

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۲۰ سال سن دارند.



باغ قرآن در شیخ نشین دویی افتتاح شد

باغ قرآن کریم در شیخ نشین دویی بدون مراسم رسمی و در مساحتی بالغ بر ۶۴ هکتار افتتاح شد. به گزارش ایسنا، باغ قرآن کریم که توسط شهرداری دویی احداث شده، پس از چندین بار وعده افتتاح بالاخره بدون مراسم رسمی در هایش به روی باز دیدکنندگان باز شد و این در حالی است که داوود عبدالرحمن الهاجری، شهردار دویی در اردیبهشت ماه سال گذشته وعده افتتاح این باغ طی یک هفته را اعلام کرده بود. باغ قرآن کریم دویی در مساحتی بالغ بر ۶۴ هکتار و با هزینه‌ای بالغ بر ۲۰۰ میلیون درهم احداث شده است.

گفت و گوی «شهروند» با محسن احمدیان طلبه‌ای که فیلم امدادگری او در سیل اخیر با واکنش کاربران فضای مجازی روبه‌رو شد

ما مردم باید در کنار هم باشیم



شهروند | «قهرمان ملی یا یک چهره رسانه‌ای؟» این دو سوی برداشت‌هایی است که در مورد یک خبر و یک عکس در شبکه‌های اجتماعی صورت گرفت. تیترا خبر این بود: «امدادسانی یک روحانی شیعه به شیخ اهل سنت». عکس هم تصویری از یک روحانی سالخورده اهل سنت پر دوش طلبه جوان شیعه را نشان می‌داد. خبر و تصویری که در روزهای اخیر با واکنش‌های بسیاری در شبکه‌های اجتماعی همراه شده است؛ برخی از کاربران در توصیف این اتفاق نوشته‌اند و آن را تابلویی دوست‌داشتنی از مردم ایران که نشان‌دهنده وحدت میان آنها هست، دانستند و برخی کاربران هم در مقابل با انتقاد از این عکس، آن را تصویری نمایشی قلمداد کردند؛ اما ماجرای این عکس و این خبر دقیقا چه بود؟ بگذارید داستان را از زبان همان طلبه جوان روایت کنیم؛ «محسن احمدیان» طلبه سی و دو ساله‌ای که پس از سیل اخیر گلستان به همراه سیدرضا علیزاده مداح اهل بیت و تعدادی از خترین شهر مشهد با یک ماشین سواری و یک وانت از کمک‌های مردمی پس از هماهنگی با سازمان مربوطه وارد مناطق سیل‌زده گمشان می‌شوند. تصویر هم مربوط به همین شهر است. محسن احمدیان همان طلبه جوان در گفت‌وگوی کوتاه خود با «شهروند» در مورد این عکس صحبت‌های بیشتری داشته است.

● در مورد آن عکس صحبت کنیم؛ عکسی که این روزها با قضاوت‌های متعددی روبه‌رو است.

ما در اولین روزی که در مناطق سیل‌زده حاضر شدیم، در بازدیدی که داشتیم یک فرد به سمت ما آمد و از ما کمک خواست، خب ما برای همین موضوع در مناطق سیل‌زده حاضر شدیم. وقتی برای کمک به خانواده آن فرد رفتیم، من در مسجد یا حوزه علمیه فاروق اعظم مردی سالمند را دیدم که گرفتار سیل شده بود، یک شلوار بادی هم بر تن داشت و از چهره و پوشش هم مشخص بود که از روحانیون اهل سنت است؛ حالا یائمه جماعات یا استاد حوزه علمیه دقیق نمی‌دانم تا دیدمش گفتم: «شیخ بیاروی دوش من» قبولی نمی‌کرد اصرار داشت دستش را بگیرم؛ اما توان پایین آمدن و حرکت در سیلاب را نداشت. همسرش همراهش بود. بعد از فراهم‌سازی شرایط عبور همسرش از آب، شیخ را روی دوشم گذاشتم و به یک محل امن انتقال دادم. اگر در فیلم هم دیده باشید و ملاحظه کنید، شیخ تا چه میزان مهر پاته با ما بر خورد می‌کند؛ پایان ماجرا هم مثل همیشه روبرویی و قدر دانی بود.

