآمد و منفی ما است که موجب می‌شود خشم به عصبانیت تبدیل شود. افکار منفی اغلب اوقات نتیجه این باور ناکارآمد پایدار است که «همهٔ افراد همیشه باید صحیح رفتار کنند.»

به نظر شما تا چه اندازه این امکان وجود دارد که «همیشه همه افراد الزاما صحیح رفتار کنند.»؟

واقعیت این است که مخدوش کردن این باور ناکارآمدی پایه‌ای، نقش بسیار مهمی در کنترل خشم ایفا می‌کند. بسیاری از اوقات محرک‌های بیرونی منجر به فعال شدن افکار ناکارآمد می‌شوند؛ اینکه فرد بتواند هم این افکار را شناسایی و هم خنثی کند، نشانهٔ وجود مهارت در کنترل خشم است.

مرحلهٔ دیگر خنثی کردن خشم است که دو شیوهٔ کلی بلندمدت و کوتاه‌مدت را شامل می‌شود؛ در شیوهٔ بلندمدت می‌توان زمانی را به ورزش‌های هوازی نظیر دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری، پیاده‌روی، کوهپیمایی و یا

استفاده از روش‌های آرامش بخش مانند یوگا و ماساژ اختصاص داد. پیش‌بینی و شناسایی اموری که موجب ایجاد عصبانیت در فرد می‌شود، آمادگی لازم برای مواجهه با آنها و همچنین تخلیهٔ احساسات منفی گذشته، در خنثی کردن خشم در درازمدت موثر است. در ایده‌های کوتاه‌مدت، نوشیدن یک لیوان آب و تغییر تنفس عمیق، استفاده از روش‌های ایجاد حواس پرتی، نظیر شمردن اعداد به طور مستقیم یا معکوس، یادآوری شعر یا یک خاطرهٔ خوشایند، یاد خدا (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)، توکل به خدا، ذکر صلوات و... بنا بر عقاید شخصی فرد می‌تواند در هنگام بروز عصبانیت کنترل‌کننده باشد. خشم، فرصت‌طلب است، منتظر فوران بوده و در بدنی که خسته، فرسوده و بیمار است به آسانی شعله‌ور می‌شود؛ در نتیجه به منظور اداره و کنترل آن، به عبادت و معنویت، خواب منظم، غذای خوب، اوقات فراغت، و لذت و تفریح نیاز است. همهٔ ما در زندگی روزمره با اتفاقاتی نظیر بیکاری، بی‌پولی، ناتوانی در تأمین نیازهای افراد خانواده، ناامنی روانی در محل کار و... روبه‌رو هستیم که همهٔ اینها می‌توانند در بروز خشم تأثیرگذار باشند. فردی که به مهارت‌های کنترل خشم آگاهی داشته باشد، شاید تا حدی بتواند عصبانیت خود را کنترل کند، اما این شخص زمانی که از جهات مختلف تحت فشار قرار می‌گیرد، دیگر نخواهد توانست بر عصبانیت خود غلبه کند. گاهی میزان فشاری که به انسان وارد می‌شود، آنقدر زیاد است که نمی‌تواند رفتار و کنش خود را مقابل این مسائل کنترل کند؛ این درست زمانی است که باید دولت و مسئولین از برآیند میزان خشم و عصبانیت افراد جامعه و واکنش‌های آنان متوجه حجم مشکلات و فشارهای روحی افراد آن جامعه شوند و جهت مرتفع نمودن این‌گونه مشکلات تلاش کنند.

یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث اخلاص در امنیت جامعه می‌شود قتل است. قتل از جمله آسیب‌های اجتماعی است که به دنبال عدم تأمین نیازهای اجتماعی و فشار روانی ناشی از زندگی از یک سو و گرایش به مادیات و منافع شخصی از سوی دیگر زمینه را برای بروز حالت‌های خطرناک، مستعد و آماده می‌کند. در سال‌های اخیر شاهد وقوع قتل‌های متعددی در جامعه بوده‌ایم که مرتکبان آن با انگیزه‌های گوناگونی همانند دلایل اقتصادی، اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی، عشقی، ناموسی و... با استفاده از روش‌های مختلف مرتکب این عمل شده‌اند. قتل در همهٔ کشورها و در همهٔ گروه‌های اجتماعی، اقتصادی، مذهبی و فرهنگی رخ می‌دهد و علیرغم تغییر و تحولات اجتماعی و اقتصادی در سطح جهان، نه تنها پدیدهٔ قتل



کاهش نیافته است، بلکه روز به روز بر دامنهٔ آن افزوده می‌شود.

از سویی با توجه به اینکه قتل عمد از جمله جرایم خشنی است که در صورت وقوع آن رعب، وحشت و احساس ناامنی بر افکار عمومی جامعه غلبه می‌کند؛ لذا پرداختن به این موضوع از جمله اولویت‌های مهم ست. از مهم‌ترین عوامل محیطی می‌توان به فقر، بیکاری، بی‌سواد و شرایط بد اقتصادی اشاره کرد. وجود سلاح و مهمات غیرمجاز و دسترسی آسان به آن در کشور یکی دیگر از مسائل مهمی است که می‌تواند امنیت جامعه را به خطر اندازد. قتل، آدم‌ربایی، سرقت و هزاران مورد دیگر از اتفاقاتی است که به دلیل در دسترس بودن اسلحه اتفاق می‌افتد؛ بدون شک هر سلاح غیر مجاز در محیط خانه شیطانی خاموش بوده که در انتظار لحظه‌ای خشم و عصبانیت است تا در مواقع رفتاری و مشکلات روزمره فاجعه‌ای خونین به بار آورد. بر اساس تحقیق‌های صورت گرفته، نتایج نشان داده‌اند که عواملی از جمله مسائل اخلاقی، اختلاف خانوادگی، اختلالات روانی و اختلاف در حوزه‌های مختلف مالی، ملکی و کشاورزی با زمینهٔ اعتیاد، سابقهٔ کیفری، سرقت، شرب خمر، مصرف قرص‌های روان گردان از جمله سطح درآمد و تحصیلات پایین، منتهی به درگیری و نزاع می‌شود که پیامد آن می‌تواند قتل باشد. لازم است وقتی حوادثی مشابه رخ می‌دهد به سلامت روان جامعه بیشتر دقت کرد. توجه به سلامت روان در جامعهٔ ما کم‌رنگ شده است، هر چقدر هم که فرد به مهارت‌های فردی مسلط باشد و تلاش کند عصبانیت و خشم خود را کنترل کند، اما در موقعیت‌های مختلف سرخورده شود، سرانجام همین



شخص، به جایی می‌رسد که دیگر کنترل از دستش خارج شده و عصبانیت خود را بروز می‌دهد؛ حتی یک انسان افسرده که درمان نشده و سراغ درمان خلق پایین خود نمی‌رود، جایی خشم و عصبانیتش فوران کرده و یا به خود، یا دیگران آسیب می‌زند. مجموعه اختلال‌های روانی افراد و عواملی که سلامت روان او را درگیر کرده، می‌تواند باعث بروز خشم‌های انفجاری شود. اکنون باید مسئولین وارد میدان عمل شوند و برای سلامت روان جامعه کاری بکنند. باید به این نکته نیز توجه داشت که روان‌درمانی و مشاوره‌های روانشناسی تحت پوشش هیچ بیمه‌ای نیست و بسیاری از مردم توان پرداخت هزینه‌های مشاوره و روان‌درمانی را ندارند؛ این در حالی است که شیوع ویروس کرونا و شرایط به وجود آمده دقیقاً روان انسان‌ها را نشانه گرفته است. سوگواری‌های بدون همراه، تنهایی‌های اجباری، تعطیل شدن باشگاه‌ها و مکان‌های ورزشی و تفریحی که افراد در این مکان‌ها هیجان خود را تخلیه می‌کردند و ده‌ها اتفاق دیگر که در مجموع سبب شده‌اند که هیجانات در افراد، گره بخورند، تخلیه نشوند و در نهایت با خشم و عصبانیت بروز پیدا کنند. می‌بینیم که دولت و مسئولین به خصوص در دوره شیوع کرونا مسائل مربوط به روان افراد را به‌طور کل نادیده گرفته‌اند و همین مسئله باعث بروز آسیب‌های زیادی به افراد، هم در خانه، هم در محل کار و هم در سطح جامعه شده است. با همهٔ این اوصاف در حال حاضر باید اولویت را به ارتقای سلامت جامعه و برنامه‌ریزی برای آن اختصاص داد؛ چون که اگر این اختلالات درمان نشوند، هم در زمان فعلی و هم در آینده مشکلات زیادی را برای جامعه به وجود می‌آورند.

فرم پیشنهاد طرح تحقیقاتی / پایان نامه

عنوان طرح تحقیقاتی/پایان نامه: بررسی اثر داروی ویتامین D بر بهبود نرمی استخوان در کودکان

« رضوان سبحانی، ترم ۶ بهداشت عمومی



به گزارش انستیتو تغذیه ایران، نتایج تحقیقات حاکی از آن است که تقریباً نود درصد مردم کشور، دچار کمبود ویتامین D هستند، میزان توده استخوانی در ایران نسبت به سایر کشورها کمتر است و مردم باید نسبت به سلامت خود حساس باشند.

شیوع کمبود ویتامین D به خصوص در زنان و کودکان ایرانی بین پنجاه تا هشتاد درصد است. پژوهش‌های انجام شده در شهرهای پرجمعیت کشور نیز نشان می‌دهد، کمبود ویتامین D که یکی از ویتامین‌های موثر در پیشگیری از پوکی استخوان، افسردگی، ابتلا به بیماری‌های گوارشی، ابتلا به ام‌اس، دیابت، چاقی و فشار خون است، اکنون در جمعیت بزرگسال و کودک کشور از میانگین پنجاه درصد هم فراتر رفته است؛ همچنین نتایج مطالعات مرکز روماتیسم ایران نیز حاکی از آن است که بیش از پنجاه درصد افراد کمتر از چهل سال کشور از کمبود ویتامین D رنج می‌برند. بنابراین این مسئله بسیار حائز اهمیت است و در ادامه به شرح آن می‌پردازیم:

راشیتیسم یا نرمی استخوان، نرم و ضعیف شدن استخوان‌ها در کودکان است که معمولاً به دلیل کمبود شدید و طولانی مدت ویتامین D ایجاد می‌شود. استخوان‌ها برای اینکه بتوانند در تمام طول عمر فرد قوی و محکم بمانند، به‌طور مداوم در حال تخریب و بازسازی هستند. به‌طوری که کل اسکلت بدن ما تقریباً هر هشت سال یکبار به‌طور کامل نوسازی می‌شود. برخی از مواد معدنی مانند کلسیم و فسفات، قسمت مهمی از ساختار استخوان را تشکیل می‌دهند و باعث استحکام آن می‌شوند.

این فرآیند که تحت عنوان «معدنی شدن» نامیده می‌شود به کمک ویتامین D انجام می‌گیرد. همچنین ویتامین D به بدن کمک می‌کند تا مقدار کلسیم لازم از مواد غذایی را جذب کند تا بتواند مصالح و زیر واحدهای لازم برای ساختن استخوان‌ها را تامین کند؛ بنابراین اگر کسی دچار کمبود کلسیم یا ویتامین D شود، این کمبود باعث نرم شدن استخوان‌هایش خواهد شد. در بزرگسالان این

عارضه با عنوان «استئوماسی» یا نرمی استخوان شناخته می‌شود. در حالی که در کودکان از همین عارضه با عنوان «راشیتیسم» یا ریکتز نام می‌برند.

با افزایش رشد استخوان‌ها، کودکان مبتلا به راشیتیسم به علت نرم بودن استخوان‌ها دچار بدشکلی و ناهنجاری استخوان و یا عارضه پای ضربدری می‌شوند. ویتامین D یکی از ویتامین‌های لازم برای بدن و از ویتامین‌های محلول در چربی است که به رشد و استحکام استخوان‌ها از طریق کنترل، تعادل و افزایش میزان جذب کلسیم، فسفر و منیزیم کمک می‌کند.

ویتامین دی، در واقع نوعی هورمون (Neurosteroid) به شمار می‌رود که فعالانه به رشد مغز یاری می‌دهد و برآورد می‌شود که با حدود ۲۰۰ تا ۲۶۰۰ ژن تعامل داشته باشد که هر روزه همچنان به این آمار می‌افزایند.

با اینکه تأثیرات ویتامین دی، بسیار گسترده است، اما معمولاً کمبود این ویتامین را بیشتر مرتبط به پوکی استخوان‌ها، عدم تعادل میزان هورمون‌های پاراتیروئید و ضعف سیستم ایمنی بدن می‌دانند که منجر به عدم توجه به جنبه‌های بسیار موثر دیگر این ویتامین می‌شود و از اهمیت و توجه بیشتر به این ویتامین می‌کاهد.

از دیگر عوارض کمبود این ویتامین می‌توان به دیر دندان درآوردن و دیر نشستن و دیر راه افتادن در کودکان اشاره کرد.

توجه به این نکته ضروری است که زنان باردار، اطفال و افراد مسن در رابطه با این ویتامین بیشترین نیاز و فقر

را دارند؛ ضمن اینکه فقر این ویتامین در اطفال می‌تواند نتایج غیر قابل بازگشتی داشته باشد.

خواص ویتامین D : ویتامین D یکی از ویتامین‌های لازم برای بدن و از جمله ویتامین‌های محلول در چربی است که به رشد و استحکام استخوان‌ها کمک کرده و از بدن در برابر دیابت، ام‌اس، سرطان، بیماری‌های قلبی و افسردگی محافظت می‌کند؛ در ضمن مصرف قرص ویتامین دی نتایج شگفت‌انگیزی در کاهش وزن دارد. در کودکان که موضوع اصلی بحث ما نیز هستند این ویتامین اهمیت بیشتری دارد. جالب است بدانید این ویتامین D است که کودک شما را قادر می‌سازد تا با قدرت، انرژی، و بدون مشکل به بازی و فعالیت بپردازد؛ همچنین استخوان‌ها برای استحکام و جلوگیری از سایش، پارگی و همچنین تحمل وزن بدن، نیاز به کلسیم و فسفر دارند. در واقع این ویتامین D است که اطمینان می‌دهد این مواد به‌طور کامل به استخوان‌ها برسد. ویتامین D همچنین باعث جذب کلسیم غذا از طریق روده، پالایش آن در خون و ذخیره آن در استخوان‌ها می‌شود. نکته مهم دیگر درمورد اهمیت ویتامین D برای کودکان این است که این ویتامین مسئول باز کردن درب سلول‌های بدن برای رسیدن مولکول‌ها و تولید انرژی است، که در نهایت منجر به انقباض ماهیچه و تولید نیرو و قدرت می‌شود.

در جدول زیر میزان مصرف ویتامین D در گروه‌های سنی مختلف را خواهیم داشت:

رژیم غذایی پیشنهادی ویتامین دی

سن	مرد	زن	باردار	شیرده
۰-۱۲ ماه	۴۰۰ IU (۱۰ mcg)	۴۰۰ IU (۱۰ mcg)		
۱-۱۳ سال	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)		
۱۴-۱۸ سال	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)
۱۹-۵۰ سال	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)	۶۰۰ IU (۱۵ mcg)

عشق یا دوست داشتن؛ چگونه بفهمیم زمان رها کردن کسی است که عاشقش هستیم!

«وریا عباسی، کارمند فوریت پزشکی

اگر تا به حال، یک درام عاشقانه دیده باشید، احتمالاً متوجه شده‌اید، دو نفر که همدیگر را دوست دارند در صدد پیدا کردن راهی برای با هم بودن همیشگی هستند و مهم نیست که چه موانعی بر سر راه آنها وجود داشته باشد! دلیل این موضوع همیشه ساده است؛ «آنها عاشق هستند.» اما عشق همیشه برای دوام یک رابطه کافی نیست! در واقع، احساسات ناشی از یک عشق رمانتیک می‌تواند بسیار قوی باشد؛ عشق می‌تواند افراد را متقاعد کند که در روابط سمی، ناسالم، ناتمام و در نهایت ناراضی باقی بمانند و آن رابطه سمی و زیانبار را ادامه دهند؛ به عنوان مثال، هنگامی که یکی به عکس عاشقانه طرف مقابل خود نگاه می‌کند، دوپامین، ماده شیمیایی، در مغز ترشح می‌شود که باعث بروز احساس خوشی (یوفوریا) در مغز می‌شود. احساسی که این ماده شیمیایی (دوپامین) به آنها می‌دهد، می‌تواند باعث شود که فرد تصمیمات منطقی، مانند ترک یک رابطه ناراضی و ناسالم را نادیده بگیرد. وقتی مردم عاشق هستند، در مغز، مخدر طبیعی (اندورفین) رها می‌شود؛ مواد شیمیایی که مدام به شما می‌گویند عاشق این شخص هستید و وابستگی به طرف مقابل را دوجندان می‌کند و ناخودآگاه مغز شخص، با هر بار دیدن و خواستن طرف مقابل، آزادسازی بیشتر اندورفین را می‌طلبد؛ درحالی که عاشق بودن بدون شک احساس خوبی دارد و برای سلامتی شما هم مفید است؛ اما نکته مهم و مورد بحث ما این است که این احساسات به تنهایی، باعث ایجاد روابط عاشقانه محکم، پایدار و همیشگی نمی‌شود.

نیازهای شما برآورده نشود.

هر شخصی در زندگی خود بایدها و نبایدهایی دارد که باید در یک رابطه، مورد توجه طرفین قرار گیرد. این نیازها می‌توانند احساسی باشند، مانند تمایل به گذراندن وقت با شریک زندگی خود؛ یا عملکردی، مانند درخواست برای مدیریت صحیح کار، زندگی و...؛ وقتی یکی از طرفین احساس می‌کند که شرط دیگری را برآورده نمی‌کند و با این حال، بازهم تمایلی به تلاش برای برآوردن نیازها

ندارد؛ باید متوجه شد که زمان رها کردن است، اما عشق و وابستگی همچنان بر ماندن در این رابطه، پافشاری می‌کند و باعث می‌شود شخص با خود فکر کند که اگر این رابطه را رها کند دیگر موقعیت این چنینی پیدا نخواهد کرد و همیشه خود را در غم و اندوه می‌بیند. این طرز تفکر باعث ماندن در رابطه ناسالم و بلا تکلیف می‌شود و فرصت پیدا کردن شخصی که، آنچه را نیاز دارید به شما بدهد را از شما می‌گیرد.

نیازهای خود را در دیگران جست‌وجو کنید.

به عنوان مثال وقتی در محل کار یا مقطع تحصیلی خود ترفیع می‌گیرید، اولین کسی که می‌خواهید به او بگویید باید شریک زندگی شما باشد؛ یعنی کسی که روزمرگی خود را با شور و اشتیاق بسیار با او در میان بگذارید، این یک رابطه کامل و سالم است، اما اگر طرف شما درد دل و مشکلات خود را اکثراً با افرادی خارج از رابطه خود در میان می‌گذارد؛ احتمالاً زمان پایان رابطه است.

از درخواست بیشتر از طرف مقابل خود هراس دارید.

صحبت کردن با شریک خود در مورد آنچه شما نیاز دارید، یک امر کاملاً طبیعی است و ممکن است این از رابطه شما به‌دست نیاید یا از مسائلی از این قبیل ناراحت شده و هراس داشته باشید؛ اما خطوط ارتباطی باز برای مشارکت‌های پایدار و سالم ضروری است و باید نیازهای دو طرف گفته و درک شوند؛ هرچند این نیازها از رابطه شما به دست نیاید؛ طوری که این ترس باعث پنهان کردن احساسات نشود. به‌گونه‌ای که جهت بقای رابطه احساسات خود را پنهان کند، این می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیر و بیشتری به رابطه وارد کند. پنهان کردن احساسات واقعی خود از طرف مقابل، نه‌تنها آن را نجات نمی‌دهد؛ بلکه پایان دادن به رابطه ناتمام را طولانی می‌کند. اگر نمی‌توانید این ترس را کنار بگذارید، احتمالاً زمان آن فرا رسیده است که به دنبال کمک باشید یا زمان رها کردن آن رابطه فرا رسیده است.

خانواده و نزدیکان از رابطه شما حمایت نمی‌کنند.

شما باید احساسات و نظرات اعضای خانواده و دوستان

مورد اعتماد خود را در مورد رابطه خود بررسی کنید، اگر هیچ‌کس در جامعه، از رابطه شما حمایت نمی‌کند، این یک هشدار است. اگر افرادی که شما را دوست دارند و از شما حمایت می‌کنند، ببینند که فردی که عاشق او هستید باعث خوشحالی شما نمی‌شود، ایده خوبی است که به نظرات آنها گوش دهید. اگر تصمیم بگیرید دغدغه‌های دوستان و خانواده خود را کنار بگذارید و به آنها گوش ندهید، ممکن است نشانه‌ای از کنار گذاشتن رابطه منجر شود؛ چون شما در حال شروع به دروغ گفتن به دوستان و خودتان هستید. هنگامی که شما خود را از عزیزان خود جدا می‌کنید تا به نگرانی‌های آنها گوش ندهید، احتمالاً آنها درست می‌گویند!

احساس می‌کنید موظف هستید که در کنار شریک زندگی خود بمانید!

به احتمال زیاد، در روابطی که قبلاً زمان و وقت خود را صرف آن نموده‌اید، خواهید ماند؛ درست مانند یک وظیفه‌ای که بر دوش شما باشد و شما ناچاراً باید آن را تا همیشه حمل کنید و ترس از رها کردن می‌تواند باعث شود در رابطه اشتباه مانده و مانند یک وظیفه آن را برای همیشه قبول کنید.

شما شریک زندگی خود را دوست ندارید.

در حالی که ممکن است این ادعا عقلانی به نظر نرسد، اما شما می‌توانید عاشق فردی باشید که دوستش ندارید! دور شدن از کسی که دوستش دارید سخت و غیرقابل تحمل است؛ حتی رابطه‌ای هم نباشد باز از دوست داشتن کم نمی‌شود و دوست داشتن همیشه ثابت است. واکنش‌های شیمیایی سرخوشی که عشق می‌تواند ایجاد کند، آنی و از بین رفته است، اما دوست داشتن بر اساس عقل و منطق صورت می‌گیرد و دوام آن می‌تواند همیشگی و بدون تغییر بماند و تحت تأثیر عوامل شیمیایی و هورمونی درون و بیرون نیست؛ بنابراین سعی کنید اول دوست داشتن با عقل و منطق صورت گیرد، بعد راه برای عشق باز شود.

امام علی (ع): عشق واقعی در زوجین بعد از ازدواج به‌وجود می‌آید.



سد، موضوعی ساده یا پیچیده؟!

«علی کولی‌وند، ترم ۲ رادیولوژی

ازنگاهی دیگر:

سد، موضوعی ساده یا پیچیده؟!

