

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران
صاحب‌امتیاز: **عبدالحسین روح‌الامینی**
مدیرمسئول: **امیر حسین مروی**
سر‌دبیر: **فرزاد خلفی**
نشانی: تهران، خیابان خالد اسلامبولی، کوچه ششم، پلاک ۸
تلفن: ۸۸۷۰۱۸۲۳ - ۸۸۷۰۱۸۲۳ - ۸۸۷۰۱۸۲۳
نمابر: ۸۸۷۱۶۶۶۰
چاپ: پامشاد
امور استران‌ها، امور مشترکین: ۸۸۴۸۰۲۷۱-۲
نمابر: ۸۸۷۱۶۶۶۰
توزیع: شرکت صدای نشر صبح
تلفن: ۶۶۲۶۸۵۴۲
www.mellatonline.ir - **info@mellatonline.ir**
آگهی ها : ۸۸۷۲۳۱۰-۸۸۷۲۵۹۰-۸۸۱۰۷۳۱۰-۸۸۷۲۱۲۱

پنجشنبه ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۱ | ۱۱ جمادی الثانی ۱۴۲۳ | ۳ مه ۲۰۱۲ | سال سوم | شماره ۴۴۰

سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد / آنچه خود داشت بزبگانه تمنا می‌کرد
گوهری کز صف کون و مکان بیرون بود / طلب از گمشدگان لب دریا می‌کرد

♦ **ابروش‌روزا**

♦ **سئوال:** بعضا مشاهده می‌شود قیمت کالایی گران می‌شود و فروشنده نیز قیمت همان کالا که از قبل وجود داشته را گران می‌کند. به عبارت دیگر در قیمت‌های قبلی دست می‌برد و بر اساس قیمت‌گذاری جدید آن کالا را به فروش می‌رساند و اقامه دلیل می‌کند که درست است آن کالا را قبلا به قیمتی کمتر خریده ولی اجاره مغازه، قیمت آب، برق و... در حال حاضر گران است. یعنی او به عواملی اشاره می‌کند که هزینه‌های جاری او را افزایش داده است. به لحاظ شرعی چنین گران کردنی چه حکمی دارد؟

پاسخ: تا وقتی که به حد اجحاف نرسیده و بر خلاف مقررات دولت هم نباشد، اشکال ندارد، ولی افضل بلکه مستحب آن است که فروشنده به آن مقدار سودی که هزینه‌هایش را تامین می‌کند، اکتفا نماید.

♦ **پیشخوان|**

«مطبوعات در آسیای مرکزی» به روایت معتمدنژاد

«**ملت ما**»: پروفیسور کاظم معتمدنژاد نام معتبری در عرصه مطبوعات و ارتباطات است که بی‌نیاز از معرفی است. بسیاری از دانشجویان و فعالان عرصه رسانه با نام و نظریات وی آشنایی کاملی دارند. جدیدترین کتاب پروفیسور کاظم روزنامه‌نژاد با عنوان «مطبوعات در آسیای مرکزی» تحولات معتمدنژاد جویی را در کشورهای ازبکستان، ترکمنستان، تاجیکستان و...مورد بررسی قرار می‌دهد.

دکتر کاظم معتمدنژاد در پیش‌گفتار این کتاب نوشته است: این اثر با یک بررسی مقدماتی درباره مسیر تاسیس و تحول مطبوعات در سرزمین‌های آسیای مرکزی آغاز می‌شود. در این بررسی، ابتدا مشاهدات‌های کلی این مطبوعات با نثر به‌همانی نخستین مطبوعاتی در ایران و ترکیه، یادآوری شده و سپس در بخش‌های مختلف توسعه مطبوعات این منطقه، در سال‌های پس از انقلاب روسیه تا انقلاب‌های ۱۹۱۷، سال‌های بعد از انقلاب بلشویکی تا پایان جنگ‌های داخلی بلشویک‌ها و مخالفان، سال‌های طولانی پس از تاسیس جمهوری‌های سوسیالیستی وابسته به اتحاد جماهیر شوروی، از سال‌های اول دهه ۱۹۲۰ تا زمان فروپاشی این اتحاد در سال ۱۹۹۱، به تفکیک‌ارایه شده‌است.