● از این ماجرا فیلم هم گرفته شد؟

باور کنید من از فیلم گرفتن خبر نداشتم. بله دوستانی بودند که عکس می‌گرفتند و عکس‌ها را هم منتشر کردند. در چنین شرایطی همیشه خبرنگاران و عکاسان بسیاری فعال هستند و برخی از مردم هم دوست دارند این تصاویر را ثبت کنند. اما من در طول مسیر فقط به یک موضوع فکر می‌کردم و آن بود که توانستم به اندازه‌ای در زمینه وحدت شیعه و اهل تسنن که مورد تأیید رهبر انقلاب است، قدم بردارم.

● خودتان اهل فضای مجازی هستید؟

من عکس و تویت‌ها را هم دیدم، گوشی هوشمندم ندارم؛ اما با لپ‌تاپ شخصی برخی از شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کنم. ای کاش به این عکس‌ها جراحی نگاه نشود و آن را فراتر از نگاه سیاسی ببینیم. ما ایرانی هستیم، مسلمان هستیم، بیابیم

با این پیش‌فرض‌ها به این عکس‌ها نگاه کنیم.

● شما در مناطق سیل‌زده حاضر بودید، در مورد وضعیت این مناطق هم توضیح بدهید؟

نیاز است مسئولان در چنین حوادثی کنار مردم باشند، برخی‌ها این حضور را شوم‌ن یازی می‌دانند؛ اما من اسمش را می‌گذارم کار میدانی همراهی با مردم. اگر از مردم فاصله‌نگیریم، مشکلات حل می‌شود.

● چه خدمات داوطلبانه‌ای را در این حادثه ارائه دادید؟

بیشتر اقلام بهداشتی و خوراکی که آن هم کمک‌های دریافتی از مردم بود را توزیع کردیم.

● متاهل هستید؟

بله یک‌دختر چهار ساله به اسم زینب دارم.

● اهل مشهد هستید؟

اصلیت‌مان یزدی است، پدر و مادرم یزدی هستند اما من متولدمشهدم.

● در چه زمینه‌هایی فعالیت می‌کنید؟

بیشتر کار تبلیغی-فرهنگی می‌کنم؛ البته در مسجد هم حضور دارم اما معتقدم روحانی باید در میان مردم جامعه خود باشد. فیلم می‌بینم حتی از سینمای هالیوود هم غافل نیستم، نقد می‌نویسم. صریح‌تر بگویم حتی برای نقد و تبیین موسیقی معاندرا هم گوش می‌کنم. سعی می‌کنم به عنوان یک مبلغ این موارد را برای مخاطب تبیین کنم.

● خواننده مورد علاقه‌تان چه کسی است؟

حجت‌اشرفزاده.

● فیلم مورد علاقه‌تان چیست؟

آژانس شیشه‌ای.

● در میان فیلم‌های هالیوودی کدام فیلم را بیشتر دوست داشتید؟

ایکویلا ۲؛ این فیلم وضعیت بد نظام اقتصادی آمریکا را نشان می‌دهد.