باتوجه به اتفاقات اخیر در کشور و استان عزیز خوزستان، استانی که کل کشور همیشه مدیون آن هستیم، برآن شدیم که دراین شماره از سری نوشته‌های «ازنگاهی دیگر» مسئلهٔ سد را مورد بررسی قرار دهیم و این موضوع را کمی واقع‌بینانه تر قضاوت کنیم؛ باتوجه به مشکل بی‌آبیِ اخیر در استان خوزستان و جریحه‌دار شدن احساسات عمومی مردم کشور، سعی براین شد که از نگاه احساسی به این قضیهٔ خودداری کنیم و بدون قضاوت و تعصب فقط به بیان دلایل موافقت و مخالفت با سدسازی و تخریب سدها از زبان موافقان و مخالفان این موضوع بسنده کنیم و قضاوت نهایی را به خوانندهٔ گرامی ارجاع دهیم که هیچ قضاوتی میزان‌تر از قضاوت عموم مردم نخواهد بود.

سدسازی، تصفیهٔ آب و انتقال آن در ایران باستان:

اکنون سدهایی با قدمت بیش از ۲۴۰۰ سال درکشور شناسایی شده‌اند. یک نمونهٔ آن در چغازنبیل خوزستان در نزدیکی شهر شوش قرار دارد که یک سیستم بسیار حرفه‌ای انتقال آب، به طول چند-ده کیلومتر و تصفیه خانه‌ی آب است که قدمت چندین هزار ساله دارد. نکته جالب‌تر در انتخاب محل‌های مناسب جهت احداث سدها است که امروزه با وجود پیشرفت تکنولوژی و ابزارهای فنی و مهندسی، سدهایی در دست ساخت است که شناسایی محل مناسب آنها قرن‌ها پیش صورت گرفته است.



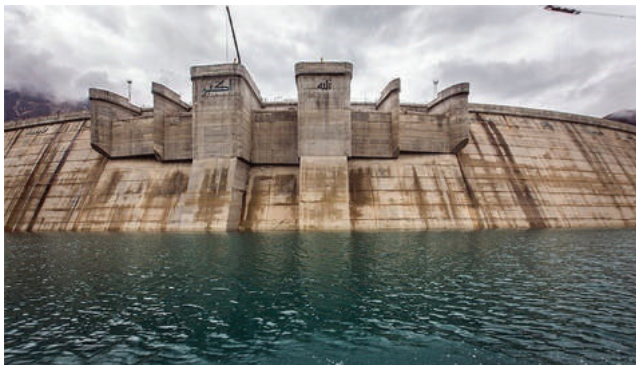
سدسازی منسوخ شده یا پایان یافته؟ از شُعار تا واقعیت:

منسوخ شدن سدسازی در واقع عقیدهٔ مخالفان سدسازی است و دلایل آنها بیشتر به دلایل زیست محیطی و چرخهٔ آب برمی‌گردد. این گروه عقیده دارند که سدسازی از

عوامل تخریب محیط زیست و ازمهم‌ترین عوامل بیابان‌زا به‌شمار می‌رود؛ ازجمله در کشورمان که باتوجه به آب وهوای خشک و سطح تبخیر بسیار بالا سالانه میزان بسیار زیادی آب را ازدسترس خارج می‌کند و اینکه در کشورهای توسعه یافته از دههٔ هفتاد میلادی به بعد، دیگر سدی ساخته نشده است، اما عده‌ای از افراد عقیده دارند که سدسازی در کشورهای توسعه یافته یک پدیدهٔ منسوخ شده نیست بلکه یک پدیده به اتمام رسیده است، یعنی در کشورهای توسعه یافته صد سال پیش، سدهای مورد نیاز احداث شده‌اند.

۱۴ مارس روز جهانی مبارزه با سدسازی!

بسیاری از طرفداران سدسازی معتقدند که در نبود سد، آب در پایین‌دست رودخانه‌ها، یعنی جایی که آب به دریا ریخته می‌شود، هدر می‌رود؛ در حالی‌که در همان قسمت، یعنی جایی که آب شیرین رودخانه به آب شور دریا متصل می‌شود، یکی از پیچیده‌ترین اکوسیستم‌ها و مفیدترین زیست‌بوم‌ها شکل می‌گیرد و یک تنوع زیستی شگرف را پدید می‌آورد. اگر بخواهیم از نظر اقتصادی نگاه کنیم، معمولاً این نقطه‌ها بهترین مکان برای تخم‌گذاری ماهی‌ها و پرندگان مهاجر هستند و مردم با صید ماهی و گرفتن پرنده ارتزاق می‌کنند. نمونه‌های خیلی بارز در شمال ایران، دلتای سفیدرود؛ و در جنوب ایران تالاب شادگان است. شاید ده‌ها هزار نفر در کناره‌ی دلتای سفیدرود و رودخانه‌های دیگر و همینطور در جنوب ایران به‌طور مثال در کناره‌ی تالاب‌های هورالعظیم و شادگان زندگی می‌کنند و این زندگی کاملاً وابسته به آبی است که ما به اشتباه می‌گوییم به صورت استفاده نشده هدر می‌رود. رودخانه‌ای که در مسیر طبیعی خودش حرکت می‌کند، یک اکوسیستم است و این اکوسیستم چه از لحاظ طبیعی و چه از نظر اقتصادی در درازمدت برای انسان مفید است. تجربه نشان داده که دست‌کاری در سیستم رودخانه‌ها هم روی موجودات زنده‌ی غیرانسانی و هم روی انسان‌ها اثر منفی دارد. آمارها نشان می‌دهد که چیزی حدود پنج درصد از برق تولیدی ایران از طریق سدها تأمین می‌شود یا حداکثر با یک برآورد خوشبینانه حدود ده درصد از زمین‌های کشاورزی ایران، زیر پوشش شبکه‌ی سدسازی است؛ در حالی‌که برای این ده درصد آب و پنج درصد برق تأمینی، ما هزینه‌ی گزافی را متحمل شده‌ایم و تمام دره‌های اصلی ایران، بر اثر سدسازی آسیب دیده و این آسیب کاملاً مشهود است؛ به این دلیل ما معتقدیم که سدسازی در مجموع برای ما مفید نبوده یا حداقل در



این سطح گسترده اصلاً مناسب نیست. آمار و ارقام وزارت نیرو نشان می‌دهد که چیزی حدود ده درصد از زمین‌های آبی ایران از آب سدها استفاده می‌کنند، یعنی نود درصد کشاورزی ما به جریان طبیعی رودخانه‌ها یا آب‌های زیرزمینی وابسته است. ما در ایران برای تولید یک کیلو گندم، حدوداً یک متر مکعب، یعنی هزار لیتر آب را مصرف می‌کنیم؛ درحالی‌که این مقدار را می‌توان با روش‌های به‌زراعی و اصلاح آبیاری به پانصد لیتر آب رساند. بد نیست بدانیم که در کشورهای پیشرفته سیصد لیتر آب صرف تولید همین مقدار گندم می‌شود. پس ما می‌توانیم بدون استفاده از سد پنجاه درصد از این آبی که اکنون هدر می‌دهیم را به دست بیاوریم. طبق آمار وزارت نیرو، ۹۲ درصد از مجموع آب شیرین در دسترس ایران در کشاورزی مصرف می‌شود که این رقم از میانگین جهانی خیلی بالاتر است. پس بالای نود درصد آب ما در کشاورزی، پنج تا شش درصد در صنعت و سه تا چهار درصد برای آب آشامیدنی مصرف می‌شود. اگر ما روش‌های آبیاری کشاورزی را اصلاح کنیم و فرض کنید که مثلاً ده درصد در مصرف آب کشاورزی صرفه‌جویی کنیم دو برابر آبی که الان برای تأمین آب آشامیدنی شهرها نیاز داریم در دسترس خواهیم داشت. البته این بحث نیز وجود دارد که ما ممکن است در یک حوزه آب داشته باشیم و در حوزه‌ی دیگر نداشته باشیم، برای حل این مشکل باید سد یا سازه‌ای ساخته شود تا آب را از جایی به جای دیگر برساند. این موضوع دیگری است که در فرع قضیه قرار می‌گیرد. در مورد آب مصرفی شهرها باید هم روش‌های مصرف را اصلاح کنیم و هم اینکه برآورد کنیم که در حل حاضر چند درصد از آب آشامیدنی شهرها وابسته به سدها است؟

در تهران که بزرگ‌ترین شهر ایران است؛ به‌طور میانگین پنجاه درصد آب مصرفی ما از غیر سد، یعنی از آب‌های زیرزمینی تأمین می‌شود. پس یک شهر ده تا دوازده میلیونی، نیمی از آب مصرفی خود را در واقع از سدها نمی‌گیرد؛ البته در این مورد هم ممکن است این مسئله

مطرح شود که اگر سدها نبودند آب به تهران نمی‌رسید و آب زیرزمینی هم اینقدر نبود که برداشت شود، ولی ما حتی می‌توانستیم با استفاده از جریان طبیعی رودخانه‌ها آب شهری مانند تهران را هم تأمین کنیم؛ ضمن اینکه الگوی مصرف در تهران بسیار غلط است.

با وجود همه‌ی مخالفت‌هایی که با سدسازی شده در طول سال‌های گذشته یک حمایت جدی از سدسازی هم وجود داشته است؛ چرا؟ اطلاعات کارشناسانه کم داشتند یا دلیل چیز دیگری بوده است؟

این مسئله شاید تنها منحصر به ایران نباشد؛ به‌طور کلی در میان تصمیم‌گیران، احساس و تمایلی وجود دارد که کارهای بزرگ انجام دهند.

ما وقتی یک سازه‌ی بزرگ مثل سد می‌سازیم و آن را افتتاح می‌کنیم، افتخار می‌کنیم که توانسته‌ایم هزاران متر مکعب بتون‌ریزی کنیم، دیوارهایی بسازیم که سیصد متر ارتفاع دارد تا یک رودخانه‌ی خروشان و وحشی را مهار کنیم. این دیدگاه متأسفانه در کشور ما خیلی شدید است که باید اصلاح شود.



حذف سدها، صدای سازی که شنیدش از دور خوش است: در چند سال اخیر در کشورمان، سخن از حذف سدها را بارها شنیده‌ایم. سدهایی که با هزینه‌های گزاف احداث شده‌اند و خوب یا بد در حال بهره‌برداری هستند. سدهایی که با تأمین منابع آب از یک سو و تخریب اکوسیستم‌ها و سرمایه‌های انسانی از سوی دیگر، برخی را منتفع و برخی دیگر را متضرر کرده‌اند.

در حال حاضر در کشورمان، دو گروه طرفدار و مخالف حذف سد، به دو جامعه‌ی نسبتاً کوچک محدود می‌شوند. طرفداران حذف سد، عموماً از فعالان محیط‌زیستی هستند و مخالفان حذف سدها نیز عموماً از مسئولان تأمین آب در کشور هستند که حذف سدها را یک تصمیم احساسی می‌دانند و گروه مخالفان را به نداشتن آگاهی و اطلاع از واقعیت‌ها متهم می‌نمایند.

اردوی جهادی با محوریت خدمات‌رسانی به مناطق محروم در بخش مرکزی سروآباد

«روح‌الله زرین، خبرنگار حوزه بهداشت و درمان

اردوی جهادی با محوریت خدمات‌رسانی به مناطق محروم در بخش مرکزی سروآباد برگزار شد.

معاون دانشجویی- فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی کردستان از برگزاری اردوی دندانپزشکی در مناطق محروم شهرستان سروآباد خبر داد.

به گزارش هیژا، محمد باقر خادم عرفان اظهار داشت: همزمان با هفته مشارکت‌های اجتماعی چهار تیم پزشکی در قالب اردوی جهادی با همت مؤسسه خیریه آبشار عاطفه‌ها و همکاری مدیریت سازمان‌های مردم‌نهاد و خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی کردستان به ارائه خدمات دارویی، درمانی و... در بخش مرکزی شهرستان سروآباد پرداختند.

وی در ادامه اظهار داشت: همزمان با روز ملی مشارکت‌های اجتماعی، مؤسسه خیریه آبشار عاطفه‌ها با همکاری مدیریت سازمان‌های مردم‌نهاد و خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دانشکده دندانپزشکی و هماهنگی با معاونت دانشجویی- فرهنگی دانشگاه، اقدام به برگزاری اردوی جهادی در بخش مرکزی شهرستان سروآباد نمودند. وی با اشاره به جزئیات برگزاری این اردوی جهادی تصریح کرد: این اردو در مناطق روستایی شهرستان سروآباد در

حذف سد درایران مشکلی دوچندان دشوار نسبت به مناطق دیگر:

اگرچه در بیشتر مطالعات حذف سد (در کشورهای پیشرفته) به دریاچه‌های پشت سد (از لحاظ تفریحی) یا تولید انرژی برقی (انرژی تجدیدپذیر) به عنوان عوامل کلیدی مخالفت جوامع برای حذف سد اشاره شده است، اما در کشورمان قطعاً مسئله اصلی در حذف سدها در ارتباط با معیشت جوامع روستایی و تأمین آب کشاورزی، شرب و صنعت خواهد بود که برخورد با آن بسیار پیچیده‌تر است. حذف سد از منظر اکولوژیکی نیز دارای عدم قطعیت‌هایی است که بدون شک نمی‌توان آن را بدون بررسی، در همه موارد مثبت دانست؛ برای مثال، حذف سدهای احداث شده در مسیر رودخانه‌های منتهی به یک تالاب لزوماً موجب احیای آن تالاب و اکوسیستم آن نخواهد شد. حضور سدها و ایجاد زمینه لازم برای تأمین مطمئن‌تر آب، قطعاً وابستگی به آب را افزایش داده و اکنون وابستگی بالا به منابع آب در کشورمان که متأثر از انتخاب راهبرد احداث سد بوده، به جدی‌ترین چالش بدل شده است.

سخن پایانی:

دراین نوشته سعی برآن شد تا با بیان دلایل هردو گروه موافقان و مخالفان وجود سد کمی بیشتر پیچیدگی‌های این موضوع درک شود و تلاش براین بود که ازنگاهی دیگر براین موضوع بنگریم که این نگاه، همان نگاه متعادل بینابینی است؛ شاید بهتر باشد برای حل چنین مشکلاتی سعی کنیم به دور ازهر تنشی سهم خود را ایفا کنیم که دراین موضوع خاص همان اصلاح الگوی مصرف است. انتقاد همیشه موضوع ساده‌ای بوده وهست؛ اما تغییر همیشه بسیار دشوار بوده است؛ پس اگر توانایی تغییرات گسترده و ملی را نداریم بهتر است ازخودمان شروع کنیم، تغییرات کوچک و جزئی باعث اتفاقات بسیار عظیم می‌شوند.

مستند پیشنهادی:

<https://www.aparat.com/v/fHaD9>

منابع:

خبرگزاری فارس

برداشتی ازخبرگزاری‌های ایسنا و فارس

سخنرانی آقای عباس محمدی، مدیرگروه دیدبان کوهستان، همایش مخالفت باسدسازی، دانشگاه شهید عباسپور تهران.

مقاله حذف سدها ازتوهم تا واقعیت، دکترسید جلال‌الدین میرنظامی.

حذف سدها، چرا؟ کجا؟ کدام سدها؟

بر اساس آمار موجود، تا پایان سال ۲۰۱۵ نزدیک به ۱۳۰۰ سد حذف شده‌اند که تنها ۲۹ سد، دارای ارتفاع بیشتر از ده متر، و چهار سد بالای سی متر بوده‌اند. شناخته‌شده‌ترین مورد از حذف سد مربوط به سد (Elwha) با ارتفاع ۳۳ متر بوده است که در سال ۲۰۱۱ و در ایالت واشنگتن تخریب شده است. نکته مهم این است که اصولاً عوامل متعدد دیگری به غیر از مسائل اکولوژیکی در حذف سدها دخیل بوده‌اند و حتی به پایان رسیدن عمر سازه‌های سدها و مسائل امنیتی نقش کلیدی را در حذف سدها ایفا کرده‌اند.

چالش‌های کلیدی درفرآیند حذف سدها:

مخالفان وموافقان:

محور اصلی تمامی مطالعه‌ها، مباحث و تعارضات بین طرفداران و مخالفان حذف سد است. نکته‌ی جالب توجه، آرایش مخالفان و موافقان است که به دلیل ورود این پروژه‌ها به عرصه‌ی واقعیت، جوامع محلی اصلی‌ترین مخالفان حذف سد معرفی شده‌اند. به‌علاوه، پروژه‌های حذف سد غالباً از سوی دولت مرکزی و در راستای اجرای قوانین فرا ملی یا استانداردها دنبال شده‌اند.

جدال بی پایان در دو دنیای متفاوت:

طرفداران حذف سد از نظر چارچوب دوگانگی طبیعت فرهنگ و گروه مخالفان حذف سد از رویکرد آمیختگی طبیعت-فرهنگ تبعیت می‌کنند. دوگانگی طبیعت-فرهنگ بر این پایه قرار دارد که اساساً طبیعت جایی است که انسان در آن دستکاری نکرده باشد؛ لذا از نظر این افراد، کسانی که سد و شرایط موجود را طبیعی می‌شمرند، همراه هستند. رویکرد آمیختگی طبیعت-فرهنگ، یک دسته شناخته شده معرفت‌شناسی، اخلاقی و زیبایی‌شناسی در علوم انسانی و اجتماعی است و در حقیقت انسان و طبیعت را از یکدیگر جدا نمی‌داند.

تخصص وعلم:

موارد مطالعاتی نشان می‌دهند چالش اصلی در حین مباحثه طرفداران و مخالفان سد، نبود اطلاعات نیست. در زمان عدم وجود تعریف مشترک از مسئله، بحث‌ها بر مبنای قضاوت‌های شخصی و اصول ایدئولوژیک که غیرقابل غلبه هستند صورت می‌گیرند؛ لذا برای حذف سد و انجام پروژه‌های احیای رودخانه، داشتن دیدگاه و احساسی مشترک نسبت به رودخانه کاملاً ضروری است و لزوماً دسترسی به یک دانش عینی نمی‌تواند بر ابهام غلبه کند.



صدای دانشجو

آموزش مجازی آری یا خیر؟!

◀ محمد (هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری

از شروع نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بخاطر ویروس منحوس کرونا، دانشگاه‌ها و کلاس‌های حضوری به تاریخ پیوستند؛ این قضیه عواقب ویژه و متفاوتی، اعم از خوب و بد داشت که ما برای بررسی این مسئله به قلب دانشگاه علوم پزشکی کردستان مراجعه کردیم و از افراد و گروه‌های مختلف با شرایط متفاوت، یک سوال مشترک پرسیدیم و جواب‌های جالب توجهی دریافت کردیم که با شما به اشتراک می‌گذاریم.

سوال: نظر شما دربارهٔ آموزش مجازی، مزایا و معایب آن چیست و این شرایط را چگونه می‌بینید؟

استاد با سابقهٔ دانشکدهٔ پرستاری:

با سلام و عرض ادب؛ آموزش مجازی، مزایا و معایب آن از نظر بنده به شرح زیر می‌باشد:

مزایا: اگر دانشجو متوجه مطالب درسی نشود، می‌تواند اسلایدها را مجدد مطالعه کند. مانند کلاس حضوری محدودیت زمانی، وجود ندارد. دانشجو هر موقع آمادگی داشت، می‌تواند به اسلایدها گوش کند.

معایب: چون ارتباط بصری بین دانشجو و استاد برقرار نمی‌شود، ممکن است در یادگیری اختلال ایجاد شود. در کلاس حضوری، اگر جایی نامفهوم باشد، دانشجو می‌تواند از استاد سوال بپرسد تا استاد با توضیح بیشتر و مثال درس را تفهیم کند. زیرساخت آموزش مجازی قوی نیست.

دانشجوی ترم ۲ کارشناسی پرستاری:

به نظر من آموزش مجازی هم دارای مزایای خوبی است و هم معایبی دارد؛ به‌طور مثال:

مزایا: کم‌تر شدن رفت و آمد و پایین آمدن هزینه‌ها، یادگیری سریع‌تر اما با کارایی کمتر

معایب: کم شدن فعالیت بدنی و ضعف بدن، یادگیری ناقص، نبود امکانات لازم برای یادگیری، نبود پوشش برای درس‌های عملی، مشکل نقص دانش پس از برداشته شدن یادگیری مجازی

دانشجوی ترم ۳ کارشناسی بهداشت حرفه‌ای:

به نظر من، یکی از بزرگترین معایب آموزش مجازی این است که نه تنها دانشجو‌ها بلکه اساتید هم از این شرایط سوءاستفاده



می‌کنند؛ به این صورت که از همان ابتدای ترم، همهٔ فایل‌های درسی را در سامانه آپلود می‌کنند و خداحافظ؛ دیگر نه کلاسی، نه پاسخ گویی و نه هیچ چیز دیگر! آموزش مجازی به اندازهٔ کافی دانشجو‌ها را از مطالعه دور کرده و با این کار اساتید نیز چه بسا بیشتر. راه‌حل این مشکل این است که اساتید از دانشجو‌یان فعالیت بخواهند و ملاک نمره‌دهی فقط امتحان پایان ترم که همه با تقلب پاس می‌کنند، نباشد. قسمت عمدهٔ نمره را به امتحانات میان‌ترم و فعالیت کلاسی ربط بدهند؛ این‌گونه دانشجو می‌داند که ملزم است واقعاً مطالعه کند و با تقلب، چیزی جلو نمی‌رود. و البته به نظر من تنها نکتهٔ مثبت این قضیه این است که درس‌های سخت را می‌توانید به راحتی پاس کنید و سر کلاس نیز شیر و نان روغنی نوش جان کنید.

دانشجوی ترم ۳ کارشناسی ارشد بیوشیمی:

به نظر من آموزش مجازی در ایران بستر مناسبی ندارد؛ مثل نبود بستر مناسب اینترنت و حتی برق. نکتهٔ دوم عدم آشنایی اساتید و حتی دانشجو‌یان برای آموزش از طریق مجازی است؛ این نکته باید مدنظر قرار می‌گرفت که نحوهٔ آموزش مجازی با حضوری متفاوت است؛ با این حال اگر این شرایط مناسب باشد، آموزش مجازی می‌تواند امکان آموزش درست و باکیفیت برای همه افراد، حتی در نقاط دورافتاده را نیز مهیا کند.

دانشجوی ترم ۷ بهداشت حرفه‌ای:

آموزش مجازی افتضاح است، یعنی اساتید فکر می‌کنند که ما فقط با یک استاد کلاس داریم و پشت سر هم تعداد زیادی فایل آپلود می‌کنند، بعضی از اساتید نیز که اصلاً توضیحی نمی‌دهند و اصلاً برایشان مهم نیست که دانشجو مطالب را یاد می‌گیرد یا خیر. من خودم اول هر ترم می‌گویم که این ترم دیگر درس می‌خوانم ولی بعد که به سایت مراجعه می‌کنم می‌بینم که اکثر اساتید، هنوز ترم شروع نشده، دو-سه فایل آپلود کرده‌اند و همین نکته انگیزه من را از بین می‌برد؛ به‌طوری که کلاً آن درس را کنار می‌گذاشتم؛ خلاصه که این نوع آموزش افتضاح است، افتضاح؛ ولی تنها خوبی که داشت این بود که راه تقلب باز بود و به هر نحوی که بود درس‌ها را پاس کردیم.