همان‌طور که انتظار می‌رود مقدمه دکتر معتمدنژاد تصویری دقیق و همه‌جانبه از مطالعات و منابع موجود خارجی و فارسی در زمینه یاد شده به دست می‌دهد. وی در این مقدمه نسبتاً تفصیلی ضمن اشاره به منابع خارجی در این زمینه به نخستین کوشش‌های فارسی‌زبانان، همانند مر حومنان صدرالدین عینی و عبدالهادی حائری‌ا تاقمآله‌ای از دکتر یونس شکرخواه درباره چگونگی شکل‌گیری اتحادیه رسانه‌های دریای خزر و نوشته‌ای از مسعود کوهستانی نژاد اشاره و بررسی می‌کند. در بخش یکم که با عنوان تاسیس نخستین روزنامه‌ها در سرزمین‌های مسلمان نشین امپراتوری روسیه

♦ **امپرات‌های زندگی|**

راه‌های غلبه بر استرس کدامند؟

«**ملت ما**»: استرس جزو لاینفک و تقریباً همیشگی زندگی ماشینی امروز مردم دنیا است. البته استرس تنها مختص و محدود به دنیای مدرن نیست. بشر از ابتدای خلقتش با این حس و اثراتش آشنایی داشته و حتی بخشی از واکنش‌های خود را نسبت به وقایع به کمک این حس تنظیم می‌کرده است. اما استرسی که امروزه روانشناسان و جامعه‌شناسان از آن صحبت به میان می‌آورند، حالتی فیزیولوژیک و روانی است که اثرات ناخوشایند و گاه فلج‌کننده‌ای بر زندگی انسان دارد. ریشه بیماری بسیاری از بیماران اعصاب و روان را که از ضعف اعصاب یا حملات شدید عصبی به ستهوده آمده‌اند، باید در استرس جست‌وجو کرد. اما برای مقابله با استرس چه باید کرد؟ آیا راهکارهایی برای غلبه بر استرس وجود دارد؟ روش‌های مقابله با استرس کدامند؟ در ادامه به برخی روش‌های مقابله با استرس اشاره می‌شود.

تنفس آرام و عمیق از ناحیه دیافراگم، یکی از موثرترین روش‌ها برای مقابله با استرس و کنترل آن است. در حالی که تنفس سریع و کوتاه باعث می‌شود که نتوانید بر استرس و تنش غلبه کنید. آرام باشید و با چند تنفس عمیق سعی کنید خود را کنترل کنید. این کار باعث می‌شود که سرعت تنفس شما به حد نرمال برسد. اگر نمی‌توانید به شرایط استرس‌زا غلبه کنید، از نظر روحی خود را تقویت کنید. ابراز بی‌اعتنایی کنید، آه بکشید، شانه‌ها را به حالت آرامش انداخته و از خود بی‌سرسید، کی به کی؟

بارها و بارها خوانده‌اید، اما تا حالا عمل کرده‌اید؟ آرام گرفتن و استراحت یا به اصطلاح رها کردن بدن از شرایط پر تنش باعث می‌شود که فشار خون کم شده، تنفس آرام‌تر شده، سرعت قلب و متابولیسم کمتر شود و در نهایت بدن بتواند تعادل خود را حفظ کند. اینکار تنها ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. به پشت دراز کشیده، پاها را رها کنید، دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهید، چشمانتان را ببندید و با کشیدن آه، تنش‌را از بدن خارج کنید. آرام نفس بکشید، بعد از هر تنفس کمی مکث کنید. تنش را از ساق پا، پا و انگشتان پا رها کنید. همین کار را با اندام‌های بالایی انجام دهید. شانه‌ها را به حالت استراحت پایین‌بندازید. سعی کنید ماهیچه‌های صورت را از حالت منقبض خارج کنید و چین و چروک آن را بزدا کنید. از بروز این تغییر در ماهیچه‌ها آگاه باشید. یعنی این اتفاق را احساس کنید.

صفحه تمام



حماسه حضور /نازی باقربیگی / «ملت ما»



♦ **رایجه |**

علم یا ثروت؟

|فاطمه مروی |
وقتی خداوند از قارون صحبت می‌کند می‌فرماید چهل و جنبش‌های هویت جویی / کوشش‌های متفکران فارسی زبان /اقیام‌های مذهبی اواخر قرن نوزدهم - آثار شکست روسیه از ژاپن و انقلاب ۱۹۰۹ /جنبش‌های دهقانی و روشنفکری
در بخش دوم که عنوان پیدایی و دگرگونی مطبوعات در آسیای مرکزی را بر خود دارد این فصول آمده است:
مطبوعات در آسیای مرکزی در دوره پس از انقلاب ۱۹۰۵ روسیه /مطبوعات ازبکی زبان تاشکند /مطبوعات فارسی زبان بخارا/مطبوعات ازبکی و فارسی سمرقند و خوقند /مطبوعات ترکمنی و فارسی عشق آباد / مطبوعات آسیای مرکزی در دوره انقلاب‌های ۱۹۱۷ و نخستین سال‌های بعد از انقلاب که خود به تمامی این مطبوعات در تک تک این کشورها پرداخته شده‌است.

