

در همایش سفیران انرژی شرکت گاز استان همدان مطرح شد:

همدان پیشتاز گازرسانی در کشور

اولین روزنامه همدان مرکز ارزش های تمدنی ایران
www.hegmataneh-news.ir

شنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۴
۱۵ جمادی الثانی ۱۴۴۷
شماره ۶۰۵۱ ● سال سی و ششم
روزنامه قیمت ندارد ● بهاء چاپ: ۳۵۰۰۰ تومان



افتتاح چهارمین مرکز درمانی مؤسسه خیریه مهدیه همدان



احداث سایت

تخصصی ورزش شهروندی در مریانج



هگمتانه گزارش می دهد؛

نسخه ای برای شب های بی قرار راهکارهای طب ایرانی برای اختلالات خواب

زندگی، راهکارهای مؤثری برای درمان ارائه می دهد. در ادامه، گفت و گو کامل مهدی رشیدی، پزشک متخصص طب ایرانی با برنامه «انارستان» را می خوانید.

● علل و تشخیص اختلالات خواب

رشیدی، پزشک متخصص طب ایرانی، گفت: اختلالات خواب یک بیماری شایع است که در هر سنی ممکن است رخ دهد و به ویژه با افزایش سن در شرایط محیطی مختلف، شدت می گیرد. گاهی خود فرد مشکل ندارد اما وجود بیماری یا کودک خردسال در خانواده باعث نگرانی و اختلال خواب در والدین می شود.

اختلالات خواب بیماری شایعی است که می تواند در هر سنی رخ دهد و ناشی از ترکیبی از عوامل محیطی، روانی، جسمی و مزاجی است. طب ایرانی روش های درمانی مبتنی بر این طب را با جزئیات کامل شرح می دهد و تأکید می کند که شناخت دقیق علت و درمان صحیح می تواند خواب آرام و کیفیت زندگی بهتر را به همراه داشته باشد.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، اختلال خواب یکی از مشکلات شایع در همه گروه های سنی است که آرامش و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد. طب ایرانی با نگاهی کل نگر و طبیعی به علل جسمی، روحی و مزاجی این اختلالات می نگرد و با بهره گیری از دمنوش ها، عرقیات، ماساژ و اصلاح سبک

هم زمان با رحلت حضرت ام البنین (س) انجام شد

تشییع شهید گمنام در همدان

به دنبال مطالبه ساکنان
و با اقدام معاونت خدمات شهری منطقه ۳ شهرداری همدان
پلمب ضایعاتی ابتدای خیابان پلیس



مروری بر پیام های صادر شده به مناسبت سی امین جشنواره تئاتر کودک و نوجوان

جشنواره میدان شکل گیری نگاه های تازه به جهان کودکی

در همایش سفیران انرژی شرکت گاز استان همدان مطرح شد:

همدان پیشتاز گازرسانی در کشور

فراهم شود.

نماینده مردم همدان در مجلس شورای اسلامی با اشاره به وابستگی ۷۵ درصد سبب انرژی کشور به گاز و نقش راهبردی آن گفت: گاز ستون فقرات انرژی کشور است و همدان در این حوزه همیشه پیشرو بوده است.

وی با تأکید بر ضرورت ساماندهی نیروهای شرکتی گفت: هدف ما افزایش حقوق طبقات پایین است نه کاهش حقوق کارکنانی که در شرایط سخت خدمت می کنند. شرکت های دولتی نباید به محل تضییع حقوق نیروها تبدیل شوند.

نایب رئیس مجلس شورای اسلامی در بخش دیگری از سخنانش با انتقاد جدی از نحوه عملکرد برخی بانک های استان گفت:

بانک های همدان بیش از ۱۳۲ هزار میلیارد تومان سپرده از مردم دریافت کرده اند اما ۳۰ هزار میلیارد تومان منابعی که باید در استان هزینه می شد، از استان خارج شده است. این یعنی مردم برای وام های ضروری ماه ها پشت صف اند، اما منابع در تهران هزینه می شود.

نماینده مردم همدان در مجلس شورای اسلامی با اعلام ارسال پرونده چند بانک خصوصی و دولتی به دادستانی افزود: اگر طرف دو هفته آینده این روند اصلاح نشود، برخورد قضایی قطعی است. هیچ کس حق ندارد مردم را ناراضی کند.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار همدان نیز با تأکید بر نقش وحدت و همراهی دستگاه های استانی، اظهار کرد: انسجام و همراهی مجموعه مدیران استان سرمایه ارزشمندی است که می تواند در حل بسیاری از چالش ها به کمک مردم بیاید.

به نقل از روابط عمومی شرکت گاز استان همدان، وی همچنین ابراز امیدواری کرد ادامه این همکاری ها بتواند زمینه تسهیل خدمات رسانی و اجرای بهتر سیاست های دولت در حوزه انرژی و سایر بخش ها را فراهم کند.



اسلامی با تأکید بر ضرورت مدیریت مصرف انرژی، تسهیل خدمات رسانی، و اصلاح برخی روندهای اداری و بانکی، خواستار تلاش هماهنگ دستگاه های اجرایی برای رفع مشکلات مردم شد.

وی با یادآوری پیشتازی همدان در گازرسانی روستایی نسبت به بسیاری از استان ها افزود: اکنون باید شبکه های گازرسانی به گونه ای طراحی شوند که ضمن رعایت استانداردها، امکان رشد اقتصادی، توسعه کشاورزی نوین، ایجاد واحدهای تولیدی و استفاده بهینه از انرژی در همه شهرستان ها

دستور کار قرار گرفته است و تمامی ادارات موظفند پس از ساعات کاری مصرف گاز خود را مدیریت کنند.

الهیاری با اشاره به جایگاه شرکت ملی گاز ایران در تأمین ۷۵ درصد سبب انرژی کشور و وابستگی ۸۸ درصد انرژی نرها به گاز طبیعی، این صنعت را ستون فقرات انرژی کشور نامید و افزود: افتخار ما حضور همکارانی متعهد و متخصص است که آرامش مردم در فصل سرد را تضمین می کنند.

در ادامه مراسم، حمیدرضا حاجی بابایی، نماینده مردم همدان در مجلس شورای

هگمتانه، گروه خبر: همایش سفیران انرژی شرکت گاز استان همدان با حضور نایب رئیس مجلس شورای اسلامی، معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار و کارکنان شرکت گاز همدان با محوریت مدیریت مصرف انرژی، توسعه پایدار گازرسانی و ضرورت اصلاح عملکرد شبکه بانکی استان برگزار شد.

به گزارش هگمتانه، مدیرعامل شرکت گاز استان همدان با قدردانی از تلاش کارکنان، به اهمیت نقش استان همدان در شبکه ملی گاز اشاره کرد و گفت: همدان نخستین استان سبز کشور است و امروز تمام صنایع واجد شرایط از نعمت گاز طبیعی بهره مند هستند.

مجید الهیاری با اشاره به افزایش مصرف گاز در کشور افزود: روزانه حدود ۸۵۰ میلیون مترمکعب گاز در کشور تولید می شود که ۷۵ درصد آن از پارس جنوبی تأمین می شود. این میزان معادل ۵٫۵ میلیون بشکه نفت خام است و بخشی از آن همچنان هدر می رود.

وی با اشاره به تجربه سال گذشته که با کمبود ۲۵۰ میلیون مترمکعبی همراه بود، گفت: پیش بینی می شود امسال ناترازی به ۳۵۰ تا ۴۰۰ میلیون مترمکعب برسد، اما با ذخیره سازی مناسب و همکاری دستگاه ها امکان عبور موفق از زمستان وجود دارد.

مدیرعامل شرکت گاز استان هدف این همایش را آگاهی بخشی و ترویج مصرف بهینه عنوان کرد و گفت: کارکنان شرکت گاز سفیران انرژی هستند؛ در خانه ها، مساجد، شورای محلی و هر محیطی باید اطلاعات درست مصرف را منتقل کنند. تنظیم دمای آسایش بر ۲۰ درجه می تواند صرفه جویی قابل توجهی ایجاد کند.

وی همچنین از آغاز اجرای طرح پایش مصرف انرژی در ادارات و اماکن عمومی خبر داد و گفت: از ابتدای آذرماه، سرکشی های روزانه برای کنترل دمای محیط، وضعیت موتورخانه ها و رعایت دستورالعمل ها در

در صورت مشاهده هرگونه شکستگی یا نشتی در شبکه توزیع آب، با سامانه ۱۲۲ شرکت آب و فاضلاب تماس بگیرید.



شنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۴ • شماره ۶۰۵۱

خبر همدان

هگمتانه

خط آزاد

مردم همدان و فامنین در مجلس اعلام کرد: با پیگیری‌های انجام‌شده روزانه ۲ میلیون مترمکعب گاز طبیعی به‌همراه مازوت کم‌سولفور به‌عنوان سوخت پایدار برای نیروگاه شهید مفتح همدان اختصاص یافت.

● حمید ملانوری استاندار همدان گفت: بیش از ۹ هزار بیمار سرطانی در همدان ثبت شده که رقم قابل توجهی است و باید با بهره‌گیری از ظرفیت‌های علمی و مفاخر استان، اقدامات جدی‌تری در حوزه پیشگیری انجام شود.

● آخرین مقایسه جهانی از سهم بخش مسکن در تسهیلات بانکی نشان می‌دهد ایران با تنها ۳ درصد در قعر جدول جهان قرار دارد؛ در حالی‌که کشورهای توسعه‌یافته با اختصاص ۴۰ تا ۶۵ درصد از وام‌های بانکی به مسکن، نظام مالی نیرومندتری برای تأمین نیاز خانوارها فراهم کرده‌اند.

● رشد نزدیک به ۵۰ درصدی قیمت شیر تنها در دو ماه اخیر موجب اختلاف انجمن صنایع لبنی و وزارت بهداشت و آموزش و پرورش در توزیع شیر مدارس شده است. ۶۵۰۰ میلیارد تومان بودجه برای توزیع شیر مدارس مصوب شده اما بر اساس گزارشات تنها در چهار استان این طرح اجرا می‌شود. ● سرپرست فرودگاه اسام خمینی(ره) از گسترش قابل‌توجه شبکه پروازی این-فرودگاه خبر داد و اعلام کرد که علاوه بر فعالیت دوباره هواپیمایی اتریشی، شرکت لوفت‌هانزا نیز از دی‌ماه به تهران بازمی‌گردد؛ اقدامی که تعداد ایرلاین‌های خارجی فعال در این فرودگاه را به ۲۶ شرکت رسانده است.

● در روزهای اخیر محمدباقر قالیباف رئیس مجلس، از وابسته بودن واردات کالاهای اساسی به یک شرکت کلایه کرده و گفته بود: ما برای یک شرکت رانت ارزی ایجاد کردیم و این مسأله فساد ایجاد می‌کند. حالا واردات نهاده‌های دامی به دنبال اعلام توقف فعالیت شرکت «مدل» بزرگ‌ترین واردکننده این کالاهای اساسی عملاً متوقف شده است. مجموعه مدلل مدعی است، تأخیر در تأمین و انتقال ارز، تأخیر وزارت جهاد برای تخصیص ارز، تخلیه و عرصه کالاهای اساسی و تعطیلی واحدهای روغن‌کشی باعث توقف عرصه نهاده‌های دامی شده است. ● ایران و روسیه در حال برداشتن گامی تازه در همکاری‌های حمل‌ونقلی هستند؛ برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی خط کشتیرانی مسافری بین بندار ایران و آستاراخان وارد مرحله جدی شده و می‌تواند فصل جدیدی در گردشگری و مبادلات انسانی دو کشور رقم بزند.

● بانک مرکزی فروش ارز مسافرتی را از بانک‌ها حذف کرد و آن را به سامانه مرکزی انتقال داد تا رانت ارزی حذف و روند دریافت ارز کاملاً شفاف و برخط شود. ● هیات مقررات‌زایی با استناد به آرای دیوان عدالت اداری اعلام کرد که دریافت هرگونه عوارض یا «حق بهای خدمات» از تاکسی‌های اینترنتی توسط شهرداری‌ها غیرقانونی است.

خبر

ثبت ۱۱۵۶۸ طرح در سامانه رصد اشتغال همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان همدان با تشریح آخرین وضعیت ثبت فرصت‌های شغلی توسط دستگاه‌های اجرایی استان در سامانه ملی رصد، گفت: ۱۱ هزار و ۵۶۸ طرح و برنامه از استان سال جاری تاکنون در این سامانه ثبت شده است. به گزارش هگمتانه، وهب مختاران روز جمعه اظهار کرد: طبق برنامه باید در طول سال جاری حدود ۱۶ هزار و ۵۶۸ طرح در استان ایجاد شود که تاکنون معادل ۲۰٫۵ درصد محقق شده است. وی ادامه داد: این تعداد طرح برای ۱۲ هزار و ۷۱۰ نفر در مشاغلی همچون کشاورزی، دام، گلخانه، مشاغل خرد مانند خیاطی و انواع صنایع دستی، خدماتی و خدمات فنی اشتغال ایجاد کرده است.

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان همدان از آغاز پرداخت تسهیلات تبصره ۱۵ خبر داد و اظهار کرد: با پرداخت این تسهیلات فرصت‌های شغلی و اشتغال بیشتر از میزان تعهد استان پیش‌بینی می‌شود.

به نقل از ایرنا، مختاران با اشاره به اینکه ۱۲۱ درصد از تعهد اشتغال استان برای سال گذشته بر مبنای میزان اشتغال ثبت شده در سامانه رصد محقق شد اظهار کرد: ایجاد ۱۷ هزار و ۶۶۹ شغل در استان همدان سال گذشته هدف گذاری شده بود.

به دنبال مطالبه ساکنان و با اقدام معاونت خدمات شهری منطقه ۳ شهرداری همدان

پلمب ضایعاتی ابتدای خیابان پلیس

هگمتانه، گروه خبر همدان: گازاز بزرگ ضایعاتی در ابتدای خیابان پلیس پلمب شد.

به گزارش هگمتانه، به دنبال شکایت‌های متعدد تمامی ساکنان ابتدای ورودی خیابان پلیس، جنب مجتمع‌های کمیته‌امداد امام(ره) و در راستای رسیدگی به مطالبات مردمی، موضوع توسط معاونت

هم‌زمان با رحلت حضرت ام‌البنین(س) انجام شد

تشییع شهید گمنام در همدان

هگمتانه، گروه خبر همدان: هم‌زمان با رحلت حضرت ام‌البنین(س) شهر همدان روز پنجشنبه میزبان جمعیتی بود که با زمزمه صلوات و چشم‌نامی اشک‌بار پیکر پاک شهید گمنامی را بدرقه کردند، که پس از سال‌ها غربت به آغوش وطن بازگشت.

به گزارش هگمتانه، هم‌زمان با سالگرد وفات حضرت ام‌البنین(س) فضای استان همدان بار دیگر با عطر شهادت معطر شد و مردم دارالمؤمنین و دارالمجاهدین با حضور پرشور خود در آئین تشییع پیکر مهر یک شهید گمنام صحنه‌هایی کم‌نظیر از وفاداری و دلدادگی به آرمان‌های انقلاب اسلامی و شهدا را به نمایش گذاشتند.

مسوول نمایندگی ولی فقیه در سپاه انصارالحسین(ع) استان همدان در آئین تشییع شهید گمنام در یادگان سیدالشهدا(ع) همدان گفت: حضور شهید خوشنام در یادگان سیدالشهدا(ع) همدان یادآور ارزش‌های دفاع

پژوهشگران و فناوران برتر همدان تجلیل شدند

هگمتانه، گروه خبر همدان: پژوهشگران و فناوران برتر همدان با حضور مقامات کشوری و استانی تجلیل شدند.

به گزارش هگمتانه؛ روز چهارشنبه پژوهشگران و فناوران برتر همدان با حضور مقامات کشوری و استانی در تالار غدیر دانشگاه علوم پزشکی همدان تجلیل شدند.

● **ملانوری: ناترازی‌های کشور نتیجه بی‌توجهی به پژوهش است**

استاندار همدان در این مراسم بر ضرورت پیوند میان پژوهش و نظام تصمیم‌گیری و اجرایی کشور تأکید کرد و با اشاره به فاصله قابل توجه میان نتایج تحقیقاتی و عرصه اجرا افزود؛ با وجود حجم بالای پایان‌نامه‌ها، رساله‌ها و مقالات علمی، میزان بهره‌گیری از آنها در برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌سازی‌ها بسیار اندک است و بسیاری از مشکلات امروز محصول همین گسست است.

حمید ملانوری خاطرنشان کرد: بسیاری از ناترازی‌ها ناشی از بی‌توجهی به مبانی علمی و پژوهشی است و این موضوع نه در بخش دولتی و نه در بخش خصوصی قابل توجه نیست، به‌ویژه آنکه استان همدان از ظرفیت‌های علمی، دانشگاهی و نخبگانی بسیار غنی برخوردار است. استاندار همدان با بیان اینکه بخش زیادی از مشکلات کشور ناشی از نبود توازن میان منابع و مصارف است، گفت: در حوزه آب، انرژی، خاک، محیط‌زیست و حتی ساختارهای تولید و مصرف، تناسب لازم رعایت نشده است و این مسائل تنها با مدیریت علمی قابل حل است و راه دیگری ندارد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به برخی مسائل مطرح‌شده توسط پژوهشگران اشاره کرد و گفت: موضوع اخذ بیمه در برخی دستگاه‌ها را یادداشت کرده‌ام و شخصاً پیگیری خواهم کرد؛ اگر قانون وجود دارد، باید برای همه اجرا شود و اگر در سایر استان‌ها انجام نمی‌شود، در همدان نیز نباید اخذ شود.

