

## آنچه هستیم و باید بشویم

امیرمقدم

داشتن نقشه راهی که ما را همیشه در مسیر درست حرکت قرار دهد و از لغزش ها دور نگه دارد، نه تنها عقلانی است که حیاتی هم هست. به ویژه برای قشر تأثیرگذاری مانند بانوان که همه جامعه متأثر از حضور و فعالیت آن ها در همه عرصه هاست. این موضوع ربطی به فعالیت اجتماعی بانوان در عصر معاصر هم ندارد و همه دوران ها را شامل می شود. منظورمان این است حتی زمانی که بانوان خانه دار هم بودند باز جامعه مردانه متأثر از نقش تربیتی آن ها بود، بنابراین خیلی مهم است که این قشر هم به اهمیت نقش خود پی ببرند و هم خودشان برنامه ریز فعالیت هایشان در خانه و خانواده و جامعه باشند. موضوعی که اگر قرار باشد از منظر مکتب های مختلف به آن نگاه کنیم، حتما همان مسیر رشد تک بعدی زن در غرب را طی خواهیم کرد. مسئله ای که دین مبین اسلام شدید با آن مخالف است و آن را رد می کند. برای همین در ستون کتاب باز این هفته می خواهیم یک نقشه راه جامع برای شما بانوان معرفی کنیم که ماحصل سال ها نگاه مطالعاتی رهبر شهید انقلاب امام خامنه ای است.

کتاب «مطالبات رهبری از بانوان» به قلم محمد حسین رفیعی شمس آبادی همان اثر ارزشمندی است که از دیدگاه بسیاری از نظریه پردازان در حوزه بانوان یک بسته کامل نظری و عملی در حوزه سبک زندگی زن است که هم برای عموم زنان قابلیت استفاده دارد و هم برای مسئولان. تشکل هاو مجموعه هایی که می خواهند برای رشد و تعالی زنان در جامعه کوشش کنند. درواقع به مثابه سند راهبردی و نقشه کلان راه برای حوزه زنان محسوب می شود و انتظار حضرت آقا این است که برای مسئله زن باید خانم های اهل معرفت وارد میدان مبارزه صحیح شوند. ایشان در بخشی از توصیه های خود و خطاب به این بانوان فرموده اند: «کاری که من گمان می کنم امروز وظیفه یک مجموعه زنانه مؤمن و انقلابی و قوی هست، این است که باید به میدان بیایید و باتهاجم های دشمن – به خصوص در زمینه زنان – مقابله کنید.»

ازدواج بانوان، زمان مناسب برای آن، ملاک های انتخاب همسر و مهریه، وظایف بانوان نسبت به نهاد خانواده و شوهر و فرزندان، رسالت فرزندآوری و فرزند پروری، حد و حدود عفاف و حجاب اسلامی، حضور زنان در اجتماع و اشتغال آن ها، انتظارات رهبر معظم انقلاب از بانوان در زمینه های علمی، معنوی و ورزشی، راه و روش مبارزه با ظلم به زنان، ترسیم نقشه راه و چگونگی جبران عقب ماندگی زنان از مردان موضوع هایی است که در این کتاب درباره آن ها بحث شده است. از این رو مطالعه آن به همه بانوانی توصیه می شود که به دنبال رشدی همه جانبه در جامعه هستند و می خواهند حقوق ازدست رفته خود را دوباره بازجویند.

**نویسنده: محمد حسین رفیعی شمس آبادی:**

**نشر: تراث**

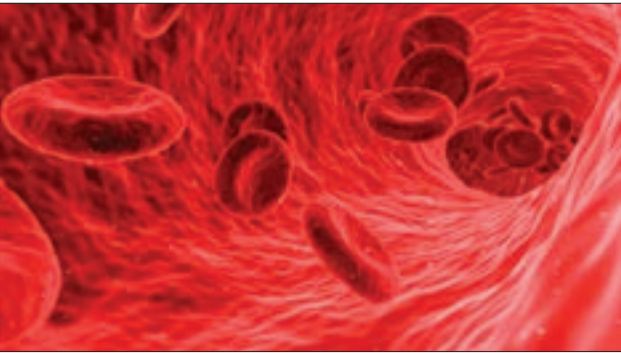
**تعداد صفحات: ۳۵۲ صفحه**

**قیمت: ۲۳۰،۰۰۰ تومان**

دزمین

سلامتی

## آیا کم خونی داریم؟



متین

کم خونی یکی از انواع بیماری های خونی است و زمانی رخ می دهد که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز سالم یا هموگلوبین تولید نکند. گلبول های قرمز مانند یک سیستم حمل و نقل، اکسیژن را از ریه ها به تمام بافت های بدن می رسانند. بخش زیادی از این سلول ها در مغز استخوان ساخته می شوند، بافت نرم و اسفنجی داخل استخوان ها که کارخانه اصلی تولید سلول های خونی است. در کم خونی، تعداد گلبول های قرمز یا میزان هموگلوبین کاهش می یابد و همین باعث می شود اکسیژن کافی به اندام ها نرسد. در نتیجه فرد با نشانه هایی روبه رو می شود که به او هشدار می دهد، بنابراین خیلی مهم است که به این نشانه ها توجه و در صورت بروز اقدام کنید.