دانشجوی ترم ۵ کارشناسی اتاق عمل:

این نوع آموزش برای بعضی از دروس مناسب است؛ از این نظر که برخی از دروس نیاز به سرکلاس حاضر شدن را ندارند، فقط کافی است که درس را بخوانید؛ البته آموزش مجازی عیب‌های زیادی هم دارد، مثلاً اینکه بعضی از دروس تا در کلاس‌های حضوری شرکت نکنی چیزی از آن متوجه نخواهی شد و در این صورت دانشجو فقط درس را برای مدت کوتاهی حفظ می‌کند؛ در کل حضور در کلاس و آموزش مستقیم و چهره به چهره توسط استاد بسیار کاربردی‌تر است و خیلی زودتر مفاهیم درسی را متوجه می‌شویم. مسئله دیگر هم این است که در حال حاضر و به لطف آموزش مجازی همه به آسانی معدل بسیار بالایی کسب می‌کنند و حتی کسانی هم که قبلاً بیشتر درس می‌خواندند نیز الان با تقلب درس‌هایشان را پاس می‌کنند.

دانشجوی ترم ۴ رادیوتراپی:

من به عنوان دانشجو با کلیت آموزش مجازی موافق هستم و قبل از شروع پاندمی کرونا نیز با توجه به پیشرفت علم و تکنولوژی شاهد بودیم که در دانشگاه‌های خارج کشور و حتی بعضی از دانشگاه‌های داخلی بخشی از آموزش غیرحضوری بود و با شیوع بیماری کرونا تقریباً تمام آموزش برای همهٔ مقاطع تحصیلی به آموزش مجازی تبدیل شد. چه آموزش مجازی و چه حضوری یک سری مزایا و معایب دارند، اما به نظر من یکی از عوامل بسیار تاثیرگذار در کاهش معایب آموزش مجازی مسئولان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی هستند؛ برای مثال شیوع کرونا یک چالش جدی برای مسئولان دانشگاه علوم پزشکی کردستان به حساب می‌آمد، مخصوصاً در اوایل پاندمی، به‌طوری که با شروع کرونا حدوداً برای یک الی دو هفته آموزش کاملاً تعطیل شد تا اینکه سیستم آموزش مجازی با مشکلات متعدد راه‌اندازی شد و هم‌اکنون با گذشت یک سال و نیم هنوز هم بسیاری از این مشکلات همچنان وجود دارد؛ مثلاً آموزش آنلاین فقط برای بعضی رشته‌ها و بعضی دروس برگزار می‌شود و بقیه دروس به شکل فایل ضبط شده در اختیار دانشجو قرار می‌گیرد که این به شدت باعث کاهش بازدهی دانشجو می‌شود.

یکی دیگر از مشکلات آموزش مجازی نرم‌افزارهای مورد نیاز برای این نوع از آموزش است که ممکن است بعضی از دانشجو‌یان اصلاً به سیستم‌های پیشرفته، دسترسی نداشته باشند و این کار را برای آنها دوبرابر سخت می‌کند. صد درصد مسائل و مشکلات دیگری هم وجود دارد که

امیدوارم با تلاش مسئولین و دانشجو‌یان هرچه زودتر حل شوند.

فارغ‌التحصیل ۱۴۰۰ علوم‌آزمایشگاه:

درمورد آموزش مجازی که منابع درسی را در سامانهٔ نوید قرار می‌دادند، اکثر اساتید فقط منابع حجیمی را بدون هیچ فایل صوتی و یا کلاس قرار می‌دادند، به جز یکی از اساتید که کلاس آنلاین برگزار می‌کرد و مطالب را توضیح می‌داد که بسیار پربازده بود، تعدادی از اساتید هم فایل درسی را به همراه صوتی در سامانه قرار می‌دادند که آن هم به نسبت خوب بود. در واقع ما فقط اکثر درس‌ها را حفظ می‌کردیم و یادگیری آنچنانی در کار نبود.

در پایان ترم هشت و در هنگام فارغ‌التحصیلی نیز هیچ مراسمی برای دانشجو‌یان برگزار نشد و وقتی که درخواست سالن کردیم تا خودمان جشن بگیریم گفتند که باید هزینهٔ آن را خودتان پرداخت کنید؛ به این صورت خود بچه‌های کلاس، جشن کوچکی در حیاط دانشگاه گرفتیم و مسئولین دانشگاه و اکثر اساتید در مراسم شرکت نکردند.

دانشجوی ترم ۱۳ پزشکی:

آموزش مجازی (اگر به درستی انجام پذیرد) وابسته به مکان و زمان نیست، یعنی در صورتی که آموزش مناسب، بصورت آفلاین در اختیار دانشجو قرار گیرد، دانشجو می‌تواند به راحتی نهایت استفاده را از مطالب داشته باشد. این در حالی است که عدم آشنایی عمدهٔ اساتید با ساده‌ترین کاربردهای وسایل دیجیتال و یا عدم اعتماد به این ابزارها و تفکر قدیمی و غیر قابل انعطاف در زمینهٔ آموزش، باعث تولید محتواهای غیر کاربردی، با کمترین کیفیت و بیشترین تأخیر در انجام و صرفاً به قصد از سر باز کردن است؛ بنابراین توقع آموزش مجازی درست، غیر معقول است.

دانشجوی ترم ۸ دندانپزشکی:

آموزش مجازی با اینکه زمان آزاد بیشتری را برای دانشجو فراهم کرده و امکان مرور چند بارهٔ کلاس را از زبان خود استاد به دانشجو می‌دهد، اما به نظر من باز هم نتوانسته جایگزین کلاس حضوری شود؛ زیرا ارتباط چشمی و ذهنی که در کلاس حضوری ایجاد می‌شود به هیچ عنوان در کلاس مجازی وجود ندارد و برای ما دانشجو‌یان دندانپزشکی که به کلاسی بر اساس پرسش و پاسخ و رفع اشکال احتیاج داریم، به هیچ عنوان آموزش مجازی جایگزین خوبی برای کلاس‌های حضوری نیست.

اخبار

«جمع‌آوری: محمد (هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری

MUK رتبه‌اول جهان از دیدِ تایمز ۲۰۲۱!

دکتر یدالله زارع‌زاده، مدیر امور بین‌الملل دانشگاه علوم‌پزشکی کردستان، گفت: «این دانشگاه در رتبه‌بندی تایمز ۲۰۲۱ با کسب صد امتیاز، همراه با چند دانشگاه جهانی دیگر به صورت مشترک رتبه‌اول جهان در استنادات علمی و رتبه‌اول دانشگاه‌های ایران در تمامی زمینه‌ها را کسب کرد.» وی همچنین افزود: «هدف از رتبه‌بندی تایمز، سنجش کیفیت آموزش و تأثیر وجود دانشگاه بر جامعه است.»



پیشرفته‌ترین دستگاه تشخیص سرطان در سنندج!

محسن فتحی، نماینده سنندج و نماینده اول هیئت امنای ارزی وزارت بهداشت در مجلس شورای اسلامی، از اعطای پیشرفته‌ترین دستگاه تشخیص سرطان به استان کردستان با حمایت هیئت امنای ارزی وزارت بهداشت خبر داد و گفت: «از این دستگاه پت اسکن در سطح کشور تنها چهار دستگاه در شهرهای تهران و مشهد موجود بود که اخیراً سه دستگاه دیگر وارد کشور شده که به شهرهای اصفهان، شیراز و سنندج اعطا خواهند شد و دستگاه سنندج در بیمارستان کوثر این شهر تعبیه و استفاده خواهد شد.»

دانشکده داروسازی علوم‌پزشکی کردستان!

محسن فتحی، نماینده سنندج در مجلس شورای اسلامی، با اشاره به پیگیری راه‌اندازی دانشکده بین‌المللی داروسازی در دانشگاه علوم پزشکی استان کردستان افزود: «امیدواریم با تحقق این امر، بتوانیم در سال‌های آتی در رشته داروسازی در این دانشگاه، دانشجو پذیرش کرده و سطح علمی دانشگاه را ارتقاء دهیم.» همچنین با اشاره به توسعه و راه‌اندازی بخش‌های پیوند مغز استخوان و بخش‌های جراحی سرطان در استان، نوید پیشرفت توریسم‌درمانی ارتقاء دانشگاه و همچنین بهبود سلامت شهروندان را داد.

رئیس جمهور جدید در کردستان!

به نقل از تسنیم، نماینده ولی فقیه کردستان، حجت‌الاسلام و المسلمین عبدالرضا پورذهبی، از سفر قریب‌الوقوع آیت‌الله ابراهیم رئیسی، رئیس دولت سیزدهم، به استان کردستان خبر داد و گفت: «به زودی شاهد حضور آیت‌الله رئیسی در استان خواهیم بود.» وی با بیان اینکه رویکرد شخص رئیس جمهور در دل مردم ایجاد امید کرده است، افزود: «در این سفر، مشکلات استان و مطالبات مردم کردستان مطرح و پیگیری خواهد شد.»

وزیر کردستانی امیدی برای مردم استان شد!

حجت عبدالملکی، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، دولت سیزدهم شد. حجت عبدالملکی متولد چهارم فروردین ماه سال ۱۳۶۰ در شهر قروه، دارای مدرک دکترای اقتصاد از دانشگاه اصفهان، یکی از وزرای پیشنهادی دولت سیزدهم برای وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی بود که در سوم شهریور ماه با کسب ۱۹۱ رأی موافق از مجلس شورای اسلامی، به عنوان جوان‌ترین وزیر کابینه، به این سمت منصوب شد؛ امید است که وی در راه پیشرفت استان کردستان و مردمان محرومش قدم‌های مثبتی بردارد.

«زالاوا» آب‌های ونیز را هم به جوش و خروش آورد.

فیلم سینمایی زالوا ساخته کارگردان سنندجی «ارسلان امیری» برنده جایزه بزرگ بهترین فیلم هفته منتقدین سی و ششمین دوره جشنواره فیلم ونیز شد؛ همچنین جایزه «فیپرشی» جشنواره که به خلاقیت کارگردانی اهدا می‌شود، از میان تمام آثار توسط فدراسیون بین‌المللی منتقدان به زالوا اهدا شد. در بیانیه داوران آمده: «هیئت داوران، تحت تأثیر توانایی استادانه کارگردان، در خلق اولین اثر سینمایی خود، قرار گرفت که کارگردان ماهرانه با بهره‌گیری از احساسات متفاوتی در فیلم پیام قدرتمندی را در تقابل با جهل و خرافه‌گرایی به تماشاگر می‌رساند.



هورامان ثبت جهانی شد!

منظر فرهنگی هورامان، روز سه‌شنبه پنجم مرداد ماه سال ۱۴۰۰ در چهل و چهارمین جلسه کمیته میراث جهانی یونسکو، در شهر فوجوی چین بررسی شد و پس از پنج سال پیگیری و ارسال مدارک و مستندات، به عنوان بیست و ششمین اثر میراث فرهنگی ایران در فهرست جهانی یونسکو به ثبت جهانی رسید.

منظر جهانی هورامان شامل دو بخش در استان‌های کردستان و کرمانشاه، و یک بخش در سلیمانیه، حریم کردستان عراق، است که متأسفانه بخش سلیمانیه در این ثبت جهانی مستند نبوده و تنها ۱۰۶,۳۰۷ هکتار عرصه و ۳۰۳,۶۲۲ هکتار حریم در داخل مرزهای ایران و در استان‌های کردستان و کرمانشاه مستند و ثبت گردیده است.

پیشینه سکونت در این منطقه، به پیش از تاریخ برمی‌گردد. کهن‌ترین آثار سکونت انسان در کاوش‌های باستان‌شناسی در اطراف روستای «هیجیج» یافت شده که مربوط به دوران پارینه‌سنگی است و طبق گزارش باستان‌شناسان، بیش از دوازده الی چهل هزار سال قدمت دارند. این منطقه با طبیعت بکر، بیشتر کوهستانی بوده و دارای دره‌های پر پیچ و خم و عمیق با رودبارهای بی‌شمار است که از مجموع آب این رودها دو رودخانه «سیروان» و «لیل» پایه‌ریزی می‌شوند که در نزدیک مرز ایران و عراق به هم می‌پیوندند و به عنوان رود سیروان وارد کردستان عراق می‌شوند. بزرگ‌ترین و مهم‌ترین چشمه منبع این آب‌ها، چشمه «بل» است که حدود ۳۰۰۰ الی ۴۰۰۰ لیتر بر ثانیه دبی دارد. تنوع زیست محیطی هورامان، زیبایی آن را چند برابر می‌کند. وقتی در وسط همین تابستان گرم و سوزان به آنجا سفر کنید، در برخی نقاط می‌توانید دمای بالای ۴۰ درجه را تجربه کنید و اما کمی بالاتر در ارتفاعات هورامان زیبا، سفیدی برف‌های سرد شما را مجذوب خود می‌کند و کمی آن‌طرف‌تر جنگل‌های سبز زاگرسی مانند مخملی سبز، حس شادابی

شنیدن صدای آب‌های خروشان را دو چندان می‌کند. زبان هورامی با وجود اینکه به عنوان یکی از گویش‌های زبان کردی از آن یاد می‌شود، اما خود چندین گویش نظیر لهونی، تختی، بیسارانی، حلبچه‌ای، پاوه‌ای و... را شامل می‌شود؛ همچنین از دیدگاه آرانسکی زبان هورامی را گونه‌ای از گویش‌های گورانی و زازاو شاخه زبان‌های پارتی اشکانی می‌دانند.

منابع: ایرنا، ویکی‌پدیا



نه خیلی دور از امروز که شما دارید این نوشته را می‌خوانید به دبیرهای محترم تلگراف شد: دبیرهای محترم، سرمقاله.

که احتمال قریب به یقین فعل آن «بنویسید» است.

ما هم که با شما تعارف نداریم، دست به کیبورد بردیم و خواستیم از محاسن این جلد از مجله برایتان داد سخن بگوییم، و بگوییم که شعرهای زیبا و داستان جذاب و سنتورنامه‌ی پر بار و معرفی انیمه‌ای شیوا برایتان گنجانده‌ایم، که فکر کردیم نگوییم متواضع‌تر به چشم می‌آییم و مشک آن است که خود ببوید، نه آنکه سردبیر بگوید! و این حرف‌ها...

بالاخره بخش فرهنگی است و همین حال خوب‌کن‌ها که همه‌مان این روزها به آن نیاز داریم. امید است به مذاقتان خوش بیاید و کم و کسری آن را بر ما ببخشید، که دانشجویم و مقداری جویای نام و قلم؛ و زیاد و اضافات آن را به ما بگویید که تقدیر و تعریف را بسیار دوست می‌داریم. اگر چه ممکن است تواضعمان ابتدا آن را رد کند و با سخنانی از قبیل: «کی؟! من؟! نه بابا ما را چه به خود را اهل قلم پنداشتن! حالا یک چیزی هم نوشتیم! و چشم‌هایتان خوشگل می‌بیند و اصلا ما کی باشیم و...» از تعریفان ناامیدتان کنیم. اما پس از خجالت فراوان دلمان غنچ می‌رود، و راستش را بخواهید مسرور خواهیم شد.

در این شماره از مجله دوستان جدیدی به خانواده‌ی «هیژا» ییمان اضافه شدند، و همه ما خوشحال خواهیم شد دوست بعدی ما خود شما باشی و مقداری ما را مهمان دنیایتان کنید.

اگر آمدید لطفا در نوشتن سرمقاله بعدی مرا یاری کنید که مفیدتر باشد و بتواند روش پاک کردن شیشه‌های تانک را در خود بگنجاند.

خلاصه‌ی کلام که چند صفحه‌ای همراهتان هستیم، از آنچه در ذهن و دنیایمان و دنیایتان می‌گذرد.

سپاس فراوان، دبیر بسیار محترم مریم اعتمادی

پ.ن ۱: تانک شیشه ندارد.

پ.ن ۲: حتی اگر تانکی شیشه داشته باشد هیچ سربازی وقت نمی‌کند آن را تمیز کند.

« مریم اعتمادی، ترم ۷ علوم آزمایشگاهی، دبیر بخش فرهنگی

بخش فرهنگی

♦ داستان «مرگ یک دروغ»

♦ آدمیزاد

♦ ریشهٔ نخل‌ها

♦ سنتورنوازی معاصر

♦ کمی جلال آل‌احمد را بشناسیم

♦ دروازه‌ی انیمه، دریچه‌ای به رویا

♦ خانواده نرمال من؛ مبادله کالا با کالا

♦ معرفی کتاب قطار شبانه لیسبون

♦ نقاشی

♦ عکس

♦ اینفوگرافیک رژیم نرم

♦ شعر «عین عشق»

♦ شعر «دوست دیرینه»

♦ شعر «بعد تو»

♦ جدول و سرگرمی

«مرگ یک دروغ»

خاطرات به سرعت رژه می‌رفتند و مرورشان باز مرا لگدمال می‌کرد. روبه‌رویم می‌تازیدند و من خشکم زده بود. نفس‌هایشان را بو می‌کردم، هوای زهرآگینشان، نفسم را تنگ می‌کرد. با خود می‌گفتم: «من خوش‌شانس بوده‌ام که تا اکنون حضور آرامت را نچشیده‌ام، به آرامی چشمانت را در شانهام محو نکرده‌ام، در کنارت نفسی چاق نکرده‌ام و آسمان را به صفحه‌ی بختمان مبدل نکرده‌ام.» من با وجود این نکرده‌ها و نبودن‌ها اینگونه به ویرانی مبتلا شده‌ام، اگر چنین تجربه‌هایی داشتم، حالم به سان چه خرابه‌ای بود؟ اما باز هم روزگار نبودنت خوب نمی‌گذشت، پس به راه افتادم. وقتی که از خانه فرار می‌کردم، وقتی که همه چیزم را جا گذاشتم، فقط فکر کردن به لحظهٔ در هم تنیده شدنمان مرا زنده نگه می‌داشت. وقتی که از همه دور شدم، در آسمان خدا نقطه‌ای کور شدم، فقط تو را می‌شناختم و فقط به امید حلقه زدن دستم در درب خانات ادامه دادم. تو را می‌دیدم و ذوق داشتم اما تو تلخندی بر لب داشتی، دست‌هایت در جیب بود و گونه‌هایت گل نینداخته بود. از سر اجبار آمده بودی، همه چیز را می‌دانستم. این بار نیز فرار کردم، از خودم، و خودم را گول زدم. آخرین امید من بودی تا روزگار جان‌کندنم اهمیت نداشته باشد، اما بیهوده بود آمدنم. من اهل هیچ کجا نبودم و بیگانه، راهی به کوچه‌ات پیدا نمی‌کند. باید از اینجا هم فرار می‌کردم. خسته شده بودم و جایی برای نشستن نبود. اطرافم را نمی‌شناختم. عبرت گرفته‌بودم، دلم ترسیده بود، دیگر نمی‌خواست به هیچ‌چیز و هیچ جای بیگانه‌ای دل خوش کند. به ناچار راه خانه را در پیش گرفتم. در راه، هیچ مغازه‌ای را نمی‌شناختم و انگار برای اولین بار است به این شهر می‌آیم. دست‌هایم شروع به لرزیدن کرد و با ترسی عمیق آنها را قایم کردم. گام‌هایم را سریع‌تر برداشتم، فقط می‌خواستم هرچه زودتر از اینجا فرار کنم. همچون کودکی ترسیده بودم و هر طرف اضطراب را به احساسم تزریق می‌کرد. آخر سر برگشتم به ایوان خانه‌مان، ببخشید، به ایوان خانه‌ام! یادم رفته بود در اینجا دیگر فقط یک نفر زندگی می‌کند. نشستم، نفسی تازه کردم و دودهای غلیظ را قورت دادم تا دلم دیگر کسی را نبیند. به آرامی خاطراتمان را مرور کردم. بعد از رفتنت چایی را بدون قند می‌نوشم، خیابان‌ها را شلخته به خانه می‌رسانم، آجرهای خانه‌ها را می‌شمارم، تمام هوای شهر را با زمزمه کردن اسمت معطر می‌کنم و سپس آنها را نیز از بین انگشتانم عبور می‌دهم. خط‌های عابر پیاده را با تمام کف کفشم طی می‌کنم، با تنهٔ درختان می‌رقصم، با انتهای بن‌بست کوچه‌ها به خلوت می‌نشینم. نمی‌دانم چه دردی دارم! فقط می‌خواهم فراموش شوم، حتی از یاد مادرم، از حسرت خوردن پدرم، از بازی کردن با خواهرم، از جمع دوستانم، از دکان سر کوچهٔ خانه‌ام، از همسایه‌ی همیشه طلبکار از روزگار، از نانوایی محله‌مان، می‌خواهم فراموش شوم! دور شوم و ذره ذره خودم را دود کنم و کسی پایِ من نشود. می‌خواهم از گرسنگی و تنهایی جان بدهم! می‌خواهم بدون هیچ درمانی، این درد را تمام کنم.

هیچ‌وقت به سویم به راه نیفتادی، اشکال ندارد! اما ای کاش که از من نیز دور نمی‌شدی! من کفش‌هایم را پوشیده بودم، منع کردن‌هایت را شنیده بودم، لباس‌هایم را اتو کرده بودم، آدرست را از دهن دشمنانم یافته بودم و تو مصمم بودنم را فهمیده بودی، کفش‌هایت را به پا کرده بودی و دیگر آنجا نبود. دلِ تنهایم چشم انتظار نباش! بازگشتی در کار نیست. در خیابان‌ها دیگر دقیق نگاه نکن، او در این شهر نیست. با در، کافه نشستن‌ها باید خداحافظی کرد. او رفت. در کوچه‌های خودت چیزی انتظارت را نمی‌کشد. از دوردست‌ها چه توقعی داری؟! آرام باش! تو باز هم در میز روبه‌رویت تنها ماندی. اکنون باز تنهایی سفارش زندگیت است. به جای او، تنهایی پیش‌بندش را مرتب می‌کند. به جای او، تنهایی در سینما می‌نشیند. به جای او، تنهایی با تو قدم می‌زند، به خیابان می‌رود، در تاکسی کنارت می‌نشیند، زیر باران می‌نشیند، غذا می‌خورد، قلپ‌های آخر نوشیدنیت را سر می‌کشد، با تو می‌خندد، می‌خواند، می‌گوید، تو هیچ وقت تنها نیستی، تنهایی همیشه همراه تو است. روزگار نبودنت خوب نمی‌گذشت، سرانجام اشباعم کرده بود. مرا عاشق‌تر نمی‌کرد، گریه‌هایم داغ‌تر نمی‌شد، قدم‌هایم را گنگ‌تر، افکارم را زجرآورتر، نفس‌هایم را سنگین‌تر و بغض‌هایم را خونین‌تر نمی‌کرد. دیگر دلم را برای دیدنت به تب و تاب نمی‌انداخت. جوهرم پررنگ‌تر نشده بود، امیدواریم را ناامید نکرده بود و مهم‌تر از همه آرامشم را از من نَرُبوده بود؛ چون فردی را یافته‌م که بیشتر از تو محتاج عشق و توجه من بود و من بیشتر مریض دیدار او بودم تا تو غمخوار فرصت‌ها و روزهایش بودم. او، من بودم.