استاندار همدان همچنین درباره تسهیلات بانکی گفت: این موارد نیز در دستور کار پیگیری قرار می‌گیرد تا موانع پژوهشگران و فناوران به حداقل برسد.

● **کارخانه‌ای؛ پژوهش‌ها باید تأثیر گسترده در جامعه داشته باشند**

رئیس دانشگاه علوم پزشکی همدان هم بر ضرورت تغییر رویکرد فعالیت‌های علمی و پژوهشی از «آثر» به «تأثیر گسترده» تأکید کرد. بهروز کارخانه‌ای نوآوری و همکاری‌های بین‌المللی را از الزامات جدی توسعه علمی دانست و افزود: پژوهش امروز نیازمند رویکرد میان‌رشته‌ای است و پزشکی باید به مهندسی، اخلاق، روان‌شناسی و حتی فلسفه پیوند بخورد.

کارخانه‌ای به روند جهانی پزشکی فردمحور اشاره کرد و افزود: علم پزشکی به سمت بهره‌گیری از ژنومیکس، پروتئومیکس، بیوانفورماتیک و

با بهره‌برداری از ۶۳ سردخانه جدید

خدمات شهری منطقه ۳ شهرداری همدان مورد پیگیری قرار گرفت.

در این راستا، واحد کمیته بدوی بند ۲۰ منطقه ۳ طی بازدیدهای مکرر از محل، به دلیل ایجاد مزاحمت‌های شدید، آلودگی، تردد افراد غیرمرتبط و برهم‌زدن آرامش ساکنان، چندین مرتبه اخطاریه قانونی به مالک واحد ضایعاتی صادر و ابلاغ کرد.

با وجود هشدارها و تذکرات متعدد، مالک همکاری لازم را نداشت. در نهایت، با استناد به قوانین و با همکاری نیروی انتظامی و در راستای حفظ آرامش و امنیت شهروندان، واحد کمیته بدوی بند

۲۰ منطقه ۳ اقدام به پلمب این واحد بزرگ ضایعاتی کرد. به نقل از ارتباطات و امور بین الملل شهرداری همدان، در پایان یادآور می‌شود که فعالیت واحدهای ضایعاتی در بافت‌های مسکونی و شهری کاملاً ممنوع بوده و این حرفه در فهرست ۲۵ رشته شغلی مشمول بند ۲۰ ماده ۵۵ قانون شهرداری‌ها قرار دارد.



از ورودی سپاه انصارالحسین(ع) همدان آغاز شد، سپس پیکر شهید به روستای تفریجان منتقل شد و مورد استقبال اهالی این روستا

به مناسبت روز جهانی معلولان

قدردانی شهردار همدان از همکاران توانیاب شهرداری

هگمتانه، گروه خبر همدان: شهردار همدان از همکاران توانیاب شهرداری به مناسبت روز جهانی معلولان قدردانی کرد. به گزارش هگمتانه، سید مسعود حسینی، شهردار همدان، در دیدار با کارکنان توانیاب شهرداری، ضمن تبریک روز جهانی معلولان، از تلاش‌ها و صبوری آنان قدردانی کرد و حضور در جمع آنان را توفیقی بزرگ دانست. وی تأکید کرد: قدردانی از معلولان نباید فقط به مراسم رسمی محدود شود، زیرا نقش و تلاش آنان در بخش‌های مختلف شهرداری بسیار اثرگذار است.

حسینی با بیان اینکه امکانات شهرداری

افتتاح چهارمین مرکز درمانی مؤسسه خیریه مهدیه همدان



هگمتانه، گروه خبر * مدیرعامل مرکز خیریه مهدیه همدان از افتتاح چهارمین مرکز درمانی مؤسسه خیریه مهدیه با اعتبار ۴۵ میلیارد تومان خبر داد و گفت: سال گذشته بیش از ۱۶۰ هزار خدمت درمانی به بیماران نیازمند ارائه شد. به گزارش هگمتانه، روز پنج‌شنبه چهارمین مرکز درمانی مؤسسه خیریه مهدیه همدان با عنوان دارالشفا امام رضا(ع) افتتاح شد.

مدیرعامل مرکز خیریه مهدیه همدان در این مراسم ضمن تشریح روند توسعه خدمات درمانی خیریه در استان، از تکمیل و بهره‌برداری این مجموعه بدون اتکا به اعتبارات دولتی خبر داد. سید مرتضی جوادی با اشاره به اینکه ساختمان جدید در ۶٫۶ طبقه و در زمینی به مساحت ۴۹۲ مترمربع با زیربنای ۲ هزار و ۳۵۰ مترمربع احداث شده است افزود: برای ساخت این مرکز ۴۵ میلیارد تومان از محل درآمد‌های مراکز درمانی شماره یک و دو، مرکز جراحی و همچنین منابع مرکز مهدیه تهران هزینه شده است.

مدیرعامل مرکز خیریه مهدیه همدان از برنامه‌ریزی برای نوسازی ساختمان قدیمی مهدیه و تجهیز به یک دستگاه پزشکی به ارزش ۴۰ میلیارد تومان خبر داد و هدف از این اقدام را جلوگیری از خروج بیماران از استان برای درمان عنوان کرد.

سعید نظری رئیس هیأت‌مدیره مجموعه خیریه مهدیه نیز با قدردانی از مشارکت مردم همدان در توسعه مراکز درمانی خیریه ابراز امیدواری کرد با همراهی خیرین و مسئولان استان، روند گسترش مراکز درمانی خیریه ادامه یابد و درمانگاه شماره یک نیز به‌طور کامل ساخت و نوسازی شود.

نماینده ولی فقیه در استان همدان نیز در این مراسم با قدردانی از اقدامات انجام‌شده توسط خیرین، بر اهمیت استمرار فعالیت‌های



هگمتانه، گروه کتاب: کتاب «مادر» حاوی نکته‌های ناب تربیتی از زندگی و زمانه دردانه هستی، حضرت فاطمه زهرا(س) است. نویسنده، در این کتاب با نقل داستان‌های تربیتی از زندگی حضرت زهرا(س) برداشت‌های اجتماعی و اخلاقی خود را نیز به مخاطب ارائه داده است.

به گزارش هگمتانه، کتاب «مادر» نوشته نجریس شکوریان فرد، نکته‌های ناب تربیتی است از زندگی و زمانه دردانه هستی، حضرت فاطمه زهرا(س) است. نویسنده رنج مقدس، در این کتاب با نقل داستان‌های تربیتی از زندگی حضرت زهرا برداشت‌های اجتماعی و اخلاقی خود را نیز به مخاطب ارائه داده است.

راست و درست زندگی کردن، قاعده‌های خوش‌بختی را در زندگی کسی دیدن، چند روزی، چند ساعتی، لحظاتی، با یک عزیز بی‌همتا گذراندن، در خانه او تکیه به دیوارش دادن و چشم دنبالش داشتن، فکر و ذهن را میزبان صحبت‌هایش کردن، دل را در کنارش بزرگ کردن، تا بی‌نهایت، یک آرزوست. این کتاب لذت این آرزو را اندکی به جان می‌نشاند؛ کتاب مادر، را انتشارات عهد مانا در ۹۴ صفحه رنگی با قطع

چرا «همسفر آتش و برف» رمان مستند است؟

تصویر شهید قهاری انعکاس واقعیت‌هاست

هگمتانه، گروه کتاب: یک پژوهشگر دفاع مقدس گفت: تصویری که از شهید در کتاب «همسفر آتش و برف» ارائه شده، ساخته ذهن نویسنده نیست و رمان پردازی نیست؛ شهید سعید قهاری واقعاً زندگی کرده است.

به گزارش هگمتانه، فرزانه مردی، محقق کتاب «همسفر آتش و برف»، در گفت‌وگویی درباره این اثر اظهار کرد: فرمانده‌ای شهید سعید قهاری کوتاه‌مدت نبوده است، او هشت سال در مناطق غرب کشور فرمانده بود و سپس سه سال در یزد فعالیت کرد. این شهید همواره در سمت‌های مسئولیت و فرماندهی حضور داشتند و قطعاً ویژگی‌هایی داشتند که او را به عنوان فرمانده انتخاب کردند. نمی‌توان گفت فرماندهی او کوتاه‌مدت بوده است. مدیریتی که این شهید داشتند، تأثیرگذاری او بر روی نیروها و توجه به شرایط آنان، سبب شد که به عنوان فرمانده شناخته شوند.

