

# هین

نشریه اجتماعی و فرهنگی هیژا  
سال ششم، شماره ۲۹، پاییز ۱۴۰۰

تحصیلات عالی با ما چه می کند؟

منطقه محروم

صیانت از حقوق کاربران

صدای دانشجو؛ انتظار دانشجو از امکانات و پشتیبانی های دانشگاه

کمانچه، صدای زنده تاریخ ایران

معرفی کتاب آخرین انار دنیا

خانواده نرمال من؛ خوابگاه پسران

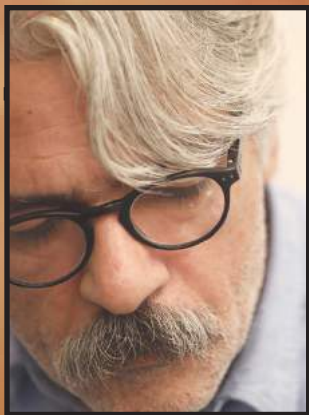
جدول و سرگرمی

چیرۆکی رهسه نی کوردی؛ خه ج و سیامه ند

ناساندنی ئه پی کوردی «هیمن»

فیرکاری نووسینی کوردی لاتین

ناونامه



# هجر

نشریه اجتماعی و فرهنگی هیژا  
سال ششم، شماره ۲۹، پاییز ۱۴۰۰

ارتباط با ما:



@heja.magazine



@heja\_magazine



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 صفحه آرا: محمد (هیژا) بختیارپناه  
دبیر بخش اجتماعی: مبینا مدبر  
دبیر بخش فرهنگی: مریم اعتمادی  
دبیر بخش کوردی: مبین محمدی  
ناظران علمی:

استاد شعله شامی، پرستار، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
استاد شهناز صلواتی، پرستار، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
با مقالات و آثاری از:

امیر احمدی، مریم اعتمادی، مهری امینی، فرید باوه‌ای، محمد (هیژا) بختیارپناه، اسما جعفری‌نیا، سمیه چاوشی، شادی  
حیدریان، علیرضا خیراللهی، دلنیا دلپذیر، امید رشیدی، مجید زارعی، مینا زارعی، روح‌الله زرین، رضوان سبحانی، معین  
صفایی‌مهر، وریا عباسی، آمانج عبدی، ارغوان کریمی، ژینو کریمی، مبین محمدی، مبینا مدبر، هنسک مصطفایی، سینا  
نصری، سیده دریا نقشبندی

## فهرست مطالب

### بخش اجتماعی

- ۴..... سرمقاله دبیر.....  
۵..... مهم‌ترین مشکلات اجتماعی جوانان.....  
۸..... چیستی و چرایی خشونت خانگی.....  
۱۱..... تحصیلات عالی با ما چه می‌کند؟.....  
۱۲..... منطقه محروم.....  
۱۴..... جهان و جامعه پسا کرونا چگونه خواهد بود؟.....  
۱۷..... صیانت از حقوق کاربران.....  
بررسی میزان درگیری قلبی در بیماران بستری شده ناشی  
از کووید-۱۹.....  
۱۸..... اردوی جهادی علوم پزشکی کردستان در شهر مالوجه و  
ناحیه منفصل شهری ناپسر.....  
۲۱..... صدای دانشجوی؛ انتظار دانشجو از امکانات و پشتیبانی‌های  
دانشگاه.....  
۲۲.....  
۲۵..... اخبار.....

### بخش فرهنگی

- ۲۷..... سرمقاله دبیر.....  
۲۸..... داستان «وجود».....  
۳۰..... یک دقیقه بیشتر.....  
۳۱..... کمانچه، صدای زنده تاریخ ایران.....  
۳۳..... معرفی کتاب «آخرین انار دنیا».....  
۳۴..... خانواده نرمال من؛ خوابگاه پسران.....  
۳۶..... عکس.....

### به‌شی کوردی

- ۴۲..... وتاری سهره‌کی ده‌بیر.....  
۴۳..... شیعی «مسافر».....  
۴۴..... چیرۆکی ره‌سه‌نی کوردی خه‌ج و سیامه‌ند.....  
۴۶..... دلنووسی «پاییز».....  
۴۶..... دلنووسی «خه‌زه‌لوه‌ری په‌ژاره».....  
۴۷..... چیرۆکی «شانازی جیاواز».....  
۴۸..... شیعی «سه‌ما له‌گه‌ل پاییز».....  
۴۹..... شیعی «که‌وتر زه‌خمی».....  
۵۰..... ناساندنی ئه‌پی کوردی «هیمن».....  
۵۱..... وه‌گیرانی شیعی «قارئه‌الفنجان».....  
۵۲..... ناوداران؛ که‌یه‌هان که‌له‌هور.....  
۵۳..... فیرکاری نووسی کوردی لاتین.....  
۵۵..... ناوانامه.....  
۵۶..... واتای فارسی وشه‌کان.....

سلام خدمت همراهان گرامی نشریه «هیژا». خوشحالیم که بار دیگر فرصتی پیش آمد تا مهمان شما عزیزان باشیم. در «بیستونهمین شماره نشریه هیژا» سعی بر این شد که موضوعات مختلف، به ویژه مسائل مربوط به دانشجویان و به طور کلی جوانان، پوشش داده شود. در بخش صدای دانشجو در هر شماره، موضوع مختلفی را مطرح کرده و نظرات دانشجویان در رشته‌های مختلف را در زمینه گفته شده، ثبت می‌کنیم؛ بلکه رابطی برای انتشار مطالبات دانشجویان باشیم. در ادامه، مسائل حائز اهمیت‌تری برای جوانان و دانشجویان نیز مطرح می‌شود؛ از جمله، خانواده و تحصیلات که پرداختن به این مسائل می‌تواند کمک بزرگی برای درک و فهم بهتر این موضوعات باشد.

برای دوست‌داران فرهنگ و هنر نیز به رسم هر شماره، مطالب متنوعی از جمله شعر و داستان، مطالب طنز، معرفی کتاب و یادداشت‌هایی در زمینه‌های مختلف تهیه شده است که امیدواریم از خواندن آن لذت ببرید.

در بخش گردی این شماره نشریه، قسمتی آموزشی را برای مشتاقان یادگیری زبان گردی اضافه کرده‌ایم که امیدواریم برای خوانندگان این بخش مفید باشد.

در پایان از تمامی افرادی که در تهیه و نشر این شماره، ما را یاری کردند نهایت تشکر و قدردانی را دارم و امیدوارم که مورد توجه و رضایت مخاطبان واقع شود.

سیده دریا نقشبندی، دانشجوی ترم پنج بهداشت حرفه‌ای، مدیر مسئول نشریه «هیژا»



جهان ما را عدم قطعیت فرا گرفته است، پیش بینی‌هایی که درست از آب در نمی‌آیند، عزائم و مقاصدی که در گذر زمان از هم می‌پاشند و عشق‌های گرمی که به سردی خاموش می‌شوند و اکثریتی که خطا می‌کنند. نگاه انتقادی در مواجهه با اینها جسارت می‌خواهد؛ مانند امام محمد غزالی که نمونه‌عالی یک نقاد و کاوش‌گر بود و خارج از چهارچوب زمانه، به همه چیز نگاه می‌کرد. برخی گفته‌اند این ویژگی، خود یک نبوغ است. جامعه همواره پیچیده به اکثریت است، در آن غلط مصطلح، صحیح شود و ناهماهنگی موجب رسوایی می‌گردد. خصوصیت جامعه پخته، ظرفیت پذیرش ناهماهنگی، درک افراد و حفظ حرمت انسان‌ها است. نبود اینها استعدادها را از بین می‌برد و تکامل آنها را مسدود می‌سازد، نخبه‌ها را در نطفه خفه می‌کند و ما را در مسیری می‌اندازد که اصطلاحاً به آن دید تونلی می‌گویند؛ بدین معنی که فقط به نور انتهای تونل که برایمان ترسیم کرده‌اند خیره می‌شویم و به سمتش حرکت می‌کنیم، بدون اینکه به چیز دیگری فکر کنیم؛ به‌طور مثال از قدیم گفته‌اند ایرانی‌ها بهره‌هوش بالاتری نسبت به سایر مردم دنیا دارند، اما چند درصد ما آن را به دید انتقادی نگریسته‌ایم و در پی تحقیق آن چه هست گام برداشته‌ایم؟

در این شماره از مجله، شما را به خواندن گزارش‌ها، یادداشت‌ها و مقاله‌هایی جلب می‌کنیم که می‌خواهند نونگرانه به مسائل مختلف اجتماعی بپردازد.

◀ مبینا مدبر، ترم ۵ بهداشت محیط، دبیر بخش اجتماعی

## بخش اجتماعی

- \* مهم‌ترین مشکلات اجتماعی جوانان
- \* چیستی و چرایی خشونت خانگی
- \* تحصیلات عالی با ما چه می‌کند؟
- \* منطقه محروم
- \* جهان و جامعه پسا کرونا چگونه خواهد بود؟
- \* صیانت از حقوق کاربران
- \* بررسی میزان درگیری قلبی در بیماران بستری شده ناشی از کووید-۱۹
- \* اردوی جهادی علوم پزشکی کردستان در شهر مالوجه و ناحیه منفصل شهری نایسر
- \* صدای دانشجو؛ انتظار دانشجو از امکانات و پشتیبانی‌های دانشگاه
- \* اخبار



## مهم‌ترین مشکلات اجتماعی جوانان

اسما جعفری نیا، ترم ۵ بهداشت محیط

نیستند و بیشتر اوقات یک جوان شاغل نمی‌تواند زندگی مستقلی داشته باشد.

بیکاری منجر به مشکلات مالی می‌شود. مشکلات مالی مانعی برای ازدواج هستند، همچنین می‌توانند زمینه‌ای را برای تمایل جوان به مواد مخدر ایجاد کنند و سلامت روانی جوانان را به خطر بیندازند.

- مسائل جنسی:

جوانان در سنی هستند که تمایلات جنسی دارند که این تمایلات کاملاً به‌هنجار هستند. هر انسان سالمی می‌خواهد که نیاز جنسی خود را در یک رابطه جنسی سالم برطرف کند، اما متأسفانه نرخ ازدواج به دلایل مختلفی در کشور ما کاهش پیدا کرده است.

یکی از مهم‌ترین علل ازدواج نکردن جوانان ایرانی مشکلات مالی است. وقتی دختران و پسران جوان نتوانند ازدواج کنند و در کنار هم به آرامش جنسی و روحی دست پیدا کنند، ظهور بحران جنسی در جامعه، اتفاق عجیب و غیرمنتظره‌ای نیست.

برآورده نشدن نیاز جنسی و آسیب‌های ناشی از آن، از جمله مهم‌ترین مسائل اجتماعی جوانان در ایران است.

- اعتیاد:

یکی از مهم‌ترین و آسیب‌زاترین مسائل اجتماعی جوانان، اعتیاد است.

یکی از عوامل رشد و توسعه شهری، سرمایه انسانی یک جامعه است. در حال حاضر، جوانان به عنوان بخشی از این سرمایه، می‌توانند با قرار گرفتن در نقش‌های اجتماعی مطلوب، مسیر توسعه را هموارتر سازند. امروزه شاهد مسائل اجتماعی هستیم که در ایفای نقش جوانان تداخل ایجاد می‌کنند؛ به طور مثال بیکاری، اعتیاد به مواد مخدر، کاهش امید به آینده و فقر، مانع از فعالیت مفید جوانان می‌شود که در زیر به برخی از این مشکلات و همچنین اثرات آنان بر نسل جوان می‌پردازیم:

- بیکاری:

طبق آخرین آمار مرکز آمار ایران، تا پاییز سال ۹۹، نرخ بیکاری جمعیت جوان جامعه، یعنی سنین ۱۸ تا ۳۵ سال، در کل کشور ۱۶.۵ درصد بوده است که اگر به تفکیک جنسیت در نظر گرفته شود، ۲۸.۷ درصد متعلق به زنان و ۱۳.۶ درصد متعلق به مردان است.

برخی از مسئولین و دست‌اندرکاران، مشکلات جوانان به‌ویژه جوانان دهه شصت را به سیاست‌گذاری‌های غلط در به کارگیری منابع کشور و توزیع ناعادلانه آن نسبت داده‌اند. آنان همچنین برخی آسیب‌ها را در نقصان آموزش و مهارت‌آموزی جوانان دانسته‌اند.

وقتی مراحل تحصیل یک جوان به اتمام می‌رسد و او وارد جامعه می‌شود، انتظار دارد که وارد بازار کار شود و از مهارت‌ها و استعدادهایش در شغلی مرتبط با مدرک

تحصیلی‌اش استفاده

کند، اما متأسفانه همیشه این اتفاق نمی‌افتد.

ما در جامعه امروز با معضل خطرناک و آسیب‌زای بیکاری مواجه هستیم. جوانان تحصیل کرده زیادی بیکار هستند و عده زیادی نیز به کاری غیرمرتبط با رشته تحصیلی‌شان مشغول‌اند.

متأسفانه حقوق‌های دریافتی هم معمولاً متناسب با مخارج زندگی



بحران طلاق جوانان در کشور ما دلایل زیادی دارد. مسائل اقتصادی، نارضایتی‌های جنسی، تغییر سبک زندگی، خیانت، فردگرایی، عدم تفاهم و... از جمله مهم‌ترین دلایل طلاق هستند. افزایش طلاق در یک جامعه، قطعاً بر آن جامعه تأثیر خواهد گذاشت.

اثرات مشکلات اجتماعی بر جوانان لازم به ذکر است که ماحصل مشکلات نسل جوان نیز بسیار سنگین و دردسر ساز است که در ادامه به برخی از برجسته‌ترین نتایج این مشکلات اشاره شده است:

در کشور ما جوانان و نوجوانان بیشترین قربانیان اعتیاد هستند و معمولاً علت معتاد شدن آنها مشکلاتی از قبیل مشکلات خانوادگی، بیماری‌های روانشناختی، مسائل مالی، ناامیدی، نارضایتی در زندگی، مسائل عاطفی و... هستند. جوانان به خاطر خصوصیات جوانی، آسیب‌پذیری زیادی دارند؛ چون پویا و جستجوگرند، به هر جا سر می‌کشند، کنجکاو و به دنبال همه چیز هستند و در هر راهی که در مسیرشان گشوده شود، وارد می‌شوند.

چنانچه در راهی لذت و بی‌خبری (که خواست جوانان است) وجود داشته باشد، به سرعت آنان را جذب می‌کند. جوانان آمادگی انجام هر کاری را دارند؛ حتی آنان که صالح‌اند و با تعقل و اندیشه به هر کاری دست می‌زنند نیز ممکن است از روی کنجکاوی به این راه‌ها سری بزنند و در شرایطی این‌چنین است که زمینه و شرایط انحراف و فساد برای جوانان فراهم می‌شود و آنان را در لبه پرتگاه و آغاز سقوط قرار می‌دهد.

- تغییرات فرهنگی:

در سال‌های اخیر تغییرات زیادی در ارزش‌ها و سبک زندگی افراد ایجاد شده است. فرهنگ عمومی جامعه تغییر کرده است و این تغییرات بیشتر از هر جای دیگری در رفتار، طرز فکر و زندگی جوانان قابل مشاهده‌اند.

هنجارهای نسل جدید با هنجارهای نسل گذشته متفاوت هستند و همین تفاوت‌ها منجر به بروز ناسازگاری میان فرزندان و والدین شده‌اند.

جوانان حقیقتاً آینده‌سازان کشور ما هستند. توجه به مسائل اجتماعی جوانان و تلاش برای حل مشکلات و برطرف کردن نیازهای این قشر جامعه به نفع همه افراد جامعه است. همکاری نهادهای اجتماعی مختلف می‌تواند بار سنگینی را از دوش جوانان جامعه بردارد.

- طلاق:

در سال ۱۳۹۶ به ازای هر سه ازدواج، تقریباً یک طلاق در کشور ما ثبت شده است و تعداد طلاق‌ها به حدود ۱۷۵ هزار مورد رسیده که بیشترین آمار ثبت شده در تاریخ ایران است. جوانان امروزه بیشتر و راحت‌تر از گذشته از زندگی مشترک خارج می‌شوند و دیگر طلاق را یک تابوی هولناک نمی‌دانند.



کنند تا مشکلاتی که امروزه پیش پای جوانان وجود دارد، برداشته شود. در خصوص اقدامات دستگاه‌های مسئول در حوزه جوانان با وجود تلاش‌های صورت گرفته، اما باز هم این حوزه نیازمند توجه دو چندان است. شاید بتوان گفت که اقدامات مسئولین در حوزه جوانان مطلوب نبوده؛ زیرا اگر این اقدامات کافی بود امروز شاهد مشکلات موجود در حوزه جوانان نبودیم!

با توجه به نگاه مادی دنیای غرب و رشد و پیشرفت در تکنولوژی و کم‌کاری مسئولین و متولیان امر، جوان ما امروز احساس می‌کند که بهترین الگوها را می‌توان در تمدن و فرهنگ غرب پیدا کرد و این نگاه موجب بروز مشکلات فراوان برای آنان شده؛ به‌ویژه که اکنون در عصر انفجار اطلاعات قرار داریم و همین امر سبب شده که مهارت‌های فکری و اخلاقی بسیار مشکل شود، ولی به هر حال مسئولین مکلفاند که جلوی فساد و انحراف جوانان را بگیرند.

امروزه دشمن دقیق و حساب شده، با تمرکز و با هزینه‌های فراوان و برنامه‌های بسیار علمی و دقیق فکر و روح جوانان ما را هدف قرار داده و علاوه بر این که جوانان ما در معرض برخی عوامل درونی و نفسانی قرار دارند در معرض هجوم تمدن غربی و ظواهر فریبنده غرب نیز قرار گرفته‌اند.

لازم است مسئولین و برنامه‌ریزان جامعه برای کنترل، کاهش و رفع این موانع در سطوح مختلف اقداماتی در نظر بگیرند.

- افسردگی (جوانی یکی از بهترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی هر فردی است؛ در صورتی که جوانان در این مرحله از زندگی دچار یکی از انواع افسردگی شوند، ممکن است به شکل جبران‌ناپذیر آسیب ببینند و افسردگی تاثیرات نامطلوب خود را بر بهداشت جسمی و روانی آنان بگذارد).

- مصرف دخانیات و سیگار (متأسفانه امروزه در جامعه ما مصرف مواد مخدر خطرناک از قبیل تریاک، هروئین، کوکائین، حشیش یا ماری‌جوانا و ال.اس.دی، به‌خصوص در بین نوجوانان و جوانان دائماً در حال افزایش است و شبکه بین‌المللی قاچاق مواد مخدر و سوداگران مرگ بی‌شمارانه دام اعتیاد را در همه جا می‌گسترانند).

- کاهش عزت نفس (جوانان بخشی از جامعه هستند که عملکردشان بر کیفیت و پویایی جامعه تأثیر زیادی می‌گذارد و موجب افزایش بازده جامعه می‌شود. این جوانان هستند که در موقعیت‌های تحصیلی و شغلی مختلف قرار می‌گیرند و هر چقدر در این موقعیت‌ها بهتر عمل کنند، موجب توسعه‌ی بیشتر آن جامعه می‌شوند. کمبود عزت نفس در جوانان نه تنها خودشان را آزار می‌دهد؛ بلکه می‌تواند در ابعاد وسیع‌تری نتیجه‌ی خود را نشان دهد).

- عصبی شدن

- بروز رفتارهای نامناسب و گستاخانه و...

در پایان برای پیشگیری از این امر باید دستگاه‌های مختلف در بخش‌های مختلف پای کار باشند و احساس مسئولیت





## چیستی و چرایی خشونت خانگی

### نقش ناکامی‌های عاطفی زناشویی در زندگانی (بخش نخست)

◀ مجید زارعی؛ مشاور و نایب دبیر اتحادیه علمی روان شناسی و مشاوره ایران



شایستگی، توان و کارکرد حرفه‌ای بالا بوده و هستند، اما در روابط بین فردی با همسر، خانواده، همکاران و اجتماع، همواره یا در بیشتر ایستارها مشکل فراوان پیدا می‌کنند.

در زوج‌درمانی توسط متخصصین ما، نه تنها باید به چگونگی روابط بین همسران برای درک و شناخت الگوهای شخصیتی چیره بر این روابط و تشخیص اختلال در آن توجه فراوان نمود؛ بلکه باید افزون بر اختلال شخصیت، بر ویژگی‌های پررنگ آن نیز به گونه‌ای ژرف دقت نمود؛ چرا که زوج‌درمانگر بسیار بیشتر از اختلال شخصیت‌های دوازده‌گانه، با ویژگی‌های ژرف و پررنگ آنها سر و کار دارد. ویژگی‌های پررنگی که همچون اختلال شخصیت در روابط بین فردی مشکلات فراوان و پایداری پدید می‌آورند.



بی‌گمان خشونت خانگی، بخش مهم و قابل تأملی از خشونت و پرخاشگری خانواده‌های اجتماع ما است. در بسیاری موارد، خشونت در خانه آموخته شده و به خیابان آورده می‌شود؛ از این رو باتوجه به رویکرد تخصصی‌ام در حوزه مشاوره زوج و خانواده، لازم دانستم که در این شماره از مجله علمی، فرهنگی و اجتماعی هیژا، به مبحث «خشونت خانگی» و نقش «ناکامی‌های عاطفی-زناشویی» در بروز آن در دو بخش «پرردازم و بحث را در چهار زیرساختار جداگانه «شخصیت»، «خلق»، «اضطراب» و «جنسی-آمیزشی» خدمت شما همراهان و دوست‌داران مجله هیژا ارائه کنم.

(۱) نقش ویژگی‌ها و اختلالات شخصیت در بروز ناکامی‌های عاطفی-زناشویی و خشونت‌های خانگی شخصیت به عنوان الگوی دیرپا، همیشگی و معمول پندار، کردار و گفتار فرد و در واقع بیان‌کننده هر دو جنبه اجتماعی و شخصی زندگی او است. این واژه، نه فقط برای توصیف رفتار قابل مشاهده فرد، که همچنین برای بیان تجربه‌های درون ذهنی او به کار برده می‌شود.

نکته مشکل‌ساز در تعارضات و اختلافات زوج‌ها این است که از آنجا که ویژگی‌های پررنگ و اختلالات شخصیت هم‌نوا با ایگو (ایگو سین تونیک) است، برای خودساره فرد پذیرفتنی و قابل قبول بوده و در او احساس تنش و اضطراب بابت رفتار ناسازگارانه‌اش پدید نمی‌آورد؛ بنابراین فرد خود را طبیعی قلمداد نموده و انگیزه درمان پیدا نخواهد کرد و در برابر مراجعه به درمانگر، فعالانه مقاومت خواهد نمود.

الگوی کلی ویژگی‌های پررنگ و اختلال شخصیت دیرپا و در گستره پهنآوری از ایستارهای فردی، بین فردی و اجتماعی فراگیر، نافذ و نرمش‌ناپذیر است. کارکرد بالای حرفه‌ای نباید مانع تشخیص‌گذاری برای ویژگی‌های پررنگ و اختلال شخصیت شود؛ چه بسا افراد دچار ویژگی‌های پررنگ و حتی اختلال شخصیت بدگمان-سرنخ جو (پارانویید)، درخود مانده-تنهایی‌گزین (اسکیزوئید)، خودشیفته (نارسیسیستیک)، جامعه ستیز-وجدان‌گریز (آنتی سوشیال)، نمایشگر (هیستریونیک)، قانون مدار-منضبط (وسواسی-جبری)، افسرده-منتقد (دپرسیو) و مختلط (میکسد) دارای

آن جهت که همچون دوره‌های گذرای شدید (خلق بالا) یا افسردگی (خلق پایین) ژرف و شدید، آشکارا بر بیمار بودن فرد پافشاری نمی‌نمایند، می‌توانند همچون ویژگی‌های شخصیتی همسر پنداشته شده و نادیده گرفته شوند. این ویژگی‌های خلقی به‌ویژه در گونه‌های خلق دوره‌ای (سیکلوتایمیا) و دو قطبی (مانیک/دپرسیو) بدون پیگیری برای درمان، سرچشمه ناسازگاری، ناکامی‌های زناشویی، ستیز و خشونت و پرخاشگری در خانه و اجتماع می‌شوند. بسیاری از زوج‌درمانی‌ها و خانواده‌درمانی‌ها به دلیل کشف دیر هنگام اختلالات خلقی و انجام نشدن درمان‌های لازم، آن چنان که باید و شاید سودمند و اثرگذار واقع نمی‌شوند.