بخش سوم تحول و توسعه مطبوعات آسیای مرکزی در دوره حکومت شوروی و بخش چهارم تحولات جدید مطبوعات در جمهوری‌های مستقل آسیای مرکزی را در معرض قضاوت خواننده قرار می‌دهد.
نتیجه‌گیری و جالش‌هایی که این کشورها در حوزه مطبوعات و رسانه‌های گروهی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند هم از جمله مطالب این بخش به شمار می‌رود.
کتاب، بیوست‌هایی را هم در خود جای داده که از جمله آنها گزارش هیئت اعزامی یونسکو به این کشورها و نیز برخی پژوهش‌های میدانی و کتابخانه‌ای در این زمینه است. نثر کتاب همانند تمامی آثار دکتر معتمدنژاد روان و همه فهم و از ویراستاری حرفه‌ای برخوردار است که همه و همه از دقت نظر موافق نشان دارد.

این کتاب را انتشارات علم در سال ۹۰ و در ۲۸۸ صفحه، با قطع رقعی و به قیمت ۹۵۰ تومان در اختیار علاقه‌مندان و به‌ویژه اهالی رسانه قرار داده است.

♦ **گشت وگذار |**

آبشارهای تهران

جاجرود و شهرک پردیس در دهکده‌ای کوچک به همین نام درقسمت شرقی اراکوه واقع است.

آبشار سنگان: این آبشار در انتهای جاده کن-سولقان در روستای سنگان است و شوه آنگه این آبشار فروردین و اردیبهشت است.

آبشار پیچ ادران: از جمله آبشارهای فصلی در اطراف تهران است که از ذوب برف‌ها در بهار و تابستان پدید می‌آید و در ۱۵ کیلومتری جاده کرج - چالوس واقع است.

♦ **|موسیقی|**

سازها برای چه کسی به صدا در می‌آید؟

• کنسرت خلیج فارس / ۱۴ اردیبهشت / سالن همایش‌های برج میلاد تهران
• اجرای ارکستر سمفونیک تهران به رهبری شهرداد روحانی /۱۴ و ۱۵ اردیبهشت /تالار وحدت تهران
• کنسرت محسن یگانه / ۱۸ و ۱۹ اردیبهشت / سالن نمایشگاه‌های بین‌المللی قزوین
• کنسرت گروه «شهنازی» به خوانندگی حمیدرضا نوربخش/ ۲۰ تا ۲۳ اردیبهشت /تالار وحدت تهران
• کنسرت گروه فراتش /۲۱ و ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۱ /تالار قارابی
• کنسرت فرزاد فرزین /۲۲ اردیبهشت /پردیس

فکئیف إذا توقَّئْتَهُمُ الْمَلَائِکَةُ یَضْرِبُونَ وُجُوهُهُمُ وَأُذُنَارَهُمُ

پس چگونه آتاب می‌آورند! وقتی که فرشتگان [عذاب] جانشان را

می‌ستانند و بر چهره و پشت آنان تاز بانه می‌نوازند.

سوره محمد، آیه ۲۷

اوقات شرعی تهران:اذان ظهر:۰۱:۱۲،اذان مغرب:۰۱:۱۲،اذان صبح:۰۴:۲۴،طلوع آفتاب:۰۶:۰۸

♦ **|ادبیه|**

راهکارهایی برای تربیت نفس

در اسلام نه سخن از افراط است و نه تفریط. دستوری که اسلام می‌دهد تربیت نفس است؛ تربیتی که دستور و روش کار آن را عقل و نقل (آیات و روایات) بیان می‌کند. در این راستا امیرالمومنین علیه‌السلام به عنوان امام و بیان‌کننده آموزه‌های وحیانی راهکارهایی بیان کرده‌اند که در ادامه به تعدادی از آنها اشاره می‌کنیم.

عادت دادن نفس به تحمل سختی‌ها

امیرالمومنین علیه‌السلام خطاب به امام حسن علیه‌السلام می‌نویسد: عادت بده خودت را. در برخی کتاب‌ها الصَّبْر آمده که معنایش روشن است یعنی تحمل کردن ولی در برخی نسخه‌ها واژه التَّصَبُّر آمده که علامه مجلسی در توضیح آن می‌نویسد: المراد بالتصبر تحمل الصبر بتکلف و مشقّه لگونه غیر خلق؛ منظور از تصبُّر تحمل کردن صبر است آن هم با سختی و مشقت چرا که هنوز جزو حُلُق و خوی فرد در نیامده است. (۲)
علی‌المکروه هم؛ یعنی نسبت به چیزی که آن را نمی‌پسندد و از آن فراری است. امیرالمومنین علیه‌السلام در این فراز، سفارش می‌کند که نفس را با عادت دادن به خوبی‌ها تربیت کنیم که یکی از این عادات پسندیده عادت دادن نفس به صبر کردن است. بعد از ندامت قلبی و تصمیم بر عدم تکرار گناه گذشته؛ باید نفس را وادار کرد عبادت ترک شده را جبران کند مثلاً اگر نماز یا نمازهایی از او فوت شده این سختی ظاهری را تحمل کرده و تمام آنها را به مرور قضا کند و اگر حقی از مردم ضایع کرده است نفس را وادار کند که آن حق را ادا کند و رضایت صاحب حق را به دست آورد.