او درباره اهمیت خاطرات و مصاحبه‌ها برای ترسیم چهره واقعی شهید توضیح داد: وقتی خاطرات گفته

بالتوبی منتشر کرده است.

- مقدمه کتاب مادر**

یکی مثل من، که در دنیای مدرن پر از زرق‌وبرق امروز بزرگ شده است، دربه‌در دنبال جاهایی می‌گردد که کمی به‌قول‌معروف تابلوهای سنتی داشته باشد. خانه‌های سنتی حتماً یک چیزی دارد که این‌قدر هم همه طیفی از آن استقبال می‌کنند.

حتی مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها هم برای ما نوه‌های امروزی محبوبیت خاصی دارند. هرچند که سبک زندگی‌مان مثل آن‌ها نباشد و دنبال همان چیزهایی باشیم که پدرمان را هم درآورده، اما باز هم...

گفتند که این‌جا خانه پدر و مادرم بوده و اگر از ماشین زمان پایین بیایم و دل بدهم، یک چند لحظه‌ای اجازه دیدن این خانه را دارم. بعد اگر خودم خواستم می‌توانم ساکن هم بشوم و... یعنی دیگر بقیه‌اش کلاً با خودم است.

قبول کنید که سخت است خیلی چیزهایی را که درونت عوض شده ندیده بگیرید و نشنیده‌ها را باور کنی. البته امید دارم بشود لذت زندگی را که برایم از بین رفته در همین‌جا پیدا کنم.

یک خانه کاهگلی بود از این قدیمی‌ها که وقتی واردش می‌شوی از در و دیوارش انرژی‌های

نکته‌های ناب تربیتی از زندگی حضرت فاطمه(س) در کتاب «مادر»

مثبت می‌خورد به سر و صورتت. به‌قول دوستی، خانه روشن است انگار... اول حیاط بود، بعد هم اتاق‌ها. وسایل خانه خیلی کم و معمولی بود. اما یک چیزهای نابی از اهل خانه تعریف کرده بودند که حشمت حسرت این را می‌خورد؛ کاش حداقل یک‌ساعتی می‌توانستم در فضای این خانه و اهل و عیالش مهمان باشم یا حداقل بشود یکی‌دو ساعتی ماند و به دیوارهایش تکیه زد...

می‌دانی چه حالی می‌شوی وقتی در فضای پر تنشی که مثل تار عنکبوت دورت تنیده شده و داری میانش دست‌وپا می‌زنی یکی بیاید برایت از آرامشی تعریف کند که رؤیایی است... حُب هوش‌وحواست را می‌برد.

البته من بگویم که اعتقاد این است: روح آرامش را هم، آدم‌ها به اجسام می‌دهند، وگرنه که شیء، شیء است. حتماً ساکنان این خانه یک هوایی داشتند مثل حال‌وهوای اول صبح که آسمان شفق حضور طلابی خورشید را دارد، اما هنوز نازکشی از تلاولهایش و رخ نشان دادنش همراه با ریختن دسته‌های طلاکوب اشعه‌هایش بر سر و روی چشم‌انتظاران، تمام نشده است. نسیم هم



همراهی خانم رسولی با شهید در طول ۳۰ سال، همراه با فعالیت‌های او در دفاع از انقلاب و مقابله با ضدانقلاب در غرب کشور، بخش مهمی از توجه ویژه رهبر انقلاب را تشکیل می‌دهد. مقام معظم رهبری نگاه ویژه‌ای به زنان انقلابی جامعه دارند و این زندگی و خاطرات پررنگ، نشان‌دهنده همراهی و فداکاری ایشان است.

فرزانه مردی در ادامه افزود: چون کتاب خاطرات همسر شهید را روایت می‌کند، طبیعی است که خانم قهاری از برخی مسائل نظامی خبر نباشند، اما به عنوان همراه و همسفر، در شهرهای مختلف کرمانشاه، همدان، کردستان، آذربایجان غربی و نهایتاً یزد حضور داشتند و برخی فعالیت‌ها را همراه شهید انجام می‌دادند، از جمله بازدید از خانواده شهدا یا مکالمات تلفنی که نشان‌دهنده واکنش‌ها و دغدغه‌های شهید بود. تحلیل کامل راهبرد و فرماندهی شهید ممکن است در این کتاب کمتر باشد، اما این روایت زندگی واقعی و همراهی همسر، ارزشمند است.

او درباره اهمیت ثبت خاطرات دفاع مقدس اظهار کرد: هشت سال دفاع مقدس تأثیر زیادی بر زندگی مردم داشته است و برای برخی افراد تبعاتش ادامه پیدا کرده است. روایت زندگی مردم از یک ربه تاریخی، تاریخ‌نگاری و پژوهش است که به آیندگان امکان می‌دهد تاریخ و تجربه‌های اجتماعی و زندگی مردم آن زمان را بشناسند. این روایت‌ها پایه‌هایی

تربیت نسل نوجوان و جوان؛ دغدغه اصلی من در مسیر نویسندگی

نام دفاع مقدس با بسیج گره خورده است/ رابطه بسیج و قلم؛ رابطه ای لازم و ملزوم

بدهند. شاید کمتر زمانی هست که به من تلفنی نشود و نخواهند که کلاس‌هایی برگزار شود و آموزش داده شود، که اکثراً هم نوجوانان علاقه‌مند هستند که می‌خواهند در این حوزه وارد شوند.

دغدغه من این است که مسیری هموار شود که نسل امروز ما به ادبیات دفاع مقدس و پایداری ورود کنند و با الگو گرفتن از شهدا این‌الگوها را به هم سن و سالهای خودشان هم بشناسانند. باید توجه کنیم که ده یا بیست سال دیگر که نوع تکلم و رفتار و نوشتن من دیگر به کار نوجوان‌ها نمی‌آید ما باید نوجوانانی تربیت کرده باشیم و کسانی را داشته باشیم که هم نسل‌های خود را بتوانند جذب کنند و زبانشان را بلد باشند.

ان‌شاءالله که این اتفاق بیفتد و ما شاهد رویش‌های جدید نویسندگان از نسل دهه نودی‌ها و دهه چهارصدی‌ها باشیم. سوزه‌هایی هستند که وقتی درباره آنها در یک مجلس یا شب خاطره‌ای به صورت اتفاقی صحبت می‌شود، احساس می‌کنی که چقدر گمنام‌اند اما ظرفیت تبدیل شدن به یک کتاب یا چندکتاب را دارند و این حسرتی است که به جان ما می‌شیند و از خدا می‌خواهیم که لیاقت و توفیق پرداختن به این سوزه‌ها را داشته باشیم.

● **اگر فقط یک پیام برای نسل جوان در هفته بسیج داشته باشید، آن پیام چیست؟**

همه ما در این جنگ دوازده روزه شاهد اقتدار ایران و ایرانی بودیم و باعث غرور و افتخارمان بود که رهبر فرزانه‌ای همچون امام خامنه‌ای داریم و سربازان و دانشمندی که جانشان را کف دست گرفتند و در کف میدان بودند برای حفظ این نظام و انقلاب و مردم و این آب و خاک.

ای کاش بتوانیم در مسیر اعتلا و اقتدار ایرانی هرکاری که از دستمان برمی آید انجام دهیم. و خودمان را آتقدیر قوی و توانمندکنیم که هرجا نام از ایران اسلامی می‌آید با غرور و با افتخار در جهان بدرخشد و ان‌شاءالله بتوانیم قدردان زحمتا شهدا و خانواده‌هایشان باشیم.

● **لطفاً درباره کارهای جدیدتان که در دست دارید بنویسید.**

به تازگی کار جدیدی در دست دارم که الحمدلله کار استارت خورده و مصاحبه‌های آن شروع شده و در خصوص یکی از شهدای ۱۲ روزه است که بعد از تکمیل مصاحبه، کار تایلف و نگارش این اثر شروع خواهد شد.

فرزانه مردی در ادامه افزود: چون کتاب خاطرات همسر شهید را روایت می‌کند، طبیعی است که خانم قهاری از برخی مسائل نظامی خبر نباشند، اما به عنوان همراه و همسفر، در شهرهای مختلف کرمانشاه، همدان، کردستان، آذربایجان غربی و نهایتاً یزد حضور داشتند و برخی فعالیت‌ها را همراه شهید انجام می‌دادند، از جمله بازدید از خانواده شهدا یا مکالمات تلفنی که نشان‌دهنده واکنش‌ها و دغدغه‌های شهید بود. تحلیل کامل راهبرد و فرماندهی شهید ممکن است در این کتاب کمتر باشد، اما این روایت زندگی واقعی و همراهی همسر، ارزشمند است.