نوجویی (تنوع طلبی)، ماجراجویی و آسیب‌گریزی، پشتکار و پاداش‌مداری در «سرشت» هر شخصیت، گوناگون است. خود راهبری، خود فراروی و همکاری در «منش» هر شخصیت، از دیگری دگرگون است. «انگیزش» و «جان معنویت» نیز بسته به گونه شخصیت متفاوت است. بنابراین شگفت انگیز نیست که برهم‌کنش این شخصیت‌ها مسئله و مشکل‌ساز شده و بستری برای آغاز چرخه «ناکامی، سرخوردگی، خشم و پرخاش» در خانواده‌های اجتماع ما شود.

شخصیت، تمامیت وجودی آدمی را در هر دو جنبه اجتماعی و شخصی زندگی او نمایان ساخته و توصیفی کلی و همه سو نگر از او بازگو می‌کند؛ به بیان دیگر، شخصیت، بازتابی از پیش‌بینی‌هایی ویژه درباره چگونگی و شیوه رفتار افراد در شرایط گوناگون است و سرنخ‌هایی پیرامون توانایی‌ها و ناتوانی‌های پنداری و کرداری ایشان در زندگی نشان می‌دهد. شخصیت، همچون گرایش جنسی، پیوستارگونه (طیف مدار) است و از ویژگی (Trait) آغاز شده تا ویژگی پررنگ و سپس اختلال (Disorder) شخصیت ادامه می‌یابد. هر آدمی، همچون دیگر پستانداران و بلکه جانوران، دست کم دارای یک یا چند دسته صفت شخصیتی در اندازه ویژگی است و هیچ‌کسی نمی‌تواند خود را از ویژگی‌های شخصیتی، نابرخوردار و رها بداند و بشناساند.

در این راستا فیلم‌هایی همانند «سگ‌های پوشالی»، «افسانه ۱۹۰۰»، «خیابان هانور»، «ماری آنتوانت»، «مادام بوواری»، «امتیاز نهایی»، «فانی و آلکساندر» و «جانشین هادساکر» می‌توانند یک خانم دارای ویژگی‌های پررنگ و اختلال شخصیت‌های نمایشگر (هیستریونیک) و وابسته (دپندنت) را نسبت به فرجام و سرانجام پیوند زناشویی با مردان دارای ویژگی‌های پررنگ، مختل و آمیخته به هم در خودمانده-تنهایی‌گزین (اسکیزوئید-آسپرگر) و نظام‌مند-قانون‌مدار (وسواسی-جبری) هشیار و آگاه ساخته و به بینشی سرنوشت‌ساز و نجات‌بخش برسانند و این واقعیت فاش و آشکار را برای ما در اهمیت نقش ویژگی‌ها و اختلالات شخصیت در بروز ناکامی‌های عاطفی-زناشویی و خشونت‌های خانگی به تصویر بکشاند و پیش ذهن بنشانند.

۲) نقش ویژگی‌ها و اختلالات خلقی در بروز ناکامی‌های عاطفی-زناشویی و خشونت‌های خانگی

افزون بر ویژگی‌ها و اختلالات شخصیتی که به‌طور مداوم و مستمر در برهم‌کنش‌های همسران اثر می‌گذارند، ویژگی‌ها و اختلالات خلقی نیز می‌توانند به صورت دوره‌ای برکنش‌ها و واکنش‌های زندگی دو نفر اثر داشته باشند. به‌ویژه الگوهای همچون سیکلوتایمیا، دیس تایمیا، هایپر تایمیا از

شیطنت‌های تکانشی فرد بیش‌فعال رخ می‌دهد، به خوبی پیشگیری نماید و انرژی و جنبش بیشتر فرد را در راستای ارتقای کامیابی عاطفی-جنسی همسران قرار دهد. درست همانند اختلالات خلقی و به‌ویژه پیوستار (طیف) اختلالات خلق دو قطبی، اختلالات اضطرابی، وسواس‌های ذهنی و عملی جنسی-آمیزشی و اختلال بیش‌فعالی بالغین کشف و درمان نشده نیز، آن اندازه، توان دارند که زوج‌درمانی‌ها و خانواده‌درمانی‌ها را بی‌فراجم و ناسودمند کنند. به‌طور کلی، زندگی زناشویی در کنار افراد دچار اختلالات خلقی و اضطرابی ژرف و سترگ را می‌توان به زندگی «درآغوش آتشفشان ناآرام» تشبیه کرد. همراهان گرمی ادامه این نگاشته را می‌توانید در بخش دوم چستی و چرایی خشونت خانگی دنبال کنید و در صورت تمایل پیش چشم، ذهن و گوش بنشانید.

منابع:

- 1\_Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook Of Psychiatry. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2005.
- 2\_Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
- 3\_Randy J. Larsen, David M. Buss. Personality Psychology. 2nd ed. New York, NY: McGraw-Hill; 2005.
- 4\_Aaron T. Beck, Arthur Freeman, Denise D. Davis. Cognitive Therapy of Personality Disorders. 2nd ed. New York, NY: Guilford Press; 2004.

مزاج افراد ممکن است افسرده (دیس تایمیک) و یا هایپرتایمیک باشد. آدمیان دارای «مزاج هایپرتایمیک»، بشاش و سرزنده، پر شور و شوق، زبان‌باز و شوخ‌طبع، بیش از اندازه خوش‌بین و بی‌خیال، مغرور، متکی به خود، از خود راضی و بزرگ‌منش، برون‌گرا و اهل معاشرت، پر از انرژی، ایده، طرح و برنامه، دارای دلبستگی‌های گوناگون و گسترده، کنجکاو، فضول و مداخله‌جو، رک، راست، صریح، بی‌پروا و خواهان جنبش و کوشش هستند. چنان‌چه فرد دارای مزاج هایپرتایمیک، همزمان دچار اختلالات اضطرابی همچون اختلال اضطراب فراگیر (GAD) و اختلال وسواس‌های اندیشه‌ای-کنشی (OCD) نیز باشد، ممکن است هر از چند گاهی و در دوره‌های فراز یافتن این اختلالات بدبین، نگران ناشایستگی و شکست، اندوهگین، ناخوش و شاک‌ی باشد.

به گونه‌ای واژگون، آدمیان دارای مزاج افسرده (دیس تایمیک)، اندوهگین، ناتوان از لذت بردن، شاک‌ی و پر غرولند، خشک و بیس، بدبین و آماده فکر و خیال، دارای احساس گناه، عزت نفس پایین، اشتغال ذهنی با ناشایستگی و شکست، درون‌گرا و دارای زندگی اجتماعی محدود، کم‌تحرک، زندگی بدون کنش و جنب‌وجوش، دلبستگی‌های اندک اما استوار و پایدار، منفعل اما قابل اعتماد، قابل اتکا، وفادار و خوددار هستند.

۳) نقش ویژگی‌ها و اختلالات اضطرابی در بروز ناکامی‌های عاطفی-زناشویی و خشونت‌های خانگی همه ویژگی‌ها و اختلالات اضطرابی و به‌ویژه وسواس‌های ذهنی و عملی برای سال‌ها با فرد همراه می‌شوند و چنان‌چه تشخیص داده نشده و درمان نشوند، به‌آسانی برهم‌کنش همسران را تحت تاثیر خود قرار می‌دهند و چرخه «ناکامی، سرخوردگی، خشونت و پرخاشگری» را آغاز می‌نمایند. در این میان و به‌ویژه در اجتماع ما «وسواس‌های ذهنی، عملی و جنسی-آمیزشی» نقش مهم و جایگاه سترگی دارد که درمان نشدن آنها در نهایت به ناکامی و سرخوردگی عاطفی-جنسی انجامیده و این سپر‌گریزی در برابر خشونت و پرخاش را ناکارآمد می‌نماید؛ و البته خود نیز به‌طور مستقیم به ماشه کشیده شدن چرخه «ناکامی، سرخوردگی، پرخاش» منجر می‌شوند.

یکی از اختلالاتی که می‌تواند خود را خلق دوره‌ای (سیکلوتایمیا) و یا اختلال اضطراب فراگیر پیش چشم و ذهن نشانده، «بیش‌فعالی بالغین (Adult ADHD)» است که درمان‌های رفتاری-شناختی و در صورت لزوم دارویی آن می‌تواند به آسانی از درگیری زوج مبتلا به روابط فرا زناشویی و یا ستیز و چالش‌هایی که به دنبال دست انداختن‌ها و



## تحصیلات عالی با ما چه می‌کند؟!

ژینو کریمی، ترم ۵ بهداشت محیط



برخوردارند. افرادی که به دنبال تحصیلات عالی دانشگاهی هستند، از لحاظ رفاه اقتصادی، سلامت جسمانی و مشارکت در امور سیاسی و اجتماعی وضعیت بهتری دارند. صرف نظر از اینکه درباره چه چیزی مطالعه می‌کنید، تحصیل کردن خود می‌تواند اطلاعات عمومی و سلامت مغزتان را ارتقاء ببخشد. مطالعات انجام شده بیانگر این است که افراد تحصیل کرده از طول عمر بیشتری برخوردارند. این افراد معمولاً با ورزش مداوم و

انجام تمرینات بدنی بیشتر، به سبک زندگی سالم‌تر دست می‌یابند. بسیاری از آنها دلالت رژیم غذایی و سبک زندگی را بر سلامتی خود درک می‌کنند که این امر آنان را قادر می‌سازد که انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشند.

تحصیلات عالی به فرد، قدرت تفکر، سؤال کردن و دیدن ماوراء بديهيات را می‌دهد. انسان‌ها با یک تمایل طبیعی برای سؤال کردن به دنیا می‌آیند. تحصیل، بهترین راه برای ارضای کنجکاوی ما بدون خفه کردن اشتیاق سوزان یادگیری و کشف بیشتر است.

تحصیلات عالی در جنبه‌های زیر نیز تأثیرات خود را نمایان کرده است:

تأثیر تحصیل بر کاهش میزان طلاق، افزایش رضایت زناشویی، شغل و درآمد، رشد اجتماعی، سلامت روحی و جسمانی، آگاهی و خودآگاهی، مشارکت مدنی، پیشرفت شخصی، ارتباطات بهتر و سالم‌تر، مهارت‌های تفکر در مورد مسائل مختلف، حس بزرگ شدن و فراگیری نظم و انضباط، شناسایی مهارت‌های مختلف و...

هر کس می‌تواند صفحات تاریخ را ورق بزند و جوامع اولیه و زندگانی بربری و اولیه آن‌ها را دوباره بررسی کند. این بهترین راه برای درک نیاز به تحصیل و تأثیر آن بر روی هر جنبه‌ای از زندگی است.

از دیرباز می‌گویند که دانش، نمود قدرت است؛ اگرچه همیشه در مورد این موضوع بحث وجود داشته است، اما اهمیت تحصیل را نمی‌توان انکار کرد. تحصیلات می‌تواند تأثیرات مثبت فراوانی در جنبه‌های مختلف، روی افراد داشته باشد، از این رو در ادامه، عده‌ای از این تأثیرات را بررسی می‌کنیم. محیط دانشگاه، مکانی برای بحث و تبادل علمی و غیرعلمی است؛ از این رو کسانی که در چنین محیط جدل‌انگیزی رشد می‌کنند، خواسته و ناخواسته از قدرت بیان بیشتری برخوردار می‌شوند؛ به همین دلیل راحت‌تر می‌توانند با دیگر افراد جامعه ارتباط برقرار کنند و تعامل بیشتری با دنیای پیرامون خود دارند. محیط دانشگاه به صورتی است که انسان را وادار به تفکر می‌کند؛ چراکه استادان از دانشجویان می‌خواهند در مورد



مسائل مختلف اظهار نظر کنند؛ صرف نظر از اینکه نظرات درست یا غلط باشد، فقط ابراز احساسات و اندیشه‌های فرد ملاک است.

از این رو دانشجویان با انجام چنین تمرین‌هایی، توانایی ذهن خود را در رابطه با جواب دادن به سؤالات غیرمنتظره و کنش‌گری مناسب در موقعیت‌های مختلف بالا می‌برند؛ چراکه دوست ندارند در یک جمع با حضور تعداد زیادی از هم‌کلاسی‌های خود ضعیف و فاقد توانایی دیده شوند، همچنین در محیط دانشگاه قدرت تجزیه، تحلیل و توانایی حل مسئله دانشجویان با توجه به محیطی که در آن به سر می‌برند، بالا می‌رود و این امر می‌تواند در زندگی روزمره‌شان نیز تأثیرگذار باشد؛ چراکه همه ما در زندگی شخصی، دچار مشکلات متعددی می‌شویم؛ از این رو توانایی حل مسئله و مشکلات می‌تواند بسیار مؤثر واقع شود.

نسبت مشارکت افراد در مسائل کشوری و پست‌های سیاسی و مهم که داری مدارک تحصیلی عالی هستند، به مراتب بیشتر از افرادی است که از مدارک تحصیلی پایین‌تری



## منطقه محروم

معین صفایی‌مهر، نویسنده

مانده‌اند و یا یک امتحان یا یک جلسهٔ درسی مهم را از دست بدهند بسیار آزار دهنده است.

انگار که مشکل زیرساخت‌های ضعیف در امر آموزش مجازی، قرار بر حل شدن ندارد؛ در این صورت هرگز نمی‌توان اثر بخشی خوبی در امر آموزش به وجود آورد.

در کشور ما متأسفانه همیشه بحث سطح سواد پایین وجود داشته است؛ حال، قطعاً می‌توان یکی از دلایل این نقص بزرگ را نبود زیر ساخت اساسی و قابل قبول در امر آموزش و یا کمبود امکانات آموزشی دانست؛ چه تلخ است که یک دانشجو یا محصل به دلیل نبود امکانات آموزشی، مثل یک تبلت یا لپ‌تاپ از تحصیل باز بماند؛ این‌گونه اخبار را بسیار شنیده‌ایم! مخصوصاً در مناطق محرومی مثل کردستان که این آمار به بالاترین حد خود در زمان شیوع کرونا رسید.

اینها موارد مهمی هستند که احتمالاً قرار نیست تا چندین سال بعد هم به صورت ریشه‌ای در کشور حل شوند. آموزش عالی و پیشرفتهٔ ما درگیر چنین معضلی است؛ در نتیجه باید این را هم به عوامل سطح سواد پایین در جامعه اضافه کنیم.

### ارتقاء سطوح آموزشی کشورهای پیشرفته در زمان شیوع

نکته جالب این است که درحالی که شیوهٔ آموزشی جدید هنوز یکی از بزرگترین معضلات کشور ما است، کشورهای پیشرفته، این تهدید آموزشی را به فرصت تبدیل کرده‌اند.

کشوری مثل ژاپن که بیشترین استفاده را از وب و مجازی برای آموزش دارد، سطح آموزشی خود را ارتقاء داد و این بار در زمینهٔ آموزش تحصیلی قدرت‌نمایی کرد؛ یا مثلاً کشور امارات با استفاده از امکانات خوب برای تأمین توان آموزشی، توانست جایگاه خوبی در زمینهٔ علم جهانی به دست آورد و یا حتی کشور هند؛ اخبار گوناگونی از فقر و بی‌برنامگی مسئولان و دولت‌مندان این کشور می‌شنویم اما در واقع این کشور در زمینهٔ آموزشی، پیشتاز و از سردمداران آگاهی و پیشرفت علمی است.



این را اسم، صفت، عنوان و یا هر نامی که دوست دارید می‌توانید بگذارید، اما از درد آن نمی‌کاهد.

استان کردستان همیشه جزو مناطق محروم بوده اما این محرومیت زمانی بیشتر احساس شد که با شیوع ویروس کرونا آموزش‌ها به سمت مجازی و آنلاین رفت. دانش‌آموزان بسیاری، به‌خاطر نداشتن گوشی هوشمند و امکانات مناسب برای تحصیل مجازی از فراگیری دروس باز ماندند و یا سطح یادگیری و آموزش به پایین‌ترین حد خود در ایران و مخصوصاً در شهرهای محروم مثل کردستان رسید.

در ایران سطح سواد پایین، معضلی بوده که سال‌ها است حل نشده باقی مانده است! آموزش، نباید متوقف می‌شد و اساتید و مسئولین آموزشی اذعان داشتند که به بهترین شکل ممکن آموزش‌ها را پیگیری می‌کنند؛ با وجود اینکه تلاش‌های بسیاری برای آموزش مجازی - چیزی که در ایران تا قبل از شروع ویروس کرونا رواج نداشت - صورت گرفت و مسئولین آموزشی، تا حد توان، این روند را نظام‌دهی کردند، اما مشکل بعدی چه بود؟

- ضعف خطوط اینترنتی (بنده خودم بارها به دلیل اینترنت ضعف و کیفیت به شدت پایین، بسیاری از لایوها و وینارهای آموزشی را از دست دادم).

حال، ضعف پهنای باند اینترنت در استان کردستان از بزرگ‌ترین مسائل و مشکلات این‌گونه مناطق به‌شمار می‌رود. گاهی اوقات آنتن دهی صفر، گاهی سرعت و کیفیت ضعیف، گاهی قطع و وصل شدن‌های مداوم، و همچنین در این میان، معضلی که همیشه وجود داشته است یعنی هزینهٔ گزاف برای برخورداری از اینترنت، از جمله مشکلاتی است که محصلان با آن روبه‌رو هستند و همهٔ اینها در صورت در اختیار داشتن اینترنت، در مناطق محروم است!

### زیر ساخت ضعیف برابر با عقب‌ماندگی علمی و آموزشی

با گذشت نزدیک به دو سال از شیوع ویروس کرونا و سمت‌وسو گرفتن تمامی آموزش‌ها به آموزش مجازی و بستر وب هنوز بیشترین مشکلی که برای اساتید و دانشجویان وجود دارد و موجب اختلال در امر آموزش می‌شود، پهنای باند اینترنتی ضعیف، سرعت و کیفیت به‌شدت بد آن است. بله، درست است که چاره‌ای نیست؛ اما فکر این که به خاطر اینترنت ضعیف، دانشجویان و محصلان زیادی از تحصیل باز

حتی رشته‌های تحصیلی مربوط به حوزه‌های (Social media) و (IT) در زمان آغاز شیوه آموزش‌های مجازی و آنلاین دچار ناآگاهی، بی‌برنامگی و حتی افت سطح آموزش و یادگیری می‌شوند.

بله، اتفاق عجیبی است، ناتوانی کاری در حوزه و تخصص خود، زمانی که بیشترین احتیاج وجود دارد و باز بحث برمی‌گردد به نبود امکانات کافی و ناآگاهی آموزشی در نظام آموزش عالی کشور.

یک زیر ساخت ضعیف باعث فروپاشی میلیون‌ها آینده می‌شود. فقط بحث پیشرفت نکردن نیست؛ بلکه تأثیرات منفی بیشتری را در زندگی مردم مناطق محروم خواهیم دید.

مبحث، پیشرفت سایر کشورها در زمینه علم آموزی و مقایسه با کشور خودمان بود. (که البته مقایسه نکنیم بهتر است). ما اگر بخواهیم این چنین مقایسه‌ای را پیش بکشیم بهتر است وضعیت بد امکانات و استفاده از علم امروز در مناطق متعادل کشور با وضعیت بدتر مناطق محروم کشورمان را مورد بحث قرار دهیم.

ریشه‌یابی و حل ریشه‌ای آموزش غلط را می‌توانیم اضافه کنیم به تمام ریشه‌یابی‌هایی که حل کردنشان پایان ندارد اعم از فرهنگ، علم، اخلاق، اختلافات عقیدتی، مادی و...

بحث مهم این است که پیشرفت فرهنگی، علمی و آموزشی، مخصوصاً آموزش عالی و پیشرفته ما هم وابسته به امکانات و زیرساخت‌های خوب خواهد بود. همیشه گفته‌ایم ایران نزدیک به دویست سال از لحاظ علمی عقب‌تر از همه کشورهای پیشرفته ایستاده است. در زمان کنونی، بحث زیرساخت ضعیف و بستر نامناسب برای پیشرفت یعنی نبود امکانات حداقلی، در میان است؛ پس با این وجود، بحث شریک فرهنگ سازی بماند برای بعد!

### افت تحصیلی دانشجو، آسیب‌دیدگی علمی

دانشجویان متخصصین آینده هستند، نبض دانشجو مساوی است با تعیین آینده نگر و رشد تخصص، علم، فرهنگ و هنر.

مفهوم افت تحصیلی دانشجو، جامعه را به درد عمیقی دچار می‌کند. تمام نکاتی که مرور کردیم و شرح دادیم به یک نتیجه منتهی می‌شود (افت تحصیلی).

در نظر بگیریم که با وجود این نظام آموزشی تخریب‌پذیر و دارای اشکال‌های متعدد، اکنون با وجود سبک جدیدی از آموزش که شیوع بیماری آن را به ما تحمیل کرد نیز روبه‌رو هستیم که البته می‌بایست از سالیان خیلی قبل‌تر به این سمت رویکرد مناسبی می‌داشتیم که نداشتیم!

حال که هنوز همچنان دچار دست‌پاچگی‌های فراوان هستیم، آینده دانشجویان ما چگونه خواهد بود؟

برای درک بهتر این موضوع، دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی را در نظر بگیرید؛ در این مورد فرقی در رشته، شاخه تحصیلی و تخصص آنان وجود ندارد؛ زیرا مسئله مهم این است که سلامت یک جامعه، یعنی اصلی‌ترین دغدغه هر جامعه‌ای، دردستان آنان است.

ما هنوز بر این باور هستیم که آموزش مجازی بهترین راه برای ادامه و پیگیری تحصیل در هر مقطعی بوده است، اما اشکالات و معایب آن در کشور ما به قدری خفه‌کننده است که محاسن آن کمتر دیده می‌شود.

تمامی مواردی که بررسی کردیم بر این هدف بود که نتیجه‌گیری کنیم، از آموزشی که دانشجویان و محصلان ما می‌بینند نیروی متخصص تربیت نمی‌شود!

از استادان و آموزگاران که قبلاً هیچ‌گونه آشنایی با آموزش از طریق بستر وب و آنلاین نداشته‌اند، دانشجویان و محصلانی که آشنایی قبلی با آموزش مجازی نداشته‌اند،



## جهان و جامعه‌ی پسا کرونا چگونه خواهد بود؟

وریا عباسی، کارمند فوریت پزشکی

جمله عوارض روانی بعد از گذر از چنین بحران‌هایی است که علاوه بر زمان بیماری می‌تواند در پسا کرونا هم ادامه‌دار شود. در پسا کرونا نقش‌های اجتماعی اکثر مردم مخصوصاً جوانان تغییر کرده و شمار زیادی از آنان از کار بی‌کار شده‌اند، دانش‌آموزان و دانشجویان از آموزش حضوری و مؤثر محروم ماندند، بعضی از عوارض‌های کرونا مانند آمبولی و سکتۀ مغزی، می‌توانند اثرات همیشگی، مانند اختلالات حرکتی روی فرد بگذارند، همچنین عفونت ریه‌ها و سایر علائم می‌توانند به یک بیماری مزمن همیشگی در فرد تبدیل شوند. کاهش نرخ باروری و زاد و ولد در مدت شیوع این پاندمی هم از دیگر عوارض کرونا بوده که در پسا کرونا اثرات مخرب آن نمایان‌تر خواهد شد.