- احساس خستگی و بی حالی
- سردرد های پی در پی
- بی اشتها یی
- یبوست
- نبود تمرکز
- احساس افسردگی
- احساس تنگی نفس
- احساس سردی در انگشتان دست و پا



## پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی،

روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما

در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها

را در همین صفحه مشاهده کنید.



# قدری متفاوت برای قدردانی

**توصیه هایی برای استفاده بهتر از فرصت بی نظیر امشب در کنار شب زنده داری هایمان**

معصومه متین نژاد اپس از جنگ تحمیلی هشت ساله، امسال نخستین شب قدری است که در شرایط خاص و جنگی برگزار می شود. شب قدری متفاوت که با وجود استرس ها و نگرانی های زیاد مردمی با شور و حماسه زیادی هم همراه شده است. موضوعی که شاید قدری از حجم عبادت های فردی همه مادر این روز و شب ها کاسته باشد ولی به طور حتم عبادت های جمعی مان را به اوج رسانده است. مانند گردهمایی هایی که شب ها در کوچه و خیابان یا مساجد داریم یا محافل انس با قرآن و دعایی که با هدف پیروزی رزمندگان اسلام و جبهه حق در گوشه و کنار شهرمان برگزار می کنیم. اتفاقی که حس بسیار خوبی را در این وضعیت به همه ما تزریق کرده است و شب های قدر می تواند بستر مناسب تری را برای آن رقم بزند. موضوعی که صحبت امروز ما با شماست.

### احیا در خانه، ممنوع

اگر سال های پیش عادت داشته اید شب های قدر را در خانه احیا کنید، بهتر است امسال به جای احیا پای تلویزیون، به حرم مطهر یا یکی از مساجد و حسینیه های شلوغ شهر بروید و همراه خانواده از فضای معنوی موجود در این مکان ها استفاده کنید. یادتان باشد نیازی نیست همه شب را بیدار باشید. تا زمانی که حال دلتان اجازه می دهد در مراسم بمانید و خلوت کنید. توجه به این موضوع به ویژه وقتی فرزندان کودک یا نوجوان است اهمیت بیشتری دارد و نباید آن ها را خسته و دل زده کنید.

### شب زنده داری با بچه ها

اگر قصد بردن بچه ها به مراسم شب قدر را دارید، که اتفاقا تصمیم بسیار خوبی است. از همین الان تدابیر لازم را ببندیشید. برای نمونه حتما بعد از ظهر بچه ها را بخوابانید، تعدادی از اسباب بازی هایشان را همراه خود بردارید، مقداری خوراکی برای بچه ها از قبل آماده کنید، مکانی را برای احیا انتخاب کنید که برای بچه های کم سن و سال هم برنامه داشته باشند و یا خانواده هایی که فرزند خردسالی مانند خودتان دارند به این مراسم بروید تا بچه ها در کنار هم کمتر احساس تنهایی کنند.

### یادی از روزه اولی ها

شرایط جنگی امسال نه تنها روزه گرفتن هایمان را متأثر از خودش کرد که خیلی چیزهای مهم را هم به حاشیه برد، مانند توجه ویژه به روزه اولی ها. شب های قدر فرصت خوبی برای یادآوری از این نوگلان و قدردانی از پیوستشان به جمع دیگر روزه داران است. حرکت هایی که مشوق خوبی برای ادامه این مسیر در بچه ها هم محسوب می شود. برای نمونه می توانید با همراهی بزرگان فامیل و دیگر والدینی که فرزند روزه اولی دارند هدیه ای برای این بچه ها بخرید و امشب به آن ها بدهید یا مراسم شب قدری ویژه نو جوانان در خانه یکی از بستگان برگزار و در حاشیه آن از این بچه ها تقدیر کنید.