« سینا نصری، ترم ۲ ادبیات فرانسه

“آدمیزاد”

موجودات عجیبی هستیم،

شب که به نصفه می‌رسد، خودمان را پرت می‌کنیم به اعماق خاطرها

از دل دورترین سال‌ها، دردناک‌ترین دقیقه‌ها را بیرون می‌کشیم؛

با ته‌مانده‌ی آن‌ها که رفته‌اند در خیابان قدم می‌زنیم چایی می‌نوشیم، حرف می‌زنیم و...

رویا می‌بافیم و رویا می‌بافیم...

آنگاه که به خود برمی‌گردیم، تنهایی...

و در شعله‌هایی از دلتنگی و درد دست و پا می‌زنیم.

آدمیزاد همین است،

ظالم...

ظالم...

ظالم...

و بی‌شک مظلوم‌ترین است و خودآزارترین؛

آنچه آدمی با خود می‌کند هیچ‌کس نمی‌تواند با او بکند!

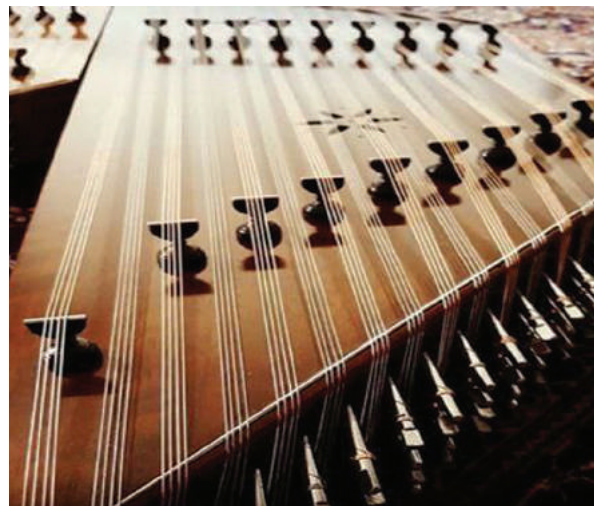
« دلنیا دلپذیر، ترم ۵ مامایی

سنتورنوازی معاصر

« متین محمدی، کارشناسی ارشد بهداشت محیط

سنتور یکی از خوش صداترین و قدیمی‌ترین سازهای ایرانی است. ساختن آن را به فیلسوف و موسیقیدان بزرگ، ابونصر فارابی (متوفای ۹۵۰ میلادی) نسبت داده‌اند. پس می‌توان فهمید که سنتور عمری افزون بر هزار سال دارد. از روزگار ابونصر فارابی و به روایتی دیگر از زمان سلسله ساسانی تا به امروز، تقریباً به همان شکل اولیه باقی مانده است. اما نکته مهم، تکنیک و سبک نوازندگی آن است که بی‌شک در گذر زمان یکسان نمانده است. سنتور دارای یک جعبه دوزنقه‌ای شکل و توخالی موسوم به جعبه رزونانس (تشدید کننده) است که از چوب ساخته می‌شود. سنتور انواع مختلفی دارد که بسته به نوع دستگاهی که در آن نواخته می‌شود و همچنین سلیقه نوازنده ممکن است از انواع مختلف آن استفاده شود. رایج‌ترین نوع سنتور، سنتور ۹ خرکی است که دارای ۷۲ سیم می‌باشد که این تعداد زیاد از سیم کوک کردن آن را امری دشوار و طاقت‌فرسا ساخته است. برای نواختن ساز از دو قطعه چوب ظریف به نام «مضراب» استفاده می‌کنند که معمولاً سر مضراب را به منظور تولید صدایی ملایم‌تر و دلنشین‌تر با دو پوشش نازک از نمد می‌پوشانند. اساتید بزرگی در ایران همواره برای ارتقای سطح نوازندگی و ارائه هر چه بهتر این ساز کوشش نموده‌اند. اساتیدی همچون فرامرز پایور، پرویز مشکاتیان، پشنگ کامکار و اردوان کامکار از نام‌آشناترین نوازندگان و آهنگسازان سنتور می‌باشند. از بین اسامی این لیست پشنگ کامکار و اردوان کامکار دو برادر از خانواده هنری کامکارها می‌باشند که همواره افتخارات زیادی را برای موسیقی، کردستان به ارمغان آورده‌اند و سال‌های متمادی از زندگی خود را صرف ارتقای کیفیت این ساز، تالیف کتب آموزشی آهنگسازی، برگزاری کنسرت‌های متعدد در فستیوال‌های بین‌المللی و پرورش شاگردان با سواد کرده‌اند.

در این سال‌های اخیر کسی که سبک جدید و متفاوتی از سنتورنوازی را ارائه داد بدون شک کسی نبود به جز استاد اردوان کامکار. وی در سال ۱۳۴۷ در سنندج به دنیا آمد و در سن ۴ سالگی آموختن سنتور را نزد پدر خود، حسن کامکار، شروع کرد. در طول سالیان سال فنون نواختن این ساز و تکنیک‌های نواختن دستگاه‌ها و ردیف‌های آوازی موسیقی سنتی را نزد اساتید مختلفی فرا گرفت تا بالاخره به پختگی نسبتاً زیادی دست پیدا کرد. اما این حد از نوازندگی چیزی نبود که توقعات استاد را برآورده کند. به همین دلیل بود که سبک و روش‌های جدیدی از نواختن سنتور را ارائه نمود. سبکی که اولین بار با آهنگ‌هایی که برای فیلم سنتوری ساخت به گوش اکثر مردم رسید و طرفداران زیادی پیدا کرد. شاید تا قبل از این فیلم، تصور عموم از سنتور فقط در نواختن آهنگ‌های سنتی و موسیقی دستگاهی تداعی پیدا می‌کرد؛ اما پس از این فیلم این تصور ایجاد شد که می‌توان در موسیقی‌های امروزی نیز از سنتور استفاده کرد. از مشخصه‌های بارز این سبک جدید ترکیب ملودی‌های مختلف، پاساژهای سریع و درهم تنیده و ریتم‌های پیچیده می‌باشد. ثمره سال‌های زیاد تلاش این استاد خلق آلبوم‌ها و قطعات با کیفیتی می‌باشد. آلبوم‌هایی همچون دریا، برفراز باد، ماهی برای سال نو و ریز دانه‌های الماس قطعاتی را معرفی کردند که سطح سنتور نوازی را به مراتب عالی‌تری ارتقا دادند. در آخر پیشنهاد می‌کنم اگر تاکنون آهنگ‌های این استاد را نشنیده‌اید با آهنگ دریا شروع کنید و از این هنر زیبا لذت ببرید.



”ریشه نخل‌ها“

بر لب پنجره‌هایی از جنس سکوت،
در انتظار بارانی که هیچ‌گاه قرار نبود، بر سر شهر.

ببارد

ریختن خاک، بر سر قبری بود

که قرار نبود هرگز مرده‌ای از میانش برخیزد،

مگر به رستاخیز!

و رستاخیز چه دور بود برای تمام دور و نزدیک‌مان

و چه همه با چشم‌هایی بدون یک شکوفه سیب،

به انتظار نشسته بودیم که بیاید و نیامد و نتابید.

آسمان و زمین، نظاره‌گر و زانوی غم گره خورده...

از بیداد

چه افسوس که کوه‌ها نلرزد و زمین محضر خدا

نشد برای

عدل، و دادی نستاند!

لب‌ها تشنه مانده بودند که نای فریاد نداشته.

باشند

چاره مگر غیر از تر کردن گلو به خون بود؟

چه انتظار بیهوده‌ای بود رستاخیز!...

تقدیم به مردم عزیز خوزستان

« مریم اعتمادی، ترم ۷ علوم آزمایشگاهی

کمی جلال آل احمد را بشناسیم

«مریم اعتمادی، ترم ۶ علوم آزمایشگاهی

مقدمه‌ای شاید کمی تلخ:

گذرِ زمان بسیاری از مسائل را تغییر می‌دهد. عقاید و سلايق عموم مردم در گذر زمان و تحت تأثیر عوامل مختلف تغییر می‌کند؛ البته نمی‌توان نقش رسانه را در این تغییرات نادیده گرفت؛ خصوصاً در عصر حاضر که به مرور زمان، تتمه ادبیاتِ کهن و معاصر، از کتب ادبیات فارسی نیز رخت بر می‌بندند. حقیقت تلخ این است که اکثریت نسل پیش‌روی ما نه هدایت را می‌شناسند، نه می‌دانند که چرا مردم طاعون هدایت‌گریزی گرفته‌اند و نه حتی مولانا را به درستی می‌شناسند! شاید حافظ را به واسطه معشوق الهی و اشعار عرفانی که به وی نسبت می‌دهند کمی بیشتر بشناسند. در این میان شاید سخن گفتن از یک نویسنده معاصر و معرفی آثارش نوعی طغیان‌گری باشد!

جلال آل احمد ۱۳۴۸-۱۳۰۲

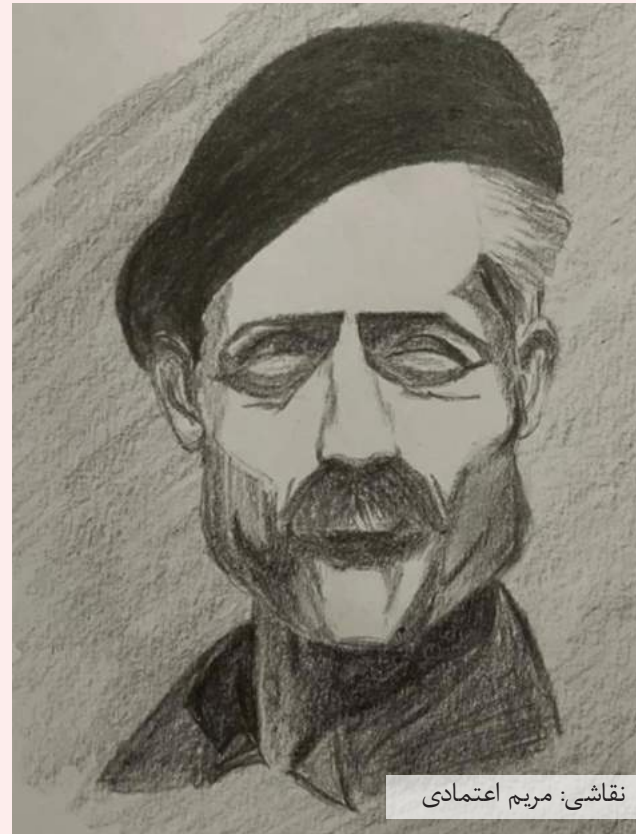
جلال آل احمد، رمان نویس، داستان نویس، مترجم، فیلسوف، منتقد سیاسی-اجتماعی، و جامعه شناس ایرانی است. جلال جزو اولین نویسندگان داستان کوتاه بود. متن جلال، صریح، تلگرافی، فشرده، کوتاه، روزنامه‌نگارانه، برون‌گرایانه و تلفیقی از نثر کهن فارسی و نثر نویسندگان پیش‌روی فرانسوی است. یکی از خاصیت‌های نثر جلال مَن‌گویی توأم با دانای کل است؛ همان‌طور که داستان را از زبان اول شخص تعریف می‌کند، بیش از آن چیزی که اول شخص باید بداند، می‌داند.

مختصری از آثار و فعالیت‌ها:

نخستین مجموعه قصه و داستان جلال با نام «مجموعه دید و بازدید» منتشر شد که شامل چندین داستان کوتاه است. در این مجموعه، نثر فشرده، عصبی و پرخاشگر جلال را به‌آسانی می‌توان تشخیص داد. وی پس از کناره‌گیری حزب توده و درگیری‌های ذهنی خود در مورد مسائل دینی، کتاب «از رنجی که می‌بریم» را به قلم درآورد؛ او پس از کودتای ۲۸ مرداد و برکناری مصدق، دچار افسردگی شد و در همین دوران کتاب «سرگذشت کندوها» را نوشت. جلال زندگی سیاسی و روشنفکرانه پر دغدغه‌ای داشت. تلفیق تفکراتِ روشنفکرانه خود با تعصبات دینی خانواده‌اش باعث درگیری‌های درونی او شده بود.

تأثیر جلال آل احمد بر ادبیات فارسی:

جلال آل احمد، آلبر کامو را به جامعه ادبی معرفی کرد



نقاشی: مریم اعتمادی

و با ترجمه‌هایی از آندره ژید، یونگر، اوژن یونسکو و داستایوفسکی نقش موثری در پیش‌برد ادبیات معاصر ایفا کرد.

شعر «تیمایی» را بیش از پیش معرفی کرد و سعی در گسترش آن داشت. وی همچنین از شاعرانی همچون احمد شاملو و نصرت رحمانی حمایت کرد.

الگوی خاص نگارش ادبی جلال باعث جهش متفاوتی در نثر فارسی شد. جلال ادامه دهنده راه محمد علی جمالزاده و صادق هدایت در ساده نویسی بود و آن را به اوج رسانید. خانه جلال در سال ۱۳۹۳ «خانه ادبیات» نام گرفت. در سال ۱۳۸۷ نخستین دوره «جایزه ادبی جلال آل احمد» به منظور معرفی آثار برگزیده ادبیات داستانی در ایران پایه‌گذاری شد.

نقدی بر مشی نوشتاری جلال آل احمد:

پس از مطالعه آثار جلال، چیزی که می‌توان به وضوح احساس کرد، لحن معترض و تند جلال به «بیماری حمق ملت» است که در کتاب مدیر مدرسه نیز آن را با همین عنوان مطرح می‌کند. جلال در نوشته‌های خود مانند صادق هدایت نبود که نامی از زنان نبرد یا همانند بزرگ علوی که زنان را در جامعه مرفه و درگیر عشق‌های رمانتیک به تصویر می‌کشد و یا همچون چوبک که زنان را فقط در فکر هم‌آغوشی یادآور شود. در آثار جلال می‌توان اعتراض او را نسبت به این مسئله که چرا به زنان مسئولیت و وظیفه

اجتماعی و شخصیتی داده نمی‌شود و یا ارزش خدمات اجتماعی زن و مرد یکسان نیست، به وضوح رویت نمود. جلال ابتلا به این بیماری را در فضای مردسالاری و بدون هیچ آزادی به تصویر می‌کشد.

قدمعلی سرامی در مورد او می‌گوید: «می‌خواهم بگویم جلال نویسنده‌ای است با گرایش‌های مردمی-اجتماعی. او نه در صدد خلقِ تئوری‌های علمی نو بوده است و نه در اندیشه باطل ساختن اندیشه‌های پیش از خود. او نگرنده حساس و بصیر جامعه بوده است.

برخی از نوشته‌های جلال آل احمد:

- یک ورقه دیپلم یا لیسانس یعنی چه؟ یعنی تصدیق به اینکه صاحب این ورق، دوازده سال یا پانزده سال تمام و سالی چهار بار یا سالی ده بار در فشار ترس قرار گرفته و قدرت محرکش ترس است و ترس است و ترس...
«کتاب مدیر مدرسه»

- وقتی تنها دلخوشی آدم

تنها هم‌زبان آدم

تنها دوست آدم

تنها زن محبوب آدم

تنها عمر آدم

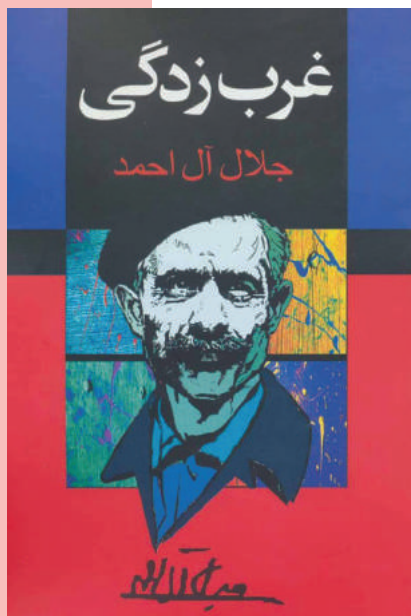
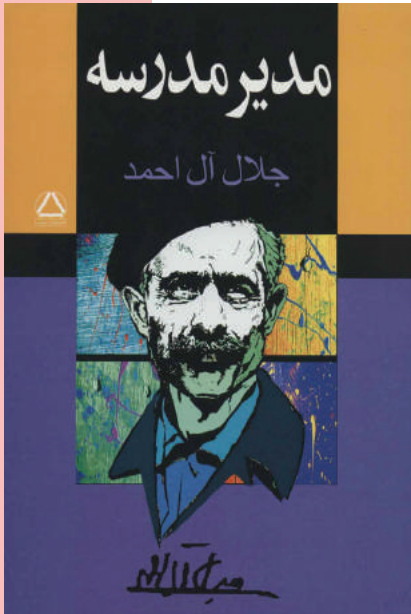
اصلاً همه وجود آدم را ببرند آن طرف دنیا، دیگر نمی‌شود تحمل کرد.

آخ که تصدقت می‌روم!

مبادا از نوشتن این مطالب ناراحت شوی؛ چون من خودم پس از این گریه و حالا آسوده‌تر شدم.
راحت‌تر شدم.

و چه کمک بزرگی است این گریه و مردها چه سنگدل می‌شوند وقتی که گریه‌شان بند می‌آید! ای خدایی که سیمین من تو را قبول دارد! من کم‌کم از همین لحاظ تنها به خاطر او هم شده می‌خواهم به تو عقیده پیدا کنم.
«از نامه‌های جلال به سیمین»

- ما درست از آن روز که مکان شهادت را رها کردیم و تنها به بزرگداشت شهیدان قناعت ورزیدیم دربان گورستان‌ها از آب در آمده‌ایم.
«غرب زدگی»



دروازه‌ی انیمه، دریچه‌ای به رویا

«کمال احمدزاده، ترم ۷ علوم آزمایشگاهی

این دنیا پر از افسانه‌هایی است که در فرهنگ ژاپن دیده می‌شود. این بار می‌خواهیم به بررسی تعدادی از این افسانه‌های شیرین و شاید عجیب بپردازیم و در نهایت با نقدی کوتاه از یک انیمه‌ی زیبا، سفر این قسمت را نیز به پایان برسانیم.

مردم ژاپن، فلکلور غنی از شخصیت‌های افسانه‌ای دارند که در همه‌ی جوانب فرهنگ ژاپنی به چشم می‌خورند؛ حتی امروزه، داستان‌ها و تصاویر این موجودات را در همه جا، از مانگا و انیمه گرفته تا بازی‌های ویدئویی و علامت‌های تجاری و... می‌بینیم.



در شکل بالا، ما موجودی بسیار شیرین با موهایی که تمام بدنش را پوشانده است، می‌بینیم؛ شاید اگر کمی چشم‌های زیباتری داشت نمی‌توانستیم شرور بودن او را تشخیص دهیم. با وجود داشتن شکل لطیف و مهربان، او اصلاً موجود خوش‌قلبی نیست؛ بلکه او شبِ بدشansı و بیماری همه‌گیر است.



در شکل بعدی هیولایی با دستانی تیز و بُران را می‌بینیم که منقاری شبیه به قیچی دارد؛ بنابر افسانه‌های ژاپنی، این هیولا شب‌ها به آرامی از درها و پنجره‌ها وارد خانه می‌شود و موی قربانیان را کوتاه می‌کند.

شاید یکی از زیباترین افسانه‌های عاشقانه «نخ قرمز سرنوشت» باشد. بنا بر این افسانه هنگامی که نوزادی به دنیا می‌آید، خدایان به انگشت او یک نخ قرمز نامرئی وصل

می‌کنند که همواره از وی محافظ می‌کند؛ آنان همچنین اعتقاد دارند انتهای این نخِ قرمز به انگشتِ معشوقه‌ی این فرد متصل می‌شود و همین باعث می‌شود که سرنوشت آن‌ها به هم گره بخورد.

در همین چند سال اخیر «ماکوتوشینکای»، نویسنده و کارگردان مشهور، انیمه‌ای به نام «اسم تو» را منتشر کرد که در تاریخ به عنوان یکی از پرفروش‌ترین انیمه‌ها مشهور است.



همان‌طور که از تصویرِ روی پوستر آن مشخص است، این انیمه داستان دو آدمی است که نخِ قرمز سرنوشتِ آن‌ها به هم وصل شده است. به جرأت می‌توان گفت انیمه‌ی اسم تو، یکی از قوی‌ترین انیمه‌های عاشقانه‌ای است که می‌توان دید و از کلیشه‌های عاشقانه به دور است. تمام ماجرای این انیمه به ژانر عاشقانه‌ی آن منتهی نمی‌شود؛ شاید تعجب کنید اگر بشنوید که ژانر عاشقانه فقط در بخشی از این انیمه خودنمایی می‌کند. از شگفتی‌های دیگر این انیمه این است که حدوداً در هر بیست دقیقه یکبار، ژانر غالب خود را عوض می‌کند. ما در بیست دقیقه‌ی اول، انیمه‌ای با ژانر تناسخ و کمدی را خواهیم داشت که ما را می‌خنداند. در لحظات بعد، با ژانر معمایی و ماوراءطبیعی مواجه می‌شویم که بسیار داستان را عمیق و فلسفی می‌کند، در همین حین ژانر عاشقانه‌ی داستان کم‌کم نمایان می‌شود؛ در نهایت با ژانر دارام، عاشقانه، و متافیزیک، نوبت به گریه کردن می‌رسد. در تمامی طول داستان همه چیز در پاره‌ای از ابهام قرار دارد که تماشاگر را مجبور می‌کند تا انتهای انیمه، آن را دنبال کند.

دنیایی که انیمه در حال نمایش آن است به همراه گرافیک آن، بسیار چشم‌گیر و رویایی است؛ به‌طوری که از تماشای آن خسته نمی‌شوید. داستان انیمه در عین پیچیدگی، اصلاً خسته‌کننده نخواهد بود؛ چرا که با ژانرهای کمدی و عاشقانه و رنگانگ بودن خود، این نقطه ضعف را به خوبی حل می‌کند.

در نهایت آیا این انیمه ارزش حداقل یک بار دیدن را دارد؟ جواب به صورت قاطعانه «بله» خواهد بود.

خانواده نرمال من نه

مبادله کالا با کالا

«محمد(هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری

از زمان هخامنشیان به بعد، کم کم، سکه و پول رواج یافت و مبادله کالا به کالا منسوخ و از روی صحنه روزگار محو شد، اما من در خانواده نرمال خودم یک عموخانِ سمج و بی‌رودربایستی دارم که هنوز که هنوز است به آن سبک از معامله معتقد و پایبند است.