♦ **|اقیان اکار|**

ماده ۸۵: برای صیانت نیروی انسانی و منابع مادی کشور رعایت دستورالمعمل‌هایی که از طریق شورای عالی حفاظت فنی (جهت تامین حفاظت فنی) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (جهت جلوگیری از بیماری‌های حرفه‌ای و تامین بهداشت کار و کارگر و محیط کار) تدوین می‌شود، برای کلیه کارگاه‌ها، کارفرمایان، کارگران و کارآموزان الزامی است.

♦ **|با حکما|**

مناجات نامه خواجه عبدالله انصاری

الهی چه عزیز است او که تو او را خواهی در بگریزد او را در راه آرئی طوبی آنکس را که تو او را رایبـی ـ آ یا که تا از ما خود کرایب؟
کریم‌ا گرفتار آن دردم که تو درمان آنـی ـ بنده آن شنام که تو سزای آنی من در تو چه دانم؟
تو دانی ـ تو آنی که گفتی من آنم آنی.

الهی نمی‌توانم که این کار بی تو بسر بریم نه زهره آن داریم که از تو بسر بریم ـ هر گه که پنداریم کپه رسیدیم از حیرت شماراوسر بریمـ
خداوندا کجا باز یابیم آن روز که تو ما را بودی و ما نبودیم
تا باز به آن روز رسیدم میان آتش و دودیم
اگر بدو گیتی آن روز یابیم بر سویدم رو بود خود را در یابیم به نبود خود خشنودیم.

گرد آوری: رضا کامجو

♦ **|آیین‌ها|**

جشن اردیبهشتگان

پادشاه معرفی می‌شدند و هنرمندان مورد مرحمت واقع می‌شدند و به دریافت پاداش افتخار حاصل می‌کردند. این روز به فرشته مقدس اردیبهشت تعلق دارد که مظهر پاکی و راستی و درستی و نماینده آیین ایزدی و نگهبانی آتش‌ها با اوست. معمولاً باید در این روز اردیبهشت پشت خوانده شود و به آتش توجه شود. و به خاطر مقام و مرتبه اردیبهشت امشاسپند این جشن به نام اوست و نظر به همان صفات و کمالات است که ایرانیان قدیم این روز را جشن می‌گرفتند و خود را برای قبول مغفات این فرشته مقدس آماده می‌ساختند. جشن اردیبهشتگان همان عید گل است که در میان سایر ملت‌ها با تجلیل فراوان بر پا می‌شود.

♦ **|اچره‌ها|**

جعفری جوزانی: ساخت سریال پوریای ولی
«**ملت ما**» باسرایل در چشم‌باد نگاهی که به چند دهه اخیر تاریخ کشورمان داشت و از سال‌های دهه ۴۰ تا اکنون قهرمانش را همراهی کرد، بسیاری را به یاد آثار دیگری همچون شیر سنگی که برآمده از فرهنگ عشایر ایران است، انداخت. او که همواره در سینما و تلویزیون دغدغه تاریخ و سنن ایرانی و اسلامی را دارد و بر مرام و خصائل و در یک کلمه، «فرهنگ ایرانی» اصرار می‌ورزد در جدیدترین اثرش به دنبال ساخت سریال پوریای ولی، نشان جوانمردی و انسان بودن در ایران قدیم است.

او برای ساخت این اثر برآمده، بر اساس شخصیت و زندگی پهلوان ایرانیان، عموم ملت را به همکاری دعوت کرده و می‌کند تا کسانی که مایل به ایفای نقش در این مجموعه تلویزیونی هستند و از سوی دیگر به گمان او، از نظر ظاهری، به پهلوان نامدار و اطرافیانشان شبیه‌ترند، طی مدتی تقریباً طولانی (به‌ویژه نسبت به سایر سریال‌ها که در مدت کوتاهی همه روند تولید را جمع می‌کنند)، دوره‌های متعدد لازم برای این کار، همچون اسب‌سواری، شمشیربازی، ورزش‌های زورخانه‌ای را طی کند تا بتوانند پهلوان و ایرانیان آن زمان را در قاب تصویر به مردم نشان دهند. اثری که اگر آنچه جوزانی تاکنون درباره‌اش اعلام کرده بر سرآید، ۲۰ تا ۲۹ اردیبهشت /زیبا کنار و شیراز

♦ **|زاویه |**



زمان را از دست ندهید . . .

ملت ما

۸۸۱۰۷۳۱۰
۸۸۷۲۵۹۰۰
فکس: ۸۸۷۲۰۱۲۱
Sazmanagahi91@gmail.com

♦ **|اوهواشناسی|**