یکی از دوستان از تجربه خود بعد از مرگ پدرشان می‌گوید؛ مرگ پدر بر اثر کرونا و سوگواری در تنهایی و اهدای هزینه‌های مراسم ختم به موسسه‌های خیریه از جمله اتفاقاتی است که زندگی او را تغییر داده است: «مرگ پدر شوک بزرگی را به من و خانواده‌ام وارد نمود. تنهایی گریه کردیم، تنهایی عزاداری کردیم و از این سخت‌تر شرایط اجازه نداد برای پدرم مراسم ختم بگیریم. حتی در بهشت محمدی کسی حاضر نبود خیرات اطرافیان متوفی را قبول کند؛ بنابراین هزینه‌های مراسم را صرف امور خیریه کردیم و در فضای مجازی پذیرای تسلیت دوستان و آشنایان شدیم. خیلی نیاز داشتیم که دوستانم کنارم باشند و به من آرامش بدهند، اما شرایط باعث شد تا یاد بگیرم تنهایی عزاداری کنم و به خودم آرامش بدهم.»

در سبک جدید زندگی که کرونا عامل اصلی آن است باید یاد بگیریم تا بیشتر از گذشته به خودمان متکی باشیم، همچنین از مهم‌ترین تبعات آن افزایش میزان افکار و اقدام به خودکشی است؛ نبود عزیزان از دست‌رفته در پسا کرونا و جای خالی آنها، خوشحالی پایان کرونا را از ما خواهد گرفت. از دیگر آثار مخرب پسا کرونا افراط در شست‌وشو و جست‌وجو برای علائم بیماری است که می‌تواند جامعه را با یک بحران روانی همراه سازد. بعد از کرونا، گروهی از افراد به‌نحوی دچار از خودبیگانگی خواهند شد؛ چرا که این احساس تنها ماندن و بیگانه بودن در دوران کرونا را تجربه کرده‌اند. انسان در این دوران، عمق تنهایی را احساس و تجربه کرده است.

کرونا که آمد کسی نمی‌دانست چه اتفاقی می‌افتد و چگونه زندگی‌مان را تغییر می‌دهد. تنهایی و معاشرت‌های کمتر، صورت‌های ماسک‌دار بدون لبخند و فاصله‌های اجتماعی که روزبه‌روز دست‌ها و دل‌هایمان را بیشتر از هم دور می‌کرد. آیا دوباره عزیزان خود را در آغوش خواهیم گرفت؟ هر روز چند بار دستان خود را باید بشوییم؟ چگونه با کسانی که مرتکب جنایت سرفه یا عطسه در فضاهای عمومی می‌شوند رفتار خواهیم کرد؟ اگر تب، سرفه و یا هر علائم دیگری داریم، سریع پیگیر درمان خود می‌شویم؟ و بسیاری سوال‌های دیگر که در نهایت ذهن ما را درگیر این پرسش خواهد کرد که واقعاً «زندگی پسا کرونا چگونه خواهد بود؟»

در اینجا سعی نمودیم آثار مخرب و مفید کرونا را ارزیابی کرده و در ادامه تحلیلی از آن را ارائه نماییم.

آثار مخرب: این سریال مورتالیتی، همانند یک درام غمناک که سونامی اندوه به راه انداخت، تجربه‌ای مشترک با حدود هشت میلیارد انسان دیگر بود که همه، شاهد از دست دادن عزیزان و نزدیکان خود بودیم. تأثیرات مخرب کرونا بر زندگی اجتماعی و فردی، دوری از غریبه‌ها، ترس از شرکت در اجتماعات، وسواس‌های فکری و رفتاری ما و همچنین مشکلاتی مانند استرس، نگرانی، افسردگی و عصبانیت از







انجام می‌گیرد و...، حداقل بخشی از جامعه به‌خصوص نسل جدید این سبک زندگی را یاد گرفته و ادامه خواهند داد. مورد دیگر افزایش اعتقادات مذهبی و نذرهایی است که این بار با لوازم حفاظت شخصی و بهداشتی مردم را دلگرم می‌کرد و با پایبندی به اعتقادات و سنت‌های خود هوای همدیگر را بیشتر از قبل داشتند. به نظر می‌رسد که در این مدت مردم یاد گرفته‌اند چگونه با درد کنار بیایند و آن را پذیرش کرده و قدرتمندتر از قبل به ادامه زندگی بپردازند.

بررسی و تحلیل دوران پسا کرونا از نگاهی دیگر دارن اوشانسی، نویسنده مشهور ایرلندی، در رابطه با آثار و پیامدهای فراگیری کرونا به موضوع جالبی اشاره کرده است.

به موضوع عادی بودن پیش از چنین بحرانی! او می‌گوید: «گاهی وقت‌ها آدم از اوقات خوب زندگی بی‌خبر است! تا اینکه همه چیز بد می‌شود و وقتی به گذشته نگاه می‌کند؛ می‌بیند که چقدر خوشبخت بوده است! شاید این قرنطینه و بازدارندگی، لازم بود که ببینیم چه زندگی معمولی خوبی داشتیم.» یک زندگی معمولی خوب قبل از کرونا، حالا برای بسیاری از ما آرزو شده است، اما آیا این تلنگر می‌تواند پایدار باشد؟ یکی از پیامدهایی که کرونا برای ما به همراه داشت آن است که قدر داشته‌هایمان را بدانیم و بیشتر از همیشه نیمه پر لیوان را ببینیم.

آثار مفید: کرونا تنها باورهای ما را تغییر نداده است؛ بلکه خیلی زود سبک زندگی، آداب و رفتارهای اجتماعی ما را هم دستخوش تغییر کرده است؛ یکی از تغییرات مفید آن، این است که بر اساس آمار به دست آمده، در این دوره کوتاه، مخاطب کتاب‌های دیجیتال در ایران تا هفت برابر افزایش داشته است. احیای آشپزی و پخت غذا و خوراک سنتی در منازل شاید به معنای احیای سفره‌های خانوادگی باشد. کاهش ترافیک و مصرف سوخت، تغییر در نگاه به مسئله محیط‌زیست، عادت به آغاز یا ادامه فعالیت‌های روزمره بر بستر فضای مجازی و اینترنت، همه و همه از نشانه‌های تغییر در سبک زندگی جامعه ایرانی است.

مردم به پوشیدن ماسک و شستن دست‌ها و رعایت بهداشت فردی و جمعی عادت می‌کنند. این عادات تازه شکل گرفته می‌تواند پس از برداشته شدن محدودیت‌ها ادامه پیدا کند و در پسا کرونا به بهداشت بهتر منجر شود. ممکن است افرادی را ببینیم که هر جا که می‌روند از ماسک استفاده می‌کنند و ناخواسته در اطراف افراد مسن، احتیاط بیشتری می‌کنند. همچنین در این دوره توانستیم کارهایی برای رشد فردی خودمان نیز انجام دهیم؛ مثلاً مهارت جدیدی بیاموزیم، به سلامتی و سبک زندگی‌مان فکر کنیم و در نهایت با تنهایی‌مان به صلح برسیم.

وقتی مراسم‌های سوگواری و جلسات مختلف به صورت مجازی برگزار می‌شود یا خریدهای روزانه به شکل آنلاین



این روزها با خود می‌گویید که دیگر به پایان کرونا نزدیک شده‌ایم و خیلی زود به زندگی عادی بازمی‌گردیم. راستی چقدر زندگی عادی ما از این پس مشابه روزهای بعد از کرونا خواهد بود؟ آیا دوباره به زندگی سابقمان برمی‌گردیم و در شتاب زندگی روزمره گم می‌شویم یا اثر این تغییرات بسیار عمیق‌تر از آنچه بوده که فکرش را می‌کردیم و آنها را برای همیشه با خود به دنیای پس از کرونا خواهیم برد؟ خیلی‌ها در دوره کرونا خودشان را پیدا کردند. کسانی که در شتاب زندگی روزمره و روابط بی‌فایده گم شده بودند توانستند خود را بیابند.

یورگت هابرماس: «کرونا باعث شد ما بدانیم که چقدر نمی‌دانیم!» سکانشی از فیلم «غیرممکن» که روایتگر واقعی زوجی اسپانیایی است که برای گذراندن تعطیلاتشان به یکی از سواحل تایلند رفته بودند که با سونامی و مرگ مواجه می‌شوند. هر کاری ممکن است آخرین کار زندگی ما باشد. مرگ خبر نمی‌کند. آدم گاهی از سونامی فاجعه‌بار جان سالم به در می‌برد و گاهی مثل فیلم رضا میرکریمی «یک حبه قند» در گلوش میفتد و خفه‌اش می‌کند!

اگر هر کاری آخرین کار زندگی تلقی شود، آن‌گاه معنای دیگری می‌یابد. می‌شود فکر کرد، شاید این آخرین کار زندگی‌ات باشد، آخرین تصمیم، آخرین فرصت اصلاح، آخرین زمان برای عذرخواهی، آخرین فرصت برای گفتن، آخرین فرصت جبران و آخرین فرصت برای ابراز عشق و علاقه.

سلاوی ژیزک، فیلسوف اسلونیایی، در کتابی که به تازگی در مورد کرونا منتشر کرده، به «شکونده بودن زندگی» اشاره دارد. او معتقد است: «حتی اگر شرایط به وضع عادی برگردد، این وضع عادی، همان وضع قبلی نخواهد بود و باید روال زندگی‌مان را تغییر دهیم.»

اروین یالوم، روان‌شناس آمریکایی، در کتاب «خیره به خورشید» که با موضوع غلبه بر ترس از مرگ نوشته شده از مراجعان خود این سوال را می‌پرسد که «چرا از مرگ می‌ترسند؟» سوالی که احتمالاً بارها ما هم از خودمان پرسیده ایم. در این کتاب حدود هفتاد درصد افراد، پس از یک تجربه نزدیک به مرگ، نگاهشان به زندگی تغییرات اساسی کرده است. براساس یک مکانیسم طبیعی افراد سعی می‌کنند به مرگ فکر نکنند، اما وقتی یکی از نزدیکانشان را از دست می‌دهند یا وقتی از یک بیماری سخت، جان سالم به در می‌برند، دیگر همان آدم قبلی نیستند، نگاهشان به زندگی تغییر پیدا می‌کند و می‌کوشند از زندگی به تعبیر عام آن لذت ببرند. احتمالاً فهرست کارهای نکرده را پیش روی‌شان می‌گذارند تا پیش از مرگ احتمالی، لذت تجربه آن کارها را چشیده باشند.

در پساکرونا نگاهی به پشت سرمان خواهیم انداخت و با خود می‌گوییم: «به کجا چنین شتابان؟!» باورتان بشود یا نه، روزهای کرونایی برای برخی از ما واقعاً مفید بوده است؛ توانسته‌ایم تعدادی از عادت‌های بدمان را ترک کنیم و دوباره خودمان را پیدا کنیم. شاید شما هم



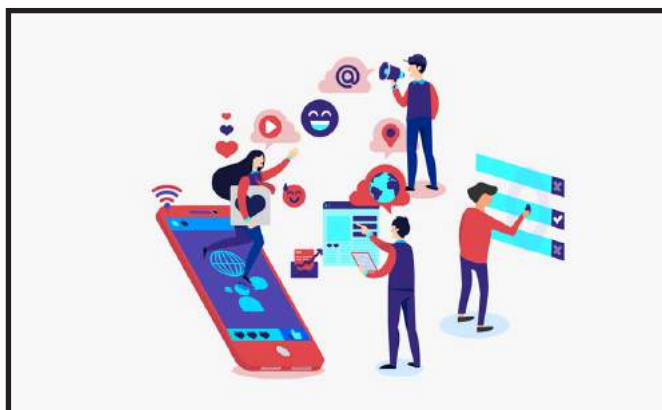
## صیانت از حقوق کاربران

ارغوان کریمی، ترم ۵ بهداشت محیط

ارتباطی جهانی مانند اینستاگرام برای عموم مردم مسدود شده و شبکه‌های اجتماعی ضعیف، بی‌کیفیت و غیرایمن داخلی، جایگزین آنها شوند، این کسب و کارها که بعضاً دارای مشتریان ثابتی شده‌اند، چقدر آسیب خواهد دید. نمونه تاریخی این آسیب اقتصادی را می‌توان در دی ۱۳۹۶ مشاهده کرد که منجر به فیلترینگ شبکه اجتماعی تلگرام شده و در نهایت کسب و کارهای خرد بسیاری را از رونق انداخت و تا زمانی که این کسب و کارها به سمت شبکه دیگری از جمله اینستاگرام بروند چه میزان ضربه اقتصادی تحمل کردند؛ بنابراین به نظر می‌رسد در این باره نگرانی از تبعات اقتصادی طرح صیانت از شبکه‌های اجتماعی چندان بی‌منطق نباشد.

دسترسی کاربران چقدر محدودتر می‌شود؟ واقعیت این است که طرح صیانت می‌گوید هر محتوایی که روی شبکه اینترنت جهانی قرارگیرد، چه در داخل کشور و چه در خارج کشور تهیه شده باشد، باید از یک شورای خاص مجوز فعالیت بگیرد؛ مثلاً اینستاگرام به‌عنوان یک محتوا یا تلگرام یا هر پیام‌رسان، اپلیکیشن و یا سایت‌های خارجی باید از این شورای خاص مجوز فعالیت بگیرند. بدیهی است اینترنت به‌عنوان یک شبکه جهانی، با قوانین داخلی یک کشور مانند ایران اداره نمی‌شود و تجربه نشان می‌دهد شبکه‌های بین‌المللی برای گرفتن مجوز، تمایلی به مراجعه به شورای داخلی یک کشور ندارند.

در نتیجه، به صورت قانونی و طبق این طرح، همه محتویات، شبکه‌ها، پیام‌رسان‌ها، اپ‌ها و حتی سایت‌هایی مانند گوگل یا خدمات پست الکترونیک وابسته به این سایت‌ها مانند جیمیل و نظایر آن به صورت قانونی قابل فیلتر خواهد بود. لازم به ذکر است به خودی خود، این تلقی که هرکسی در هر جایی، خواست کاری انجام دهد باید از دولت مجوز بگیرد، باعث محدود شدن فعالیت‌ها یا دست کم، حق بر دسترسی به محتویات آزاد اینترنت می‌شود.



طرح صیانت از حقوق کاربران و خدمات پایه کاربردی فضای مجازی، نام طرحی است که توسط نمایندگان دوره یازدهم مجلس شورای اسلامی پیشنهاد شده است. این طرح یکی از خبرسازترین و پرحاشیه‌ترین طرح‌های مطرح شده در مجلس شورای اسلامی است که با خود، انتقادات وسیعی را به همراه آورد.

مدتی پیش، طرحی موسوم به «حمایت از حقوق کاربران و خدمات پایه کاربردی فضای مجازی» برای بررسی در مجلس شورای اسلامی مطرح شد که به عقیده اکثر کارشناسان و متخصصان از جمله سازمان نظام صنفی رایانه‌ای، بسیاری از حقوق کاربران را زیر پا گذاشته و خدمات بسیاری را در فضای مجازی محدود خواهد کرد. طرحی که اجرای آن با توجه به عدم امکان برقراری ارتباط با مدیران شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی خارجی به خاطر تحریم‌ها منجر به فیلترینگ یا ایجاد اختلال جدی در پهنای باند بسیاری از پلتفرم‌های کاربردی بین‌المللی از جمله اینستاگرام و واتساپ خواهد شد.

این مشکلات جدید در کنار فیلترینگ قبلی پلتفرم‌های جهانی کاربردی نظیر فیسبوک، توییتر، یوتیوب و تلگرام و سرعت پایین اینترنت بین‌المللی، دردهای بیشتری را به بدنه مردم وارد خواهد کرد و در این شرایط سخت اقتصادی مردم را از مواهب این فناوری‌های نوین محروم خواهد کرد.

ضد و نقیض‌ها در طرح صیانت یا همان طرح نمایندگان مجلس برای مسدودسازی اینترنت بسیار است. از یک سو از تامین امنیت کاربران سخن می‌گویند و از سوی دیگر با ایجاد رانت برای اپلیکیشن‌های ایرانی که حتی بدون اطلاع کاربران برای آنها حساب کاربری ایجاد می‌کنند، شرایط ناامنی را بیش از گذشته فراهم خواهند کرد.

محدودسازی کسب و کارهای اینترنتی

در حال حاضر صدها هزار کسب و کار اینترنتی بر پایه سایت‌ها، پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی مجازی در کشور در حال فعالیت هستند. از شیر مرغ تا جان آدمیزاد در این شبکه‌ها مورد دادوستد و موضوع فعالیت اقتصادی قرار می‌گیرد که یکی از نگرانی‌های به حق شبکه‌وندان، محدود شدن کسب و کارهای اینترنتی با اجرای طرح ملی صیانت از فضای مجازی است؛ زیرا مشخص است در صورتی که شبکه‌های با کیفیت

## بررسی میزان درگیری قلبی در بیماران بستری شده ناشی از کووید-۱۹

رضوان سبحانی، ترم ۶ بهداشت عمومی

چکیده

سابقه و هدف: اختلالات قلبی عروقی (CVD) می‌تواند از عوارض COVID-19 باشد و بر روند بالینی بیماری تأثیر بگذارد. شیوع CVD در بیماران بستری در COVID-19 عوارض در بهبود یافتگان محدود است. هدف از این مطالعه انجام شده روی جمعیت پیاپی غیر منتخب COVID-19، برای ارزیابی موارد زیر بود: (۱) وقوع CVD در بین بستری شدن بیماران COVID-19 در بیمارستان. (۲) تداوم یا شروع جدید CVD در پیگیری یک ماهه و یک ساله.

روش‌ها: تعداد ۱۵۲ بیمار COVID-19 در طی بازه زمانی یک ماهه و بیشتر، مورد ارزیابی قلب و عروق قرار گرفتند. از مطالعات الکتروکاردیوگرام (ECG)، تروپونین و اکوکاردیوگرافی و آزمایش‌های بیشتر جهت بررسی بیماران استفاده شد. همچنین گاز خون شریانی، آزمایش خون، توموگرافی کامپیوتری قفسه سینه و درمان در این بیماران ثبت شد. در این مطالعه، پیامد CVD، به‌عنوان بروز یک وضعیت جدید در طول بستری شدن برای COVID-19 در نظر گرفته شد.

نتایج: ۴۲ بیمار (۲۸٪) طیف وسیعی از CVD را تجربه کردند که بیشترین آن میوکاردیت حاد بود. مرگ در ۳۲ بیمار (۲۱٪) و بیشتر، در بیمارانی که به CVD مبتلا شده بودند ( $p = 0,032$ ) رخ داد. پس از تعدیل متغیرهای مخدوش کننده، CVD به طور مستقل با وقوع مرگ همراه بود. در یک ماه پیگیری، هفت بیمار (۹٪) CVD مداوم یا تأخیری از خود نشان دادند. در پیگیری یک ساله تلفنی، ۵۷ نفر از بیماران (۴۸٪) علائم مداوم را گزارش کردند. تداوم یا تأخیر در ارائه CVD در یک ماه (۹٪) و علائم مداوم در پیگیری یک ساله (۴۸٪) گزارش گردید.

نتیجه گیری: ارزیابی قلب و عروق در بیماران مبتلا به COVID-19 از زمان وقوع CVD در بیمارستان‌ها بسیار مهم است. با وقوع عوارض قلبی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ خطر مرگومیر افزایش می‌یابد که نیازمند توجهات ویژه به این دسته از عوارض در بیماران است.

کلید واژه‌ها: (ABG) گاز خون شریانی\_ (A & E) بخش حوادث و فوریت‌های پزشکی\_ (CAD) بیماری عروق کرونر\_ (CVD) بیماری‌های قلبی عروقی\_ (CMR) تصویربرداری تشدید مغناطیسی قلب\_ (COPD) بیماری مزمن انسدادی

ریه (COVID-19)\_ بیماری CoronaVirus\_19  
COVID-ICU)) بخش مراقبت‌های ویژه COVID\_ (CPAP)) پیوسته\_ (HTN) فشار خون شریانی\_ (MI) سکته قلبی\_ (ST-Elevation) سکته قلبی

مقدمه:

شیوع بیماری CoronaVirus\_19 (COVID-19) ناشی از سندرم تنفسی حاد ویروس کرونا 2 (2-SARS-CoV) عمدتاً با درگیری ریوی مشخص می‌شود. با این حال عوارض قلبی و عروقی می‌تواند در این بیماری رخ دهد. در اولین موج همه‌گیری در اوایل مشاهدات انجام گرفته، افزایش سطح تروپونین به نسبت گزارش شد که با افزایش (۱۰-۱۲)٪ مرگومیر همراه بود. همچنین افزایش تعداد موارد پراکنده گزارش، درگیری قلبی-عروقی و همچنین وجود سندرم «تاکو تسوبو» نیز از موارد گزارش شده دیگر است. همچنین ارتفاع بخش ST و موارد دیگر، به‌طور کلی گزارش شده است. با توجه به این شواهد فزاینده، مطالعات مبتنی بر اکوکاردیوگرافی انجام شد که شیوع بالایی را گزارش کرد. (درگیری قلبی ۸،۹٪)

این مطالعه در اولین موج COVID-19 انجام شده است. در این مطالعه وقوع بیماری‌های قلبی عروقی ارزیابی شد. (CVD) در بیماران پیاپی تایید شده COVID-19 بستری در بیمارستان به مدت سی روز بیماران مورد مطالعه قرار گرفتند.

این مطالعه در اولین موج COVID-19 انجام شده است. در این مطالعه وقوع بیماری‌های قلبی عروقی ارزیابی شد. (۱) ارزیابی شامل اکوکاردیوگرافی، ترانس توراسیک یکپارچه شده توسط معاینات بیشتر در صورت نشان دادن (۲) ارزیابی پایداری یا شروع جدید CVD در پیگیری یک ماهه و یک ساله بود.





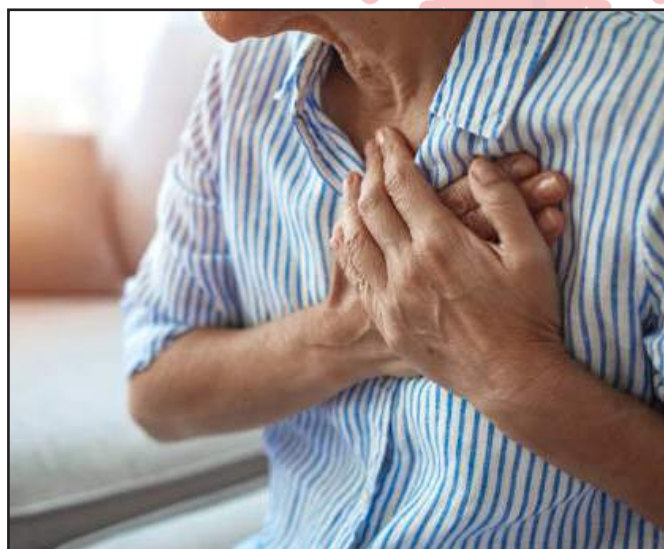
۲. روش‌ها: ۲/۱ طراحی مطالعه و بیماران؛ دانشگاه «سپینزا» رم - «Policlinico Umberto I»، یک مرکز آموزشی است. در حال حاضر به بیماران COVID در رم اختصاص داده شده است. در بخش حوادث و فوریت‌های پزشکی (A & E) بیماران مشکوک به COVID-19 ارزیابی و طبقه بندی شدند. پایدار یا ناپایدار بودن تشخیص COVID-19 بر اساس SARS-CoV-2 بود. بر اساس بررسی‌های بالینی بیماران تایید شده COVID-19 که در بخش مراقبت‌های ویژه (COVID-ICU) یا بخش بستری COVID اختصاصی بستری شدند، تحت توموگرافی کامپیوتری قفسه سینه (CT) قرار گرفتند و همه بیماران متوالی تایید شده کووید-۱۹ در هر دو مورد بستری شدند. ICU COVID و بخش بستری تحت ارزیابی قلب و عروق توسط متخصصین قلب مورد بررسی قرار گرفت.