پارسال بهار، دسته جمعی رفته بودیم زیارت... آخ، نه، ببخشید اشتباه شد! پارسال بهار، سیزده بدر، رفته بودیم سیاحت که از قضا عموخان محترم به اتفاق خانواده گرامی با ما همراه شدند. توی ترافیک بودیم که گوشی پدرم زنگ خورد و چون گوشی روی بلندگو بود، ماهم مستفیض می‌شدیم. عمو جان، پس از سلام کردن با شیوه مخصوص به خودش، بدون معطلی سر اصل مطلب رفت و به پدرم گفت: «به اون پسر بی‌ریخت بگو چندتا پفک بیاره، ما چیپس زیاد آوردیم، به جاش چندتا چیپس بهش می‌دم بیاره.» چند دقیقه بعد، من وسط ترافیک سنگین، در حالی که سه بسته پفک تحویل داده و فقط پنج ورق چیپس ساده نمکی دریافت کرده بودم، هاج و واج به گذر ماشین‌ها نگاه می‌کردم؛ طوری که انگار پیمان گلستان را من بسته‌ام. بعد از گذشت یکی دو ساعت، به مقصد مورد نظر رسیدیم، به محض اسکان، عموخان مثل دزد، چند تا گوجه‌فرنگی برداشت و پا به فرار گذاشت؛ وقتی با حالتی قهرمانانه برگشت، متوجه شدیم که چهار عدد گوجه‌فرنگی معادل با دو کیلو سیب استخوانی است. وقت ناهار که رسید، عموخان یک کفگیر برنج کشید و پس از بالا کشیدن زیرشلواری راه‌راهش دوباره به مرزهای خانواده روبه‌رویی هجوم برد و چند دقیقه بعد با چهار عدد بال کبابی برگشت؛ با وجود این باز هم اصرار داشت که ضرر کرده و بال‌ها خوب نپخته است. من که از خجالت آب شده بودم، گفتم: «عمو جان! احساس نمی‌کنی که این کارها به کم قدیمی شده و دیگه کسی همچین کارهایی انجام نمی‌ده؟!» رفیق بی‌کلک، عموجان، پاسخ داد: «سیزده به دره، حرف زیادی زن؛ وگرنه با مادر طبیعت معاوضه‌ات می‌کنم و به‌جات چوب میارم.» من هم که از درون به خودم لرزیده بودم آب دهانم را قورت دادم و خفه خون گرفتیم. نزدیک عصر بود که عمو یک قوری سیاه برداشته، صندل‌های مادرم را پوشیده و برای بار «nام» به خانواده روبه‌رویی هجوم برد. در همین حین من با جهشی قهرمانانه وی را در کمین‌گاه متوقف ساخته و گفتم: «عمو! جون هر کی دوست داری، دست از سر کچل این خانواده بردار! دیگه چیزی نمونده ازشون بگیري، هرچی می‌خوای بگو خودم می‌خرم برات.» گفت: «برو کنار بچه جون، قوری‌شونو تو ترافیک گرفته بودم، دارم می‌رم پس بدم، کارت‌ملی زن عمو تو پس بگیرم!» بنده حقیر همان جا اشهد خودم را خوانده، جیغ زنان به ناکجا آباد فرار کردم و چندی است که در جوامع مدرنِ امروزی ظاهر نشده‌ام!

راستی عموجان! اگر داری این داستان را می‌خوانی لطفاً پاسخ این سوال من را نیز بده: «کفشامو با غذای یه قبیله وحشی معاوضه کردم حالا چه‌طوری کفشامو پس بگیرم بدون اینکه بخورنم؟!»





نقاش: سمیرا جعفری، فارغ التحصیل کارشناسی کامپیوتر

تکنیک: اکریلیک روی کاغذ

ابعاد کار: ۴۲×۲۹.۷ سانتی‌متر

معرفی کتاب قطار شبانه لیسبون

«مریم اعتمادی، ترم ۶ علوم آزمایشگاهی»

قطار شبانه لیسبون نوشته‌ی «پاسکال مرسیه» نویسنده‌ی سوئیسی است که برای اولین بار در آلمان چاپ شد. این کتاب با ترجمه‌ی «مهشید میر معزی» توسط نشر افق به چاپ رسیده است.

ریموند گریگوریوس، ملقب به موندوس، که معلم آموزش زبان یونانی در دبیرستان بود، روزی را شروع می‌کند که قرار نیست، مثل روزهای قبل، از زندگی‌اش باشد؛ یک انقلاب درونی، یک عزیمت؛ شاید بهتر بتوان گفت که سفر به لیسبون، بهانه‌ای برای عزیمت به عمق وجود خودش است. عزیمتی که جرقه‌هایش از روی پل رودخانه‌ی «آره»، از یک زن پرتغالی شروع شد و با کتاب «کیمیاگر»، کلمات در جریان فلسفی خود افتاد. با سوال‌هایی که از خود می‌پرسد، این جریان را ادامه می‌دهد و بین زمان حال و گذشته شناورش می‌کند.

پاسکال مرسیه، همراه خواننده و ریموند در کوچه پس کوچه‌های لیسبون قدم می‌زند و با لایه‌های مختلف اجتماعی، رومانتیک، روانشناسی و سیاسی آشنا می‌کند. – اگر اینطور باشد که ما فقط، یک بخش کوچک از آنچه را زندگی کنیم که در وجود ما است؛ پس بقیه آن چه می‌شود؟

همچنین در جایی راجع به ارزشمندی و مفهوم کلمات عنوان می‌کند که:

آیا این کلمات، هنوز نشانه‌گر افکار هستند یا فقط هجاهایی تأثیرگذارند که چون در پای حکاکی شده وراجی‌های لاینقطع می‌درخشند، انسان‌ها را به اینجا یا آنجا می‌برند؟ این جمله برای کسی که به تازگی برخی کلمات، مفهوم خود را برایش از دست داده‌اند، بسیار قابل فهم است. تکرار مکرر کلمات، آن هم اگر به این دلیل باشد که به صورت پیروی از عامه انجام می‌شود، معنی و مفهوم خود را رنگ



بهترین رمان ترجمه‌ی سال، ششمین دوره‌ی جایزه‌ی پروین اعتصامی (۱۳۹۶)

می‌بازد؛ به‌طوری که از عمق و ذاتشان فاصله می‌گیرند و به مرور زمان از دایره‌ی واژگان فاصله گرفته و محو می‌شوند. – من باید کاری انجام دهم و باید آن را با کلمات انجام دهم اما چه کاری؟ – در نام‌ها، سایه‌هایی نامرئی هستند که دیگران بر تن ما می‌کنند و ما بر تن دیگران می‌کنیم. – آدم معمولاً به این امید صحبت می‌کند که بیشتر حرف‌هایش فراموش می‌شود.



عکاس: امیر احمدی، ترم ۳ بهداشت عمومی



عکاس: مبینا مدبر، ترم ۵ بهداشت محیط



عکاس: رضوان سبحانی، ترم ۶ بهداشت عمومی



عکاس: فرید باوه‌ای



عکاس: مبینا مدبر، ترم ۵ بهداشت محیط



عکاس: فرید باوه‌ای، ترم ۳ مددکاری اجتماعی



عکاس: امید رشیدی، ترم ۷ اتاق عمل

رژیم نرم Soft Diet

این رژیم شامل مواد غذایی نرم ولی جامد است که حاوی ادویه و فیبر محدود بوده و مواد نفاخ در آن به حداقل میرسند و به راحتی جویده میشوند.

هدف از تجویز: تامین مواد غذایی بدن برحسب تحمل بیمار از نظر جویدن
کاهش فیبر برای کاهش باقیمانده مواد غذایی در روده
کاهش مصرف موثر غذایی نفاخ

موارد کاربرد: انتقال رژیم مایع به جامد در صورت ضعف عمل جویدن غذای معمول
بیماریها و مشکلات دهان و دندان مثل شکستگی فک و نداشتن دندان
اختلالات خفیف دستگاه گوارشی مثل سوءهاضمه، تهوع و نفخ و غیره
دوران نقاهت جراحی سر و گردن و فک و دهان

مواد غذایی مجاز	گروه غذایی	مواد غذایی غیرمجاز
نان سفید، برنج کته شده ماکارونی، انواع رشته سیبزمینی پخته	نان و غلات	نان برشته و سیوس دار غلات نپخته و نفاخ سیبزمینی سرخ کرده
سبزی پخته و نرم، کمپوت میوه آب سبزیجات و میوهها میوه رسیده و نرم	میوه و سبزیجات	میوه و سبزی خام با پوست و هسته سبزیجات نفاخ، ذرت میوههای خشک
انواع گوشت نرم (قرمز/مرغ/ماهی) پنیر نرم، تخم مرغ پخته حبوبات پخته و نرم	گوشت و جایگزینهای آن	انواع گوشت سفت و سرخ کرده (گوشت قرمز/مرغ/ماهی) سوسیس، تخم مرغ خام پنیر سفت
کیک و شیرینی ساده، فرنی و شله زرد ژله، بستنی یخی آبنبات، عسل	شیرینیها	شیرینیهای حاوی مغزها انواع آجیل و مغزها مربا، شکلات
چایی و قهوه، شیر آبمیوه صاف شده نوشابههای گازدار	نوشیدنیها	سایر نوشیدنیها
نمک، انواع سوپ، آبگوشت، کره ماست و دوغ، روغن، سس	سایر موارد	غذاهای سرخ شده، ذرت بوداده سوپهای پر ادویه

“عین عشق”

کاف کوه و دال دریا جُمَلِگی میرا شَوند
گر به یک دم، عَینِ عشق، خاموش و نابینا شَود

لام لوت و صاد صَحرا غَرَقِ دریاها شَوند
گر به اَلَفِ اَشکِ عاشِق، دیده‌اش غوغا شَود

میم ماه و گافِ گردون، رو به نابودی رَوند
گر بِمیرَد قافِ قَلب و عاشِقی تنها شَود

شین شاه و واو والی به هَلاکت می‌رَند
گر به جیمِ جَورِ مَعشوق، عاشِقی رُسوا شَود

نون نَعلِ رَخشِ رُستم، لام لَعلِ تاج کی
از هَراسِ تابِعِ حَرفِ عِشَقِ بی‌پَروا شَود

ضادِ ضَرَبَت‌های کاوه، عَینِ غُرُش‌های شیر
در مَصابِ عِشَقِ راستین، عَاجِز و شیدا شَود

فَاءِ فَرهاد، میمِ مَجنون، عَینِ عاشِقانِ مَحزون
گر مُراد حاصِل شَود، رُخسارِشان زیبا شَود

لام لَیلا، شینِ شیرین، دالِ داستان‌های دیرین
تا اَبَد در سینه هَستند و صِدا، آوا شَود

سینِ سیبِ سُرُخِ داماد، رویِ رودِ آبِ چِشمه
گر غَروسِ آنرا نِیابد، چِشمه چون دریا شَود

حال که «هیژا» از فغان و دَرَدِ دوری پیر شُده
چون زُلیخا با وِصالِ دِل‌بَرش بُرنا شَود

«محمد (هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری

“دوست دیرینه”

ای دوستِ دیرینه، ای یارترین غم‌خوار
پیش که بَرَمِ کارم، که اش بر تو نیفتد کار
ای مقصد و ای مبدأ، من گمشده‌ی راهم
نی توشه و نی مرکب، در دایم و در چاهم
زنگار زَدستِ این دل، خود حاجبِ خویش از تو
همت و وفا آریم، کم از من و بیش از تو
من دوستِ نیم، سنگم، پابسته‌ی این کانم
صَمِّ بَکَمِ عَمِ خوان، بل کمتر از آن کانم
اما تو که قُدوری، اکسیرگری، نوری
از سنگِ توانی زد، صد گوهر منشوری
من مَنظَر و تو ناظر، مَنظُورِ نظر بازی
آیا که تواند شد، این بنده‌ی هرجایی
صد عهد تو را بستم، نشکستی و بشکستم
بشکست دل اما نیز، عهدیت دگر بستم
بر درگه خود یا رب، الغیث پناه‌م ده
خود راه ندانم من، شه‌راه نشانم ده
ای محتشم هستی، ای اول و ای خاتم
ای سایه‌ی مهر تو بر هجده هزار عالم
پیغام فرستادی، اسرار نشان دادی
إِنْ تَحْمِلْ أَوْ تَتْرُكْ، یَلْهَثُ سِگِ الحادی
از خویش نجاتم ده، بس خسته و عطشانم
درگیر دوصد حسرت زینِ کافر نادانم
بر روی دل و دیده، گردِ گنه و شرم است
در سینه‌ی من اما، یاد تو بسی گرم است
از خاک و تن و تشبیه، بر پایم و بر دستم
زنجیر و غل و بندست، بندی که خودم بستم
محتاج توأم یا رب، وان تیغهِ سلطانی
گر بَرکشی‌اش آسان، هر بند بگسلانی

«آرمان رحیمی (مهربان)، دکترای تخصصی
پزشکی مولکولی

“بعد تو”

رفتی از شهر ولی هیچ سزاوار نبود
عاشق خسته تو لایق دیدار نبود؟

یوسفی و همه‌ی شهر ز حُسنِت بی تاب
گرچه گفتی که در این شهر خریدار نبود

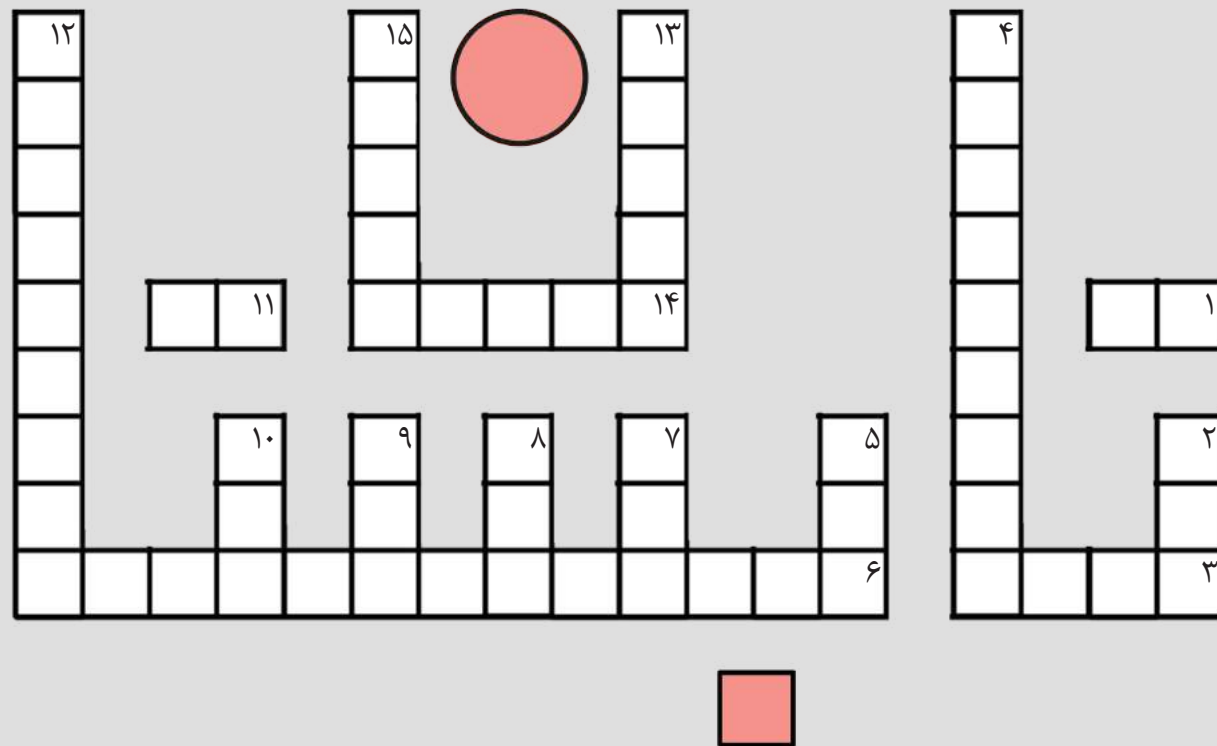
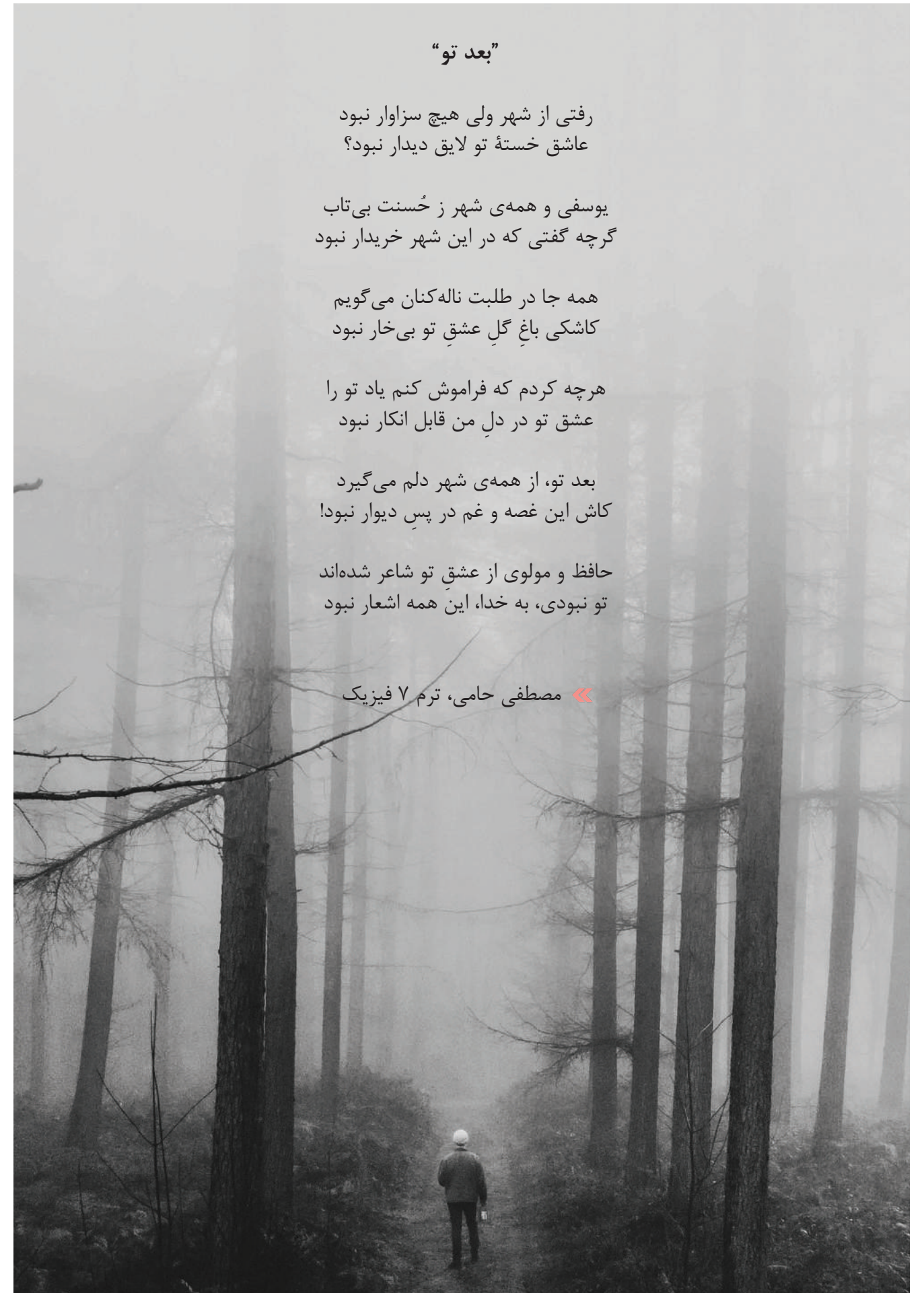
همه جا در طلبت ناله‌کنان می‌گویم
کاشکی باغِ گلِ عشقِ تو بی‌خار نبود

هرچه کردم که فراموش کنم یاد تو را
عشق تو در دلِ من قابل انکار نبود

بعد تو، از همه‌ی شهر دلم می‌گیرد
کاش این غصه و غم در پسِ دیوار نبود!

حافظ و مولوی از عشقِ تو شاعر شده‌اند
تو نبود، به خدا، این همه اشعار نبود

« مصطفی حامی، ترم ۷ فیزیک



۱. عدد عضو سیستم تنفسی
۲. پایتختی که خانما دستشون میگیرن
۳. خارج به زبان موسیقی
۴. داروهایی که به مرور در بدن آزاد میشوند
۵. ترس عربها
۶. بررسی حرکت و مسیر دارو در بدن از جذب تا دفع
۷. ویژگی جانشوز تابستان
۸. عنصر سرد و خشک عناصر اربعه
۹. مخفف انگلیسی دانشگاه علوم پزشکی کردستان
۱۰. آفتاب آمریکا
۱۱. عدد ایران ، دریای انگلیس
۱۲. انقباض عضلانی بدون حرکت بدن
۱۳. قالب شعری شاهنامه
۱۴. کشور زئوس و خانوم بچه‌ها
۱۵. تابستان به زبان کوردی

« طراح: محمد (هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری

”هیزا“ ههولە بۆ ژيان

یه کێک له وینه جوانهکانی سینهما که جیگای ئاماژه و شایانی بیرکردنهوهیه ئهو چوارچیوه رهش و سپییهی ”چارلی چاپلین“ له فیلمی ”Modern Times“ بوو که مرۆفیکی لهڕ و لاواز خۆی له چنگی ئاسن و تیکنۆلۆژیدا دهبینیتهوه، چهند چرکهیهک له ژيانی مرۆفی هاوچهرخ که ههرهشه له ههموو بوارهکانی ژيانی میژوویی مرۆف دهکات و رهنگ و بۆنی سارد و بئوزهی خۆی به سهر کۆمهلگا دهسهپینیت.

دهوری هونهر له چارهسهر کردنی کیشهکانی داب و نهزیتی نهشیاو و پاراستنی بایهخه جوانهکانی گهلان و بهرچاوخستنی جوانی و وردبینیهکان له هاودل کردن و نزیک کردنهوه و خولقاندنی بیرهوهری هاوبهش له نیو مرۆفانی سهدهی تووندوتیژی و تهنیایی که ههموو رۆژان به تیشکی تیژی تیکنۆلۆژی سهرسوور دهمین و دهنگی رهقی ئاسن گوێی دهروونیان بیزار دهکات، بئگومان دهوړنکی پیویست و گرینگه.

کۆی نووسهران و هاوڕیانی بهشی زمان و فرههنگی کوردی ”هیزا“ به هیوای ئهوهن تینی وهرزی هاوین تهووړیک ههلبگرسینیت که چیژ و جوانی ئهدهب و هونهر و فرههنگی کوردهواری له سهیرانگایهکی جوانی زمانی دایکی، بۆ رافهکردن سهبارهت به جوانیهکان، ههم بۆ چاکسازی و پیکهینانی وتووێژ سهبارهت به تالی و ناحهزییهکانی ژيان و ههم تیکۆشانهکان بۆ ژینی بهختهوهرانه، ههنگاوێک ههلبگرن.

بهشی فرههنگ و زمانی کوردی گوڤاری ”هیزا“ ههولێ داوه بۆ وهرزی هاوین له بواره جوړاوچۆرهکانی فرههنگ و ئهدهبیاتی کوردی (چیرۆک، هۆنراوه، ناوانمه، مهتهل و...) چالاکیهکانی خۆی ئاراسته بکات.