به مناسبت ۲۱ فروردین سالگرد شهادت پدر

به تعداد انگشت‌های دست پدر را در دوران جنگ ندیدم

«قدی کوتاه، نگاهی روشن و دست‌هایی که با انگشتر عقیق صاف روی میز ستاد مشترک روی هم قرار گرفته» این توصیفی است از سرلشکر شهید علی صیاد شیرازی. ۱۰ سال پیش از پیروزی انقلاب هم تیمسار یوسفی فرمانده یکی از لشکر‌ها در میان جمعی از نظامیان گفته بود: «نام این جوان را به خاطر بسپارید. من در ناصیه او آن قدر لیاقت می‌بینم که اگر بخت بارش باشد و از شر حاسدان در امان بماند، روزی فرمانده نیروی زمینی ارتش ایران خواهد شد.» بخت یار شد و صیاد در بزنگاه‌ترین نقطه تاریخی در مهر ماه سال ۱۳۶۰ «فرمانده» شد. «رنجر»، «چتر باز» و «فرمانده» عنوان‌هایی است که آن سال‌ها در میدان جنگ صیاد را با آن صدا می‌زدند. حال‌در سالگرد شهادت شهید صیاد شیرازی «مریم صیاد شیرازی» فرزند ارشد شهید در گفت‌وگو با «شهروند» روایتگر آن سال‌ها است. پیش از این بخش کامل این گفت‌وگو در ویژه‌نامه چهل‌مین سالگرد انقلاب اسلامی در «شهروند» منتشر شده بود.

● آخرین بار کی پدر را دیدید؟

چهار پنج روز پیش از شهادت، عید غدیر بود؛ چون پدرم خیلی به اعیاد معتقد بود. قضا یای عید، تولد ائمه و مناسبت‌های مذهبی در خانه ما پررنگ می‌شد. عید همیشه در منزل پدری حاضر بودیم. آن روز صبح که ما رفتیم پدر نبود. مادرم گفت: «رفتن دیدن آقای خامنه‌ای؛ دیدار عمومی». بعد با کمی فاصله گفت: «برای آن یک خبر خوش هم دارم، بابا در جبهه سرلشکری گرفت.»

● برای نخستین بار در انقلاب چنین درجه‌ای اعطای شد.

بله؛ ماهمه منتظر بودیم بابا از ملاقات برگردد، به این فکر می‌کردیم چطور غافلگیرش کنیم. نزد یک ظهر بود که آمد، یک گلدان بزرگ هم به عنوان هدیه برای مادر م به همراه داشت. به مادرم که رسید، گفت: «این به پاس زحماتی که کشیدید.»

● وقتی پدر آمد، غافلگیر هم شد؟

همه دور بابا را گرفتیم و تبریک گفتیم. بابا ولی با همان چهره و خنده‌های همیشگی بر خورد کرد و گفت: «خوشحالم نه به خاطر درجه، نه مقام و نه به خاطر جایگاه، خوشحالم به خاطر اینکه رهبری از من راضی است.» این آخرین حرفی است که از پدرم به یاد دارم. معمولاً اهدای درجه روز ارتش اتفاق می‌افتد؛ قرار بود ۲۹ فروردین این مراسم برگزار شود.

● شما فرزند ارشد پدر هستید، طبیعتاً از پدر خاطره‌های بیشتری در ذهن دارید؛ پدر در انتخاب همسر و انتخاب رشته دخالتی داشتند؟

اصلاً این طور نبود. من روانشناسی خواندم، معمولاً آدم‌ها در عرصه نظامی با توجه به مشغله‌های حرفه‌ای کمتر وقت برای فعالیت مشورتی در خانه دارند اما به جرأت می‌گویم در این موضوع ما بهره کامل را از حضور بابا بردیم. در مورد انتخاب همسر هم چون اولین تجربه با بابا بود، خیلی پرس‌وجو کرد حتی با مشاور روانشناسی هم مشورت کرد.

● کمتر چهره سیاسی این کار را می‌کند.

واقعا؛ با آن حجم و مسئولیت از لحظه خواستگاری با تمام دغدغه‌در تعیین مهر به، جهیز به و فرآیند مناسک ازدواج با کارشناسان مشورت می‌کرد.

● شرط خاصی هم داشت.

حتماً پسبجی و سابقه جبهه داشته باشد، من ۱۸ ساله بودم و آن قدر در آن فضا نبودم. بابا می‌گفت که وقتی فردی خود را در برابر مملکتش مسئول می‌داند از پس زندگی هم بر می‌آید.