او درباره اهمیت خاطرات و مصاحبه‌ها برای ترسیم چهره واقعی شهید توضیح داد: وقتی خاطرات گفته

بالتوبی منتشر کرده است.

یکی مثل من، که در دنیای مدرن پر از زرق‌وبرق امروز بزرگ شده است، دربه‌در دنبال جاهایی می‌گردد که کمی به‌قول‌معروف تابلوهای سنتی داشته باشد.

خانه‌های سنتی حتماً یک چیزی دارد که این‌قدر هم همه طیفی از آن استقبال می‌کنند.

حتی مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها هم برای ما نوه‌های امروزی محبوبیت خاصی دارند. هرچند که سبک زندگی‌مان مثل آن‌ها نباشد و دنبال همان چیزهایی باشیم که پدرمان را هم درآورده، اما باز هم...

گفتند که این‌جا خانه پدر و مادرم بوده و اگر از ماشین زمان پایین بیایم و دل بدهم، یک چند لحظه‌ای اجازه دیدن این خانه را دارم. بعد اگر خودم خواستم می‌توانم ساکن هم بشوم و... یعنی دیگر بقیه‌اش کلاً با خودم است.

قبول کنید که سخت است خیلی چیزهایی را که درونت عوض شده ندیده بگیرید و نشنیده‌ها را باور کنی. البته امید دارم بشود لذت زندگی را که برایم از بین رفته در همین‌جا پیدا کنم.

یک خانه کاهگلی بود از این قدیمی‌ها که وقتی واردش می‌شوی از در و دیوارش انرژی‌های

مثبت می‌خورد به سر و صورتت. به‌قول دوستی، خانه روشن است انگار... اول حیاط بود، بعد هم اتاق‌ها. وسایل خانه خیلی کم و معمولی بود. اما یک چیزهای نابی از اهل خانه تعریف کرده بودند که حشمت حسرت این را می‌خورد؛ کاش حداقل یک‌ساعتی می‌توانستم در فضای این خانه و اهل و عیالش مهمان باشم یا حداقل بشود یکی‌دو ساعتی ماند و به دیوارهایش تکیه زد...

می‌دانی چه حالی می‌شوی وقتی در فضای پر تنشی که مثل تار عنکبوت دورت تنیده شده و داری میانش دست‌وپا می‌زنی یکی بیاید برایت از آرامشی تعریف کند که رؤیایی است... حُب هوش‌وحواست را می‌برد.

البته من بگویم که اعتقاد این است: روح آرامش را هم، آدم‌ها به اجسام می‌دهند، وگرنه که شیء، شیء است. حتماً ساکنان این خانه یک هوایی داشتند مثل حال‌وهوای اول صبح که آسمان شفق حضور طلابی خورشید را دارد، اما هنوز نازکشی از تلاولهایش و رخ نشان دادنش همراه با ریختن دسته‌های طلاکوب اشعه‌هایش بر سر و روی چشم‌انتظاران، تمام نشده است. نسیم هم

فرزانه مردی در ادامه افزود: چون کتاب خاطرات همسر شهید را روایت می‌کند، طبیعی است که خانم قهاری از برخی مسائل نظامی خبر نباشند، اما به عنوان همراه و همسفر، در شهرهای مختلف کرمانشاه، همدان، کردستان، آذربایجان غربی و نهایتاً یزد حضور داشتند و برخی فعالیت‌ها را همراه شهید انجام می‌دادند، از جمله بازدید از خانواده شهدا یا مکالمات تلفنی که نشان‌دهنده واکنش‌ها و دغدغه‌های شهید بود. تحلیل کامل راهبرد و فرماندهی شهید ممکن است در این کتاب کمتر باشد، اما این روایت زندگی واقعی و همراهی همسر، ارزشمند است.

او درباره اهمیت خاطرات و مصاحبه‌ها برای ترسیم چهره واقعی شهید توضیح داد: وقتی خاطرات گفته

بالتوبی منتشر کرده است.

یکی مثل من، که در دنیای مدرن پر از زرق‌وبرق امروز بزرگ شده است، دربه‌در دنبال جاهایی می‌گردد که کمی به‌قول‌معروف تابلوهای سنتی داشته باشد.

خانه‌های سنتی حتماً یک چیزی دارد که این‌قدر هم همه طیفی از آن استقبال می‌کنند.

حتی مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها هم برای ما نوه‌های امروزی محبوبیت خاصی دارند. هرچند که سبک زندگی‌مان مثل آن‌ها نباشد و دنبال همان چیزهایی باشیم که پدرمان را هم درآورده، اما باز هم...

گفتند که این‌جا خانه پدر و مادرم بوده و اگر از ماشین زمان پایین بیایم و دل بدهم، یک چند لحظه‌ای اجازه دیدن این خانه را دارم. بعد اگر خودم خواستم می‌توانم ساکن هم بشوم و... یعنی دیگر بقیه‌اش کلاً با خودم است.

قبول کنید که سخت است خیلی چیزهایی را که درونت عوض شده ندیده بگیرید و نشنیده‌ها را باور کنی. البته امید دارم بشود لذت زندگی را که برایم از بین رفته در همین‌جا پیدا کنم.

یک خانه کاهگلی بود از این قدیمی‌ها که وقتی واردش می‌شوی از در و دیوارش انرژی‌های

مثبت می‌خورد به سر و صورتت. به‌قول دوستی، خانه روشن است انگار... اول حیاط بود، بعد هم اتاق‌ها. وسایل خانه خیلی کم و معمولی بود. اما یک چیزهای نابی از اهل خانه تعریف کرده بودند که حشمت حسرت این را می‌خورد؛ کاش حداقل یک‌ساعتی می‌توانستم در فضای این خانه و اهل و عیالش مهمان باشم یا حداقل بشود یکی‌دو ساعتی ماند و به دیوارهایش تکیه زد...

می‌دانی چه حالی می‌شوی وقتی در فضای پر تنشی که مثل تار عنکبوت دورت تنیده شده و داری میانش دست‌وپا می‌زنی یکی بیاید برایت از آرامشی تعریف کند که رؤیایی است... حُب هوش‌وحواست را می‌برد.

البته من بگویم که اعتقاد این است: روح آرامش را هم، آدم‌ها به اجسام می‌دهند، وگرنه که شیء، شیء است. حتماً ساکنان این خانه یک هوایی داشتند مثل حال‌وهوای اول صبح که آسمان شفق حضور طلابی خورشید را دارد، اما هنوز نازکشی از تلاولهایش و رخ نشان دادنش همراه با ریختن دسته‌های طلاکوب اشعه‌هایش بر سر و روی چشم‌انتظاران، تمام نشده است. نسیم هم

فرزانه مردی در ادامه افزود: چون کتاب خاطرات همسر شهید را روایت می‌کند، طبیعی است که خانم قهاری از برخی مسائل نظامی خبر نباشند، اما به عنوان همراه و همسفر، در شهرهای مختلف کرمانشاه، همدان، کردستان، آذربایجان غربی و نهایتاً یزد حضور داشتند و برخی فعالیت‌ها را همراه شهید انجام می‌دادند، از جمله بازدید از خانواده شهدا یا مکالمات تلفنی که نشان‌دهنده واکنش‌ها و دغدغه‌های شهید بود. تحلیل کامل راهبرد و فرماندهی شهید ممکن است در این کتاب کمتر باشد، اما این روایت زندگی واقعی و همراهی همسر، ارزشمند است.

او درباره اهمیت ثبت خاطرات دفاع مقدس اظهار کرد: هشت سال دفاع مقدس تأثیر زیادی بر زندگی مردم داشته است و برای برخی افراد تبعاتش ادامه پیدا کرده است. روایت زندگی مردم از یک ربه تاریخی، تاریخ‌نگاری و پژوهش است که به آیندگان امکان می‌دهد تاریخ و تجربه‌های اجتماعی و زندگی مردم آن زمان را بشناسند. این روایت‌ها پایه‌هایی

مثبت می‌خورد به سر و صورتت. به‌قول دوستی، خانه روشن است انگار... اول حیاط بود، بعد هم اتاق‌ها. وسایل خانه خیلی کم و معمولی بود. اما یک چیزهای نابی از اهل خانه تعریف کرده بودند که حشمت حسرت این را می‌خورد؛ کاش حداقل یک‌ساعتی می‌توانستم در فضای این خانه و اهل و عیالش مهمان باشم یا حداقل بشود یکی‌دو ساعتی ماند و به دیوارهایش تکیه زد...

می‌دانی چه حالی می‌شوی وقتی در فضای پر تنشی که مثل تار عنکبوت دورت تنیده شده و داری میانش دست‌وپا می‌زنی یکی بیاید برایت از آرامشی تعریف کند که رؤیایی است... حُب هوش‌وحواست را می‌برد.