گرووی کوردی ”هیزا“ بۆ بهدییهنانی هاودهنگی نیوان تیکنۆلۆژی و فرههنگی کوردی، له ههر ژمارهیهک ئهپلیکەیشنیک بۆ بهکارهێنان لهسهر مۆبایل یان کۆمپیوتەر به هاوڕیانی ”هیزا“ دهناسینیت که بئگومان دهتوانیت له ژيانی ههموو کوردی زانیک له سهدهی تیکنۆلۆژی و زانیاری، رهنگدانهوهی کارامهی ببیت.

بهشی کوردی گوڤاری ”هیزا“ به هیوایه بتوانیت بۆ ژيانیکی هاوشان و هاودل که یهکێک له پیویستییه ههره گرینگهکانی کۆمهلگایه ههنگاوێک ههلبگریت.

« موپین موحهممهدی، ترم ۵ علوم ئازمایشگا، دهییری بهشی کوردی

بهشی کوردی

◆ شیعرى ”بارانى خهياڵ“

◆ مەم و زین

◆ کورته چیرۆکی ”سهگ“

◆ کورته چیرۆکی ”درو به چیژی کهباب“

◆ سوننهت، فرههنگ، مۆدێرێته

◆ به دواى سهما له ژيانی لیل و بئدهنگ

◆ شیعرى ”وهتهن“

◆ ناساندنی ئهپی ”شهنامهی کوردی قهژین“

◆ وهگریری شیعرى ویلیام شهکسپیهر

◆ رشتەى مروارى

◆ ناساندنی کتییى شارهکهم سنه

◆ ناوداران؛ مامۆستا قانع

◆ ناوانمه

◆ مهتهل

◆ واتای فارسى وشهکان

”بارانى خهياڵ“

که رۆیشتنت،

وهکوو بارانى هاوین گزوگۆم بوو

روانینم بۆ برووسکهیه

سازوسهودای دهروونم

ههور زین دهکا

بارانیکی قورس

له چهشنی شهستهو رههیله

گۆله دهکا به سهрма

نهوای توندی باران

کولانهوهی رۆحی ماندوومه

که باران دئ،

تۆم بیر دهکهوێتهوه

وهکوو ئهوهلین دیدارمان

باران ئهمانم ناداتی

که باران دئ،

له سووراوی خۆرنشینا

تاسهی تۆ دهمباتهوه

بۆیه لاسامهی باران،

چاوی گریانم بشواتهوه

که باران دئ،

لافاوی خهم،

به یهکجار دهمباتهوه

جیهان پرشین

و گۆلشن زار دهکاتهوه

که باران دئ،

پهپولهی رۆحم

به رهو چلی یادى دوورى تو ئهفری

که باران دئ،

لاپه رهى رهش،

به سهر چاوی بئخهویدا ههستم دادهدا

چۆر چۆرهی باران،

دلۆپ دلۆپ،

له ئاگرى بئتۆییدا دهمسووتینئ

دهترسم له باوهشى ئهم خهیاڵهدا

له ئاسۆییکی راستهقینه

سهر وهدهرنیم، بۆ ههمیشه

که باران دئ،

رۆیشتنت بیرم دهخاتهوه ...

✍ وریا عهیباسی، کارمهندى فهوریه تی پزیشکی

مەم و زین

« تارا نەقشەندى، نەرشەد IT

کورتکراوەی چیرۆکی ”مەم“ و ”زین“:

سالی ۱۴۵۱ی زایینی لە ناوچەى بۆتان ميريک هه‌بوو به‌ ناوی ”زەينه‌دين“ که‌ ده‌ستی خه‌لکی هه‌ژاری به‌ باشی گرتبوو و لای خه‌لکی جيگای ريژ بوو.

مير ”زەينه‌دين“ دوو خوشکی جوانی هه‌بوو به‌ ناوه‌کانی ”ستی“ که‌ خوشکی گه‌وره‌ بوو و ”زین“ که‌ خوشکی بچووک بوو. ئەو دوو خوشکه‌ زۆر که‌م له‌ کۆشک ده‌چوونه‌ ده‌روهه‌، کاتيکيش که‌ ده‌رۆيشته‌ ده‌روه‌ی کۆشک به‌ جلی خه‌لکی گوونده‌که‌ ده‌رۆيشتن تاکوو نه‌ناسرينه‌وه‌.

له‌ ده‌رباری مير ”زەينه‌دين“دا دوو پياوی ئازا هه‌بوون به‌ ناوه‌کانی ”تاژدين“ و ”مەم“ که‌ زۆر له‌ يه‌کتر نزیک بوون.

سه‌ره‌تای وه‌رزى به‌هار بووه‌ و کاتی نه‌ورۆژ و هه‌موو خه‌لک چوووبوون بۆ سه‌يران و شايی و هه‌له‌په‌ركي. له‌ يه‌کيک له‌و رپۆره‌سمه‌ نه‌ورۆزيانه‌دا، ”تاژدين“ و ”مەم“ جلی کچان له‌به‌ر ده‌که‌ن و هه‌ر له‌و کاتانه‌دا دوو کورى جوان ده‌بينن و بريار ده‌ده‌ن که‌ وه‌دووian که‌ون تا بزائن کيێ و بۆيان ده‌رده‌که‌ويێ که‌ ئەوانه‌ کوپ نين، به‌لکوو کچن. کچه‌کانيش هه‌مان خوشکه‌کانی مير ”زەينه‌دين“ واتا ”سیتی“ و ”زین“ ده‌بن. ”تاژدين“ و ”مەم“ شي‌ت و شه‌يداian ده‌بن و له‌ تاو ئەواندا له‌ هۆش خۆian ده‌چن. هه‌ر له‌و کاته‌دا که‌ ”تاژدين“ و ”مەم“ ئاگايان له‌ خۆian نه‌بوو، کچه‌کان ئەنگوستيله‌کانian له‌گه‌ل ئەنگوستيله‌کانی ئەوان ئال‌وگۆر ده‌که‌ن.

کاتيک که‌ ”تاژدين“ و ”مەم“ دي‌نه‌وه‌ هۆش، که‌ زانيان ئەنگوستيله‌کانian گۆردراوه‌ زۆريان پي‌ خۆش بوو و بۆian روون بووه‌وه‌ که‌ هی ”ستی“ و ”زین“. ”ستی“ و ”زین“يش هه‌مان هه‌ستی ”تاژدين“ و ”مەم“ian هه‌بوو و عاشقی ئەوان ببوون. ژنيک به‌ ناوی ”هايزبۆن“ که‌ زۆر ئاگای له‌ ”ستی“ و ”زین“ بوو کاتيک که‌ گوێی له‌ قسه‌کانی کچه‌کان بوو، پي‌ian ده‌لي‌ت که‌ ئەو دوو که‌سه‌ که‌ بينيوتانه‌، کچ نين به‌لکوو کوپن و ناويان ”تاژدين“ و ”مەم“ه‌. پاشان ”زین“ به‌ ”هايزبۆن“ ده‌لي‌ت برۆ به‌ ”مەم“ بلي‌ ”زین“ تۆی ده‌وي‌ت و ”ستی“ش ”تاژدين“ی ده‌وي‌ت و وه‌لام بنيره‌ که‌ بي‌نه‌ خوازي‌ني‌مان.

هه‌واليان بۆ ”تاژدين“ و ”مەم“ نارد و ئەوانيش که‌يخودايان نارد له‌ لای مير بۆ خوازي‌ني‌ی. ميريش قبوولی کرد و وتی



مەم و زین

مەم و زین چیرۆکی راستەقینەى ئەوینداری دلته‌زینی کورپک به‌ ناوی ”مەم“ و کچیک به‌ ناوی ”زین“ه‌ که‌ له‌ ناوچەى بۆتانی کوردستانی تورکیادا رووی‌داوه‌ و ئەحمه‌دی خانى ئەم چیرۆکه‌ی کۆ کردوه‌ته‌وه‌ و به‌ شینوازی شیعر به‌ کوردی کرمانجی نووسییوه‌تی و مامۆستا هه‌ژاری نەمریش وه‌ریگنراوه‌ته‌وه‌ بۆ زاری سۆرانى.

سه‌ره‌تا زه‌ماوه‌ندى ”تاژدين“ و ”ستی“ بي‌ت چونکه‌ ئەوان گه‌وره‌ترن، پاشان سه‌ره‌ی ”مەم“ و ”زین“ه‌. ئاهه‌نگی هاوسه‌رگيرى ”تاژدين“ و ”ستی“ به‌رپوه‌چوو و ژيانیکی خۆشيان هه‌بوو.

مير ”زەينه‌دين“ خزمه‌تکارپکی هه‌بوو که‌ پياوینکی درۆزن و في‌لباز بوو. لای مير ده‌ستی کرد به‌ بوختان‌کردن بۆ ”مەم“ و ”تاژدين“. وتی که‌ ئەوان وه‌کوو بران، دواړۆژ که‌ هه‌ردووکیان ببین به‌ زاوات ته‌ماح له‌ ده‌سه‌لاتی تۆ ده‌که‌ن. مير پاش قسه‌کانی خزمه‌تکاره‌که‌ی، وتی ناهي‌لم که‌س بي‌ته‌ خوازي‌ني‌ی ”زین“ و هه‌رکه‌س ئەو برپاره‌ی من ره‌چاو نه‌کات سزای مردن ده‌بي‌ت.

”مەم“ و ”زین“يش له‌ تاوی يه‌کتر کتر و بي‌هي‌تر ده‌بن و له‌ ئەوينی يه‌کتردا ده‌سووتي‌ن. عه‌شق و ئەوينداریian هه‌ر دي‌ و زياتر ده‌بي‌ت. خزمه‌تکاره‌که‌ی ميريش پنی ده‌لي‌ت که‌ هات‌وچۆی ”مەم“ و ”زین“ روو له‌ زياد بوونه‌ و ئەگه‌ر چاره‌سه‌رپکی بۆ نه‌دۆزیته‌وه‌ ده‌بي‌ته‌ هۆی

ئابرووچوونی به‌ري‌زت. مير ده‌لي‌ت من ناتوانم به‌س به‌ قسه‌ی تۆ بروا به‌ خۆشه‌وي‌ستی نيوان ئەوان بکه‌م پي‌وي‌سته‌ خۆم پرسيار له‌ ”مەم“ بکه‌م. خزمه‌تکاره‌که‌ش ده‌لي‌ت ”مەم“ قه‌ت درۆ نالي‌ت، بانگه‌يشتی بکه‌ بۆ کۆشک و ياری شه‌تره‌نجی له‌گه‌ل بکه‌ کاتيک که‌ جه‌نابت براوه‌ی ياريه‌به‌که‌ بووی، بۆ تاوانی دۆراندنه‌که‌ی پرسيارى لى بکه‌ که‌ کي‌ی خۆش ده‌وي‌ت و ئەو راستيه‌که‌ت پي‌ ده‌لي‌ت.

”مەم“ رۆيش‌ت بۆ بانگه‌يشته‌که‌ی مير و ده‌ستيان کرد به‌ ياری شه‌تره‌نج و هه‌موو جارئ ”مەم“ ده‌ي‌رده‌وه‌. خزمه‌تکاره‌که‌ی مير چاوی ده‌که‌وي‌ت به‌ ”زین“ که‌ له‌ په‌نجه‌ره‌که‌ی کۆشکه‌وه‌ چاو له‌ ياری مير و ”مەم“ ده‌کات، به‌لام ”مەم“ پشتی له‌ په‌نجه‌ره‌که‌يه‌. خزمه‌تکاره‌که‌ به‌ مير ده‌لي‌ت که‌ به‌ري‌زم جي‌گات له‌گه‌ل ”مەم“ بگۆره‌ به‌لکوو به‌خت بۆ بي‌ني‌ت. که‌ جي‌گايان گۆرى، ”مەم“ چاوی به‌ ”زین“ ده‌که‌وي‌ت و بير و هۆشى لای شه‌تره‌نج نامي‌ني‌ت و ئەمجاره‌ مير براوه‌ ده‌بي‌ت و پرسيار له‌ ”مەم“ ده‌کات که‌ کيت خۆش ده‌وي‌ت، ”مەم“يش ده‌لي‌ت من عاشقی کي‌ژپکی نه‌جي‌زاده‌م که‌ کچی ئەميري‌کی کورده‌ و ناوی ”زین“ه‌. مير که‌ گوێ له‌م قسه‌يه‌ ده‌گري‌ت تووړه‌ ده‌بي‌ت و ده‌يه‌وي‌ت که‌ ”مەم“ بکوژي‌ت

به‌لام ”تاژدين“ ري‌گای لى ده‌گري‌ت و ناهي‌لي‌ بي‌کوژي‌ت. مير فه‌رمان ده‌کات که‌ ”مەم“ له‌ به‌ند بکري‌ت. ئەو ماوه‌يه‌ی که‌ ”مەم“ له‌ زيندان ده‌بي‌ت و ”زین“ له‌ کۆشک، له‌ دووری يه‌کتر زۆر خه‌م ده‌خۆن و ده‌گري‌ن و ده‌نالي‌نن و هه‌ردووکیان خه‌و و خۆراکیان لى حه‌رام ده‌بي‌ت. پاش ماوه‌يه‌ک به‌ هۆی کزي‌بون و نه‌خۆشى، ”مەم“ له‌ زينداندا ده‌مري‌ت. کاتيک که‌ ”زین“ هه‌والی مردنی دلداره‌که‌ی ده‌بي‌سي‌ت خه‌و و خۆراکی نامي‌ني‌ت و شه‌و و رۆژ له‌ سه‌ر گۆرى ”مەم“ ده‌گري‌ت تاکوو گیانی ده‌چي‌ته‌ لای ”مەم“.

دواى مردنى ”مەم و زین“ خه‌لک گۆره‌کانian لای يه‌کتر ده‌ني‌ژن و هه‌ر ئي‌ستاش گۆره‌که‌يان له‌ دووړگه‌ی ”بۆتان“، بووه‌ته‌ جي‌ی سه‌رنجی خه‌لک و سه‌ردانی ده‌که‌ن.

سه‌رچاوه‌کان:

مەم و زین وه‌رگي‌ردراوی سۆرانى مامۆستا هه‌ژار.

کۆمه‌لي‌ک وي‌يلاگ و ماله‌په‌رى کوردی (سۆرانى و به‌ تايه‌ت کرمانجی) و فارسى.



“سەگ”

رۆژئ سەگئى لە سەوزەلانىكا گياى دەخوارد، سەگىكىتر بەلايدا تىپەرى. چون ديمەنى گيا خواردنى ئەو سەگەى لا سەير بوو (هەرگىز نەيدىبوو سەگ گيا بخوا) راوەستا و پرسى: تۆ كييت؟؟ بۆ گيا دەخۆى؟؟ سەگەكە دەستى لە گيا خواردن هەلگرت و بە فيزيكەوه وەلامى داوه: من؟ من سەگى قاسم خانم! سەگەى رېبوار كە بە تيزەبزەيەكەوه وتى: سەگى حسيىى تۆ خەرىكى خواردنى گيايت! ئيتەر بۆ سەگى قاسم خانى؟؟ گەر لەتە پېشەيەكى فېدايەتە بەردەمت ديسان ئەكرا، بەلام ئىستا كە گيا دەخۆيت و بە گيا دەژيت ئيتەر بۆ سەگى قاسم خان بى؟ سەگى خۆت بە!

« نووسەر: مامۆستا ئىبراهيم يوونسى لە كتيىى زستانى بئىبەهار

« هەلبژاردن: موبين موخەممەدى، ترم ۵ علوم ئازمايشگا

”دروّ بە چيژى كەباب”

لە مالمەوه لەگەل دايكەم خەرىكى دروستكردنى مرەباى بلالووك بووم، لەو بلالووكە سوور و بەتامە. هەموو ساليك لەو سەردەمەدا، يانى لە هاويندا، مرەبا و شەرىەت دروست دەكەين.

باوكەم لە كار ھاتەوه بۆ مالّ و وەكوو ھەميشە دەستى پر لە خواردەمەنى بۆ مالمەوه بوو. دايكەم چووە بەرەوپىرييەوه و كەلۈپەلەكانى لئ وەرگرت. بابەم وتى: ئەگەر پىتان خۆش بىت ئەمشەو بۆ شيۆ بچين بۆ چىشتخانەى دەرەوہ. ئيمەش وتمان وەلا پيمان خۆشە و ديين. شەو ساعەت ۸ چووین بۆ چىشتخانەيەك لە ناو شار؛ زۆر گەورە نەبوو بەلام زۆر شوينىكى ريك و خاوين بوو. من، باوكەم، دايكەم، خوشكەكەم، پيرەژنيك و پيرەپياويك لەگەل كورپكى تەمەن ۳۶، ۳۷ سالان لە چىشتخانەكە بووين. كورەكە لەناكاو بە بئ ئەوەى كە گووشييەكەى زەنگ بخوات، گووشييەكەى گرت بە گوپچكەيەوه و وتى:«بەراستە؟ زۆرم پئ خۆش بوو دەستت خۆش بىت كە ھەوالى وا خۆشت پئ دام.» كە گووشييەكەى داخست ڤووى كردە گارسۆنەكە و وتى:«تەواوى ئەم كەسانەى وا ليژەن ئەمشەو ميوانى منن، بۆ ھەموويان كەباب بەيئن چونكە دواى ۱۰ سالّ بووم بە خاوەنى منداليكى جوان.» ھەموومان پيرۆزبايمان لئ كرد و ئەو شەوہ بە ئەژميرى ئەو كورە كەبابيكي خۆشمان خوارد.

دواى مانگيک لە نانەواخانە ئەو كورەم بينى بەلام دەستى كچيكي ۴ سالانى گرتبوو. كچەكە پئي دەوت بابە. زۆرم پئ ناخۆش بوو كە درۆى لەگەلمان كردبوو و بۆم جيى پرسيار بوو. بەو بۆنەوہ چووم بۆ لاى و وتم: «كاكە!» كە لاى كردەوہ و منى بينى ناسيميەوہ و رەنگ لە روخسارى پەرى. وتم: «تۆ خۆ مندالت ھەيە بۆچى ئەو شەوہ وات وت؟ بۆچى ئەو كارەت كرد؟» بە ھيواشى وتى:« راوەستە بۆت بگيرمەوہ. من كە ھاتمە ناو چىشتخانەكە لە نزيك پيرەژنەكە و پيرەپياوہكە دانىشتم. كاتيک گارسۆنەكە چووہ لايان بىستم پيرەژنەكە وتى دلّم بە كەبابەوہيە بەلام ميړدەكەى وتى خۆت دەزانيت مووچەم ناگات، با ھەر سووپ بخوين. پاشان ڤووى كردە گارسۆنەكەوہ و وتى كاكە گيان دوو كاسە سووپمان بۆ بەيئە. منيش زۆرم پئ ناخۆش بوو.»

نازانم كەى كورەكە رۆيشت و خوداحافيزى كرد يان نە؟!

« نووسەر: ميھرى ئەمىنى، ترم ۵ بيھداشت حيّرفەيى

سوننەت،فەرھەنگ، مۆديرئيتە

« موبين موخەممەدى، ترم ۵ علوم ئازمايشگا

لە جيھانى ئەمړۆدا كە بايەخەكانى ژيانى كۆن و سوننەتى كالّ دەبيتەوہ و جموجۆلئ نوئ لە بوارە جۆر بە جۆرەكانى ژيانى مۆديرن لە كۆمەلگاكان دەبينريت؛ جيھانى مۆديرنيك كە بە وتەى ”مارشال بېرمەن“، ھەموو ئەو شتانەى كە پتەو بوون تييدا دەبيتە دووكەلّ و ئاويتەى ھەوا دەبيت!

بەم چەشنە دەرئەكەوئت كە خەم و پەژارەى فەوتاندنى بايەخەكان و فەرھەنگى ميژوودارى ولّاتەكان زۆر زوو لە نيو كۆمەلگاي پئ بە ڤەوت بە دى ديت.

شيوازەكانى ڤووبەڤوو بوونەوہ لەگەلّ ئەو حەقيقەتە دەتوانيت بە شيوازيكى شياو و گونجاو بۆ ڤەوتى ھيمانانە و تەنانەت ژينيكي ڤوو بە گەشە لە بوارەكانى جۆر بە جۆر بىت و دەتوانيت بە شيوازيكى ڤەق بىت و بەرخۆدانىكى بئئەنجام بگريتە بەر كە لە نيو دلئ ئەم بابەتە فاشيزمى ھيتلەر و سەدام حسيّن سەرى ھەلدا.

بە بەلگەى لاپەرەكانى ميژوو، رادىكاليسم و كلپەى توند، شيوازيكى نەشياوہ كە لە نەزانين و ڤووش و پەلاشى بوونى بير و ھەستەكانى مرؤف سەرچاوہ دەگريت، ڤووش و پەلاشيک كە لە جياتى قازانچ بۆ گەل و نەتەوہ و مرؤفايەتى، شوين پنى ويزانى و خاپوور كردن و ڤەقى و ڤەشى ھەست و بيرەكان بە جيئ دەھيلّيت، گرپك كە دەتوانيت ئاسايشى دارستانەكان تيک بدات و ھەزاران كەس بە خۆيەوہ بسووتينيّت و لافاوى نەفرەت، ئاسوودەيى خەونى مندالان تيک بدات، وەك كورد دەليّت ئاو و ئاگر ئەمانيان نийە.

بەلام چالاكى رۆشنبيرانە و دلّ فراوانانە لە بوارى فەرھەنگى و ھونەرى، بلّاوبوونى ئاميزى گەرم بۆ ژيانى ھاوشان لەگەلّ ديكەى گەلان، پاراستن و پەرەپيّدان بە زمان و ناسنامەى فەرھەنگى دايكيىنى گەلان، ھۆى گەشەكردنى ھەستى ھاوتا دۆستى و دووربوونەوہ لە تووندوتيژى ڤەگەز پەرستانەيە و بەم شيۆەيە دلّەراوكيى جەماوەر لە تيپەرپنى كۆمەلگاي سوننەتى بۆ مۆديرن ئارام دەگريت و نەمامى ئەوين و خۆشەويستى و ھاوشان ژيان پيک دەھينيّت.

لە ھەوايەكى وەھادا بازنگەى ھەلپەرکئ و شايش، ھەم بە دەھۆل و ھەم ئاميرى ئەليكترونى دەگيريت و ديتە سەما.

بە دواى سەما لە ژيانى ليّل و بئدەنگ

« سنوور ئەمىنى، دەرچووى علوم ئازمايشگا

لەم سەردەمەدا كە شار ڤرە لە ھاوارى بئدەنگى و شەقامەكان فريارەسمان نين، زۆرتر لە سەردەمانى ديكە پيويستمان بە باوەشيكي دوور و دريژ ھەيە. ھەموومان ماندووین، ئىستا كاتى ئەوہ گەيشتووہ دۆستايەتى ببيت بە مەرھەميک بۆ برينى چەندين سالّەى ژين.