۳،۲ بیماری‌های قلبی عروقی (CVD): بیماری‌های قلبی عروقی، شامل طیف وسیعی از شرایط است. در (۲۷،۶٪) از جمعیت مورد مطالعه (۴۲ بیمار) مشاهده شد. به‌طور خاص، دو بیمار با ST-Elevation قدامی بستری شدند (سکته قلبی STEMI).

علاوه بر این موارد، چهار بیمار دیگر دارای دو بطن بودند؛ اختلال عملکرد، اختلال عملکرد LV جداگانه و دو اختلال عملکرد RV که در چنین مواردی، ارزیابی‌های بیشتر به دلیل ناپایداری انجام نشد.

وضعیت یا مرگ (۱۲ نفر)، نارسایی حاد کلیه (۲ نفر) یا امتناع بیمار (۲ = n). افیوژن پریکارد در ۳۶ درصد از بیماران مشخص شد. معنی بیماری دریچه‌ای (درجه  $\leq$  متوسط) در  $n = 14$  (۹) و مشاهده شد. این قبل از پذیرش برای COVID-19 شناخته شده بود.

هیچ تفاوتی از نظر ویژگی‌های پایه مشاهده نشد، علائم در هنگام ارائه، ECG، ABG، و CT قفسه سینه بین بیمارانی که در طول بستری شدن در بیمارستان CVD را تجربه کرده‌اند و کسانی که تجربه نکرده‌اند.



پروتکل ارزیابی قلب و عروق شامل ارزیابی بالینی، الکتروکاردیوگرام استاندارد (ECG)، تروپونین با حساسیت بالا (hs-Trop و Focus Cardiac UltraSound (FoCUS) توسط سونوگرافی قابل حمل اسکن بود. در زمان معاینه قلبی عروقی، جمعیت شناختی و پایه، مشخصات گاز خون شریانی (ABG)، آزمایش خون، یافته‌های CT قفسه سینه، سابقه پزشکی، درمان پزشکی و غیر دارویی شامل تهاجمی/ غیر تهاجمی ثبت شد. در طول بستری شدن برای کووید CVD به عنوان بروز یک بیماری قلبی عروقی جدید تعریف شد.

پیگیری: پس از یک ماه مرخص شدن از بیمارستان، همه بیماران به آنجا دعوت شدند. در ارزیابی بعدی در یک مرکز سرپایی شرکت کردند (درمانگاه). در طول ارزیابی، همه بیماران نمونه خون گرفتند. پس از میانگین  $10 \pm 347$  روز از تشخیص COVID-19، همه نجات‌یافتگان به منظور ارزیابی وقوع مجدد تماس تلفنی با آنها تماس گرفته شد.

تحلیل آماری: تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از (Windows, SPSS (IBM SPSS Statistics for 20.V.21.0 Version متغیرها به صورت میانگین ارائه شدند و گام‌به‌گام به جلو، تجزیه و تحلیل رگرسیون لجستیک شرطی انجام شد.

۳. نتایج: ۱/۳ ویژگی‌های بیماران: در بازه زمانی سی روزه، ۱۶۲ بیمار جذب شدند. سپس (۶،۲٪) بیماران به دلیل اکوکاردیو ضعیف یا غیربهبوده حذف شدند. سرانجام ۱۵۲ بیمار ثبت نام کردند.

مشخصات جمعیت مورد مطالعه در جدول یک گزارش شده است. میانگین سن ۷۰/۵ سال (IQR، ۵۶،۲-۸۰) و ۸۶ بیمار



همزیستی انباشته شده است. مکانیسم‌های ممکن: میوکاردیت، انعقاد بیش از حد، استرس قلبی میوپاتی و طوفان سیتوکین. با این حال، شواهد محدودی وجود دارد و شیوع واقعی بیماری‌های قلبی عروقی، هنوز مشخص نیست؛ به دلیل عدم وجود الگوریتم‌های تشخیصی خاص و یکنواخت. عوارض ۱۱,۶٪ در بین ۳۰۱۱ بیمار کووید-۱۹ بستری در بیمارستان، فیبریلاسیون دهلیزی شایع‌ترین عارضه است. شیوع درگیری قلبی (۳٪) گزارش شد در حالی که در گروه ما این غیرمعمول بود (۴٪) و مربوط به آمبولی حاد ریه در چهار مورد بود؛ نتایج متفاوت ما احتمالاً منعکس‌کننده این واقعیت است که هپارین در ۷۰٪ از گروه ما تجویز شده است، در حالی که در مطالعات قلبی هپارین، بخشی متغیر از درمان بود. مطالعه اخیر انجام شده در مرکز ما نشان داد که دوز بالای هپارین با وزن مولکولی کم برای پیشگیری از ترومبوآمبولی وریدی و بروز عوارض ترومبوتیک را کاهش داد.

در مطالعه حاضر ما همچنین داده‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت را ارائه می‌دهیم. پیگیری بیماران COVID-19 که قبلاً در بیمارستان بستری شده بودند. شیوع عواقب قلبی عروقی در بازماندگان COVID-19 شناخته شده است و هیچ توصیه روشنی برای پیگیری بیماران COVID-19 وجود ندارد. ۵. نتیجه:

در نتیجه، بروز CVD در بیماران بستری COVID-19 در بیمارستان شایع است (۲۸٪) که طیف وسیعی از شرایط قلبی را پوشش می‌دهد، با میوکاردیت که شایع‌ترین است رویداد حاد قلبی عروقی همراه است. با افزایش سن و نیاز به تهویه مکانیکی این خطر افزایش می‌یابد. مرگ‌ومیر داخل بیمارستانی ارزیابی قلبی عروقی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ بسیار مهم است؛ زیرا امکان شناسایی بیمارانی را که می‌توانند از آن سود ببرند، فراهم می‌کند. پیگیری یک ساله (۴۸٪) نیاز به آن را نشان می‌دهد با نظارت بر بازماندگان COVID-19.

بجز دیابت ( $p = 0.01$ ) و بیماری ایسکمیک قلب ( $0.02 / p =$ ) که در گروه CVD بیشتر بود، خون سیستولیک فشار هنگام بستری در CVD در مقایسه با غیر CVD کمتر بود ( $p = 0.023$ ). هیچ تفاوتی از نظر مدت‌زمان آزمایش‌های آزمایشگاهی بین بیماران مشاهده نشد. تهویه مکانیکی (IMV) در مقایسه با غیر CVD ( $p > 0.001$ ). برعکس، درصد بیشتری از گروه غیر CVD با اکسیژن درمانی تحت درمان قرار گرفتند. ( $P > 0.001$ ) تفاوت در درمان پزشکی بین دو گروه فقط مربوط به دیورتیک‌های لوپ ( $p > 0.001$ ) و هپارین ( $p = 0.009$ ) بود که درصد بیشتری برای گروه CVD در مقایسه با غیر CVD تجویز شد.

مرگ بیشتر در بیمارانی که با CVD مراجعه می‌کردند در مقایسه با بیمارانی که CVD را تجربه نکردند اتفاق افتاد. ( $p = 0.003$ ) در تجزیه و تحلیل تک متغیره، وقوع CVD، سن، و افزایش تروپونین با مرگ به هر علت مرتبط بود. (۴) بحث:

این مطالعه در اولین موج COVID-19 طراحی شده است. باتوجه به افزایش تعداد موارد گزارش شده از بیماری‌های قلبی و عروقی، هدف اصلی ارزیابی میزان شیوع جدید بود. شروع CVD در بیماران پیاپی غیرمنتخب بستری COVID-19 در بیمارستان بر اساس ارزیابی سیستماتیک قلب و عروق یافته عمده از مطالعه حاضر نشان می‌دهد که بروز بیماری‌های قلبی عروقی جدید است.

شایع است (۲۸٪) در بین بیماران بستری با بیماری شدید COVID-19 شرایط متفاوت بود، از میوکاردیت حاد (بیشتر) و پریکاردیت، MI، سندرم تاکو-تسوبو و حاد آمبولی ریه این مطالعه برای ارزیابی ارتباط بین وقوع CVD و پیش‌آگهی سن بالا و تهویه مکانیکی انجام شد و در نتیجه مشاهده شد که CVD حتی پس از تطبیق با عوامل مخدوش‌کننده، با مرگ همراه است.

به‌طور خاص، وقوع CVD با سه برابر در افزایش خطر مرگ این ارزیابی سیستماتیک قلبی عروقی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ اجازه یافتند بیمارانی را با شروع جدید CVD شناسایی کنند که نیاز به تست‌های بیشتر و مدیریت خاص دارد.

درگیری قلبی عروقی از جمله میوکاردیت، MI و تشدید باکتری HF در طول SARS-CoV قبلی و اپیدمی MERS و به‌طور قابل توجهی به مرگ‌ومیر کمک کرد. در COVID-19 بیماران در حال افزایش شواهد در مورد درگیری قلبی عروقی هستند. سیستم با سیستم‌های مختلف و اغلب



## اردوی جهادی علوم پزشکی کردستان در شهر مالوجه و ناحیه منفصل شهری نایسر

روح الله زرین، خبرنگار حوزه بهداشت و درمان

وی گریزی نیز به سایر خدمات ارائه شده در این اردوی جهادی زد و اظهار کرد: با توجه به استقبال مردم این مناطق، تیم‌های واکسیناسیون کووید ۱۹ نیز در اردو حضور داشتند و مراجعه کنندگان را علیه ویروس کرونا واکسینه کردند. به گفته معاون فرهنگی-دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در این اردوی جهادی دو روزه، حدود شش میلیون تومان دارو رایگان در اختیار بیماران قرار گرفت. معاون نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی کردستان در حاشیه این اردوی جهادی گفت: این کار جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان با هدف خدمت‌رسانی به مناطق کم برخوردار به صورت دوره‌ای برگزار می‌شود. حجت الاسلام و المسلمین اسفندی در ادامه افزود: برگزاری اردوی جهادی درسی است برای خودشناسی و باورهای انسانی افرادی که پا در راه خدمت‌رسانی به خلق الله گذاشتند. وی در ادامه تصریح کرد: با همکاری داوطلبان اردوهای جهادی، در آینده‌ای نزدیک، شاهد برگزاری اردوهای جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در سایر مناطق کم‌برخوردار هستیم. امید است جهادگران بیشتری در این راه الهی گام بردارند.



به مناسبت هفته وحدت، اردوی جهادی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در شهر مالوجه و ناحیه منفصل شهری نایسر سنج برگزار شد.

رئیس اردوهای جهادی و معاون فرهنگی-دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی کردستان از ارائه بیش از هفتصد خدمت دارویی، درمانی، دندانپزشکی، و آموزشی رایگان در این اردوی جهادی خبر داد.

محمدباقر خادم عرفان در گفت‌وگو با هیژا گفت: به مناسبت هفته وحدت، تیم دانشکده دندانپزشکی با چهار استاد و شانزده دانشجو به مردم شهر مالوجه، خدمات دندانپزشکی رایگان ارائه دادند.

وی در ادامه افزود: در این اردوی دو روزه، بیش از دویست نفر مراجعه کننده پذیرش شدند؛ همچنین ۱۲۰ ترمیم کامپوزیت و آمالگام، ۹۰ مورد کشیدن دندان و آموزش‌های بهداشتی به مراجعه کنندگان ارائه شد.



وی در مورد برگزاری این اردو تصریح کرد: این اردوی جهادی به مناسبت هفته وحدت با همکاری معاونت فرهنگی-دانشجویی، نهاد مقام معظم رهبری و دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان در شهر مالوجه قروه و ناحیه منفصل شهری نایسر به منظور ارائه خدمات دارویی، درمانی و آموزشی برگزار شد.

محمدباقر خادم عرفان در ادامه گفت: در این اردوی دو روزه، چهار متخصص، دو ماما و یک پزشک عمومی؛ بیش از پانصد خدمت دارویی و درمانی و دویست نوع خدمت دندانپزشکی به مراجعه کنندگان ارائه دادند.

وی در ادامه تصریح کرد: در این اردو علاوه بر خدمات دارویی، درمانی و آموزش بهداشت، دویست ماسک پارچه‌ای رایگان به منظور پیشگیری از شیوع ویروس کرونا نیز به مردم اهدا شد.



## انتظار دانشجو از امکانات و پشتیبانی‌های دانشگاه!؟

خبرنگار: ژینو کریمی، ترم ۵ بهداشت محیط

در آن حضور یابند.» اما وقتی که سرویسی نباشد تا به دنبال دانشجویان بیاید آنها چه‌طور بتوانند به دانشگاه بیایند و از باشگاه استفاده کنند؟ زمانی که می‌گوییم: «خوابگاه دانشجویی به وسایل مهمی احتیاج دارد.» در پاسخ می‌گویند که «بودجه نداریم!» می‌گوییم: «دانشجوها به‌خاطر کلاس‌هایشان مجبورند از جیب خودشان برای کرایه ماشین پول بدهند؛ چون سرویس ندارند.» می‌گویند: «چه اشکالی دارد!؟»

در حال حاضر، به‌خاطر اینکه خرج کمتر شود، فقط دو خوابگاه پسرانه داریم و این خود جای چند ایراد و سوال دارد: - چون تعداد خوابگاه‌ها کم است در نتیجه، در حال حاضر در هر اتاق حداقل چهار نفر ساکن هستند. (مگر نمی‌گویید که کرونا است؟)

- وقتی خرج دو خوابگاه را کم کرده‌اید، پس کمبود بودجه ناشی از چیست؟

- چرا برای پسران دو خوابگاه در نظر گرفته شده در حالی که دختران چهار خوابگاه آن هم در محیط خود دانشگاه دارند؟»

**دانشجوی ترم هفت رشته کارشناسی بهداشت محیط:**  
«بعضی از سوئیت‌های خوابگاه فاطمیه ۳ هنوز اینترنت ندارند. برخلاف بقیه خوابگاه‌ها، جارو مرکزی ندارد و حتی جاروبرقی هم به تعداد کافی برای همه سوئیت‌ها نیست. وضعیت بهداشتی و ظاهری خوابگاه‌ها اصلاً مناسب نیست؛ چندین بار دانشجویها اعتراض کردند، ولی هر بار وعده وعید الکی دادند و هیچ بازسازی صورت نگرفته است. کیفیت غذاها افتضاح است. قبلاً منوی صبحانه تنها نقطه مثبت دانشگاه بود، ولی متأسفانه دیگر نیست. مسئولین دانشکده بهداشت اصلاً به فکر دانشجویهایشان نیستند و کارها را پشت گوش می‌اندازند؛ به‌عنوان نمونه، صندلی‌های دانشکده بهداشت! (تنها دانشکده‌ای است که صندلی‌هایش را عوض نکرده) باوجود اینکه برای تک‌تک این مسائل اعتراض شده ولی هیچ‌کس پاسخگو نیست!»

دانشجویان بازوی محرک و تعیین‌کننده برنامه‌های راهبردی هر جامعه‌ای هستند و توجه به نیاز آنها باید همواره در اولویت قرار گیرد. در این میان اهمیت تسهیلات و وام‌های رفاهی و مرتفع کردن موانع کسب‌وکار چه در حین تحصیل و چه در پایان آن، بیش از هر مسئله دیگری در انگیزه دانشجویان تأثیر خواهد داشت. در همین راستا با مطرح کردن یک پرسش کلیدی، در میان تعداد متعددی از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان نظرات و انتظارات آن‌ها را جویا شدیم. پرسش: نظر شما درباره تسهیلات دانشگاه چگونه است؟ به‌عنوان یک دانشجو از امکانات و پشتیبانی‌های دانشگاه چه انتظاری دارید؟  
در ادامه شاهد این گفتگوی اختصاصی «تیم خبری نشریه هیژا» با دانشجویان علوم پزشکی کردستان باشید.



**دانشجوی ترم پنج رشته کارشناسی بهداشت حرفه‌ای:**  
«هیچ‌گونه پشتیبانی از سوی دانشگاه از دانشجو صورت نمی‌گیرد؛ مگر فقط برای کارهای روتین! بعد از چند مدت آن هم با اصرار زیاد برای تشکیل جلسات می‌آیند؛ اما مشکلات را که می‌شنوند، هیچ‌گونه پیگیری در راستای حل آن انجام نمی‌دهند و به دانشجو می‌گویند که بودجه نداریم.»

وقتی می‌گوییم که دانشجویان برای بعضی از کلاس‌ها و در ساعات مختلفی به سرویس نیاز دارند، مسئولین می‌گویند: «به خاطر کرونا نمی‌شود!» پس چطور دانشجو را در همین شرایط کرونایی به دانشگاه می‌آورید؟! یا این که می‌گویند: «سالن‌های ورزشی دانشگاه باز است و دانشجویها می‌توانند



نیز که دانشجویان می‌توانند افتخاری برای دانشگاه باشند هیچ حمایتی از آنان نمی‌شود و تماماً سنگ، جلوی پای دانشجو می‌گذارند. بودجه‌های فرهنگی را یا کلاً به دانشجو نمی‌دهند و حمایتش نمی‌کنند یا اگر هم قولش را بدهند تا پول را به دانشجو بدهند، زجر کشش می‌کنند. پشتیبانی‌ها و بودجه‌های ورزشی هم به همین صورت است. در کل، اوضاع دانشگاه طوری است که هیچ‌کدام از دانشجویها هیچ کاری را به امید حمایت دانشگاه نمی‌توانند انجام بدهند و هیچ امیدی به دانشگاه نیست.»

**دانشجوی ترم پنج رشته پزشکی:** «توجه به امکانات رفاهی و ایجاد شور و انگیزه در محصلین با در نظر گرفتن برنامه‌های فرهنگی، اختصاص دادن تسهیلات به دانشجویان پزشکی در طول مدت تحصیل طولانی این رشته و... می‌تواند تأثیر بسیار خوبی بر روحیه، شادابی و نشاط جمعی این گروه داشته باشد. دانشجویهای این رشته در طول سال یا بیشتر دوران آموزش خود با ناملایمات بسیار روحی، اجتماعی، اقتصادی و... می‌توانند روبه‌رو شوند که داشتن یک برنامه دقیق و کارشناسی شده از طرف دانشگاه برای این گروه از آینده‌سازان میهن، موجب دلگرمی و همدلی با آنان در طی این مسیر دشوار می‌شود. تخصیص تسهیلات رفاهی در قالب وام‌ها و کمک‌هزینه‌های تحصیلی، افزایش حقوق اینترنت بیمارستان‌ها در حد حقوق اعلامی برای یک کارگر، وجود برنامه‌های مفرح فرهنگی از جمله اردوها، بازدیدها و سفرهای مختلف، می‌تواند از جمله پیشنهادهای روی میز مسئولین دانشگاهی باشد.»

**دانشجوی ترم ده رشته پزشکی:** «راه درست، انگیزه و چشم‌انداز آینده مطلوب، از مهم‌ترین عوامل برای تلاش مؤثر یک دانشجو برای آبادسازی مملکتی است که در آن زندگی می‌کند و مطمئناً مسئولین محترم می‌توانند با هموارسازی این راه و برآورده کردن نیازهای پایه یک دانشجو، او را در این راه همراهی کنند. تهیه غذای مطلوب و فضای خوابگاهی آرام و بدون دغدغه در کنار امکانات رفاهی از جمله سالن ورزشی و سالن آمفی تئاتر، در کنار تهیه سرویس حمل و نقل دانشجویان از خوابگاه تا محل تحصیل آنها می‌تواند بسیار مهم باشد. ایجاد کردن بستری مناسب برای کار دانشجویی جهت کمک به هزینه‌های امرارمعاش دانشجو می‌تواند کمک شایانی در این راه باشد و همچنین حس استقلال را در دانشجویان تقویت می‌کند.»

**دانشجوی ترم چهار رشته کارشناسی رادیوترابی:** «یکی از مسائل مهم دوران تحصیل برای دانشجویان، مسائل مالی و رفاهی است، فراهم کردن بستر مناسب برای رفع هرچه بهتر این مسائل از وظایف اصلی و غیرقابل‌انکار مسئولان دانشگاه است. از دیدگاه بنده به‌عنوان یک دانشجو، این بستر مناسب می‌تواند به طریق مختلف توسط دانشگاه برای دانشجویان فراهم شود؛ برای مثال، حمایت مالی دانشجویان تلاشگر (که این امر صرفاً به دانشجویان ممتاز و نمونه محدود شده است)، به چالش کشیدن دانشجویان در زمینه‌های مختلف و در نظر گرفتن جوایز برای دانشجویان منتخب، اختصاص حقوق به‌عنوان کار دانشجویی برای دانشجویان مشارکت‌کننده در فعالیتهای فرهنگی، علمی، ورزشی و... تجهیز کامل کتابخانه‌ها به انواع کتب، جهت بی‌نیاز کردن دانشجویان از خرید کتاب‌های گران‌قیمت و موارد بسیار دیگری که می‌تواند حمایت مالی و دلگرمی زیادی برای دانشجویان به دنبال داشته باشد.»

**دانشجوی ترم پنج کارشناسی بهداشت محیط:** «اهمیت و توجه به روحیه و انگیزه دانشجویان، فراهم آوردن زمینه برگزاری برنامه‌های فرهنگی متناسب با درخواست دانشجویان، تغذیه سالم و متنوع برای دانشجویان، توجه به امکانات رفاهی محیط خوابگاه، حمایت از طرح‌های تحقیقاتی و فراهم کردن زمینه پرداختن به آن، لزوم توجه به مسائل و مشکلات آموزشی و... از جمله انتظاراتی است که یک دانشجو، می‌تواند از دانشگاه محل تحصیل خود داشته باشد. در این راستا زمینه‌سازی برای مطالبه‌گری دانشجویان چه در قالب فردی و چه در قالب تشکل‌های دانشجویی و فراهم کردن محیطی آزاد برای پرسش و پاسخ دانشجویی همراه با رعایت اصول درست این کار، قطعاً می‌تواند تأثیرگذار باشد.»

**دانشجوی ترم پنج رشته کارشناسی پرستاری:** «تسهیلات و حمایت‌های دانشگاه آن چیزی که مورد انتظار ما است، نیست. از نظر تحصیلی خیلی از پشتیبانی‌های لازم را ندارند و دانشجو را از نظر مالی ساپورت نمی‌کنند و اصلاً برایشان اهمیتی ندارد که دانشجو در چه شرایطی هست!