البته من بگویم که اعتقاد این است: روح آرامش را هم، آدم‌ها به اجسام می‌دهند، وگرنه که شیء، شیء است. حتماً ساکنان این خانه یک هوایی داشتند مثل حال‌وهوای اول صبح که آسمان شفق حضور طلابی خورشید را دارد، اما هنوز نازکشی از تلاولهایش و رخ نشان دادنش همراه با ریختن دسته‌های طلاکوب اشعه‌هایش بر سر و روی چشم‌انتظاران، تمام نشده است. نسیم هم

فرزانه مردی در ادامه افزود: چون کتاب خاطرات همسر شهید را روایت می‌کند، طبیعی است که خانم قهاری از برخی مسائل نظامی خبر نباشند، اما به عنوان همراه و همسفر، در شهرهای مختلف کرمانشاه، همدان، کردستان، آذربایجان غربی و نهایتاً یزد حضور داشتند و برخی فعالیت‌ها را همراه شهید انجام می‌دادند، از جمله بازدید از خانواده شهدا یا مکالمات تلفنی که نشان‌دهنده واکنش‌ها و دغدغه‌های شهید بود. تحلیل کامل راهبرد و فرماندهی شهید ممکن است در این کتاب کمتر باشد، اما این روایت زندگی واقعی و همراهی همسر، ارزشمند است.

او درباره اهمیت خاطرات و مصاحبه‌ها برای ترسیم چهره واقعی شهید توضیح داد: وقتی خاطرات گفته

بالتوبی منتشر کرده است.

یکی مثل من، که در دنیای مدرن پر از زرق‌وبرق امروز بزرگ شده است، دربه‌در دنبال جاهایی می‌گردد که کمی به‌قول‌معروف تابلوهای سنتی داشته باشد.

خانه‌های سنتی حتماً یک چیزی دارد که این‌قدر هم همه طیفی از آن استقبال می‌کنند.

حتی مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها هم برای ما نوه‌های امروزی محبوبیت خاصی دارند. هرچند که سبک زندگی‌مان مثل آن‌ها نباشد و دنبال همان چیزهایی باشیم که پدرمان را هم درآورده، اما باز هم...

گفتند که این‌جا خانه پدر و مادرم بوده و اگر از ماشین زمان پایین بیایم و دل بدهم، یک چند لحظه‌ای اجازه دیدن این خانه را دارم. بعد اگر خودم خواستم می‌توانم ساکن هم بشوم و... یعنی دیگر بقیه‌اش کلاً با خودم است.

قبول کنید که سخت است خیلی چیزهایی را که درونت عوض شده ندیده بگیرید و نشنیده‌ها را باور کنی. البته امید دارم بشود لذت زندگی را که برایم از بین رفته در همین‌جا پیدا کنم.

یک خانه کاهگلی بود از این قدیمی‌ها که وقتی واردش می‌شوی از در و دیوارش انرژی‌های

مثبت می‌خورد به سر و صورتت. به‌قول دوستی، خانه روشن است انگار... اول حیاط بود، بعد هم اتاق‌ها. وسایل خانه خیلی کم و معمولی بود. اما یک چیزهای نابی از اهل خانه تعریف کرده بودند که حشمت حسرت این را می‌خورد؛ کاش حداقل یک‌ساعتی می‌توانستم در فضای این خانه و اهل و عیالش مهمان باشم یا حداقل بشود یکی‌دو ساعتی ماند و به دیوارهایش تکیه زد...

می‌دانی چه حالی می‌شوی وقتی در فضای پر تنشی که مثل تار عنکبوت دورت تنیده شده و داری میانش دست‌وپا می‌زنی یکی بیاید برایت از آرامشی تعریف کند که رؤیایی است... حُب هوش‌وحواست را می‌برد.

البته من بگویم که اعتقاد این است: روح آرامش را هم، آدم‌ها به اجسام می‌دهند، وگرنه که شیء، شیء است. حتماً ساکنان این خانه یک هوایی داشتند مثل حال‌وهوای اول صبح که آسمان شفق حضور طلابی خورشید را دارد، اما هنوز نازکشی از تلاولهایش و رخ نشان دادنش همراه با ریختن دسته‌های طلاکوب اشعه‌هایش بر سر و روی چشم‌انتظاران، تمام نشده است. نسیم هم

فرزانه مردی در ادامه افزود: چون کتاب خاطرات همسر شهید را روایت می‌کند، طبیعی است که خانم قهاری از برخی مسائل نظامی خبر نباشند، اما به عنوان همراه و همسفر، در شهرهای مختلف کرمانشاه، همدان، کردستان، آذربایجان غربی و نهایتاً یزد حضور داشتند و برخی فعالیت‌ها را همراه شهید انجام می‌دادند، از جمله بازدید از خانواده شهدا یا مکالمات تلفنی که نشان‌دهنده واکنش‌ها و دغدغه‌های شهید بود. تحلیل کامل راهبرد و فرماندهی شهید ممکن است در این کتاب کمتر باشد، اما این روایت زندگی واقعی و همراهی همسر، ارزشمند است.

او درباره اهمیت خاطرات و مصاحبه‌ها برای ترسیم چهره واقعی شهید توضیح داد: وقتی خاطرات گفته

بالتوبی منتشر کرده است.

یکی مثل من، که در دنیای مدرن پر از زرق‌وبرق امروز بزرگ شده است، دربه‌در دنبال جاهایی می‌گردد که کمی به‌قول‌معروف تابلوهای سنتی داشته باشد.

خانه‌های سنتی حتماً یک چیزی دارد که این‌قدر هم همه طیفی از آن استقبال می‌کنند.

حتی مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها هم برای ما نوه‌های امروزی محبوبیت خاصی دارند. هرچند که سبک زندگی‌مان مثل آن‌ها نباشد و دنبال همان چیزهایی باشیم که پدرمان را هم درآورده، اما باز هم...

گفتند که این‌جا خانه پدر و مادرم بوده و اگر از ماشین زمان پایین بیایم و دل بدهم، یک چند لحظه‌ای اجازه دیدن این خانه را دارم. بعد اگر خودم خواستم می‌توانم ساکن هم بشوم و... یعنی دیگر بقیه‌اش کلاً با خودم است.

قبول کنید که سخت است خیلی چیزهایی را که درونت عوض شده ندیده بگیرید و نشنیده‌ها را باور کنی. البته امید دارم بشود لذت زندگی را که برایم از بین رفته در همین‌جا پیدا کنم.

یک خانه کاهگلی بود از این قدیمی‌ها که وقتی واردش می‌شوی از در و دیوارش انرژی‌های



هگمتانه، گروه کتاب: لیلیا گودرزیان فر نویسنده و پژوهشگر در حوزه دفاع مقدس و مقاومت یکی از بانوان موفق استان همدان است که تاکنون ۳۷ عنوان کتاب در این حوزه تالیف کرده است.

این کتاب‌ها با محوریت شهدای دفاع مقدس و همچنین شهدای مدافع حرم نوشته شده است. گودرزیان فر یکی از نویسندگان جوان اما پرکار در این عرصه است.

گروه کتاب هگمتانه با این بانوی فعال و اندیشمند همدانی به گفت‌وگو نشسته است که در ادامه مشروح این گپ و گفت را می‌خوانید.

● **خانم گودرزیان فر در ابتدا برای مخاطبان ما بنویسید چه رویداد یا احساسی باعث شد قلم را بردارید و درباره دفاع مقدس بنویسید؟**

من از زمان کودکی نوشتن را خیلی دوست داشتم و به کتاب‌خواندن علاقه خاصی داشتم. از همان روزهایی که سواد خواندن و نوشتن را به دست آوردم کتاب‌های قصه را با شوق و علاقه زیادی می‌خواندم و گاهی هم خلاصه نویسی می‌کردم.

اما در حوزه دفاع مقدس دقیقاً ۱۵ سالم بود که به واسطه مربی پرورشی‌مان سربکار خانم سلامی که خودشان خواهر شهید حسین سلامی هستند، کتابی به نام «حرم‌ان هور» شامل دست نوشته‌های شهید احمدرضا احدی را مطالعه کردم. شهید بزرگوارى که ما ملایرِها افتخار می‌کنیم به ایشان و به همه شهدایی که رفتند و ماندگار شدند در اذهان ما.