● در دوران جنگ چطور؟

وقتی بابا رفت من دبستان‌تانی بودم، وقتی برگشت دبیرستانی شدم، آن سال‌ها حضور پدر را کمتر تجربه کردیم.

● در طول سال‌های جنگ پدر چندبار به خانه آمد؟



به تعداد انگشت‌های دست من پدرم را در طول سال‌های جنگ ندیدم؛ نه عید می‌آمد و نه تعطیلات. مادر می‌گفت که یک سر باز هم مرخصی دارد؛ شما آن وقت سالی یک بار هم نمی‌آیی. پدر هم در جواب عذرخواهی می‌کرد و می‌گفت که حضور من آنجا یک تکلیف است؛ اما در آن دوران هم از ما غافل نبود، بادم هست من کلاس پنج بودم، مدیر من را خواست و گفت بابا از جبهه زنگ زده و درس تو را پرسیده‌است.

در بهار مثل طبیعت شاداب باشیم



زینب شرع الاسلام | فصل بهار، فصل شادابی و سرزندگی طبیعت است. تغییرات آب و هوا بر خلق و خوی ما اثر می‌گذارد و برخی از افراد در فصل بهار دچار حالت‌های خستگی، بی‌انگیزگی و خواب‌آلودگی می‌شوند. در این یادداشت نکاتی را بررسی می‌کنیم که به ما کمک می‌کند در فصل بهار مثل طبیعت شاداب باشیم.

خواب کافی

خواب کم باعث کاهش ایمنی بدن و افزایش خستگی می‌شود. کاهش ایمنی بدن می‌تواند ما را مستعد افسردگی و اضطراب کند. نداشتن خواب کافی، میزان آندوزین را افزایش می‌دهد و باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود. ما به هشت ساعت خواب احتیاج داریم. اگر میزان خواب شب شما کم است، یک چرت کوتاه در بعدازظهر می‌تواند شما را سر حال بیاورد.



ورزش و تحرک

ورزش کردن سطح انرژی بدن را بالا می‌برد و شادایی و شور زیادی را در زندگی‌مان ایجاد می‌کند. ورزش کردن باعث می‌شود بدن‌مان اکسیژن بیشتری دریافت کند و از کمبود اکسیژن که مهمترین عوامل موثر در احساس خواب‌آلودگی است جلوگیری می‌کند. پیاده‌روی تند صبحگاهی در بهار می‌تواند شما را پرانرژی و سر حال کند.



حمایت اجتماعی

یکی از عوامل مهمی که در احساس شادمانی و افزایش انرژی نقش دارد، کمک داوطلبانه به دیگران است. وقتی با کارمان باری را از دوش دیگران برمی‌داریم، احساس ارزشمندی و شادمانی می‌کنیم. از بهترین کارها در این روزها که مردم بخش‌هایی از کشورمان با بحران سیل درگیر هستند، واریز کمک‌های‌مان به حساب‌های هلال احمر است.



ذهن مرتب

داشتن یک ذهن شلوغ و آشفته می‌تواند انرژی زیادی را از ما بگیرد و انگیزه‌مان را برای انجام کارها کاهش دهد. برای مرتب کردن ذهن‌تان، لیستی از کارهای‌تان را بنویسید و بررسی کنید که چه کارهایی مهمترین‌تر و آنها را اولویت بگذارید. توقع نداشته باشید که به همه کارهایی که در ذهن‌تان است برسید. برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند از انرژی‌تان در مسیر اهداف‌تان استفاده کنید.



داشتن ارتباطات

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داشتن ارتباطات با کیفیت، ما را شاد و سالم‌تر نگه می‌دارد. گاهی اوقات چنان درگیر روزمرگی می‌شویم که از روابط‌مان غافل می‌شویم. در برنامه‌های‌تان حتماً زمانی را برای گفت‌وگو و بودن در کنار دوستان و خانواده خود قرار دهید. با محبت به یکدیگر می‌توان احساس شادی و رضایت کرد.