به‌عنوان مثال، دانشگاه کردستان که صد متر پایین‌تر از دانشگاه علوم پزشکی قرار دارد، سال گذشته وام ده میلیون تومانی بابت خرید تبلت و گوشی به دانشجویانش داد که چنین چیزی در دانشگاه ما یا وجود ندارد یا ما ندیده‌ایم و یا اگر هم وجود دارد آنقدر شرایطش را سخت می‌کنند که هیچ‌کس نتواند آن وام را بگیرد. در زمینه‌های دیگر

دانشجوی ارشد بیوشیمی: «به‌عنوان یک دانشجو توجه به نیازهای دانشجویان از طرف دانشگاه را یک وظیفه مهم می‌دانم. توجه به نیازهای روحی و رفاهی دانشجویان سبب بالا رفتن کیفیت آموزش در بلندمدت می‌شود. اول از همه بالا رفتن کیفیت تغذیه دانشجویان و در مرحله بعد بالا بردن امکانات رفاهی خوابگاه‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. دانشگاه باید تسهیلات دانشگاهی را واقع‌بینانه تنظیم کند. مبلغی که در حال حاضر برای دانشجویان به‌عنوان وام در نظر گرفته شده است با شرایط زندگی الان همخوانی ندارد و در واقع دردی از دانشجو دوا نمی‌کند. مورد دیگر درباره شرایط آموزشی است که نهادهای مربوطه باید در زمینه آموزش فعال‌تر باشند و با برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای مختلف در فکر ارتقاء آموزش دانشجویان باشند. در زمینه سرگرمی و امور فرهنگی نیز می‌توان با برگزاری کارگاه‌هایی مانند نقاشی، موسیقی و... به این مهم هم‌دست پیدا کرد.»

دانشجوی ترم سه رشته کارشناسی پرستاری: «انتظارات دانشجو از تسهیلات دانشگاه چندان زیاد نیست؛ برای نمونه، دانشجو می‌خواهد که تعداد افراد ساکن در یک اتاق زیاد نباشد و حداکثر سه نفر در هر اتاق حضور داشته باشد. هرچند که این عدد در خوابگاه‌هایی مانند خوابگاه توحید پنج الی شش و بعضی اتاق‌ها هشت نفره هستند. سخت بودن زندگی در چنین شرایطی به کنار؛ آیا در شرایط کرونا این کار درست است؟! مورد بعدی این است که تمرکز هزینه‌ها صرفاً بر روی یک خوابگاه خاص است یا می‌توان گفت که به‌صورت عادلانه توجه بین خوابگاه‌ها تقسیم نمی‌شود که انگار یک تبعیض فرقه‌ای در کار است. مورد بعدی قضیه وام‌های دانشجویی است که تشکر و قدردانی خود را بابت افزایش آنها به مسئول مربوطه اعلام می‌کنم ولی آیا این وام‌ها متناسب با وضعیت تورم کشور است؟ آیا هدف این وام‌ها با مبلغ آنها مطابقت دارد؟»



دانشجوی ترم سه رشته کارشناسی اتاق عمل: «باید در نظر گرفت که هرگونه بی‌توجهی به درخواست‌ها و مطالبات دانشجویان برابر است با پسرفت آن کشور در تمامی زمینه‌ها. دانشجو و محصل دریچه‌ای از امید و نور هستند که برای تابیدن به کشور نیازمند حمایت همیشگی می‌باشند. در این راستا در اختیار گذاشتن تسهیلات و وام‌های دانشجویی و همچنین آماده کردن بستری مناسب جهت مطالبه‌گری از تأثیرگذارترین اقدامات دانشگاه و مسئولان است. مخصوصاً که در این دوره هزینه‌های تحصیل بسیار بالا رفته و با توجه به بیکار بودن محصلان در صورت بی‌توجهی به تسهیلات رفاهی، شاهد کم شدن علاقه دانشجویان به تحصیل خواهیم بود؛ از طرف دیگر نبودن تربیون‌های آزاد و بستری برای مطالبه‌گری‌های پی‌درپی به دانشجویان این احساس را می‌دهد که فاقد اهمیت و ارزش کافی هستند و شور آن‌ها برای ادامه دادن کم خواهد شد.»

دانشجوی ترم پنج رشته کارشناسی علوم آزمایشگاهی: «به نظرم دانشگاه‌های ما در سطح کشور جدای از بحث تسهیلات مالی که غالباً به دلیل محدودیت‌های منابع تأمین، مجبور به گزینش و اولویت‌بندی افراد می‌شوند، می‌توانند حمایت‌های بنیادی‌تری از دانشجویان داشته باشند؛ به‌عنوان مثال، دانشگاه‌ها می‌توانند در نقش بنگاه‌های اقتصادی و مراکز تولیدی عمل کنند، می‌توانند پارک‌ها و مراکز دانش‌بنیان خود راه‌اندازی کنند و نیروهای کار خود را از میان دانشجویان رشته‌های مرتبط انتخاب کنند.

قابل چشم‌پوشی نیست که دانشگاه بخش عظیمی از زندگی دانشجویان را تحت تأثیر مستقیم و غیرمستقیم در حین و بعد از تحصیل قرار می‌دهد، یکی از آن‌ها قضیه ازدواج است. ازدواج دانشجویی می‌تواند راه‌حل مناسبی باشد، اما دانشجو به اعتبار دانشجو بودنش وقت آزاد برای ارتزاق و امرارمعاش مطلوب را نخواهد داشت. در این زمینه اگر نهادهای ذی‌ربط می‌توانستند حمایت‌های بیشتر و مؤثرتری که از بار مخارج دانشجویان متأهل بکاهد برای کمک به دانشجویان انجام دهند، مشکل فعلی یعنی بالا رفتن سن ازدواج در جوانان تا حد زیادی می‌توانست مرتفع شود. همچنین دانشگاه‌ها می‌توانند با برگزاری دوره‌های آموزشی اجباری، برای مهارت‌های ازدواج در ایجاد پایداری در ازدواج‌های دانشجویی نقش مفیدی ایفا کنند و به این ترتیب از نرخ روزافزون طلاق‌های ثبت‌شده در کشور هم کاسته می‌شود.»

ندارد! شاید هم برای این است که یاد بگیرند که ممکن است در محل کار هم بمیرند!

## اخبار

محمد (هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری

### جشنواره تئاتر خیابانی مریوان

پانزدهمین جشنواره تئاتر خیابانی مریوان پس از پنج روز و ۸۵ اجرای عمومی توسط ۴۱ گروه نمایشی به پایان رسید. در بخش کودک «تصمیم سمند» اثر مسعود کردی از بروجرد و «سبزک و مبارک» اثر مهدی ملکی از تهران جایزه بردند. در بخش دگرگونه‌های اجرا از نمایش‌های «کروکی» اثر علی زیستی از کرمانشاه، «ژانی ناو» اثر فرزاد حسن میرزایی از بانه و «دلدار دلوار» اثر مهدی روزبهانی از تهران تجلیل شد. در بخش برگزیده جشنواره نیز «داشتن و نداشتن» اثر مرجان قاسمی از دهلران نمایش برتر شد.



### تک رقمی شدن مبتلایان کرونا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی کردستان گفت: «با مشارکت مردم در واکسیناسیون عمومی و همچنین رعایت پروتکل‌های پیشگیری از کرونا، تعداد روزانه بیماران مبتلا به کرونا در استان کردستان، تک رقمی شد و این آمار در روزهای آخر پاییز به شش نفر در روز رسید.»



### جذب ۶۹ پزشک متخصص در کردستان

مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی کردستان گفت: «از ابتدای سال جاری، ۶۹ پزشک متخصص در ۲۰ رشته تخصصی مختلف، برای خدمت در بیمارستان‌های استان، جذب و براساس نیاز هر شهرستان، تخصیص یافته‌اند که از این تعداد، شهرهای سنندج، کامیاران، بانه، بیجار، قروه و مریوان هر کدام ۸ متخصص، سقز ۱۴ نفر، دیواندره ۴ نفر، دهگلان ۲ نفر و سروآباد ۱ نفر از این متخصصین را جذب کرده‌اند.»

### امیکرون به ایران هم رسید!

در حالی که روزهای آخر پاییز را سپری می‌کردیم، آخرین نوع جهش‌یافته کرونا، این بار با نام «امیکرون» و با قدرت سرایت چندین برابر بیشتر از سایرین و همچنین قدرت کشندگی کمتر از سویه‌هایی همچون دلتا، جهان را درگیر کرد و توجه همگان را به خود جلب کرد. در چند روز مانده به شروع روزهای زمستانی، اولین مورد امیکرون در ایران شناسایی شد که طبق شواهد، فرد مبتلا به تازگی از کشور امارات به ایران بازگشته بود. بعد از گذشت چند روز، تعداد مبتلایان قطعی به واریانت امیکرون افزایش یافت؛ به طوری که در مجموع تاکنون ۲۶ نفر دیگر از افراد مبتلا به امیکرون در کشور ایران شناسایی شده‌اند.



### شیوه انجام امتحان حضوری

وقتی در اواسط پاییز ۱۴۰۰ اعلام شد که نحوه برگزاری امتحانات احتمالاً به صورت حضوری خواهد بود، دانشجویان بنابر دلگرمی اساتید، اعتراضی نکردند و تصور می‌کردند که این خبر هم مانند بسیاری اخبار دیگر شایعه است. پس از مدتی که صحت این خبر قطعی شد، با هجوم و اعتراض شدید دانشجویان همراه شد که البته نتیجه‌بخش هم بود و امتحانات دانشگاه‌ها غیرحضوری شد، اما! اما! فقط مختص دانشجویان وزارت علوم بود و امتحانات دانشجویان وزارت بهداشت با توجیه، جابه‌جایی تاریخ امتحانات بعضی رشته‌ها، همچنان حضوری ماند. انگار دانشجویان وزارت بهداشت اکسیر جاودانگی خورده‌اند و کرونا بر آنها تأثیری



## زریبار در معرض خطر؛ دریاچه یا نیزار؟

ایران به شمار می‌آید و از معروف‌ترین و زیباترین جاذبه‌های طبیعی غرب کشور محسوب می‌شود. حداکثر ارتفاع حوضه ۲۱۲۰ متر و حداقل ارتفاع آن در محل خروجی تالاب ۱۲۸۳ متر از سطح دریا می‌باشد. دور تا دور آن با کوه‌هایی زیبا از درختان و مراتع احاطه شده است که جلوه‌ای منحصر به فرد به این دریاچه می‌دهند.

بخش اصلی و کاسه تالاب به شکل کشیده با طول متوسط حدود ۵/۴ کیلومتر و عرض متوسط نزدیک به ۲ کیلومتر است. عمق آن به طور متوسط در حدود ۳ متر (بین ۲ تا ۵ متر) است؛ به این ترتیب مساحت کاسه تالاب حدود ۳/۸ است که با حواشی نیزار جمعا حدود ۲۰ کیلومتر مربع وسعت دارد. این موضوع باعث شده تا بتوان به راحتی بر روی آن قایق‌رانی کرد.

زریبار یکی از منحصر به فردترین دریاچه‌های آب شیرین جهان به شمار می‌رود و شرایط کلی یک تالاب بین‌المللی را دارد. این دریاچه در تاریخ بیستم بهمن ۱۳۸۹ با شماره ۱۰۲ در فهرست میراث طبیعی ایران به ثبت رسیده است. همچنین این تالاب از سال ۱۳۸۸ به عنوان پناهگاه حیات وحش تحت نظر سازمان محیط‌زیست قرار دارد.

منابع: ویکی‌پدیا، کوردپرس، ایسنا

اگر تا چند سال پیش در حوزه گردشگری کردستان، دریاچه زریبار نامی پرآوازه داشت و بخش عظیمی از مسافران برای دیدن این چشمه آب شیرین بی‌نظیر به کردستان سفر می‌کردند، امروزه جز یک نیزار کریه و زشت چیزی از آن باقی نمانده است. سال‌ها است سخن از مخاطرات و حفظ دریاچه زریبار که زمانی نگین کردستان بود، عنوان می‌شود اما گوش شنوایی نیست!

از اولین باری که حرف از احیای دریاچه زریبار زده شد، سه رئیس‌جمهور، چهار معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست کشوری، چهار استاندار و چهار مدیرکل سازمان محیط‌زیست کردستان روی کار آمده‌اند، اما تمام این پانزده نفر در مجموع پانزده دقیقه کار مفید در راه احیای دریاچه زریبار انجام نداده‌اند.

دریاچه زریبار یا زریوار مریوان از جمله نقاط گردشگری استان کردستان است.

شهرستان مریوان در فاصله ۱۲۵ کیلومتری شمال غربی سنندج واقع شده است. مریوان به علت برخورداری از مناطق جنگلی، وجود مرز رسمی باشماق و دریاچه زریوار، روحیه شاد و مهمان‌پذیر مردم و همچنین به سبب همجواری با منطقه طبیعت‌گردی اورامان به یکی از نقاط مورد هدف گردشگران داخلی و خارجی تبدیل شده است.

دریاچه‌ای که یکی از بزرگترین دریاچه‌های آب شیرین



سلام همراهان عزیز فصل‌نامه هیژا  
سلام دوستان و عزیزان  
امیدواریم حالتان خوب و ایام به کامتان باشد.  
همانند گردش دوران و فصول، هیژا بار دیگر به فصل پاییز رسید تا چشم‌هایتان را در فصل برگ و باران گرم کند و جلد مجله‌مان را نارنجی!  
اواخر شهریور ماه، آرام‌آرام پاییز قدم می‌گذارد از پنجره شهر می‌آید تو و میان تمام تیربرق‌ها، خانه‌ها، آپارتمان‌های کوتاه و بلند و درختان آسمان و زمین ریشه‌هایش می‌پیچد و روز اول پاییز آن را روشن می‌کند و ناگهان می‌بینیم پاییز آمد و ما ماندیم و یک شهر و پاییزش!  
در همین ایام، بعضی‌هایمان از برگ درختان قاب گرفته بر کف خیس خیابان، عکس می‌گیریم، بعضی‌ها میان هوای پاییزی قدم می‌زنند، بعضی‌ها به انتظار بوی باران، بعضی‌ها سراغ پوشه چهرایشان می‌روند و خلاصه که هرکس قدمی به خودش نزدیک می‌شود و این همان نشان پاییز زیباست!  
اواخر پاییز است و هوا کمی سرد!  
پاییز ریشه‌هایش را جمع می‌کند و می‌پیچد میان بقچه‌اش و می‌برد و تمامی ما را با خاطرات پاییزی‌مان تنها می‌گذارد.  
ولی شما همراهان بمانید و هیژای پاییزی را به خاطرات پاییزتان اضافه کنید.  
میان صفحه‌هایش برایتان برگ‌های نارنجی گذاشته‌ایم و مقداری باران از قلب‌هایمان...!

◀◀ مریم اعتمادی، ترم ۷ علوم آزمایشگاهی، دبیر بخش فرهنگی مجله هیژا

## بخش فرهنگی

- \* داستان «وجود»
- \* شعر «ذکر سحرگاه»
- \* یک دقیقه بیشتر
- \* شعر «راز گل سرخ»
- \* کمانچه، صدای زنده تاریخ ایران
- \* جدول و سرگرمی
- \* معرفی کتاب «آخرین انار دنیا»
- \* خانواده نرمال من؛ خوابگاه پسران
- \* عکس
- \* اینفوگرافیک منابع ویتامینی
- \* شعر «خزان من»

## وجود

مریم اعتمادی، ترم ۷ علوم آزمایشگاهی

شاید نزدیک به یک ماه بود که در آن آپارتمان زندگی می‌کرد و در را جز برای برداشتن خریدهایش از پشت آن، باز نکرده بود و حالا شک داشت!

وجود؛ چه کلمه قدرتمندی بود، افکارش را به سلطه گرفته بود؛ وجود و مفهوم آن و شاید بهتر بتوان گفت که «وجودِ خودش» برایش شک برانگیز بود! پس از آن اتفاق، تصمیم گرفته بود از دنیا کمی فاصله بگیرد؛ شاید این‌گونه می‌توانست کمتر به اطراف آسیب بزند، کمتر آسیب ببیند و این موضوع کمتر مخل آرامشش می‌شد. انسان از ابتدای خلقت، خواسته‌اش این بوده که دلش را خوش کند، دل ببندد، دل نگران شود و خلاصه تا زمانی که قطره انسانیت در وجودش به عنوان «دل» نقش داشت، در هر اتفاقی درگیرش می‌کرد و هر بار هم شکست می‌خورد، ولی درس عبرت نمی‌گرفت. زمانی هم که بند این عنصر انسانیت از جایی باز شود، دل شکستگی رخ می‌دهد و روح و روان را آسیب‌پذیرتر می‌کند که مسلماً موجب آزار و اذیت محیط اطراف می‌شود. «پس چه تصمیمی باید گرفت؟»

از نظر او راه حل این بود که از دنیای پیرامون فاصله بگیرد، برایش معامله برد بود، با همین فکر خودش را به همان آپارتمان کشانده بود. خسته شده بود، از همه چیز در اطرافش خسته شده بود، از آن «دل» که هرچه می‌کشید از دست او بود خسته شده بود و به جای عصاره انسانیت به عنوان لکه شوم نگاهش می‌کرد. بعد از آن اتفاق هم به کلی از نسل بشریت قطع امید کرده بود و خودش را با خودش، تنها گذاشته بود. با گذر زمان روزبه‌روز بیشتر به خودش گره می‌خورد. اکنون شک کرده بود و در ذهنش می‌خواست کلمه وجود را معنی کند!

در و دیوار را نگاه می‌کرد، گاهی عمادانه آنها را لمس می‌کرد و یک‌بار حتی انگشتش را بر لبه لیوان شیشه‌ای که لب پر شده بود کشید که زخم شد. می‌رفت لب پنجره و کوچه و خیابان را که نگاه می‌کرد شیشه از بخار نفسش چند لحظه ای مات می‌شد؛ گاهی حتی به دقت به فرورفتگی کاناپه که ساعتی روی آن خوابیده بود نگاه می‌کرد. همه اینها، همه این اتفاقات به او یادآور می‌شد که وجود دارد، اما در چه محدوده‌ای؟ همان چهار دیوار آپارتمان؟ برای همان پنجره و مبلمان وجود داشت؟ خارج از آن چهارچوب چه؟ در حقیقت او برای محیط غیر از آن، مصداق گربه شرویدینگر

بود، شاید حتی برای خودش هم...!

گاهی می‌ترسید به آینه نگاه کند، می‌ترسید او نگاه کند ولی چشمی به او زل نزنند! حال که تمام آن روزها را از باقی دنیا بریده بود، هیچ چیزی از خودش باقی گذاشته بود؟ اصلاً نبود! او چه چیزی از دنیا کم کرده بود؟ جز افرادی که به تعداد انگشت یک دست هم نمی‌رسید اصلاً کسی متوجه شده بود که او نیست؟! به نظرم در این مورد واقع بینی‌اش را به بدبینی سوق داده بود و به خودش زیادی سخت می‌گرفت! یک روز عصر، که البته اگر از خودش بپرسید، نمی‌دانست کدام وعده از روز بود، یک پرنده، خودش را به پنجره کوبید و در بالکن افتاد؛ خودش این صحنه را دید که پرنده چقدر احمقانه، خود را به شیشه کوبیده بود، لحظه‌ای که به بالکن رفت، دید که پرنده همان‌طور نگاهش می‌کند، این برایش احمقانه تر بود، اینکه ترس خاصی در وجود آن پرنده حس نکرده بود. مگر می‌شود در دنیا موجودی را یافت که به انسان دو پا اعتماد کند! این حجم از حماقت در یک مخلوق خدا برایش تعجب‌برانگیز بود! اما اگر از من بپرسید می‌گویم که حس ششم آن پرنده در آن لحظه او را بی‌آزارترین موجود نسبت به دنیای اطراف و سخت‌گیر نسبت به خودش یافته بود و شاید حتی با خودش فکر کرده بود که چه انسان احمقی...!





اکثر مواقع تفاوتی نداشت که آیا کسی به یادش هست یا نه؟! چند روز، گذشته بود را نمی دانست، ولی بیشتر باران جای برف را گرفته بود. زندگی اش داشت همان طور پیش می رفت و مشکلی با هیچ چیز نداشت، تقریباً هیچ چیز! تفکراتش هنوز همان طور به دنبال «وجود» می گشت و ناخودآگاهش رهایش نمی کرد؛ شاید هسته حیاتی که در سرشتش بود نمی گذاشت خودش را فراموش کند و وجودش را بدون کنش و واکنشی راحت بگذارد.

عصر بارانی بود، باد شدیدی، باران را به شیشه می کوبید، طبق معمول چراغی را روشن نکرده و فضایی نیمه تاریک در خانه حاکم بود. پشت میز کنار بالکن، باران را نگاه می کرد. نمی دانم چه چیز داخل آن برگه های به هم ریخته اش نوشت که فکر کرد پس از باران، بالکن را مرتب کند! لابد بعدش هم به ذهنش می رسید که کاناپه را به سوی نشیمن بچرخاند! کاش چیزی به ذهنش نمی رسید که بنویسد!

هوای بیرون به هم ریخته بود؛ به سمت بالکن حرکت کرد، در بالکن را کمی باز کرد، صدای رعد آمد و بعدش زنگ در خورد...! این دیگر برایش ساختار شکنی بود، در این مدت هیچ وقت زنگ در، زده نشده بود؛ یعنی چه کسی بود؟! لحظه ای تردید کرد. می ترسید! از همه چیز، از کلمه وجود که می توانست با باز کردن در، خارج از این محیط هم، معنی پیدا کند، از شکستن این انزوا که در خودش حل شده بود... از زنگ در چشم پوشی کرد، طوفان قطره های باران را به داخل خانه پرتاب می کرد، دوباره صدای زنگ در را شنید. چقدر احساس کرخت بودن داشت؛ تقریباً پاهایش را می کشید تا گام بردارد و به سمت در برود؛ یک دستش را به دستگیره و یک دستش را بالاتر روی لبه در گذاشت و سرش را به آن تکیه داد. چرا از خودش اراده نداشت که به داخل اتاقش برود، بی آنکه بخواهد به چیزی فکر کند؟ چرا شنیدن صدای زنگ در، بعد از همه این مدت، برایش آنقدر پر از کشش بود؟ چیزی میان وجودش پیچیده و چنگ انداخته بود که او را بازگرداند. یک لحظه نفسش را حبس کرد و در را باز کرد. یک ثانیه سکوت و ثانیه بعد، محکم به آغوش کشیده شده بود...!

طوفان برگه هایش را بیش از پیش به هم ریخته بود و تعدادی را روی زمین پخش کرده بود. پرنده ای از لبه نرده های بالکن پرید، با خودش فکر کرد، پرنده احمق...!



به یکدیگر زل زده بودند و دست آخر هم پرنده که گرمای درون خانه را به سرمای بالکن ترجیح می داد داخل آمده بود. کاری به یکدیگر نداشتند؛ گاهی سر و صدایی داخل یکی از اتاق ها می شنید ولی توجه نمی کرد، حتی الان هم نمی دانست که او کجاست! زیر تخت، توی کشو یا پشت کابینت؟! فقط می دانست گاهی خلوت و انزوایش را با صدای خش خش از هر کجا که بود به هم می زد. این مقداری برایش آزار دهنده بود که البته غیر قابل چشم پوشی هم نبود، اما گاهی این حس حضور، برایش شیرین می شد حتی اگر می خواست آن را انکار کند!