یادم هست که رفتم و کل کتاب را در داخل یک دفتر نوشتم و چندین بار خواندم و هر بار به شدت

هگمتانه گزارش می‌دهد؛

نسخه‌ای برای شب‌های بی‌قرار راهکارهای طب ایرانی برای اختلالات خواب

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: اختلالات خواب بیماری شایعی است که می‌تواند در هر سنی رخ دهد و ناشی از ترکیبی از عوامل محیطی، روانی، جسمی و مزاجی است. طب ایرانی روش‌های درمانی مبتنی بر طب ایرانی را با جزئیات کامل شرح می‌دهد و تأکید می‌کند که شناخت دقیق علت و درمان صحیح می‌تواند خواب آرام و کیفیت زندگی بهتر را به همراه داشته باشد.

به گزارش خبرنگار هگمتانه، اختلال خواب یکی از مشکلات شایع در همه گروه‌های سنی است که آرامش و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. طب ایرانی با نگاهی کل‌نگر و طبیعی به علل جسمی، روحی و مزاجی این اختلالات می‌نگرد و با بهره‌گیری از دمنوش‌ها، عرقیات، ماساژ و اصلاح سبک زندگی، راهکارهای مؤثری برای درمان ارائه می‌دهد. در ادامه، گفت‌وگوی کامل مهدی رشیدی، پزشک متخصص طب ایرانی با برنامه «انارستان» را می‌خوانید.

● **علل و تشخیص اختلالات خواب**

رشیدی، پزشک متخصص طب ایرانی، گفت: اختلالات خواب یک بیماری شایع است که در هر سنی ممکن است رخ دهد و به ویژه با افزایش سن در شرایط محیطی مختلف، شدت می‌گیرد. گاهی خود فرد مشکل ندارد اما وجود بیماری یا کودک خردسال در خانواده باعث نگرانی و اختلال خواب در والدین می‌شود.

وی افزود: بعضی افراد هنگام خواب سرشان روی بالش می‌گذارند اما فک‌های مختلف سرافشان می‌آید و این کلنجار معمولاً باید کمتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد. اگر بیش از ۱۰ دقیقه باشد، به معنی اختلال در به خواب رفتن است و فرد باید به فکر درمان باشد. طب ایرانی هشت علت برای اختلالات خواب می‌شناسد که تقریباً با طب نوین هم‌خوانی دارد، اما طب ایرانی به جزئیات بیشتری توجه می‌کند. در بعضی موارد ممکن است بیماری خاصی مانند تومور مغزی

باعث اختلال خواب شود که حتماً باید با پزشک در ارتباط باشند.

● **خواب سبک و بیداری‌های متعدد**

رشیدی گفت: اگر خواب فرد سبک باشد و با کوچک‌ترین صدایی بیدار شود یا خواب تکه‌تکه باشد و چند بار در طول شب بیدار شود، این نوع اختلال خواب بسیار شایع است. برای این افراد در طب ایرانی انواع دمنوش‌ها وجود دارد که کمک‌کننده است. مثلاً دمنوشی با ترکیب گل گاوزبان، بادرنجبویه، زعفران و سنجد، آرامبخش بسیار خوبی است. جالب است بدانید سنجد علاوه بر خواص مفصلی، آرامبخش نیز هست. این دمنوش با یک و نیم لیوان آب جوش و با قاشق غذاخوری از هر کدام از گیاهان تهیه می‌شود.

● **تفاوت دمنوش، دم‌کرده و جوشانده**

رشیدی توضیح داد: دمنوش معمولاً از قسمت‌های لطیف گیاه تهیه می‌شود و بیشتر برای اثرگذاری روی نواحی فوقانی بدن است. برای مثال، پونه را برای سیونیت به صورت دمنوش استفاده می‌کنیم ولی برای مشکلات معده به صورت دم‌کرده بهتر است. دمنوش با حرارت غیرمستقیم یعنی آب جوش را روی گیاه می‌ریزم و مدت کوتاهی می‌گذاریم تا عصاره بگیرد، در حالی که دم‌کرده و جوشانده حرارت مستقیم دارند.

● **نحوه مصرف دمنوش و احتیاط‌ها**

رشیدی گفت: برای مصرف دمنوش‌ها بهتر است بیش از ۱۰ روز بدون نظر پزشک ادامه داده نشود، زیرا مثلاً سنجد ممکن است باعث پیوست شود و زعفران برای افرادی که داروی رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند باید با احتیاط مصرف شود. با این حال، مقادیر معمول مانند یک نخ زعفران معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند.

● **تأثیرات ذهنی و پاک‌سازی مغز**

رشیدی بیان کرد: گاهی اختلال خواب ناشی از فشارهای ذهنی یا روحی است، مثلاً شنیدن

حرف‌های ناپجا از همسر که باعث اختلال خواب می‌شود، در حالی که ماده‌ای وارد مغز نشده است. اما در مواردی ماده‌ای مادی و بیماری‌زا وارد مغز می‌شود که درمان آن متفاوت است.

وی تصریح کرد: در طب ایرانی برای پاک‌سازی مغز و بدن، منزهایی وجود دارد که صبح ناشتا مصرف می‌شود، مانند ترکیب ترنجبین و خاکشیر. این ترکیب کمک می‌کند مواد مزاحم از بدن خارج شود و خواب بهبود یابد.

● **نقش منزه و مسهل در درمان**

رشیدی ادامه داد: ماده‌ای که در یافت‌ها جسیبده و باعث اختلال خواب است، با مصرف منزه آماده خروج می‌شود و سپس با مسهل دفع می‌شود. بدن ممکن است فراموش کند این ماده اضافی است ولی طب سنتی آن را یادآوری می‌کند تا دفع شود.

● **نسخه‌های گیاهی برای مزاج‌های مختلف**

رشیدی گفت: برای افرادی که مزاج گرمی دارند، مصرف شیر همراه با تخم اسفزه صبح ناشتا توصیه می‌شود. همچنین عرقیات مانند عرق گل گاوزبان، گلاب و عرق گل سرخ نیم ساعت قبل از خواب مفید است. افزودن یک قاشق مزاجخوری روغن بادام شیرین به این ترکیبات اثر آرامبخشی را افزایش می‌دهد.

● **دمنوش‌های خواب‌آور**

رشیدی اشاره کرد: دمنوش‌هایی مانند بابونه، گل ساعتی، اسطوخودوس، سنبل طبیب، ذاتا خواب‌آور هستند و مصرف آن‌ها به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. دمنوش سنجد با زعفران نیز برای سه دسته اختلال خواب مؤثر است. و کاهوی پخته شده همراه با روغن بادام شیرین برای افرادی که خواب سبک و منقطع دارند و اضطراب دارند، بسیار مفید است.

● **نکات محیطی برای بهبود خواب**

رشیدی گفت: استفاده از روغن‌های بنفشه، اسطوخودوس و رزماری در اتاق خواب و بخور

دادن آنها می‌تواند به آرامش کمک کند. تنظیم نظم خواب و خوابیدن قبل از ساعت ۱۰ شب بسیار مهم است. دمای و نور اتاق باید متناسب با مزاج فرد تنظیم شود؛ مثلاً افراد سوداوی نور زرد یا شمع روشن داشته باشند و افراد گرم مزاج در اتاق تاریک بخوابند. تنفس عمیق و آگاهانه قبل از خواب نیز تأثیرگذار است.

● **ماساژ و فشار نقاط خاص برای کاهش اضطراب**

رشیدی بیان کرد: فشار دادن نقطه‌ای روی مج

دست، زیر انگشت کوچک، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه برای کسانی که اضطراب و تنش در خواب دارند، مؤثر است. ماساژ پنجه پا نیز حس آرامش ایجاد می‌کند و اختلال خواب را کاهش می‌دهد. همچنین در طب سنتی نقاط خاصی روی گوش با تخم گیاهان مانند اسطوخودوس، فلفل سیاه و زیره سیاه ماساژ داده می‌شود که آرامش‌بخش است. فشار دادن نقطه بین دو ابرو (چشم سوم) نیز می‌تواند به تنظیم خواب و کاهش اضطراب کمک کند.

● **درمان خواب‌های بد و کابوس**

وی تأکید کرد: برای کسانی که خواب‌های بد و کابوس می‌بینند، شربت هفت تهیه می‌شود که ترکیبی از سنبل تبیب، بادرنجبویه و بومادران است. این دمنوش به مدت ۳ تا ۵ دقیقه دم شده و مصرف می‌شود. همچنین شربت افتیتون و حریر بادام که با فندق و خرما درست شده، برای کاهش کابوس‌ها توصیه می‌شود. ماساژ پیشانی با روغن گل سرخ و اسطوخودوس نیز بسیار کمک‌کننده است.

ماء‌الشعیر واقعی؛ نوشیدنی سنتی با خواص درمانی شگفت‌انگیز



بازار ایران اغلب به صورت صنعتی و با طعم‌های متنوع عرضه می‌شود. با این حال، طب ایرانی نسخه‌ای کاملاً متفاوت و طبیعی از این نوشیدنی را معرفی می‌کند که نه‌تنها طعم و ترکیبات دیگری دارد، بلکه خواص درمانی و تغذیه‌ای آن قابل‌مقایسه با نمونه‌های صنعتی نیست.