### یادی از همسایگان جدید

فاصله زیاد ما از مرکز دگربری ها سبب شده تا مشهد شهر نسبتاً امنی باشد و همین موضوع زمینه حضور بسیاری از آسیب دیدگان جنگ را در شهرمان رقم زده است. برخی از این افراد در شهرمان بستگانی دارند و برخی هم کاملاً غریبه و تنها هستند. یکی از کارهایی که می توانیم در این شب انجام دهیم، سر زدن به این افراد است که در محله ما مستقر شده اند. احوال پرس و دوستان برای حضور در محفل هایی که برگزار می کنیم یا برطرف کردن نیازهای اولیه شان کمتر کاری است که می توانیم برای آن ها در این شرایط انجام دهیم. برای این منظور بهتر است که فردی عمل نکنیم و از طریق پایگاه بسیج مسجد یا محله مان وارد عمل شویم. حتی شاید بتوانیم تشکلی را هم برای این منظور شکل بدهیم که در ادامه روزهای پیش رو بیشتر کارایی داشته باشد.

### سر حال حاضر شوید

شب های قدر حکم شب امتحان را دارند. باید تلاش کنیم تا از ساعت های باقی مانده از این ماه نهایت استفاده را ببریم. اگر به هر دلیلی نتوانسته اید در شب قدر پیشی، خیلی سر حال باشید، بعد از ظهر حتما چرت کوتاهی بزنید. پس از افطار هم دوش بگیرید. دوش هم که گرفتید، غسل فراموشتان نشود که یک تیر و دو نشان است. حتم بدانید توجه به همین نکته های ریز پیش از برگزاری مراسم حس بسیار خوبی در شما ایجاد خواهد کرد.

### احیا با مقدمه پیش از آن

تفاوت شب قدر امسال حتی با دوره جنگ تحمیلی این است که خیلی ها از سر شب تا پاسی از آن در تجمع های دفاع از وطن و سوگواری برای رهبر شهیدمان حضور پیدا می کنند و پس از آن در حرم مطهر رضوی، مساجد و تکیه ها یا مکان های عمومی برای شب زنده داری دوره جمعی می شوند و راز و نیاز می کنند. سعی کنید از همین ساعت های ابتدایی صبح برنامه ریزی کنید تا از حضور در این گردهمایی ها و راهپیمایی ها جانمائیید. حتم بدانید حضور در این تجمع هابه اندازه شب زنده داری برای شب قدر اهمیت دارد و ارزشمند است.

### هدفمندتر کردن نذری ها

خیلی ها رسم دارند برای شب های قدر غذای نذری توزیع کنند. اگر شما هم جزو آن دسته از افراد هستید و قیدی به اسم، نیت نذر، ندارید، یعنی مجبور نیستید فقط برای آنچه نذر کرده اید، هزینه کنید. توصیه می کنیم امسال قدری متفاوت تر از هر سال عمل کنید. این روزها نیاز بسیاری از خانواده ها به مواد غذایی خام بیشتر از یک وعده غذاست یا حتی نیازشان به مایحتاجی مانند کفش و پوشاک برای بچه ها بیشتر است. از این رو می توانید با کمی تغییر در خروجی نذر ها یا میهمانی های عمومی تان، گره گشایی بیشتری از مشکلات مردم داشته باشید.

### نذر فرهنگی و شور بیشتر

اگر قصد نذری دادن در شب های قدر را دارید، می توانید به نذری های فرهنگی هم فکر کنید. بهترین محل برای خرج آن ها هم انتخاب هایی است که به شور و هیجان تجمع های شبانه و آگاه سازی مردم کمک بیشتری کند، مانند توزیع پرچم و پوستر، تی شرت ها و روسری های مشکی با طرح های ملی و مذهبی برای بچه ها، کتاب های خوب با موضوع انقلاب یا حتی رمان هایی که حول محور وطن پرستی نوشته شده اند و بیج سینه با طرح های ملی. کافی است فقط کشتی در بازار بزنید تا انتخاب های بیشتری برای این منظور داشته باشید. می توانید از همراهی بزرگ تروهای محل هم برای این موضوع کمک بگیرید.

### گره گشایی از مردم

عبادت همیشه شکل نماز و دعا یا خمس و زکات ندارد و گاهی کارهایی که حتی تصویرش را نمی کنید هم عبادت محسوب می شود. کافی است نگاه کنجکاوانه به اطرافتان داشته باشید. برای نمونه به دلیل برگزاری مراسم شب قدر در سراسر شهر، امشب ترافیک زیادی ایجاد و جای پارک در نزدیکی این مکان ها سخت پیدا می شود. تجربه سال های پیش نشان می دهد خیلی وقت ها می توان با کمی وقت گذاشتن و راهنمایی و هدایت راننده ها از ایجاد ترافیک بیشتر جلوگیری کرد یا پس از برگزاری مراسم با کمک به جمع آوری زباله های رها شده در محل، قدری از سنگینی بار وظایف پاکبان ها کاست تا آن ها هم فرصت بیشتری برای بهره مندی از این شب داشته باشند.