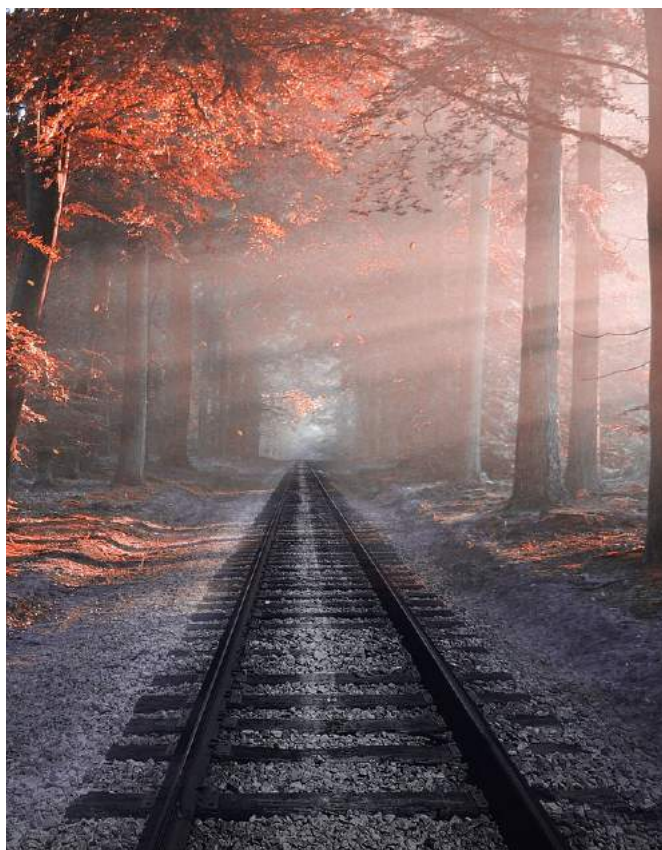
دیگر عادت کرده بود و بیرون آمدن از آن منطقه امن برایش سخت شده بود. شب و روز برایش معنی خاصی نداشت، گاهی سپیده صبح را می دید و گاهی قبل از غروب خوابش می برد. دکوراسیون خانه اش هیچ مفهوم خاصی را القا نمی کرد؛ جز آنکه اشیا هرطور که دلشان بخواهد چیده شده اند! مبل مخملی عنابی اش را به سمت بالکن چرخانده بود و ساعت ها لیوان شیر گرمش را در دست می گرفت و به دنبال هیچ، به پنجره و آسمان زل می زد!

بالکن خانه از آنها نبود که لبه اش گلدان بچیند و بساط میز دو نفره و عصرانه در آن پهن باشد، تماماً خاک گرفته و دلگیر بود؛ گاهی هم نم باران می خورد و اثر قطره های ریز و درشت روی نرده های بالکن به جا مانده بود. شاید یکی از نقطه های امید بخش در خانه، به جز آن پرنده، کاغذ و قلمش بود که ساعت ها در آن نقاشی می کشید و می نوشت. از من نپرسید که چه چیزی می نوشت یا می کشید؛ چون خودم هم با وجود سعی مکرر نتوانستم بفهمم!

بعضی شب ها دلش می گرفت و به این فکر می کرد که اگر بمیرد چه اتفاقی برایش می افتد! اصلاً کسی خواهد فهمید؟ نتیجه افکارش این می شد که چه اهمیتی دارد؟ برای یک مرده چه تفاوتی دارد؟ حتی برای او که مقداری زنده بود هم

## یک دقیقه بیشتر

سینا نصری، ترم ۳ ادبیات فرانسه



- ادوارد، چرا حس می‌کنم حرف‌هایم را نمی‌فهمی؟ انگار فقط اینجا نشسته‌ای و گوش می‌کنی، بدون اینکه کوچکترین حسی در تو بیدار شود.

+ چه اشکالی دارد پُل! فکر کن برای یک گلدان حرف می‌زنی! ادامه بده؛ من گوش‌هایی شنوا و دل عمیقی دارم، اما زبانم برای همذات‌پنداری کمی لکنت دارد.

- بعضی وقت‌ها با خودم می‌گویم: «ای کاش من هم مثل تو آرام بودم!»

من الان کیلومترها از او فاصله دارم، دختری که در نیم‌کره‌ی شرقی جهانم ایستاده است!

در طولانی‌ترین شب سالشان کنارش نیستم تا دقیقه‌ای بیشتر نگاهش کنم.

دقیقه‌ای برای تمنای بیشتر...

و همین خواسته‌کم، این یک دقیقه، که بسیار اندک است؛ به مساوات سال‌ها اندوه برای من است.

خیلی عجیب است! درکم کن! من، هر شب، یک دقیقه بیشتر او را ندارم، بیشتر از او محرومم؛

و او را نه در کنار خود، بلکه در سینمای خالی از سکنه‌ی ذهنم، بر روی پرده‌ی پشت چشم‌هایم، وقتی که می‌خوابم، می‌بینمش!

و این انصاف نیست که او در این شب

شب اول زمستانم

بلندترین شب سالش

بی‌خبر از وجود چنین حسی، ساعت‌ها را سپری می‌کند.

من خواستار عدالت نیستم، ادوارد!

اگر تلاش‌هایمان را برای رسیدن به یکدیگر در ترازو بگذارند و داوری شویم

به‌راستی که من او را شرمنده‌ی خودم کرده‌ام!

و باز این فاصله بسیار مرا آزار می‌دهد؛ چون که من بر کفه‌ی زمین باشم و او در اوج، سبک بار باشد.

من عدالتی نمی‌خواهم که دیگران او را قضاوت کنند و حق را به سوی من آورند!

حتی برای یک دقیقه، نباید حق را از جانب او برداشت!

اما این انصاف نیست که کسی در همین دقیقه‌ی اضافی امشبش، سخنی از من را به گوشش نرساند!

و بی‌خبرانه از من شبش را سپری کند، به خواب برود.



## کمانچه، صدای زنده‌ی تاریخ ایران

مبین محمدی، ترم ۵ علوم آزمایشگاهی

ساز کمانچه از جمله سازهای زهی-آرشه‌ای است که به دلیل وسعت صوتی خاص و همچنین امکانات وسیع فنی از دیر باز بیشتر از دیگر سازهای ایرانی مورد توجه قرار می‌گرفت، اما پس از آمدن ویولن به موسیقی ایرانی، استفاده از این ساز کم‌رنگ‌تر شد و البته ورود ویولون به ایران سبب ایجاد تغییرات ساختاری در این ساز نیز شد.

کمانچه در دوران صفویه و قاجاریه جزو سازهای اصلی موسیقی ایران بوده‌است؛ از دوره تیموری نیز پارچه‌ای ابریشمی به یادگار مانده که بر روی آن مجلس بزمی به تصویر کشیده شده و بانویی در حال نواختن کمانچه است. در نقاشی‌های کاخ چهل ستون و کاخ هشت بهشت اصفهان، کمانچه نوازی مشهود است و در نگارگری‌های دوران قاجار نیز بازتاب اهمیت آن را می‌توان به وضوح مشاهده کرد. ساز کمانچه به همت سازمان میراث فرهنگی در آذر ماه ۱۳۹۶ به ثبت جهانی در سازمان یونسکو رسید. شایان ذکر است که نخستین صدای ضبط شده کمانچه به اوایل قرن بیستم میلادی برمی‌گردد.

در ساخت این ساز، چوب، پوست، فلز و استخوان به کار رفته است. طول کمانچه از پایه‌ی فلزی خود تا صراطی (قسمت بالایی سرپنجه) در حدود ۷۵ سانتی متر است. به دلیل آنکه بر روی کاسه‌ی این ساز پوست کشیده می‌شود و حرکت روی پوست قرار دارد، در اثر تغییر هوا صدای آن هم عوض می‌شود، ولی از آنجا که پوست کمانچه کلفت تر از تار است، حرارت و رطوبت، کمتر بر روی صدای آن تاثیر گذار است.



کمانچه یا کمان کوچک، از سازهای اصیل ایرانی است که علاوه بر ایران در کشورهای مجاور ایران و همچنین در کشورهای خاور دور، نواختن آن بسیار معمول است و سابقه بسیار زیادی دارد.

ابن فقیه همدانی، نخستین کسی است که در سده‌ی سوم هجری، در آثار خود از واژه‌ی «کمانچه» نام برده است و آن‌چنان که می‌گوید این ساز در نواحی مصر و سند مورد استفاده بسیار قرار می‌گرفته است. برخی‌ها ربابی که با کمان نواخته می‌شد را اولین شکل کمانچه تصور می‌کنند. در کتاب موسیقی «الکبیر» اثر «ابونصر فارابی» در سده چهارم هجری، از کمانچه با نام عربی آن (رَبَاب) یاد می‌شود. فارابی در این کتاب از سازی بحث می‌کند که شبیه غژک (قیچک) است، دارای دو سیم بوده، برای به صدا درآوردن آن کمان نداشته و نام این ساز رباب بوده است که شعرای متأخر فارابی از آن یاد کرده‌اند؛ همچنین روح الله خالقی در کتاب سرگذشت موسیقی ایران، کمانچه را تکامل یافته ساز رباب می‌داند. رباب، سازی است شبیه تنبور، بزرگ شکم، دسته کوتاه و صفحه رویی آن به جای استفاده از چوب (که هم اکنون بر روی رباب‌های فعلی استفاده می‌شود) از پوست و بیشتر از پوست آهو استفاده می‌کرده‌اند. (برهان قاطع) مسعود سعد سلمان در اشعارش از کمانچه یاد می‌کند و فرخی هم در مورد غژ یا غژک (قیچک) و نزهت اشعاری دارد.

\* هر روز یکی دولت و هر روز یکی غژ

هر روز یکی نزهت و هر روز یکی تار\*

جالب است بدانید که این ساز در نواحی مختلف ایران با کمی تفاوت به نام‌های دیگر به کار می‌رود. در منطقه کرمانشاه به کمانچه، «موکش» می‌گویند و در لرستان به آن «تال» گفته می‌شود که تال لری با کمانچه‌های دیگر در کاسه‌ی طنینی ساز و تعداد سیم‌ها متفاوت است، پشت کاسه‌ی ساز باز است و به جای چهار سیم معمول، سه سیم دارد. نوازندگان ترکمن به کمانچه «قیچاق» می‌گویند. قیچاق ترکمن‌ها سه سیم دارد و از نظر اندازه از کمانچه‌های رایج کوچک‌تر است. نام این ساز در عربی به صورت «کمنجا» به کار رفته است و شهرت زیاد این ساز، سبب استفاده‌ی در آثار شاعران عرب شده است.



دوم نسبت به هم فاصله چهارم (یا پنجم) داشته، سیم سوم یک اکتاو کمتر از سیم اول و سیم چهارم یک اکتاو کمتر از سیم دوم است. وسعت صدای کمانچه در حدود سه اکتاو است و چون کوک‌های مختلف دارد و به دلیل عدم وجود دستان بند، تمامی فواصل موسیقی ملی از جمله پرده، نیم پرده و ربع پرده در آن قابل اجرا است. با انگشت‌گذاری روی سیم اول تا حدود یک اکتاو زیرتر را می‌توان اجرا کرد.

در سال‌های اخیر به تقلید از برخی از سازهای هم‌خانواده‌ی غربی همچون ویولن، کمانچه‌هایی نظیر کمانچه آلتو و باس نیز ساخته شده است که این کمانچه‌ها صدایی کمتر از کمانچه ایرانی و معمول دارند. کمانچه آلتو دو و نیم پرده و کمانچه باس یک هنگام کامل، کمتر از کمانچه معمولی صدا می‌دهند. از انواع حالت‌های کیفی کمانچه نوازی می‌توان به گلیساندو، تریل و پیتزیکاتو اشاره کرد.

نوازنده در حالت نشسته پایه کمانچه را روی زمین، صندلی یا زانو قرار می‌دهد و با کمانه (آرشه) آن را می‌نوازد. ساز در موقع اجرا کمی حول محور خود می‌چرخد و همین عمل تماس کمانه با سیم‌ها را آسان‌تر می‌کند. نوازنده، ساز را به‌طور قائم در دست چپ می‌گیرد و انگشتان همان دست را روی دسته بر روی سیم‌ها می‌لغزاند و آرشه را با دست راست به روی سیم‌ها می‌کشد.

از شاخص‌ترین کمانچه نوازان ایرانی می‌توان به حسین خان اسماعیل زاده، علی اصغر بهاری، فرج علیپور، علی اکبر شکارچی، کیهان کلهر و اردشیر کامکار اشاره کرد.

منابع :

مهدی فروغی - مجله موسیقی شماره ۹ - اردیبهشت ۱۳۳۶  
روح الله خالقی - سرگذشت موسیقی ایران - بخش اول  
شهمیری - صدا شناسی موسیقی

[www.sorna-music.ir](http://www.sorna-music.ir)  
[www.armisacademy.com](http://www.armisacademy.com)

صدای کمانچه کمی تو دماغی است. کاسه‌ی طنینی آن تقریباً کروی و تو خالی است و در سطح بالایی آن دهانه‌ی بازی وجود دارد که پوست روی آن کشیده می‌شود و حرکت روی این پوست قرار می‌گیرد؛ این بخش معمولاً از قسمت نازک پوست حیواناتی چون آهو، بز و بره انتخاب می‌شود. بر روی پوست، خرکی تقریباً شبیه به خرک تار و نه کاملاً عمود بر سیم‌ها قرار گرفته‌است.

دسته‌ی ساز، لوله‌ای تو پر است و به‌طور نامحسوس به شکل مخروط وارونه خراطی شده‌است. انتهای بالایی این لوله، تو خالی و در طرف جلو شکاف دارد که نقش جعبه گوش‌ها را می‌یابد. دسته، فاقد پرده است. سر ساز متشکل است از جعبه گوش‌ها که در دو طرف آن هر یک، دو گوش‌ی کار گذاشته شده و یک قبه که در بالای جعبه قرار گرفته‌است. در قسمت انتهایی ساز، پایه قرار دارد که میله‌ای باریک و متحرک با طول ده سانتی متر است و در هنگام نوازدگی یک سر آن به انتهای کاسه، متصل می‌شود؛ در انتهای پایه، یک زائده‌ی پهن وجود دارد که روی پا یا زمین قرار می‌گیرد.

تا پیش از ورود ویولن به ایران، جنس سیم‌های کمانچه ابریشمی یا از روده‌ی تابیده شده حیوانات بود و توانایی گرفتن کوک بالا را نداشت. پس از ورود ویولن به ایران، سیم‌های ویولن جایگزین سیم‌های کمانچه شد.

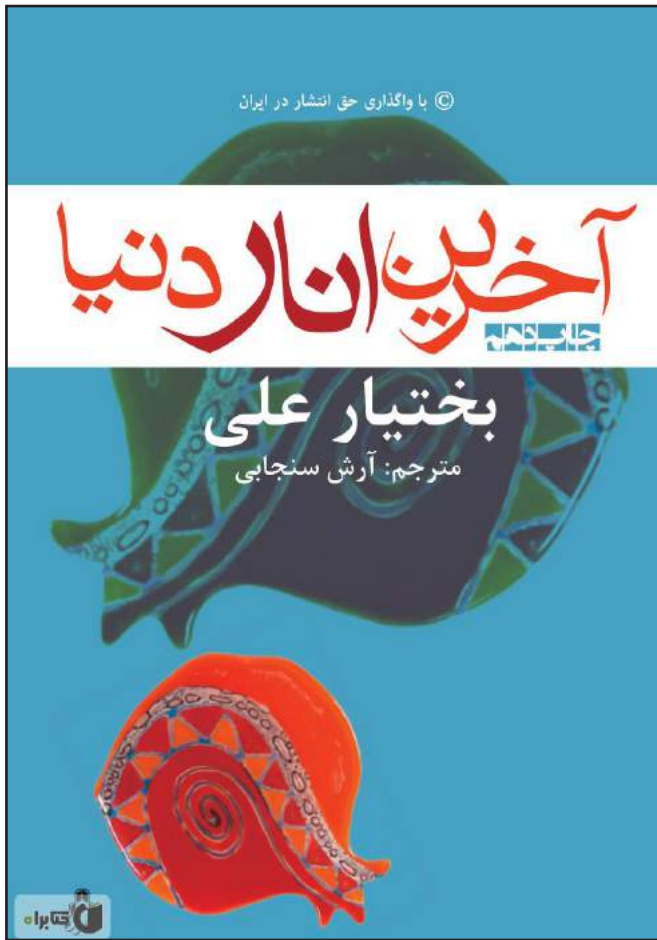
امروزه به‌طور معمول کمانچه دارای چهار سیم است؛ در حالی که در زمان قدیم تنها سه سیم داشته و پس از ورود ویولن به ایران به تقلید از آن سیم چهارم به آن افزوده شده‌است و گاه با اضافه کردن سیم پنجم به آن وسعت صدای آن را افزایش می‌دهند. این سیم‌ها به موازات درازای ساز گسترده‌گی دارند و آوای این ساز، اصطلاحاً تودماغی است.

کوک کمانچه (نسبت فاصله سیم‌ها به یکدیگر) در دستگاه‌های مختلف موسیقی ایرانی تفاوت دارد. معمول‌ترین کوک برای دستگاه‌های ایرانی این است که سیم‌های اول و



## معرفی کتاب «آخرین انار دنیا»

مریم اعتمادی، ترم ۷ علوم آزمایشگاهی



یکی از بهترین راه‌ها برای آشنایی با فرهنگ کُرد، انتخاب رمان «آخرین انار دنیا» از نویسنده «بختیار علی» است. کتاب به سبک «رنالیسم جادویی» نوشته شده است و برای اولین بار در سال ۱۹۹۶ در سوئد به چاپ رسید.

کتاب، روایتی صلح طلبانه و ضد جنگ دارد و هر یک از شخصیت‌های اصلی نمادی از سختی‌های ملت کُرد هستند؛ از آوارگی و اسیر بودن در جنگ با دشمن گرفته تا وضعیت وخیم بازمانده‌های بمباران مختلف را در این کتاب می‌توان دید.

بختیار علی در قسمت‌هایی از کتاب به مسائل مربوط به زندگی می‌پردازد:

- هیچکس به ما نیاموخته است که سوال کنیم «چه کسی هستیم؟»؛ روزی هم که با این پرسش روبه‌رو می‌شویم، تمام زندگی ما از هم پاشیده می‌شود، اما بعد، هر کدام باید معنی زندگی خود را دریابیم.

همچنین بختیار علی در قسمت‌های مختلف به مرگ تنهایی انتظار اشاره می‌کند:

- آنهایی که به مرگ اعتنا ندارند، محکوم‌اند با زندگی، بازی سنگینی را شروع کنند.

- از آن می‌ترسم که سایه‌ی کس دیگری باشم!

- هیچ هنری از این سخت‌تر نیست که به خودت بیاموزی انتظار نکشی!

- جنگ، دردهای جهان را بزرگ‌تر می‌کند. جنگ هر چند هم بر ضد خرابی‌ها باشد، در آخر جور دیگری زمین را آکنده از درد می‌کند. اگر جنگ نهایت عدالت هم باشد، همیشه زمین را لبریز از غم می‌کند.

- انسان در دو وضعیت نیازمند هیچ نگهبانی نیست، وقتی آزادی در بیرون از خودش بی‌معنا می‌شود و آن‌دم که در زندان احساس آزادی می‌کند.

- این خیال که مرده‌ای و دیگران بی تو زندگی می‌کنند و زندگی آن‌ها روال طبیعی خود را در پیش گرفته، آسودگی بزرگی به انسان می‌بخشد.

مفاهیم مطرح شده در کتاب به ظرافت در قالب داستانی روایت شده است که به زیباترین حالت ممکن به خواننده منتقل می‌شود و در کنار جذابیت‌های ادبی این کتاب را به یکی از بهترین‌ها تبدیل می‌کند.

## خانواده نرمال من خوابگاه پسران

محمد (هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری

مدیونید اگر فکر کنید اسم این داستان از روی فیلم «محمد حسین لطیفی» انتخاب شده است، اینجانب اصلاً اسم فیلم را ندانسته و حتی اسم خودش را هم نمی‌دانم؛ لذا خواهشمندم مغلطه یا شاید هم مغلته یا مقلته نفرمایید.

اوایل پاییز بود و بوی ماه مدرسه! بعد از اولین روز دانشگاه به خوابگاه رفتم و اتاقکی با چهار نفر سرنشین دریافت نمودم. داشتم روی در و دیوار خاطره می‌نوشتم که ناگهان ندایی بلند و دلخراش از داخل راهرو به گوشم رسید. سرپرست خوابگاه بود. اسم من را فریاد می‌زد! من هم درحالی که تعجب کرده بودم که چقدر معروف هستم و همه اسمم را می‌دانند از جای پریده و پاسخ گفتم: بلی، ای دوست!

گفت: «بیا ملاقاتی داری!»

گفتم: «من بدون حضور و کیلم با هیچکس ملاقات نمی‌کنم!»

گفت: «زر نزن! یه خانوم اومده باهات کار داره.»

همین که کلمه خانم را شنیدم، دستی به سر و رویم کشیدم، بهترین شلوارکم را پوشیدم و به سمت دفتر دویدم، دویدم و دویدم، به مادرم رسیدم...

گفتم: «سلام مامان جون، خوش اومدی به زندون، چرا خبر ندادی، چرا زحمت کشیدی، چرا بیشتر ندادی...» (مخاطب عزیز با ریتم نخون اگه ازدواج می‌کردی بچوات قد من بود!)

خلاصه، مادرم گفت: «الهی بمیرم چقدر لاغر شدی.»  
گفتم: «خدانکنه مامان، من همش یه روزه از خونه اومدم بیرون.»

گفت: «دوری اولاد سخته پسر، تو مادر نیستی نمیفهمی!»  
گفتم: «باشه، حالا چرا اومدی؟»

گفت: «غذات رو می‌خوری؟»  
تا خواستم جواب بدم، گفت: «چرا ریش‌هات رو نمی‌زنی؟ خیلی غصه می‌خوری؟»

گفتم: «مادر من، اصلاً من ریش ندارم عزیزم! چی رو بزنی؟»  
گفت: «آفرین، خواستم امتحانت کنم!»

گفتم: «باشه، نگفتی چرا اومدی؟»  
گفت: «هیچی پسر، دلم برات تنگ شده بود، یه مقدار وسایل هم برات آوردم.»

گفتم: «ممنون، پس وسایل رو بده تا ببرم تو اتاق.»

گفت: «نه پسر، تنهایی نمی‌تونی!»  
چند دقیقه بعد، جلوی درب خوابگاه با دهان باز و حالتی افسرده، خودم را در مقابل یک نیشان آبی تا سقف پُر شده دیدم.

گفتم: «مامان، یه ذره وسایلت اینه؟»

گفت: «آره پسر این که چیزی نیست، فقط بالش‌هایی که دوست داشتی و دوتا پتو واسه زمستون و سه تا قابلمه کتلت، برنج، گوشت، مرغ و...»

«ده دقیقه بعد»

...با دو سبد کلوچه و ده کیلو تخمه که موقع درس خوندن حوصله‌ت سر نره!»





نه، شوخی کردم.  
گفت: «پسر، طناب‌رو بالا بکش، واست دلمه درست کردم، شام اینارو نخور، سردی می‌کنی!»  
گفتم: «مامان، همین الان فرار کن! دلمه نخواستیم، بزار تاوان شیشه هم نیاد گردنمون.»  
در همین حین، بلافاصله پدرم با ماشین و دریافت‌کشان دودی برپا کرد و مادرم در حالی که فریاد می‌زد: «برو، برو، برو...»، سوار ماشین شد و باهم فرار کردند.

خلاصه، وضعیت جوری پیش رفت که بعد از هفته اول دانشگاه به من انتقالی دادند و بقیه دوران تحصیلم را در ولایت و خانه پدری سپری نمودم و به خوبی و خوشی در کنار خانواده گرامی زیستم.