● **خواص ماء‌الشعیر در طب ایرانی**

حسن اکبری، متخصص طب ایرانی، در توضیح

خواص ماء‌الشعیر گفت: ماء‌الشعیر یکی از بهترین نوشیدنی‌های طب سنتی است که بسیار مفید و دارای خواص فراوان است. طبع این نوشیدنی سرد و تر بوده و قرونشاننده صفراست. همچنین از گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند و برای تصفیه کبد، تصفیه خون و سلامت اندام‌هایی مانند قلب و کلیه‌ها بسیار سودمند است.

● **پیشگیری و درمان سنگ کلیه**

اکبری تأکید کرد: ماء‌الشعیر طبیعی برای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و حتی در درمان آن بسیار مؤثر است. این نوشیدنی همچنین برای تقویت قوای بینایی کاربرد دارد و به افرادی که دچار اضافه وزن هستند و قصد کاهش وزن دارند، کمک می‌کند.

● **تفاوت ماء‌الشعیر طبیعی و صنعتی**

وی افزود: آنچه در طب ایرانی به عنوان ماء‌الشعیر معرفی می‌شود، با نمونه‌های صنعتی موجود در بازار تفاوت زیادی دارد. ماء‌الشعیرهای صنعتی در طعم‌های مختلف مانند لیمو و سایر اسانس‌های خارجی تولید و عرضه می‌شوند، اما این محصولات همان ماء‌الشعیر واقعی نیستند.

● **تهیه ماء‌الشعیر در منزل**

اکبری در ادامه سخنانش بیان کرد: شرکت‌های تولیدکننده می‌توانند از روش‌های طبیعی برای تهیه ماء‌الشعیر استفاده کنند، هرچند که هزینه تولید آن اندکی بالاتر خواهد بود. ماء‌الشعیر واقعی همان نوشیدنی سنتی با خواص یادشده است و نه

محصولاتی که به صورت صنعتی و طعم‌دار در بازار عرضه می‌شوند.

● **ترکیبات ماء‌الشعیر صنعتی**

این متخصص طب ایرانی، در توضیح ترکیبات ماء‌الشعیر صنعتی گفت: پایه اصلی این محصولات اسانس به همراه شکر است؛ البته اگر تولیدکننده منصف باشد و به جای شیرین‌کننده‌های مصنوعی مانند ساخارین از شکر یا حتی شیرین‌کننده طبیعی مانند استویا استفاده کند. علاوه بر این، آب و مقدار کمی عصاره رازک نیز به ترکیب اضافه می‌شود.

● **رازک بر باروری مردان**

وی افزود: مصرف رازک در آقایان می‌تواند باعث کاهش باروری شود. به همین دلیل توصیه می‌شود کسانی که از ماء‌الشعیرهای صنعتی استفاده می‌کنند، به این نکته توجه داشته باشند و مصرف خود را محدود کنند.

● **روش تهیه ماء‌الشعیر طبیعی در منزل**

اکبری در ادامه سخنانش بیان کرد: برای تهیه ماء‌الشعیر طبیعی، نیم کیلو جو کامل را که سبوس آن جدا نشده، یک شب در آب بخیسانید. سپس آن را حدود یک ساعت با حرارت ملایم بجوشانید و مایع حاصل را صاف کنید. در صورت تمایل، می‌توان از شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند شیره خرما، انجیر، توت یا انگور استفاده کرد. این نوشیدنی را پس از خنک‌کردن در یخچال قرار دهید تا خنک و گوارا شود.

● **توصیه به کاروان‌های زیارتی**

وی تأکید کرد: در مراسمی مانند پیاده‌روی اربعین، می‌توان ماء‌الشعیر طبیعی را از قبل تهیه و در اختیار زائران قرار داد تا ضمن رفع عطش، از خواص درمانی جو بهره‌مند شوند. جو پخته‌شده باقی‌مانده نیز به‌عنوان خوراک بارزش برای دام‌هایی مانند اسب، گوسفند، گاو و شتر قابل استفاده است و دور ریخته نمی‌شود.

● **نقد محصولات صنعتی و طعم‌دهنده‌ها**

این متخصص طب ایرانی خاطرنشان کرد: بسیاری از طعم‌دهنده‌های استفاده‌شده در ماء‌الشعیرهای صنعتی، ترکیبات شیمیایی هستند که صرفاً طعم میوه را شبیه‌سازی می‌کنند و در عمل هیچ میوه‌ای در فرمول به کار نرفته است. در حالی که می‌توان از میوه‌های واقعی و فراوری‌شده مانند کنسانتره برای طعم‌دهی استفاده کرد.

● **جایگزین‌های مناسب در گرما**

اکبری گفت: برخی افراد، مانند بیماران دیابتی، نباید نوشیدنی‌های شیرین مصرف کنند. به توصیه ابن‌سینا، این افراد بهتر است آب خالی ننوشند و به جای آن از نوشیدنی‌های سالم و بدون شکر استفاده کنند.

● **جایگزین‌های سالم برای کودکان و بیماران دیابتی**

این متخصص طب ایرانی، در توصیه به والدین گفت: برای کودکان بهتر است به جای شربت‌های

توصیه‌های سبک زندگی در فصل پاییز

ورزش‌های شدید که باعث تعریق زیاد و تحلیل رطوبت بدن می‌شوند، باید پرهیز کرد.
۴. حمام و مراقبت از پوست
• آب ولرم به جای داغ: از حمام‌های طولانی و آب بسیار گرم پرهیز شود، زیرا رطوبت طبیعی پوست را نه‌شدت کاهش داده و باعث خشکی و خارش می‌شود. دمای آب باید مایل به گرم باشد.
• مرطوب‌سازی پس از حمام: توصیه می‌شود پس از استحمام، به‌جای خشک‌کردن کامل بدن، کف حمام با روغن کنجد یا زیتون مرطوب شده و سپس بدن خشک شود تا پوست رطوبت را جذب کند.
۵. تنظیم تغذیه و ادویه‌جات
• ادویه‌جات گرم: افزودن ادویه‌هایی مانند دارچین، زنجبیل، هل، زعفران و آویشن به غذاها، بدن را در برابر سردی هوا محافظت کرده و به هضم غذا کمک می‌کند.
پاییز فصلی است که هم زیبایی و سکون طبیعت را نمایان می‌کند و هم بدن انسان را در معرض تغییرات قابل توجهی قرار می‌دهد. طب ایرانی با نگاهی بسیار هوشمندانه، مجموعه‌ای از راهکارهای ساده و طبیعی برای حفظ سلامت در این فصل ارائه داده است. انتخاب خوراکی‌های معتدل، مصرف روغن‌های لطیف و گرم، رعایت اصول خواب و حرکت، و اجتناب از غذاهای سرد و خشک می‌تواند بدن را در تعادل نگه دارد و از مشکلات پاییزی مانند خشکی پوست، سرفه، افسردگی، کاهش تمرکز و دردهای عضلانی پیشگیری کند.

هگمتانه، گروه پزشکی و سلامت: تغذیه تنها بخشی از تدابیر پاییزی است؛ اصلاح سبک زندگی برای حفظ تعادل مزاج حیاتی است.

۱. پوشش و حفظ گرما
• پوشش چندلایه: باید از لباس‌های چندلایه پوشش بخارات معده به سمت مغز و بدبونی دهان جلوگیری می‌کند.
• غلظت خون
• مصرف غذاهای سودازا مثل فست‌فود، غذاهای تفت‌داده و مانده
• استرس و غم طولانی
• پیوست مزمن
• پرونده‌های نامنظم

• خواب کافی: خواب شبانه کامل (حدود ۷ تا ۸ ساعت) برای تعدیل مزاج حیاتی است. در طب ایرانی، پاییز زمان مناسبی برای تقویت حرارت غریزی است و خواب کافی به بازسازی این نیرو کمک می‌کند. کم‌خوابی موجب افزایش خشکی و سردی مغز و در نتیجه تشدید سودا می‌شود.
• تعدیل خواب روز: خوابیدن در طول روز (قیلوله) در پاییز باید محدود شود، زیرا رطوبت بدن را افزایش داده و می‌تواند منجر به سنگینی و کسالت شود.

۳. فعالیت بدنی و ورزش
• ورزش معتدل: حرکات سبک صبحگاهی یا پیاده‌روی طولانی در هوای ملایم پاییزی (زمانی که آفتاب هست) باعث گرم‌شدن بدن، تقویت گردش خون و افزایش نشاط می‌شود. از