چ كەسيک بيرى لەوہ دەکردەوہ چركە بە چركەى ژيان بە بئبەزەيى ترين شيۆە لەگەلماندا ھەلسوكەوت بكات؟

ژيان وەكوو جۆرچين وايە. تيكەبەتيكەى ئەم جۆرچينە رۆحيكى ماندووى تيديايە كە ھۆكارى وەديھاتنى تەنھا خۆمانين. خۆمانين كە دەرڤەتى پيکەنين لە يەكتر دەگرين، ناھيلّين ئەستيرەكان تا كۆتايى شەو بدرەوشيئەوہ و ھەنديک لە پەشۆكاوى ئاسمان كەم بكەنەوہ. ئەوہ خۆمانين كە ناھيلّين شادى جيھانمان داگير بكات و ھيزى فەرمانرەوايى لە پەرەپيّداوەكان بە نيگەرانى و خەم وەربگريّت.

ئىستا وەكوو دورگەيەك لە نيو ئوقيانووسى ژياندا ماوينەوہ. چاوەروانى بەلەميکين بۆ گەيشتن بە كەناراوى خۆشەويستى خەونەكان وەكوو مەلەوانىكى نەزان لە نيو شەپۆلەكانى دەرياي بەرينى چاوەكانماندا ناديارن و دەست و پا لئدەدەن تاكوو خۇيان لە بەرانبەر ئەستەم بپاريژن.

ئەم ڤۆژانە دەبىت يارمەتى يەكتر بدەين تاكوو خەونە تاريك و ليللە بئئاكامەكان دووبارە زيندوو ببنەوہ و دووبارە عەشق چرۆ بكات.

لە كۆتاييدا ژيان لە ژيلەمۆى سەردى بيّدەنگى رزگار دەكەين و لە لا بەلاى وشە نەوتراوہكانى شەو، ئاھەنگيكي ڤرەھەست پيکەوہ دەخوينينەوہ.

ناساندنی ئەپی « وشەنامەى کوردی قەژین »

« وریا عەبباسی، کارمەندى فەوریەتی پزشکی

وشەنامەى کوردی قەژین

Vejin kurdish dictionary

ئەم قامووسە لە کتیبی بەناوبانگی مامۆستا ھەژار «ھەنبانە بۆرینە»، «فەرھەنگ خال» نووسراوەى موحەمەد خال و «فەرھەنگ باشور» نووسراوەى عەباس جەلیلیان وەرگیراوە.

بە ئیسکەن کردنی QR CODE دەتوانن ئەم ئەپلیکەیشنە بۆ ئەندرۆید، دابەزێن (دانلۆد بکەن).

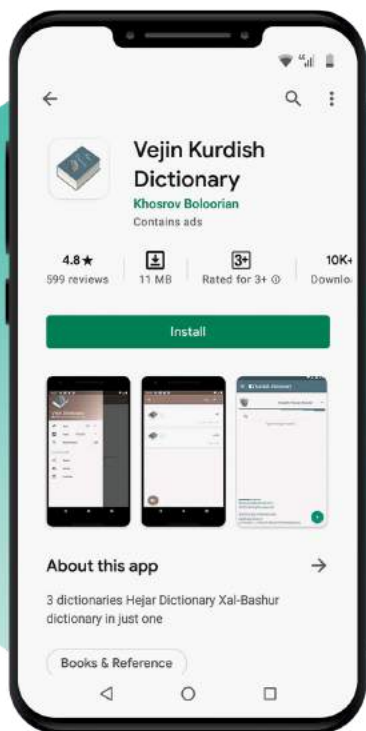
توانایی پالپشتی کردن له:

ھەنبانە بۆرینە (کوردی - فارسی/ فارسی - کوردی)

فەرھەنگی خال (کوردی سۆرانى - سۆرانى)

فەرھەنگی باشوور (کوردی کرمانجی - کوردی سۆرانى و فارسی)

گەڕانی خێرا بە دواى وشەکان



وەتەن

گیانی من قوربانی خاکی پاکى خۆیىنیت وەتەن
مالی من تاریک و بى‌نور و رچاو و ساکتە
گەرچى رۆحم پەر لە ئازار و پەرۆش و ماتەمە
ئاوى زپیات پەر لە ئالتوون و زوبەرد و لۆلۆو
من بە هیوام جارێ نەمرم چاردە رۆژی‌تر ھەتا
بەرزە ئاللات و نەیاران یەک بە یەک دەمرن ئەگەر
گەرچى دائیم ناحەزانت بە لى‌دانت بەردەوامن
ناپەزى تۆ ھەتا خەلکت پیکەوہ یەک پارچە بن
گەرچى بارى خەم گرانە و لە سەر شانت کەوتووہ
دلى تۆ پەر لە پەرۆشە و خۆرەزەردەت پەر لە خەم
گەرچى جەستەت پەر لە زام و ژان و ئیش و خەنجەرە
گەر بىنیم کە گریاوى لە ئازارى دوزمنانت

موحەمەد (ھیژا) بەختیاربەنا، ترم ۵ پەرستارى



وەرگیرى شیعری ”ویلیام شیکسپیه‌ر“

«موحەممەد (هه‌یژا) بەختیارپەنا، ترم ۵ پەرستاری

”عەشقی ڕاستەقینە“

لێم گەرێن با نەلێم بۆچی جوت گرتنی عاقلەکان مەنع کراوە
ئەو عەشقە عەشق نییە، لە گۆڕانی بارودۆخا بگۆردرێت
یان سەر لە بەر زالمیکدا دابنەوێت
نە، نە! ئەمە یاسایەکی پایەدار و ئەبەدییه
لە باھۆزیکى قورس دیارە بەلام قەد نالەرزیتەووە
بۆ ھەموو قایەقە ئاوارەکان ھەسارەى ڕیگا ناسینە
کەچی بەرزى دەرخواوە ھیشتا نرخی ڕوون نەبووە
کەچی زەمان سووری لیو و گۆنا دەبات
بەلام ھەرگیز عەشق بەردەى زەمان نییە
گەرچی زەمان داسى چەماوى تەگبیری لەگەڵ دینیت
بەلام عەشق بە ڕۆژان و بە مانگانیش ناگۆردرێت
ھەتا دوائین ڕۆژى مەحشەر پایەدارە و ھەر دەمینیّت
ئەگەر قسەم ھەلە بیّت و بسەلمیندریتیش بە خۆم
نە من ئیتر شیعر دەلێم و نە ھەرگیز کەسیک عاشق بوو

Let me not to the marriage of true minds
Admit impediments. Love is not love
Which alters when it alteration finds
Or bends with the remover to remove
O no! It is an ever-fixed mark
That looks on tempests and is never shaken
It is the star to every wand’s ring bark
Whose worth’s unknowen, although his height be taken.
Love’s not Time’s fool, though rosy lips and cheeks
Within his bending sickle’s compass come
Love alters not with his brief hours and weeks,
But bears it out even to the edge of doom
If this be error and upon me proved
I never writ, nor no man ever loved

“William Shakespeare” Sonnex 116

رشته‌ی مرواری

«هەلبژاردن: دەریا نەقشبەندی، ترم ۵ بێھداشت حیرفەیی

* کابرایەک بوو بە میوانی ماله کوردیک. نانیاں دانا، چیشته‌که زۆر گەرم بوو. کابرای میوان ھەموو دەم و ددانی سووتا. لە تاوا سەری بەرز کردەوہ و سەیریکی دارەرای خانووہ‌کەى کرد و بۆ ئەوہى خاوەن ماله‌که ھەستى پێ نەکات، پێى وت:» ئەرى برا ئەم خانووہت بە چەندى دروست کرد؟« کابرای خاوەن مالیش وتى:» بە دوو فوو و سەبریک.»

* کابرایەکی کورد چووہ لای سەرتاشیک سەرى بتاشیت. پیرە سەرتاش ھەرکە چەقۆیەکی ئەھینا بە سەریدا، لایەک لە سەرى ئەھینایە خوارەوہ!. سەرتاش لە دلێ خۆیدا وتى:» ئەگەر نەبگرمە قسە ئەم کابرایە لە ئاخرا لێم دیتە دەنگ.» ھەروا بە دەم سەرتاشینەکەوہ قسەى لى ئەپرسى. ئینجا ھاتە سەر ئەوہ وتى:» ئەرى کاکی خۆم ئیوہ چەند بران؟« کابرash وتى:» بەخوا کاکی خۆم ئەگەر من لە دەستت ڕزگارم بیّت چوار، ئەگینا سى براين.»

* کابرایەکی ڕووتەلەى لووت زل خوازبینى ژنیکی جوانى دەکرد، لە میانەى قسەدا بۆ ئەوہى ژنەکه ڕازى بکات دەیوت:» تۆ دەبیّت بزانیّت کە من پیاویکی بار ھەلگرم. ھەموو ناخۆشى و سەختییەک بەرئێوہ دەبەم.» ژنەکەش وتى:» ڕاست دەلێیّت، تۆ کە ئەمە سى چل سالە ئەو لووتەت ھەلگرتبیّت ھەموو شتیک ھەلدەگریّت.»

* پیرەژنیکی کورد ھەبوو لە ژوورەکەى خۆیدا خەریک بوو دووخی ئەرست. لەنگەرییەک قاوتیشى لە تەنیشت خۆیەوہ دانابوو و وردە وردە دەیکرد بە دەمی‌دا. بەلام باى دەھات نەیدەھیشت تۆزى لى بچیتە دەمیەوہ. کابرایەک بەویدا تیپەرى لێى پرسى:» پوورە ئەوہ چى دەخۆیت؟« وتى:» بەخوا برا تا ئەم بایە لەم کونەوہ بیّت ھیچ!»

* ئاغەيەک لە غولامى دەپرسیت:» برا، ناوت چییە؟« ئەویش دەلێت:» نۆکەرى گەوران، غولامى سەرى خانى خانان، ئاغا میرزا ھەسەن خانى مورتوزا قولیخانى میراخورزادەى کەمەربەندى سەرجوقە.» ئاغە بە ئەسپایى لە شوپنەکەى خۆى ڕاست دەبیّتەوہ و دەچیت بۆ نوێژ. پاشان ڕوو دەکاتە کابرا و پێى دەلێت:» کابرا تا دیمەوہ ناوى خۆت کورت نەکەیتەوہ کورتت دەکەمەوہ.» ئاغە دەچیت و دیتەوہ و لێى دەپرسیتەوہ:» کابرا ناوت چییە؟« ئەویش خیرا دەلێت:» قوربان، ھەسە.»

* سۆفى مەحموو ھەبوو مجەورى خانەقay مەحوى بوو، ڕاستى بە دەمدا نەدەھات. ڕۆژیک مەحوى لێى دەپرسیت:» سۆفى، تۆ قەت ڕاستت وتووہ؟« ئەویش دەلێت:» قوربان ئەگەر ئەمەم بە رات بۆ نەژمیڤیت دەموت نە.»

* کابرایەکی کورد میوانى مالیک بوو. شەو لە دواى نان خواردن بە خانەخوێکەى وت:» دەمم تالە، ئەگەر ھەيە شیرینییەکم بۆ پەیدا بکە.» خانەخوێکە وتى:» خورمامان ھەيە، میوژیشمان ھەيە، کامەيەن ئارەزوو دەکەیت بۆت بینم؟« کابرash وتى:» خورمژ.»

* کابرایەکی لەیلاخى تووشى کابرایەکی گەلباخى بوو لێى پرسى:» برا، ناوت چەس؟« کابرای گەلباخى وتى:» یووسف.» پێى وت:» براى ئازیز یولفس، فرە خاسى شوکر؟ توخوا برا ناوى باوکت چەس؟« کابرای گەلباخیش پێى وت:» کابرا ڕووت ڕەش، ناوى خۆمت خاس زانى، جا نۆرەى باوکمە.»

* شایى بوو، زورنارژەن لووتى لە ھەوا کەردبوو و لە زورناکەى تۆران‌دبوو. مندالیک بە ھەنیسکانەوہ ھاتە کن باوکی و وتى:» بابە ئەو زورنارژەنە لێى دام.» باوکی مندالەکە چووہ کن زورنارژەن و سکالای لى کرد. زورنارژەن وتى:» ئەمە کوڤى تۆیە؟ دەلێى لە ژیر چەکوشى شەیتان دەرپەریوہ. دیتە پەنام و لیکدا لیکدا دەلێت ھەلووچە، ھەلووچە،... منیش دەمم پڕ دەبیّت لە ئاو و زورناکە تەر دەبیّت و دەنگى دەنووسیت.»

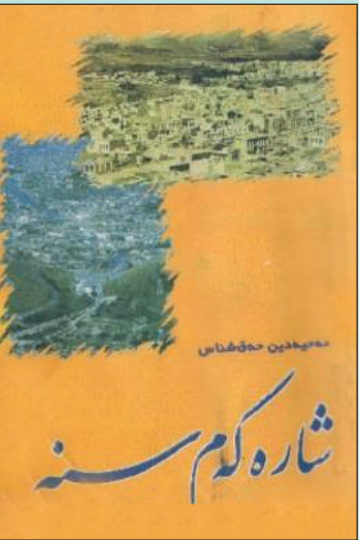
ناساندنی کتیبی شارەکم سە

« مینا زاریعی، ترم ۵ مامایی

بە ناوی کەسێک، کەس بە وێنەی نییە ناساندنی کتیبی شارەکم سە، نووسراوەی مەحیەدین حەق‌شناس:

بەرستی کامەیان باشتەر، دیسان بە وردی برۆینە نیو دنیای زانست و زیاتر بزانیان لە نیو تاریکیدا بین؟ دیارە وا باشتەر کە بە وشیار، شتی نوێ فێر بین. ژیان شیرینە با زانتر و توانتر بین. کتیب یەکیک لەو مامۆستایانەیە کە بە باشتترین شیواز و بە بێ‌منەت ئاگادارمان دەکاتەوە. لە بواری کتیب و چاکییەکانی ھەزاران لاپەرە نووسراوە و سەدان کەس باسیان کردوو، بەلام لە ھەلبژاردنی کتیبیشدا دەبێت سەرنجی وردبینانە بدەین. لەم وتارەدا کتیبێک دەناسینین کە یەکیک لە ناسکترین و جوانترین شاکارەکانی کوردییە و باسی شتانێک دەکات کە وردەوردە لە بیر چوووەتەوە و دەمانباتە سەیری جیگا و شوێنێک کە چوووەتە ژێر ئاجۆر و ئاسن و سیمان، کتیبە جوانەکە ی ”شارەکم سە“.

پێم وایە ئێوەی خوێنەری بەرپێز کە ئیستا ناوی کتیبەکەتان بیست، وا بیر دەکەنەووە کە تاییبەت بە سەنە و خەلکەکەییە، بەلام ئەم بەلێنەتان پێ دەدەم کە ئەم کتیبە باسی زۆربەی رەسم و یاسایەک دەکات کە تاییبەت بە ھەموو کوردانە و سەد ئەلبەتە بۆ خەلکی شارە جوانەکە ی سەنە شتیکی بەبایەخ و جیاوازە. لە زانیینی شتی نوێ، گرینگترین کار، دانانی بناغەی قورس و قایمە. باب و باپیرانمان بناغەدارپێژی یاسایەک بوون کە ئیستا لای ئیمە بینگانە بوو و بە داسی تیزێ زەمانە داپاچراو. بەلام زۆر دژوارە کە لەناوبردنی باخی رازاوەی ھەزاران دابونەریتی جوان و بەکەلک بە چاو ببینین. بەرجەوھەندی رەنگینی ناوچە جوانەکانی کوردەواری ھەر یەک روانگە و دیمەنی تاییبەتی ھەیە. جوانی سروشت خاوەن ھەستەکان دەباتە نیو بیری ورد، تیشکی چەخماخە ی ھەوری بەھار و پرشنگی ھەتاوی بەیان، چاویان لە دەستی ھونەر مەندی ناسک ھەستە. مامۆستا ”مەحیەدین حەق‌شناس“ ھۆنەری کتیبە جوانەکە ی ”شارەکم سە“یە. مامۆستا و باب و باپیریشی ھەر لە سەنە بوون و دواییش ئەم پایەبەرزە ھەر لە سەنە کۆچی دوایی کرد. ژیا نی بەنرخ ی مامۆستا لە مانگی بەفرانبار ی ۱۳۰۳ ی ھەتاوی لە مەحەلە ی قەتارچیان، گەرەکی بان یەخچال دەستی پێ کرد. پێنج



ناوی کتیب: شارەکم سە
 نووسەر: مەحیەدین حەق‌شناس
 زمان: کوردی
 سالی چاپ: ۱۳۸۹ ی ھەتاوی
 ژماری لاپەرە: ۲۴۰
 تیراژ: ۳۰۰۰ دەق

سالان بوو کە رویشتە مەکتەب. لە کاتی لاویەتیدا لە رۆژنامە و گۆفارەکاندا، شیعی بە کوردی و فارسی لە چاپ درا. کاتیک زۆربە ی عومری تیپەرپووە، دەکەوێتە بییری کە بەرستی حەیفە تەواوی داب و نەریتە بنەرەت‌دارەکانی کۆمەلەکە ی لە بیر بروت و سەیرانگا و باخ و باخاتی شارە جوانەکە ی سەنە بۆ ھەمیشە لە لایەن لاوھەکانی نەناسراو بێت. مامۆستا ھەموو کات لە شێعرەکانیدا باسی کەلتوور و داب و نەریتی ناوچەکانی کردوو و چۆن لە دلەو ھەستاو بە دلێش دەنیشیت. شێعرەکانی ئەم مەنزوومە، ھەوێلێن جار لە پاییزی ۱۳۷۱ ی ھەتاوی لە شریتێکدا بە دەنگی مامۆستا خۆی، تۆمار کرا. ئەگەر لە سەر تاییبەتمەندی ئەم کتیبە سەد لاپەرە بنووسریت، لە سەر ئەو شریتە دەبێت سەدان کتیب، بنووسریت چون بەرستی بیستنی ئەو ھەموو جوانییە بە دەنگی خۆشی مامۆستا شتیکی جیاوازە. ئەم مەنزوومە ئەوێندە جوان نووسراوە کە کاتیک دەست بە خوێندنی دەکەیت تەواوی ئەو جوانییانە وەکوو شانۆیەک راستەوخۆ لە بەرچاوتدا سەما دەکەن. شریتی ئەم کتیبە لە سالی ۱۳۷۸ ی ھەتاوی لە لایەن نەشری ژیار چاپ کرا و ئینتشاراتی سرووش سەرلەنوێ کاسپتەکە ی بلأو کردووە. ئیستا چەند سالە لە ھەموو مال و کۆر و کۆبوونەوویە ک باسی ئەم کارە

مەزن و پڕ ناوەرۆکە دەکریت و ھەزاران شارەزای شێعر و ئەدەب ئافەرین و پیرۆزیایی کاک ”مەحیەدین“ یان کرد و خەلک ئەمەگناسی خۆیان سەبارەت بەم خزمەتە بێ‌وینە دەربری. ”شارەکم سە“ ئیستا بوووەتە ناسنامە ی سەنە و خەلکی کورد و ناوونیشانی شاخ و کانی و باخ و شوینەوارە کۆنەکان، ژن و پیاو ە ناودارەکان، قسەخۆشەکان، یاسا و فولکلۆر و زۆر بابەتی‌تری لێ وەرەگریت. بە رای من ئەم ھۆنراو شایانی باس و لیکۆلینەووی زانایانە و دەکریت لە سەر ئەو کەسایەتییانە کە لەم کتیبەدا باس کراون سەدان لاپەرە بنووسریت. لە پالەوان نادر ھەتا بەسەرھاتی عاشقی سووتاو، حەمەکەچەل، رۆمانی جوان و شانۆ بخۆلقیت. سونەتەکانی زەماوێند و ھەلپەرکێ و داب و نەریتی جەژنەکان و شەو زمسان و... کە پێی ئامارە کراو بێت بە ھەوینی دەیان وتار و لیکۆلینەووی بەنرخ. زۆربە ی شارەزایان وایان وتوو کە بەرستی ئەم کتیبە لە ریزی ھۆنراوە ی وەکوو ”حەیدەر بابا“ نووسراوە ی شاعیری ناوداری تورک ”شەھریار“ە. ئیستاش شاری سەنە و کووچەباخەکانی، سترانەکانی خوالی خۆش‌بوو ”حەق‌شناس“ دەزانن و بالندەکانی ئیسک‌سووک، ئیرەیی بە دەنگی شێعر خویندەنەووی مامۆستا دەبەن بۆ ئەووی ھەناسەکانی بە ئاسانی دەچریکێنێ و سۆزی بەھەستی تەمی دل دەروینێ.

ھیوادارم لاوان بە سەرنجی تیز و وردبینانە لە درێژەپێدانی رێگای ئەم مامۆستایانە بێ‌وچان بەرەو پێش بچن.

”شارەکم سە“
 سەنە شارەکم، شاری شیرینم
 بێشکە ی لەدایک‌بوون، ھەلۆرک ژینم
 سەنە قارەمان، سەنە ھەلۆخان
 سەنە مەستوورە ی شاعیر کوردستان
 جیگە ی پەرورەش جوانگەل دەلێر
 مەحکەم وەک شاھۆ شوجاع وینە ی شیر
 تەکیەگای گەلم، مەنزڵ ئەجدادم
 ئەر تۆ ئاباد بی منیش دلشادم
 خۆشەوێستی تۆ، سەنە ئایینم
 من چاوم بۆچەس تۆ ی پێ نەبینم
 ھاوشاری ئازیز، ھە ی مەردم سەنە
 ئەمە بەسەرھات شار ئێو و منە
 بۆ ئەمە خاس‌تر شەرح و بەیان کەم
 باسی گوزەشتە ی شارەکەمان کەم



ناو: مەحیەدین حەق‌شناس
 لەدایک‌بوون: زستانی ۱۳۰۳ ی ھەتاوی، سەنە
 کۆچی دوایی: پاییزی ۱۳۹۲ ی ھەتاوی، سەنە
 رەگەز: کورد
 پیشە: نووسەر، لیکۆلەر
 بەرھەمەکان: شارەکم سە

کلاش ھەل ئەکیشم، گۆچان ھەل ئەگرم
 ئەکەفمە رێگە بەرلەو ە بمرم
 رۆو ە حاجی ئاوا دەشت ئەگرمە بەر
 ئەرۆم بەرەو زوور بەرەو ئاویەر
 بانگەواز ئەکەم لە دەشت و لە دەر
 دەنگم دەنگ باتەو لە کیف و کەمەر
 ئەھای ئاویەر ئەو ە من ھاتم
 دەس‌پەرورەدەکە ی ئاو و ھەواتم
 لە پێچ‌پێچ رێگە ی کوچک‌کیشەکان
 بە ھەلک ھەلک خۆم ئەکیشمە بان
 لە سەر قولەکەت وچانی ئەگرم
 ئارەق سەر و چاو بە شەمال ئەسرم
 ئەچمە ناو خەیاڵ تا دائەنیشم
 بە یاد گوزەشتەت ئاخ ھەلەکیشم
 بموہخشە ئەو ەل سلامم نەکرد
 ئاویەر خەفەت لە بیرمیو ە برد
 جا ئیسە سلام ئاویەر گەرە
 رەفیتی قەدیم، نە ھین ئەم دەورە
 سەنە،
 وەختی گوزەشتەت تیرمەو ە بیرم
 بە حالی زارت تیرتیر ئەگیرم...