در پایان باید خدمت شما عرض کنم که سلامتی ترمک‌های بیچاره، پسرهای آواره، سلامتی ترم دوهای پرو که به ترم اولی‌ها میگن ترمک، سلامتی سومی‌ها سال دومی‌ها، سرسلامتی کاردانی‌ها، سلامتی پنجمی‌ها ششمی‌ها، سلامتی سال آخری‌ها، سلامتی همه مشتی‌ها، ترم هشتی‌ها، سلامتی سلاطین املت، همه خوابگاهی‌ها، سلامتی اونی که نوبت ظرف شستنش یادش می‌مونه، سلامتی دانشجویی که رو دیوار قلب کشید و تیر زد توش، سلامتی اونی که نمی‌زاره خوابگاه ساکت باشه، سلامتی دانشجویی که رنگ سالن مطالعه‌رو ندیده، سلامتی همه ابدی‌ها، همه ارشدها، دکترها، سلامتی اونی که غذای دوستای غایبش‌رو گرفت تنهایی همه‌ش رو خورد و در آخر سلامتی همه پدر و مادرها و سلامتی آزادی همه‌تون سلاطین نیمرو!

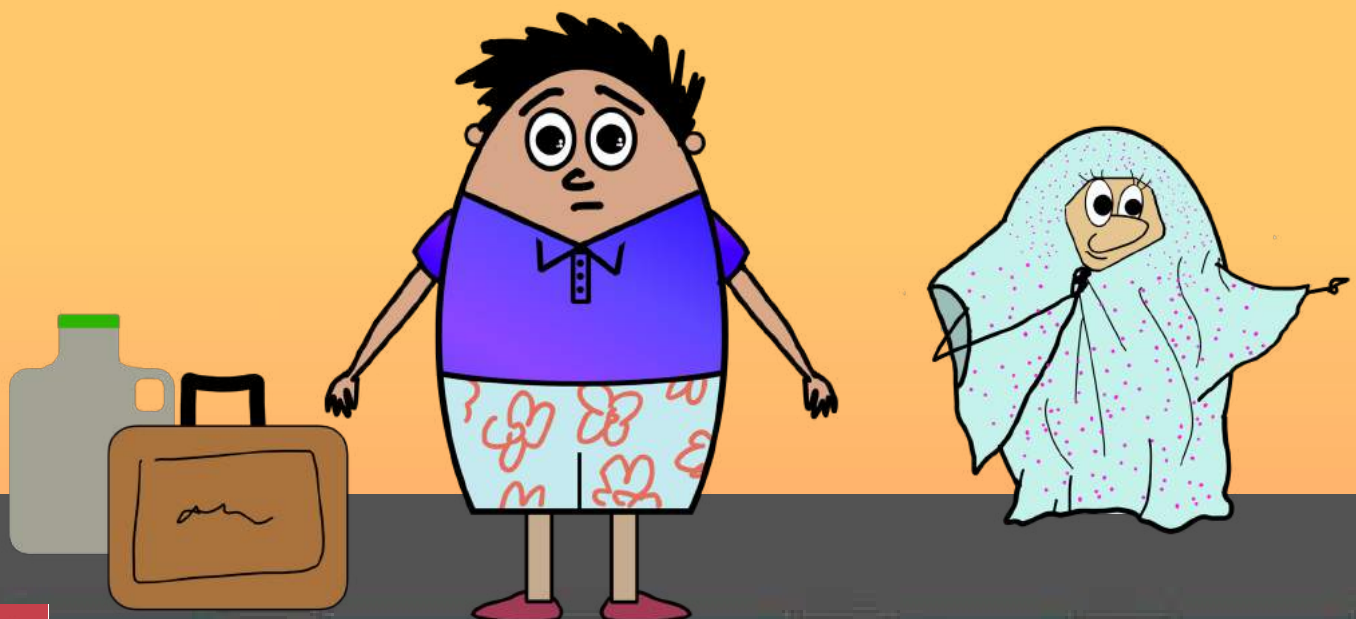
گفتم: «آخه مادر من، این همه وسایل‌رو کجا جا بدم؟ چهار نفری یه اتاق دادن بهمون که اگه موقع خواب خودمون‌رو کش بیاریم پامون تو راه‌روه!»

گفت: «پسرم، با سرپرستون صحبت کردم گفته که فقط پنج تا وسیله می‌تونن ببری داخل؛ منم همه خوارکی‌هارو وسط پتو قایم کردم تا شده یک وسیله؛ چهارتای دیگه هم می‌تونن ببری داخل!»

بعد از دو ساعت اثاث‌کشی، سینه خیز از اتاق به بیرون خزیدم و با صحنه سخرنانی مادرم برای دانشجوها مواجه شدم که نصیحتشان می‌کرد تا به سیگار، مواد مخدر و مسائل منکراتی دچار نشوند و بعد از هر جمله هم تاکید می‌کرد که اگر هم دچار شدید و شما را اطراف پسرم ببینم، خودم به مقام والای شهادت نائلتان خواهم کرد. یواش‌یواش، نزدیک شدم و دستش را گرفتم و با یک بوسه بر دست، اسنپی اخذ نمودم و وی را راهی ولایت کردم.

شب شده بود، دلم گرفته بود و در پشت میله‌های بند نشسته بودم و دستمال یزدی به دست، داشتم برای خودم آواز می‌خواندم و به نور ماه خیره شده بودم و سیبیل کلفت نداشتم‌ام را پیچ می‌دادم که ناگهان به قلعه حمله کردند و سنگی به ابعاد ۱۵ در ۱۵ از پنجره وارد شد. من هم از جای پریده و مسلح شدم و ماهی‌تابه به دست و شلوارک به پا درحالی که هم اتاقی‌هایم به خود می‌لرزیدند به لبه پنجره نزدیک شدم و ناگهان با چهره مادرم روبه‌رو شدم که غش می‌خندید

گفتم: «مامان؟! تو اینجا چیکار می‌کنی این وقت شب؟»  
طنابی بالا انداخت و گفت: «فرار کن پسرم، نگهبان‌رو کشتم!»







عکاس: فرید باوه‌ای، ترم ۴ مددکاری اجتماعی



عکاس: محمد (هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری



عکاس: فرید باوه‌ای، ترم ۴ مددکاری اجتماعی



عکاس: امید رشیدی، ترم ۷ اتاق عمل



عکاس: شکیلا محمدنژاد، ترم ۵ بهداشت حرفه‌ای



عکاس: فرید باوه‌ای، ترم ۴ مددکاری اجتماعی





عکاس: دریا نقشبندی، ترم ۵ بهداشت حرفه‌ای



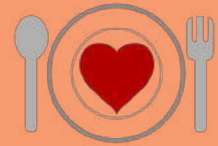
عکاس: مبینا مدبر، ترم ۵ بهداشت محیط



عکاس: فرید باوه‌ای، ترم ۴ مددکاری اجتماعی



# منابع ویتامین vitamin sources



## منابع ویتامین

## انواع ویتامین

 <p>جگر، کلم بروکلی، کلم پیچ، سبزیجات، کاهو هویج، کره، تخم مرغ، زردآلو، کدو تنبل طالبی، ماهی، انبه، فلفل دلمه‌ای قرمز</p>	A
 <p>پسته، ماهی، ارده، لوبیاها، هویج شیر، پنیر، بادام، تخم مرغ، چغندر کرفس، غذاهای سبوس دار، قارچ مارچوبه، سبزیجات برگ سبز، کلم بروکلی سیر، آووکادو، جگر، گوشت مرغ و بوقلمون</p>	B
 <p>فلفل، فلفل دلمه‌ای زرد، گل کلم، آویشن رزماری، کلم بروکلی، کیوی، آناناس گوجه فرنگی، کلم قرمز، توت فرنگی پیازچه، گرمک، انبه، زعفران، پرتقال</p>	C
 <p>ماهی، زرده تخم مرغ، میگو، قارچ شیر سویا غنی شده، شیر گاو غنی شده غلات و جو دوسر <b>خورشید</b> (خودم خوردم فقط کمی داغه)</p>	D
 <p>گوشت غاز، ماهی، خرچنگ، لابستر آجیل و روغن دانه‌ها، آووکادو، انبه کیوی، انگور قرمز، زیتون، تمشک زردآلو، برگ چغندر، اسفناج، مارچوبه کلم بروکلی</p>	E
 <p>سبزیجات با برگ تیره، کلم بروکلی فلفل قرمز، زردچوبه، پیازچه، مارچوبه اسفناج، کاهو، خردل، گل کلم، چغندر</p>	K



## خزان من

خزان من...  
 غروب بی ملاحظه...  
 غرور بی اساس من  
 به تکه‌های عاطفه...  
 کنون به غم سروده‌ام  
 این شعر را برای تو  
 سپرده‌ام تمام خود  
 به چین‌های دست تو  
 خزان من...  
 غمی به روی قلب من  
 نمی به روی پنجره  
 چگونه من رها کنم؟  
 ز خویش، غم، گره گره  
 چه گفته‌ای به برگ‌ها  
 که بی بهانه می‌روند!  
 خزان من...  
 چه گفته‌ای  
 که شاخه را نمی‌برند!  
 خزان، سکوت مبهم  
 خزان، شروع ماتم  
 غمّت چگونه می‌درد  
 که موت مرا نمی‌برد!

دلنیا دلپذیر، ترم ۵ مامایی

## ذکر سحرگاه

تویی شاهم تویی ماهم  
 تویی راهنمای راهم  
 چه امروز و چه فردا هم  
 همان هستی که می‌خواهم  
 امید هر روز و ماهم  
 جوابگوی سوز و آهم  
 پناهم ده ز بدخواهم  
 تویی ذکر سحرگاهم  
 تو بازمی‌داری از چاهم  
 تو الماسی و من کاهم  
 از خطرها وز گناهم  
 تویی همواره پناهم  
 خبر داری ز هر گاهم  
 از وجود تو آگاهم  
 تو نورانی من سیاهم  
 بی چراغ تو گمراهم  
 به نام‌هایت همه با هم  
 تویی معبود و اللهم

محمد (هیژا) بختیارپناه، ترم ۵ پرستاری

## راز گل سرخ

مینا زارعی، ترم ۵ مامایی



من به راز گل سرخ مشکوکم...!  
 شک و تردید، هر دم  
 می کاوادم از درون  
 می کند معیوبم  
 قافیه را باخته‌ام!  
 تراوش شعر از قلمم رفته به باد...  
 آشفته‌تر از آغاز شعرم شده‌ام  
 بندبند سخنم گشته پریشان، لیکن  
 ماه را من دیدم!  
 باز امشب تائید...  
 عطش قلب گل سرخ را دید  
 رنگ زردی به رخس او بنشست  
 من لای شکوفه‌ها خزیدم  
 من به ماهم خندیدم  
 درد در جان و تنم سخت نشست  
 قایق سهراب شکست!  
 سبزی جنگل نیما  
 سوخت و آتش بگرفت!  
 دیو در شعر فروغ  
 گشت خرفت!  
 تپش از قلب رود برفت

سردی مستی بود  
 زمستان پستی بود  
 اخوان در دل شعرش یخ بست...!  
 من خودم را باختم  
 شعری از نو ساختم  
 حال فهمیدم  
 هرکسی درد به دل داشت  
 شد شاعر و نوشت از غم خود  
 لیک مخاطبی نداشت...!  
 خوب می دانم  
 شعرم آشفته شده است  
 مثل حال گل سرخ...  
 ظاهرش سرخ و دلش از درد سیاه  
 من به شعر بی قافیه‌ام خندیدم  
 درد را چشیدم  
 در پی ماه خودم  
 باز هم دویدم  
 عشق را سنجیدم  
 با خودم جنگیدم  
 ولی افسوس باز هم  
 به آخر رسیدم...  
 و اکنون  
 راز سرخ و سیاه گل سرخ را  
 نفهمیدم!  
 از خودم رنجیدم  
 دفتر شعر را دریدم  
 من پر از تردیدم  
 که آیا بیداری بود  
 یا که خواب دیدم...!







هیژا، رهنگامه به وینهی پاییز  
 باسی بهژنی زهره و ته می سارد و ههواي دلپری پاییز و کۆ بوونهوهی له گه‌ل سه‌مای گه‌لاکان له داوینی با و ره‌شبه‌له‌کی  
 رهنگه‌کان له سه‌رانسه‌ر سروشت، به‌رده‌وام هه‌لیکی زپړینی بۆ خولقاندنی ئاسه‌واره هونه‌ری و ئه‌ده‌بییه‌کان له کۆمه‌لگا  
 جۆربه‌جۆره‌کانی جیهاندا ره‌خساندوو. که‌وا بوو، بینینی جیهان، له روانگه‌یه‌کی لیکوله‌رانه‌وه بۆ فه‌ره‌هنگی کۆمه‌لایه‌تی  
 گه‌لان و به‌رچاوگرتنی جیاوازییه‌کان و له‌یه‌ک‌چوونی روانگه‌کان، کاره‌میی هونه‌ر و ئه‌ده‌ب له ژیانی مرۆفدا دهرده‌خات.  
 تیکۆشانی به‌شی زمان و فه‌ره‌هنگی کوردی گۆقاری هیژا له وه‌رزنی پاییز، ئه‌وه بووه که به هه‌لبژاردنی تاقمیک ئاسه‌واری  
 جوان له وێژه و زاراوه رهنگامه‌کانی زمانی کوردی، هاو‌ره‌نگییه‌کی شیوا له‌گه‌ل وه‌رزنی جوان و پڕ له رهنگی سال بکه‌ین.  
 فیرگه‌ی رینووسی کوردی، وه‌رگی‌پان بۆ کوردی، دلنووس، چیرۆک، ده‌ست‌چنیک هۆنراوه‌ی پڕ له هه‌ست، خه‌لاتی شه‌وی  
 چله‌ی ئه‌مساله و له به‌شی کوردی ئه‌پ یه‌کیک له پڕبایه‌خ‌ترین ئه‌په‌کانی کوردی پيشکەشی هاو‌ریانی هیژا ده‌کریت و  
 هه‌روه‌ها له به‌شی ناوداران کورد، گه‌وره‌پیاویکی دل و په‌نجه‌هه‌ستیار ده‌ناسینریت.  
 سپاس و پیزانیی خۆم ئاراسته‌ی هه‌موو هاو‌ریانی به‌رپز و خۆشه‌ویستم له به‌شی کوردی گۆقاری هیژا ده‌که‌م، بیگومان  
 هه‌ولێ دۆستانم بۆ پیکه‌نینانی ئه‌م ژماره‌یه، له دلی خۆینه‌رانی ئازیز به جوانی جیگای خۆی ده‌کاته‌وه.

موبین موحه‌مه‌دی، خۆیندکاری ترمی پینجه‌می علوم ئازمایشگاهی، ده‌بیری به‌شی کوردی گۆقاری هیژا

## به‌شی کوردی

- \* شی‌عری «مسافر»
- \* وه‌رگی‌پانی شی‌عری «قارئه‌الفنجان»
- \* چیرۆکی ره‌سه‌نی کوردی
- \* ناوداران؛ که‌یهان که‌له‌هور
- \* دلنووسی «پاییز»
- \* فیرکاری نووسینی کوردی لاتین
- \* دلنووسی «خه‌زه‌له‌وه‌ری په‌ژاره»
- \* ناوانه
- \* چیرۆکی «شانازی جیاواز»
- \* واتای فارسی وشه‌کان
- \* شی‌عری «سه‌ما له‌گه‌ل پاییز»
- \* شی‌عری «که‌وتر زه‌خمی»
- \* ناساندنی ئه‌پی کوردی «هیمن»

## مسافر

ئازیزه کهم لیم ببووره بهلینم دا که بۆ یه ک بین  
 نهمدهزانی چهرخه گهر دوون ناهیلیت ئیمه یه ک بگرین  
 قهسه م به چاوانی رهشت من بیوهفا نیم و نه بووم  
 گهر ده بینی که من ده رۆم چاره نووس مه جبووری کردووم  
 من تا نه مان عاشقی تۆم دهس له عه شقت هه ل ناگرم  
 گهرچی له شم سهرد و سه ره له ناخه وه هه ر ناگرم  
 به لین به به خته وه ر بیت و بزهی که نینت لا نه چیت  
 به لین ئه ده م له یادی من شیوهی شیرینت لا نه چیت  
 شیوهی شیرینت گوله کهم جوانترین شیرینی دنیایه  
 منی کرده ته شاعیر و هه زاران وشه تیدایه  
 گهر ئه مزانی که رۆژی دیت ئاوا سه فهر کهم و برۆم  
 نه تۆم عاشقی خۆم ئه کرد نه ده مکوت من عاشقی تۆم  
 ئازیزه کهم چاک بزانه قه د پیم خۆش نه بوو که برۆم  
 کاتی رینگای سه فهرم گرت ته زیکی سارد هاته ئه ژنۆم  
 به لام چی بکه م چاره چیه چاره نووس زیده زۆرداره  
 تخوا وه ره بهر په نجه ره با بتبینم دوائین جاره  
 هه تا ئه بهد عاشقی تۆم گو لم سه دجار بۆ تۆ مردم  
 نه مه لی بیوهفا بوو مه لی درۆزنی له گه ل کردم  
 گهرچی قسه مه ت وایه برۆم من هیشتا دیلی عه شقی تۆم  
 لۆمه م مه که لیم ببووره، مسافر م ده بی برۆم

موحه ممه د (هه یژا) به ختیار په نا، خویندکاری ترمی پینجه می په رستاری





## خه ج و سیامه‌ند



ده‌ریا نه‌قشبه‌ندی، خویندکاری ترمی پینجه‌می بیهداشت حیره‌یی

رۆژنیک لهو رۆژانه سیامه‌ند خه‌و برديه‌وه به‌لام به‌هۆی فرمیسه‌که‌کان و گریانی خه‌ج، له‌خه‌و هه‌ستا. کاتیگ گریانی خه‌جی بینی پرسیری کرد: «خه‌جی! خه‌جیلی ئه‌وه بو ده‌گریت؟ بو ده‌بارینیت؟ ئه‌گه‌ر په‌شیمانی تا بته‌مه‌وه مالی بابان، ئه‌گه‌ر به‌من ناقلیلی تا بته‌مه‌وه مال.»

خه‌ج وتی: «من به‌تو ناقلیل نیم، ئه‌وده‌مه‌ی تو خه‌وت لی که‌وتبوو، منیش خه‌وم لی که‌وت و خه‌ونم بینی که‌تو له‌کاتی شه‌ر له‌گه‌ل که‌له‌کیوییه‌ک کوژرای و بو‌یه فرمیسه‌که‌کانم هاتنه‌ خورای.»

چیرۆکی دلداری خه‌ج و سیامه‌ند له‌سه‌رده‌می کۆنه‌وه به‌ئیمه‌گه‌یشتوو. ئه‌م به‌یته‌دلداریه‌ سنوره‌کانی کوردستانی تپه‌راندوو و له‌لایه‌ن زۆریک له‌هۆنه‌ر و هه‌یران‌بیژه‌کان (به‌هه‌موو زاراوه‌کانی کوردیه‌وه) وه‌ک به‌یت و تراوه‌ته‌وه. تا ئیستا له‌سه‌ر ئه‌م چیرۆکه‌ لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی زانستیانه‌ نه‌کراوه، ئه‌وه‌ش که‌ماوه‌ته‌وه پشته‌وپشت و زار به‌زار به‌ نه‌وه‌ی ئیستا گه‌یشتوو.



کورت کراوی چریکه‌ی خه‌ج و سیامه‌ند: خه‌ج و سیامه‌ند نامۆزا بوون. خه‌ج خاوه‌نی هه‌وت برا و بنه‌ماله‌یه‌کی ده‌وله‌مه‌ند و ده‌ست‌رۆیشتوو بووه، به‌په‌چه‌وانه‌ سیامه‌ند له‌بنه‌ماله‌یه‌کی ده‌ست‌کورت و هه‌ژار بوو. خه‌ج و سیامه‌ند بو‌بالای یه‌کتر موبته‌لا بوون به‌لام بنه‌ماله‌ی خه‌ج، به‌تایبه‌تی براکانی، به‌رگرییان له‌دیتن و قسه‌و ئاخاوتنی ئه‌وان ده‌کرد. به‌هۆی جیاوازی چینه‌یه‌تی و قسه‌و قسه‌لۆکی خه‌لک بنه‌ماله‌ی خه‌ج حازر نه‌بوون ئه‌و دوو ئه‌وینداره‌ به‌پنی یاسا و شه‌رع پیکه‌وه زه‌ماوه‌ند بکه‌ن. له‌گه‌ل ئه‌وه‌شدا سیامه‌ند له‌رپی پیاو ماقوولان زۆر هه‌ولی دا باوکی خه‌ج رازی بکات به‌لام رازی نه‌ده‌بوو. سیامه‌ند و خه‌ج به‌لینیان به‌یه‌ک دابوو تا مردن له‌گه‌ل یه‌ک بن و هه‌ربۆیه‌ش سیامه‌ند به‌لینی له‌خه‌ج ستاند که‌به‌جووت بو کویستان رابکه‌ن.

روویان کرده‌چیایه‌ک که‌له‌سه‌ر لووتکه‌که‌ی ده‌یانتوانی جم‌وجۆلی خه‌لکی دیهات و بنه‌ماله‌ی خه‌ج بخه‌نه‌ژێر چاو. باوک و براکانی خه‌ج به‌شوینیاندا ده‌گه‌ران. خه‌ج و سیامه‌ند ماوه‌یه‌ک له‌چیا‌دا خۆیان هه‌شار دا

خەج خۆی هەڵدایە خوارەوه و کەوتە تەنیشت سیامەند و پیش سیامەند گیانی لە دەست دا و هەر دووکیان مردن. بەم جۆرە خەج پەیمانی دلدارى برده سەر. خەلک تەرمی ئەو دوو نەمامی ئەوینداریانە هەر لەو چیاپە نیشت.

هەموو سالی عیلاتی کۆچەر بەویدا رادەبرن و دەلین: «ئەو قەبری کییه؟» هەندیک دەلین: «قەبری سیامەندە بە هیلاک چوو لەسەر دووچاوی خەجی.»

کاتیک سیامەند هەستایەوه چەند کەلەکیوی بینی کە بە هەموویان هێرشیان دەکردە سەر یەکیک لە کەلەکیویەکان کە رەنگی سوور بوو.

خەج وتی: «ئەو کەلەکیویە سوورە تۆی ئەوانی تریش براکانمن کە بە شوینتەوهن و شەرت لەگەڵ دەکەن.» سیامەند بە بیستنی ئەو قسەیه، بۆ ئارام کردنی دلای خەج، تیروکەوانەکەى دەرھینا و هێرشى کردە سەر کەلەکیویە سوورەکە و چەند تیری لێدا و چوو بۆ شەرى کەلەکیوی. خەج زۆر چاوەروان ماوهوه بەلام سەر و سۆراغیک لە سیامەند پەیدا نەبوو و بۆیە بە دلەراوکی و نیگەرانییەوه بە دواى سیامەنددا چوو. کاتیک سیامەندى دۆزییەوه بینی کە دەستەوخەنجەر خەریکی شەر لەگەڵ کەلەکیوی بوو بەلام کەلەکیوی ملی نادا و لە دوایین تەکان و جموجۆل کەلەکیوی سیامەندى لە لووتکەى کێو خستە خوارەوه و سیامەند

کەوتە سەر پەلی دارەبەنیکەوه. پەلی دارە بەن سینگى سیامەندى کون کرد. خەج کە هیچى بۆ یارمەتیدانى سیامەند پێنەدەکرا، هانای بۆ خەلکی ئاواپی برد، بەلام بە هۆی بەرزى ئەو چیاپە کە سیامەند لێی هەلداربوو خەلک هیچیان بۆ نەکرا. خەج بە گریانەوه سەر و رووی خۆی دامالی و وتی: «ئەورۆ من چەندم وت مەچۆ بۆ شەرى ئەو کەلانە، ئامۆزا جیی منیش کە توخودا. سیامەند گیان، ئەو خەجیش بوو بە بووکی دواتە.» خەجیش کە بەلینى بە سیامەند دابوو تا مردن لەگەڵى بێت، برپاری دا خۆ هەلدێرێ و تا دوا ساتەکانى ژيانیش لەگەڵ سیامەند بێت.