ناوداران

مامۆستا قانع

«ئۆمید ره‌شیدی، ترم ۷ ئۆتاق عه‌مه‌ل

موحه‌مه‌د كابولی (۱۸۹۸-۱۹۶۵) ناسراو به مامۆستا قانع شاعیری چه‌وساوه‌کان و به‌ش مه‌ینه‌تان و زانای گه‌وره و پایه‌به‌رزى نه‌ته‌وه‌ی کورده.

به‌هۆی شیعره‌کانیه‌وه به شاعیری چه‌وساوه‌کانی کوردستان ناوبانگی ده‌رچووه. شیعره‌کانی قانع هه‌وینی بیرێکی فراوان و پێشکه‌وتووخوازانیه، ئه‌وه‌تا سه‌رده‌مانیکی زۆر گوزه‌ری کردوو به‌سه‌ر کۆچی دوا‌یی شاعیردا، که‌چی په‌یتا په‌یتا خو‌پنه‌ری شیعره‌کانی له‌ زیادبووندا‌یه.

ژیانی مندا‌لی:

دوا‌ی ئه‌وه‌ی ده‌ره‌به‌گه‌کانی ناوچه‌ی مه‌ریوان باوکی ئه‌م شاعیره ئاواره ده‌که‌ن، به‌ده‌م لیقه‌وماوییه‌وه قانع وه‌کوو مندا‌لی ده‌ره‌به‌ده‌ریک له‌ رۆژی ۱۵ی ئه‌یلوولی سا‌لی ۱۸۹۸ی زایینی له‌ گوندی ریشین له‌ بناری شاره‌زووری مه‌ریوان له‌ دایک بووه. به‌و حاله‌شه‌وه کلۆلی ده‌ستی له‌ یه‌خه‌ی نه‌کرده‌وه، له‌ ته‌مه‌نی ۴۰ رۆژیدا باوکی کۆچی دوا‌یی ده‌کات و کاتیک تازه پێ ده‌گرێت، دایکیشی کۆچی دوا‌یی ده‌کات، مامه‌کانی نازی ده‌کیشن.

قانع سه‌باره‌ت به‌ زیدی خۆی وا ده‌لێت:

«له‌ ئه‌س‌لا خه‌لکی دۆلاشم، مه‌ریوان جیگه‌ی ئه‌ژدادم
موحه‌مه‌د كابولیم ئه‌مما ته‌خه‌ل‌ل‌وس قانعم ناوه»
که‌ دۆلاش گوندیک بووه له‌ نزیک‌ی شاری مه‌ریواندا.

تۆماری ژیا‌نی ئه‌م مندا‌له مه‌ینه‌ت دۆسته، له‌ زه‌مینه‌یه‌کی ده‌ره‌به‌ده‌ری و پر له‌ کو‌یره‌وه‌رییه‌وه ده‌ستی پێ کرد. له‌ ر‌استیدا ده‌توانین ب‌ل‌یین تا ماوه‌یه‌ک رۆژان له‌ نیو مندا‌ل‌اندا و شه‌وان له‌سه‌ر ته‌ن‌وور ژیا‌نی به‌سه‌ر ده‌برد. پاشان به‌هۆی خزم‌یک‌ی دووریا‌نه‌وه، که‌ ناوی ”ئاغا سه‌ید حسین“ و خه‌ل‌کی د‌یی چۆر له‌ ناوچه‌ی مه‌ریوان ده‌بی‌ت پێ ده‌ن‌ی‌ته‌ نیو ژیا‌نیکی دیکه‌وه.

ئاغا سه‌ید ده‌یاباته لای خۆی و له‌ حوجره ده‌پ‌ن‌ی‌ر‌ی‌ته به‌ر خو‌پ‌ن‌د‌ن. به‌ر له‌وه‌ی به‌ ته‌واوی فیری نووسین و خو‌پ‌ن‌د‌ن بی‌ت جار و بار شیعری سه‌رزه‌نش‌تی دا‌ده‌نا و هه‌ر ئه‌مه‌ش بووه بن‌چینه‌ی شاعیری‌تی دوا رۆژی.

قانع کاته به‌تا‌له‌کانی خۆی به‌ خو‌پ‌ن‌د‌نه‌وه و با‌به‌تی

و‌ی‌ژه‌ییه‌وه ده‌بر‌ده سه‌ر.

شیع‌ر له‌و کاته‌دا شه‌وچه‌ره‌ی کۆری شه‌وانه و که‌ره‌سته‌ی رۆشن‌بیره‌کانی جه‌ما‌وه‌ر ده‌بی‌ت، بۆیه ئه‌م‌یش یه‌کیک ده‌بی‌ت له‌ سه‌ودا‌سه‌ره‌کانی بازاری شیع‌ر.

که‌ ئاگری شه‌ری جیهانی یه‌که‌م گه‌یشته ناوچه‌ی مه‌ریوان، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که‌ لایه‌نی ئایینی له‌ شه‌ره‌که‌دا به‌ه‌یز بوو، زۆربه‌ی رۆشن‌بیره ئایینییه‌کانی ئه‌و سه‌رده‌مه‌ی ناوچه‌که‌ ر‌اس‌ته‌وخۆ تیکه‌لا‌وی شه‌ره‌که‌ بوون و خه‌ل‌کیکی زۆریان ر‌اپ‌ی‌چی ناو شه‌ره‌که‌ کرد.

ب‌ئ‌ ئه‌وه‌ی له‌ س‌تراتیژییه‌تی شه‌ره‌که‌ و لایه‌نه سیاسییه‌کان و نیاز‌ی ئیم‌ریالیزم و مه‌به‌سته‌کانی ت‌ی‌ب‌گه‌ن. ئه‌م‌یش یه‌کیک ده‌بی‌ت له‌و کۆمه‌له‌ رۆشن‌بیره ئایینیانه‌ی ئه‌و سه‌رده‌مه‌ی ناوچه‌که‌یان و وه‌کوو یه‌کیک له‌وان به‌شداری شه‌ره‌که‌ ده‌کات.

لایه‌نی به‌ئایین بۆیاخ‌ک‌را‌وی شه‌ره‌که‌، گه‌ل‌یک کار ده‌کاته سه‌ر ر‌ی‌بازی بیر‌کرد‌نه‌وه‌ی، بۆیه ئه‌و سه‌ره‌تا شیع‌رییه‌ی که‌ له‌سه‌ر سه‌رزه‌نش‌ت‌کاری دامه‌زرا‌بوو به‌ج‌ئ ده‌ه‌یل‌یت و روو ده‌کاته شیع‌ری ئایینی و خودا‌په‌رستی.

که‌ شۆرش‌ی ئۆکتۆبه‌ری شۆسیالیستی به‌ پ‌ی‌چه‌وانه‌ی تای ک‌یش‌ی سیاسی ئه‌نجام‌ی شه‌ره‌که‌ی، به‌ بارودۆخیکی سه‌ر به‌ قازانج‌ی زۆربه‌ی گه‌لانی ناوچه‌که‌ ک‌یش‌ایه‌وه، سه‌ره‌تای بیر‌کرد‌نه‌وه‌یه‌کی نو‌ئ له‌ ژیا‌نی رۆشن‌بیری شاعیردا سه‌ری هه‌ل‌دا. دوا ئه‌وه جار‌یک‌ی‌تر ده‌ست ده‌کاته‌وه به‌خو‌پ‌ن‌د‌ن. پاشان هه‌وا‌ی گه‌ران به‌ شاره‌کانی کوردستاندا ده‌بی‌ته خولیا‌ی، هه‌ر بۆیه بۆ خو‌پ‌ن‌د‌ن س‌نه، مه‌هاباد، شنۆ، هه‌ول‌ی‌ر، کۆیه، که‌رکووک، سلیمانی و بیاره گه‌راوه.

دوا قۆناغی خو‌پ‌ن‌د‌نی د‌ی‌ن‌ی‌ته‌وه بۆ مه‌ریوان و ئینجا به‌ یه‌ک‌جاری ده‌ستی ل‌ئ هه‌ل‌ده‌گر‌ی‌ت.

ژیانی لاویه‌تی:

له‌ سه‌ره‌تای لاویه‌تیدا تووشی نه‌خۆشی ته‌نگه‌نه‌فه‌سی ده‌بی‌ت و تا د‌ی‌ت ل‌نی زیاد ده‌کات.

له‌ ئه‌نجام‌دا هه‌ر به‌و ئازاره‌ش سه‌ری نایه‌وه.

ئهو نا‌کو‌کیه‌ خ‌ی‌له‌کیانه‌ی نیوان بنه‌ماله‌ی شاعیر و ده‌ره‌به‌گه‌کانی ناوچه‌ی مه‌ریوان رۆژ له‌ دوا‌ی رۆژ له‌ ناو جموجۆ‌لی فیک‌ری شاعیردا زیادی ده‌کرد.

ئهمه له‌ لایه‌ک، له‌ سه‌ره‌تای بیسته‌کانیش به‌ دواوه که‌ ناو به‌ ناو هه‌وال‌ی په‌یوه‌ندی سیاسیانه‌ی توندوتۆ‌لی هاریکاری نیوان کۆر و کۆمه‌ل و تاقمه سیاسییه‌کانی ئه‌و سه‌ده‌مه‌ی باکووری کوردستان و که‌مالیه‌کان ده‌گه‌یش‌ت، ب‌ئ‌ ئارامی خۆی

شیع‌ری داده‌گرت.

له‌و کاته‌دا که‌ سه‌ره‌تای شاعیرییه‌تی شاعیر بوو، زۆر به‌ گورج‌ی باری سه‌رنج و ش‌ی‌وه‌ی ناوه‌رۆکی شیع‌ره‌کانی له‌ د‌ل‌داری و ئایینییه‌وه گۆر‌د‌ران بۆ ن‌ی‌شت‌مان‌په‌رستی. وه‌ک خۆی چه‌ند جار‌یک له‌ پ‌ی‌شه‌کی دیوانه شیع‌ره‌کانی سه‌رده‌می خۆیدا با‌سی کردوو و له‌ چه‌ند لایه‌کی ت‌ر‌ی‌شه‌وه ل‌ی‌ی دواوه؛ ک‌ت‌ی‌ب‌یک‌ی ده‌ست‌نووسی فارسی به‌ ناوی ”وقایق ال ارده‌لان“ ی ده‌ست ده‌که‌و‌یت که‌ با‌سی ر‌اپه‌ر‌ینه‌کانی تیره‌ی ئه‌رده‌لانییه‌کان ده‌کات به‌رانبه‌ر داگیر‌که‌ران. ئه‌م‌یش ئه‌وه‌نده‌ی‌تر کار ده‌کاته سه‌ر ناخی شاعیر و به‌ره‌مه‌ شیع‌رییه‌کانی.

ل‌ی‌ره‌دا به‌ ته‌واوی قۆناغی شیع‌ری د‌ل‌داری ج‌ئ ده‌ه‌یل‌یت و شاعیر دوا‌ی ئه‌و قۆناغه ده‌بی‌ته شاعیریکی نه‌ته‌وایه‌تی و ن‌ی‌شت‌یمان‌په‌روه‌ر.

شیع‌ری قانع:

”ئه‌گه‌ر مر‌دم“

ئه‌گه‌ر مر‌دم، وه‌ته‌ن لاوانی تۆ خۆش

ئه‌گه‌ر ه‌یت‌له‌ر نه‌ما، گاوانی تۆ خۆش

موخه‌یه‌ر ب‌م له‌ به‌ینی تۆ و به‌هه‌شتا

له‌ جه‌ننه‌ت دور ئه‌ب‌م، سه‌یرانی تۆ خۆش

هه‌موو حۆری موباره‌ک ب‌ئ‌ به‌ زا‌ه‌ید

له‌ بۆ من هه‌ر ک‌چ و غیلمانی تۆ خۆش

به‌ من چی سه‌یری باخ و قه‌س‌ری لوبنان

وه‌ته‌ن سه‌ح‌را و که‌ژ و کیوانی تۆ خۆش

ئه‌گه‌ر دنیا نه‌ما یه‌ک‌سه‌ر به‌ جار‌ئ

وه‌ته‌ن گه‌رمیان و هه‌م کو‌ی‌ستانی تۆ خۆش

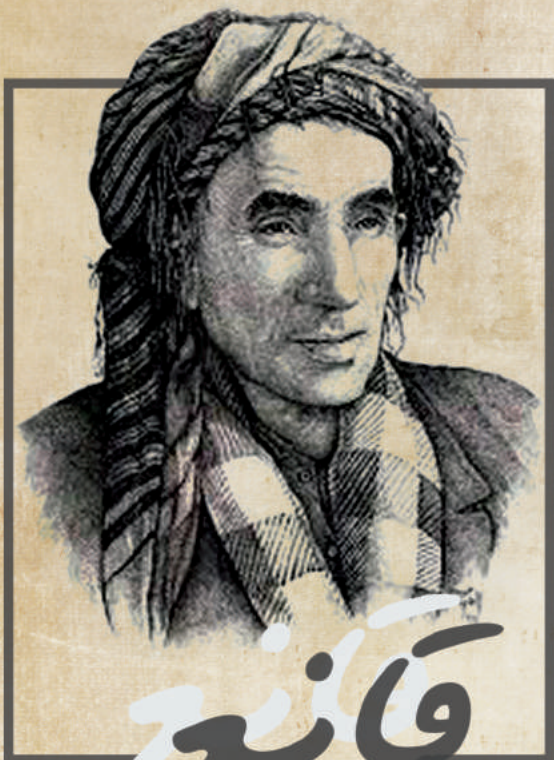
ئه‌گه‌ر نه‌فع‌ی خسوسیت تیا نه‌م‌ی‌نی

موباره‌ک ب‌ئ‌ وه‌ته‌ن، ده‌ورانی تۆ خۆش

ئه‌گه‌ر خۆ قانع‌یش ئه‌م‌رۆ نه‌م‌ی‌نی

وه‌ته‌ن! ر‌ه‌ب‌بی وه‌ته‌ن خوا‌هانی تۆ خۆش

”دیوانی قانع، لاپه‌ره‌ی ۱۳۳“



”خۆت به‌ گه‌وره مه‌گره“

کو‌ی‌خایه‌ک نانی بۆ ر‌ه‌نجبه‌ر‌ئ‌ برد

زۆر زۆر به‌ سووکی ته‌ماشای ئه‌کرد

ر‌ه‌نجبه‌ر پ‌ی‌ی زانی، وت‌ی: ئا‌غای خۆم

تۆ وائه‌زانی ئافه‌ریده‌ی تۆم؟

من پارهم ئه‌و‌ئ، تۆ زۆرت ئه‌و‌ئ

فیزی چی ئه‌که‌ی؟ هه‌ی کۆست که‌و‌ئ

تۆ له‌گه‌ل مندا سه‌رف ئه‌که‌ی پاره

من رۆح سه‌رف ئه‌که‌م سو‌ب‌ح و ئ‌ی‌واره

ئه‌گه‌ر وه‌ک من ب‌ی‌ل بوه‌ش‌ی‌نی

ئه‌وسا ئه‌زانی چۆن دانه‌م‌ی‌نی

من نان و به‌رگی تۆ په‌یدا ئه‌که‌م

عوم‌ری عه‌زیزی خۆم به‌ با ئه‌ده‌م

من به‌ خۆرا‌یی قه‌ت ناخۆم نانت

ته‌نها نیو سه‌عات نابمه‌ میوانت

یه‌ک‌ئ نه‌به‌خش‌ئ به‌ یه‌ک‌ئ به‌رات

هیچ حه‌قی نییه‌ فیزی له‌سه‌ر کات

ئه‌گه‌ر هات کرد‌ی، ئه‌وه که‌رییه

له‌ که‌ری به‌د‌تر ده‌رد‌یسه‌رییه

”دیوانی قانع، لاپه‌ره‌ی ۵۵۹“

ناوانامه

« مێهری ئەمینی، ترم ٥ بێهه‌شت حێرفه‌یی

ناو	واتای فارسی
ئالێ	دختر مو بور
ئاساره	ستاره
ئەسرین	اشک
ئیلا	افسانه‌ زبایی
ئەژین	زندگی
ئایرین	آتشین
ئایان	آبادانی
ئالیا	غنچه گل
ئادا	بخشنده
ئارزین	آرزو
ئاوین	زال مثل آب
ئەفشان	پخش شده
ئەله‌ند	اولین پرتو خورشید پس از طلوع
ئاهیر	آتشین

ناو	واتای فارسی
ئالان	نام کوهستانی در کردستان
ئاسۆ	افق
ئاکام	عاقبت ، سرانجام
ئاوات	آرزو، امید
ئارتین	شعله و گرمای آتش
ئازا	نترس
ئاراد	پاک
ئاژوان	نام کوهی بین سنج و کرمانشاه
ئاریاز	رهبر و فرمانده
ئەهوه‌ن	آرام
ئامانچ	هدف
ئارمین	منسوب به آرام
ئیره‌وان	روان
ئاکو	قله کوه

ناو	واتای فارسی
به‌بانە	میوه به
بێگه‌رد	بدون رقیب
بێریقان	دختر شیر دوش
به‌بان	بامداد
به‌ناز	نازدار
باوان	خانه پدری
به‌خشان	بخشنده
به‌نه‌وشه	پارچه ای از جنس ابریشم
بزه	خنده نرم و آرام
به‌رژەنگ	ابتدا
به‌سۆز	پر سوز
به‌فرین	مثل برف
باخان	بلغها
بنار	دامنه کوه

ناو	واتای فارسی
باشار	مقاومت
برپار	عهد و پیمان
بروا	ایمان
بابان	بزرگ خانه
بافین	هنرمند
به‌ردیا	مثل سنگ سخت
به‌رزین	بلندی
به‌همه‌ند	پهلوان
به‌رزا	نوبر
به‌لین	متعهد به عهد
به‌تین	آتشین
به‌هیز	نیرومند
بلیمه‌ت	دلاور
باهۆز	گردباد

مه‌ته‌ل

« مێهری ئەمینی، ترم ٥ بێهه‌شت حێرفه‌یی

١. به دوو ئەشکه‌وت دیواریکیان هه‌یه‌؟
٢. پشتی ره‌قه به‌رد نییه‌، هێلکه ده‌کات مریشک نییه‌، سه‌ری درێژه مار نییه‌؟
٣. به ئاو دروست ده‌بی‌ت و ده‌مری‌ت؟
٤. به سه‌د برا ریخۆله‌یه‌کیان هه‌یه‌؟
٥. تاقه‌سوار، دای به دیوار، بوو به هه‌زار؟

وه‌لام:

١. لووت
٢. کیسه‌ل
٣. خوی
٤. ته‌زبێح
٥. هه‌نار

واتای فارسی وشه کان

گاوان: گاوچران	خۆرنشین: مغرب	ئازا: شجاع
گرینگ: مهم	خەلک: مردم	ئازار: درد
گومان: گمان، شک	دۆخ: حالت، وضعیت	ئاسن: آهن
گۆر: قبر	دۆران: باختن، شکست خوردن	ئاکام: انجام
گۆقار: مجله	دووڕگە: جزیره	ئاماژە: اشاره، اضافه
گوند: روستا	دەسەلات: قدرت، تسلط	ئاوارە: آواره
گەل: ملت، بسیار	دیمەن: منظره	ئەشکەوت: غار
لاپەرە: صفحه	رۆشنبیر: روشنفر	ئەمەگ: رنج و زحمت، نیکی
لاو: جوان	رەگەز: اصل، نژاد	ئەنگوستیلە: انگشتر
لاواز: ضعیف، لاغر	ریخۆلە: روده، لباس پاره	ئەوین: عشق
لێقەومان: بد آوردن	رێبوار: رهگذر	ئەیلوول: سپتامبر، شهریور
لێکۆلەر: محقق، پژوهشگر	رێز: احترام	ئیرەیی: حسد، بخل
ماندوو: خسته	رێز: صف	باشوور: جنوب
مرۆف: انسان	زانا: دانا	بانگهێشت: دعوت
مریشک: مرغ	ژیلەمۆ: آتش زیر خاکستر	باھۆز: گردباد
موخەيەر: صاحب اختیار	سەرتاش: سلمانی	بایەخ: ارزش
مەتەل: چستان	سەردەم: هنگام، وقت	برپار: تصمیم
مەرھەم: مرهم	سەرنج: دقت، توجه	بناغە: اساس
مەزن: بزرگ	سەما: رقص	بەتال: بیکار
مەلەوان: ملوان، شناگر	سەیران: سیاحت	بەرد: سنگ
میر: امیر	شارەزا: دانا و آگاه به کار	بەرین: عریض، گسترده
میژوو: تاریخ	شانۆ: صحنه نمایش	بەرێز: محترم
ناوچە: ناحیه، منطقه	شۆرش: انقلاب، شورش	بەلەم: قایق
نەشیاو: نامناسب، ناشایست	شەپۆل: موج	بەلین: عهد، پیمان
وچان: استراحت	شەقام: خیابان، جاده	پرشنگ: تابش، شراره
وەلام: پاسخ	شەمال: باد شمال	تاق: فرد، بی نظیر
وینە: تصویر	فیل: حیلە، نیرنگ	تایبەت: ویژه
هاوین: تابستان	فەژین: از نو زنده شده	تۆمار کردن: ثبت کردن
هۆنەر: شاعر	کلاش: نوعی گیوه	توورە: عصبانی
هەلۆرک: تاب، گهواره	کۆر: مجلس، گردهمایی	تیکۆشان: تلاش
هەوال: خبر	کۆشک: کاخ، قصر	چرکە: لحظه، ثانیه
هەوین: مایه، مسبب	کۆمەل: جمعیت، توده مردم	چەوساو: زحمت کش
هیز: نیرو، توان	کەلتوور: فرهنگ	چێژ: مزه، طعم
هیزا: شایسته و لایق، ارزشمند	کیژ: دختر	خولیا: آرزو
یاسا: قانون	کیسەل: لاکپشت	خوئی: نمک

از فکر بیش از حد خودماری کنید
و دانشمندی زرد
از روی چاهم با موج‌های خدمت رسانی به مناطق محروم در بخش مرکزی سرانجام
مدان بشود؛ آموزش مجازی آری به خیر؟
ستوربازاری معاصر
از روی آینه، هر چه می‌آید به رویا
مهری، کتاب قطار شده لیسبون
چندل و سرگرمی
چرا می‌مهد و زین
ساختنی ناهل و شعله‌ای کوردی هازین
ناله‌ها
ساختنی کتنی شاره‌کننده
رشتی مروری

فهرست اجتماعی و فرهنگی هیئت
سال شصت و شش، شماره ۲۸، تابستان ۱۴۰۰



 @heja.magazine
 @Heja_Magazine