## پاییز

پاییز وەرزوو دلتنهنگین، وختیو ویره‌گاو پاییزی میوه، هه‌وا ره‌نگوو بیتاقه‌تی مه‌گیرو. دَل ئارام و قه‌رارش په‌ی نمه‌مانو. چی وه‌ختانه ته‌نیایه‌کات میا دلّی فکریت و ماوه‌یه فره‌ جه فکر و خه‌پالی جیاییت نییهن.

ویره‌گاو پاییزی به بیتاقه‌تی شناسیان. هه‌زار دلّی به ده‌نگ و ره‌نگوو پاییزی ئاشقی با و هه‌زار دلّی هه‌واو پاییزی جیایی وزو به‌ینوو دلداریه‌که‌یشا.

وه‌ختیو پاییزه‌نه ملی به‌روه، ده‌نگ و خشه‌و گه‌لای پیسه‌و ئاهه‌نگی جه کولانه‌کانه په‌خشوه مو و گردیشا به‌ک ده‌نگ گه‌رده‌و بیتاقه‌تی وه‌لاوه مه‌که‌را ملوو شاره‌که‌یره.

چانه‌ینه پاییز زه‌ریفته‌رین نه‌قاشیه بو که دانپو هونهرمه‌ند بتاوو کیشوش به‌لام... به‌لام جه قوولایی ئیی ره‌نگه گه‌رمانه، ره‌نگه‌هایه سه‌ردی هه‌نی که دلّه‌کا مه‌که‌را به‌یه‌خ و ره‌شنایی چه‌مه‌کا که‌م مه‌که‌راوه.

فره‌ماچمی که پاییز خه‌مبارهن و ئیی حال و هه‌وا هینه‌و دلتنه‌نگی و خه‌مباری پاییزین به‌لام ویر نمه‌که‌رمیوه که ره‌نگا پاییز ئاشقوو وه‌هاری بییه بو و چوون هاهمن که‌وته‌ن به‌ینشا هه‌میشه ره‌نگوو بیتاقه‌تی مه‌دونه.

سومه‌یه چاووشی، خویندکاری ترمی پینجه‌می مامایی

## خه‌زه‌لوه‌ری په‌ژاره

دلتیا دلپه‌زیر، خویندکاری ترمی پینجه‌می مامایی

دیسان ئه‌وه گه‌لا زه‌رد بوو...  
 ده‌لین پاییز له ریگایه...  
 خه‌می پاییزی پاره‌که‌م هه‌روا له ناخی دلدایه...  
 نالییم مه‌یه...  
 ئه‌گه‌ر هاتی، هه‌زاران جار به‌خیر هاتی...  
 به‌لام نه‌که‌ی باران بیینی...  
 خه‌زه‌لوه‌ره په‌ژاره‌که‌ی پاره‌کانه‌م وه‌بیر بیینی...  
 نه‌بی به‌سارد و سه‌رمایه‌ک...  
 جه‌سته‌ی رووحم داپوشینی...  
 وه‌ک داره‌کان لیم نه‌روانی...  
 گه‌لا گه‌لا فرمیسکی من هه‌ل‌وه‌ریینی...  
 وه‌ره ببه به‌ئاسویه‌ک له قوولایی شه‌وه‌کانم...  
 داگیرسینه شه‌می شادی له ره‌شکینه‌ی چاوه‌کانم...  
 ببه به‌هیز، به‌پیکه‌نین، ببه به‌ئوقره‌ی ئه‌و دلّه...  
 تا بنوووسم له ده‌فته‌ریک، ئه‌وسال پاییزم به‌دلّه...  
 نالییم مه‌یه...  
 ئه‌گه‌ر هاتی ئاوا وه‌ره...  
 به‌خیر هاتی!



## شانازی جیاواز

مێهری ئەمینی، خوێندکاری ترمی پینجەمی بێهەشت حیرفەیی

دایکیان، مامۆستاکان و بەرپۆبەری زانکۆ هاتبوون و سەیری بۆنەکەیان دەکرد. دواى چەن خولەک قورئان خویندن و چەن بەرنامەى تر سەرەى ئێمە گەشت. هەر بەو شیوەیە کە پێشتر رَاهینانمان کردبوو، چووینە سەر شانۆ. دەستمان کرد بە شیعر خویندن، بە جوانی و ریکوپینکی خەریک پێشکەش کردن بووین و مامۆستا کەمان بەم بۆنەو زۆر دلخۆش بوو. لە ناکاو «شلیر» دوو هەنگاو چوو بەرەو دەست و سەر و دەمی بە جۆریکی زۆر سەرنجراکێش دەجوولاند. ئەم بابەتە زۆر مامۆستای توورە کردبوو بەلام «شلیر» هەر بەردەوام بوو. تەواوی بینەران پێدەکەنین. بەس دایکی «شلیر» دلشاد بوو و هاندانی دەکرد. سروودە کەمان کۆتایی هات. مامۆستا رویشتە لای «شلیر» و بە توورەییەو وەتی: «ئەو کارانە چی بوو دەتکرد؟ تەواو ئابروومان برد.» «شلیر»: «مامۆستا نەمدەزانى دایکم لێرەیه، دایکم جیاوازه، کەر و لاله...»

کاتی پشوو دان تەواو بوو، لە گەل هاو قوتابییه کانم گەراينهوه بۆ پۆلی وانە. دواى چەند خولەک مامۆستا هاتە پۆل. بۆ ریزگرتن لە مامۆستا هەستاینە سەر پێ. بە هیمای مامۆستا دانیشتیەو. پاشان دوو هەنگاوی هەلنا و وەستا و وتی: «حەوتەى داها توو رپۆرەسمیک لە قووتابخانە بەرپۆه دەچیت؛ ئیوه دەبیت سروود بخوینن. من سروودە کەم بۆ هەلبژاردوون، ئیوه تا رۆژی رپۆرەسمە کە رَاهینان بکەن، منیش یارمەتیتان دەدەم.» بە هەموومان یەک پەرەى دا کە هۆنراوێ کەى لەسەر نوسرابوو. ناوەرۆکی شیعرە کە بەم جۆرە بوو: «نەرمە نەرمە چەشنی گەوهر / دادە کاتە بانى مالان / دیتە بیرم ساتە کانی / دەم منالی و سالی سالان / دەم بە خەندە و بەزم و شادی / هەل دەهاتین وەک غەزالان...» هەموو رۆژیک یەک کاتزمیر رَاهینانی کۆری سروودمان هەبوو. لە ئاکامدا رۆژی رپۆرەسمە کە گەشت و رۆژی پێشکەش کردنى سروودە کەمان بوو. هەموو قوتابیان لە گەل



## سهما له گه‌ل پاییز

موبین موحه‌مه‌دی (ئاشکار.م)، خویندکاری ترمی پینجه‌می علوم نازمایشگاهی

کاتیک تۆم دی  
 ره‌وتی هه‌تاو هه‌نگاو هه‌نگاو  
 بۆ گۆمی زه‌ردی پاییز بوو  
 کاتیک تۆم دی  
 له‌ دلّی من خه‌می بوون و ژین و نه‌مان  
 گه‌لا گه‌لا له‌گه‌ل شنه‌ی گه‌لاویژان  
 به‌ هه‌ل‌وه‌رین هاته‌ مه‌یدان  
 گه‌ل‌ریژانی پاییز بوو  
 وه‌رزی ره‌نگی زه‌رد و زیز بوو  
 به‌ به‌رزی بالای ته‌مه‌نی  
 با براوی به‌ سه‌ردا چوو  
 دلّم هه‌رگیز سه‌مای له‌گه‌ل پاییز نه‌بوو  
 هه‌ناسه‌ی ره‌شی بای زریان  
 ئاشتی‌خواری پاییز نه‌بوو  
 به‌لام دیاره  
 شه‌مال له‌گه‌ل بۆنی زولفت  
 ده‌سته‌ خوشکیکی نازیز بوو  
 بۆیه‌ شه‌مال هه‌ل‌یوه‌شاند ئه‌و برپاره  
 له‌ ریگای دوور گۆلی هینا  
 بۆ هینانه‌ی دلّی ئالۆزی خه‌مباره  
 ئه‌لین شه‌مال هه‌کیمی حالی شیواوه

سه‌دان ساله  
 گۆلی سووری زین و مه‌می  
 له‌ دلّی خه‌لکی کیلاوه  
 هه‌لمی نه‌ورۆز له‌ ناخی ئه‌و زیندوو ماوه  
 بۆیه‌ ژبانی به‌هاری ئاوا گۆراوه  
 ئه‌مجاره‌ش منی پیکاره  
 له‌ سنووری خۆر و خه‌زان  
 به‌ دلّی من به‌رگی به‌هاری پۆشاهه  
 بۆ باخچه‌ی دلّ تاقه‌ گۆلیکی هیناوه  
 شه‌مال له‌گه‌ل گۆلی چاوت  
 له‌گه‌ل ره‌ش شه‌پۆلی شه‌و خنکاوت  
 میراتیکی بۆ هیناوم،  
 پینووسیکه‌ به‌ مۆری په‌نجه‌ی قه‌بانی و  
 گر و کلپه‌ی دلّی نالی  
 ئه‌و میراته‌ی بۆ هیناوم  
 با وشه‌کان وه‌ک ئاوینه‌ له‌ سه‌ر دیری لاپه‌ره‌کان  
 روومه‌تی گۆل  
 بلاوینن به‌ دلّداری  
 با خاله‌کانی هه‌لبه‌ستم  
 ده‌ست له‌ ده‌ستی خالی مانگت  
 به‌ سه‌ما بین  
 به‌ ئاشکاری .



## کهوتر زه خمی



که م بوش بچم دیره، لهی شوپشور وارانہ  
یہی شہو بمینہ لامان، مہر ئیرہ بیوانہ

ئامان وہ تو ہاوردم، دی بال و پهرم نہشکن  
چو کہوتر زہ خمیگم، ہامہ ناو ئیوانہ

عومریگہ چہوہریتم، پامال جوانیتم  
بیلا کہ دەمی تہر کہم، لەو چک چک زولفانہ

کہم بوش بچم دیره، ئەر مردمہ چو ہیلیم  
باخہ شویہ کہت خیسہ، لەی وہخت زمستانہ

ئہی داد جوانیمان چو نہقش سہراوی بی  
خاوی بی و تاوی بی، ئی ئہور وہہارانہ

تا گیان نہ کہنی عومری، راحت نہگری ئہی دل  
بہختت بسزی سہد جار، مردن مہگہ ئاسانہ

دونیا ئہگہ ویران بوو، رخم لە چہ چو «پہرتوو»  
دہوریشم و ئاوارہ، مالم وہسہر شانہ



شاعیر: عہلی ئہشرف نہوبہتی (نازناو: پەرتوو کرماشانی)  
ہہلباردن: ئہمیر ئہحمہدی، خویندکاری ترمی سیپہمی بیہداشت عمومی





QR Code:

ناساندنی ئەپی کتییی دەنگی مامۆستا هێمن



وریا عەبباسی، کارمەندی فەوریەتی پزشکی

پرۆگرامی ئەپلیکەیشینی شیعرەکانی مامۆستا هێمن بە نووسراوە و دەنگیکی خۆش پیشکەشتان دەکرێت.



## قارئة الفنبان - فالگر

شاعير: نزار قهبانى

وهرگيتران: سينا نهسرى، خویندكارى ترمى سپهه‌مى وهرگيترانى زمانى فهرانسه



كورم، به شوين ژنيك دهروى تهنيا  
 كه دلخوازه و ماناي دنيا  
 به لام ههوره كهت تكهتک دهكات  
 بهردى ريگاكهت ئاخو كئى لاي بات؟  
 ئه وينداره كهت چاوى له خهوه  
 ئيشكچى كوئشكى، دهوريان گرتووه  
 ههركهس بخوازي بؤ هؤدهى بچيت  
 ههركهس دهستى ئه و بؤ ماره بگريت  
 جيگهى ههركهس بيت قهراخى باخى  
 ههركهس ههلوهشنى زولفان له ناخى  
 كورم، ون دهبيت، ون دهبيت، كورم  
 بؤ دؤزينه وهى ريگه دهپيوى  
 سهبارت به ئه و، لهسه ر جيگه كهى  
 له شه پوله كان، كه ناراهه كان  
 پرسيار ده كهيت  
 به سه ر كهيت دهريا، دهريا به سه ر كهيت  
 فرميسكه كانت به رووبار و چه م  
 له سهدى چاوت به جاريك بهر بهيت  
 پرهيز بيت خهمت تا بيت به چنار  
 له قوپو دهركات ههزاران ژمار  
 بهره و دوا دييته و جا رؤژيک كورم  
 ويترانه و مهفلووك به گريان و زار  
 پاش تيپه ر بوونى عومرت، تيده گهيت  
 يارت دوو كه ل بوو، قهت به ئه و ناگهيت  
 ئه و ژنه،  
 مهحبوبه كهى تو  
 بي ولاته و خهلكى هيچ شوينيك نيه  
 چهند بهزه جره  
 عهشقى دلداريک كه نيشانى نيه  
 چهند بهزه جره  
 عهشق به ئه م چهشنه كورم  
 دل به ديلي دوو كه ليک بيت  
 كه وا مانى نيه

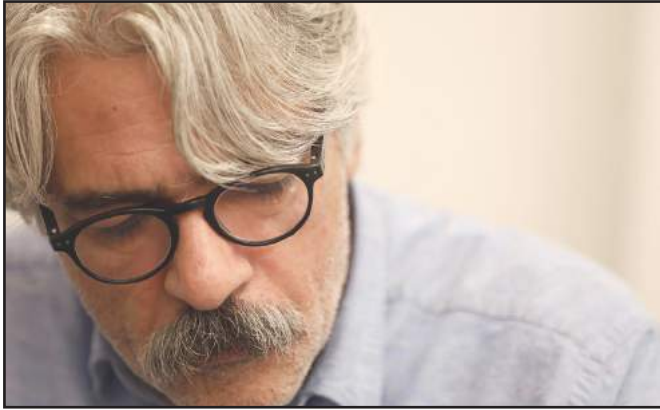
به دوو چاوى پر له ترسه وه دانيشت  
 چاوى گيتر  
 له فينجانه قاوه كه م  
 شوينى به ختم به جئى ماوه  
 وتى كورم غه مگين مه به  
 كه هه مووى عهشقى تئى نووسراوه  
 كوربه كه م هه ي كوربه كه م  
 شه هيدده ئه و كه سه ي كه بؤ مهحبوبه كهى  
 له ژيانى شيرين دهستى كيشاوه  
 فينجانى زورم دى، فالئيكى زورم گرت  
 نه مدي به لام جاريك، فالئيك وهها ده ربيت  
 فينجانى زورم دى، فالئيكى زورم گرت  
 نه مدي غه ميكي قوول به م چهشنه، بيليم بيت  
 چاره نووسى تو وهها خولقاوه  
 له دهرياي عهشق بيت ههتا زين ماوه  
 چيروكى ژيانى پر له ئيشى تو  
 به رهنگى فرميسك قه له م لئى دراوه  
 دانراوه كه ريگات ده روا به ره و زيندان  
 له نيوان ئاو و ئاگر  
 دهس ئاخو تو ده بيته قوربان  
 هه رچهند كه هه يه له تاوى هيجران سووتان  
 هه رچهند كه هه يه يادى قهديم و جاران  
 هه رچهند رؤژ و شهومان  
 به دل پر له خه م تيپه ران  
 هه رچهند كه هه يه جهوى بارانى و بؤران  
 هه رچهندي ئه م هه موو هه رچهنده كورم  
 عهشق بوو به  
 جوان ترين قه له م ليدان  
 له ژيانت كورم هه يه كه ژنيك  
 چاوانى، ماشه لاي لئى بيت  
 كيشراوه ده مى، وه كوو هه نگوور  
 خهنده ي پر شوور، گوليكي سوور  
 زولفى شيت و تاتا و پرحيني  
 به سه ر دنيا له سه فهر ده ييىنى



## ناوداران

### کە یهەن کە لهور

هەنێسک موستەفای، خوێندکار



نیشتەجێ بوو. چالاکى مۆسیقایى خۆى دەست پى کردەوه و لە چەند پرۆگرامى تەلەفیزیۆنى لە گەل عەلیرەزا ئیفتخارى مۆسیقای ئیجرا کرد. لە سالی ۱۳۷۴ جارىکى تر بۆ كانادا گەرایهوه تا خویندنى خۆى لە قۆناغى دوکتورا درێژه بدات. لە كانادا لە گەل عەلیرەزا ئیفتخارى و موحەممەد رەزا شەجەرییان هاوکاری کرد و لە چەن کۆنسیرتی دەرەوهى ولات ئیجراى کرد.

بە برۆای کە لهور: «ژەنیار، مۆسیقازان یا مۆسیقاناس دەبیت بىرکاری، میژوو و ئەدەبیات بناسیت» ئەو بۆ ماوهیه کى درێژ ئەندامى گروپى «دەستان» بوو و لە کونسیرتەکانى ئەو گرووپە لە گەل شەهرام نازیری ئامیری مۆسیقای دەژەند.

لە نیوان بەرھەمەکانى کە لهور دەتوانین بە «سفر بە دیگر سو» ئامازە بکەین. لە دواى جیابوونەوه لە گروپى «دەستان» و دەست پى کردنى چالاکى سەربەخۆ لە گەل ژەنیارانى دەرەوهى ولات، بە هاوکاری مامۆستایانى مۆسیقای سوننەتى ئیران، بەرھەمیکی پیک هینا کە بریتییە لە شەش ئەلبۆمى «زمستان است، بى تو بسر نمى شود، فریاد، ساز خاموش، شب، سکوت، کویر و سرود مهر».

کە لهور لە سالی ۱۳۴۲ى هەتاوى لە بنەمالەیه کى کورد و هونەردۆست لە تاران لە دایک بوو. باوکى کە یهەن، عەباسى حەیدەرى کە لهور، کاربەدەستى وەزارەتى کشتوکال بوو و ناوى دایکى ئەقەدەس بوو.

کە یهەن کە لهور لە تەمەنى پینچ سالاندا فیربوونى مۆسیقای بە شیوهى نازاد دەست پى کرد و لە دوازده سالاندا چالاکى پیشەیی مۆسیقای گرتە بەر.

لە سالانى خویندنى کە یهەن لە قۆناغى یە کەمى ئامادەیی، بنەمالەى گەرانەوه کرماشان و بەو بۆنەوه کە یهەن چالاکى خۆى لە گەل ئۆرکیستری رادیۆ تەلەفیزیۆنى کرماشان درێژه دا و لە ماوهیه کى کورتدا سەرنجى مامۆستایانى مۆسیقای کرماشانى راکیشا. بنەمالەى کە یهەن لە سەرەتاکانى شەرى ئیران و عیراق دیسان بەرەو تاران گەرانەوه و چالاکى مۆسیقایى کە لهور لەوێ درێژه درا.

کە یهەن کە لهور بۆ ماوهیه کى کورت لە گەل گروپى «شەیدا» لە ناوەندى هونەرى «چاووش» هاوکاری کرد. پاشان لە تەمەنى سالاندا بۆ ئیتالیا بەرپى کەوت، دواتر بۆ درێژهى خویندن بەرەو كانادا رۆیشت و لە زانکۆى «کارلتون ئاتاوا» لە پلەى کارناسى ئەرشەدى ئاھەنگسازى دەرچوو. دواى ۸ سال کە یهەن کە لهور ئیقامەتى كانادای وەرگرت.

لە سالەکانى کۆتایى شەرى کە هیزى هەواى ئەرتەشى بیعەست (عیراق) چەندین جار شارى تارانیاں بۆمباران کرد، مالى باوکى کە یهەن لە تاران بۆمباران کرا و دایک و باوک و براکەى گیانیان لە دەس دا.

کە یهەن لە سالی ۱۳۷۳ گەرایهوه بۆ ئیران و لە تاران





# فیرکاری نووسینی کوردی لاتین

## بهشی یه که م

ئامانج عهبدی (ژیلهمۆ)، خویندکاری ترمی سیپهه می پرستاری ده ریا نهقشبهندی، خویندکاری ترمی پینجه می بپهداشت حیرفیهیی



له میژوودا نووسین به کوردی لاتین له ناوچهکانی کوردهواری باو بووه و هیدی هیدی داخواری زۆرتری به خوئی گرتووه. پپووسته گوڤاری هیژا بهشیکی تایبه تی بو فیرکاری کوردی لاتین ته رخان بکات و له داهاتوودا بهشیک له گوڤاره که به لاتین بنووسریت. له نووسینی کوردی لاتین ۲۶ پیت وه کوو ئه لفه بیتهی لاتینه و ۵ پیتی تایبه تی (ş.û.î.ç.ê) هه یه. خالی زۆر گرینگ ئه وه یه که هه ندیک له پیته کان شیوازی بیژه یان له گه ل لاتین جیاوازه. ئه م پیتانه بریتییه له c.x.j.i.u.e.w.q.y.

### Elfabêya kurdî

A	ا	G	گ	N	ن	U	و
B	ب	H	ه/ح	O	ۆ	Û	وو
C	ج	I	—	P	پ	V	ڤ
Ç	چ	Î	ی	Q	ق	W	و
D	د	J	ژ	R	ر	X	خ
E	ه	K	ک	S	س	Y	ی
Ê	ئ	L	ل	Ş	ش	Z	ز
F	ف	M	م	T	ت	XW	خ



**پیتی دهنگدار (dengdar):**

a b c ç d f g h j k l m n p q r s ş  
t v w x y z

**پیتی دهنگدیر (dengdêr):**

a e ê i î o u û

**پیتی هاودهنگ (pevdeng):**

xw

هیچ پیتیکی تایبه تی به دهنگی «ر، ل، ح، غ» بو کوردی لاتین دانه نراوه. «ر، ل» به دوویات کردنه وهی «l, r» ده نووسرین وانا «ll: ل، rr: ر» که شیوهیه کی فه رمی نییه. «ح» هه ر به «h» و «غ» به «x» ده نووسرین و پیتی «ع» به «ʿ» ده نووسریت.

بو تیگه یشتن له بابته که بو هه ر پیت چه ند وشه ی نمونه مان کو کرده ته وه:

<b>Aa</b> zarok زارۆک <b>Aso</b> ئاسۆ	<b>Bb</b> Bahoz باهۆز <b>Bangewaz</b> بانگه واز	<b>Cc</b> Amanc ئامانج <b>Qazanc</b> قازانج	<b>Çç</b> Çîmen چیمه ن <b>Çîya</b> چیا	<b>Dd</b> Dîlan دیلان <b>Demewê</b> ده مه وئ	<b>Ee</b> Heval هه قال <b>Berz</b> به رز	<b>Êê</b> Têr تیر <b>Şêr</b> شیر	<b>Ff</b> Berf به رف <b>Fêr</b> فیر
<b>Gg</b> Gel گه ل <b>Grîng</b> گرینگ	<b>Hh</b> Hesen هه سه ن <b>Hefte</b> هه فته	<b>Ii</b> بزروکه یه له داهاتووی گوڤاره که به تایبه ت قه سه ی له سه ر ده کریت	<b>Îî</b> Îş ئیش (کار) <b>Jîlemo</b> ژیله مو	<b>Jj</b> Jan ژان <b>Jîn</b> ژین	<b>Kk</b> Kardo کاردۆ <b>Kareba</b> کاره با	<b>Ll</b> Lêw لیو <b>pel</b> په ل	<b>Mm</b> Armanç ئارمانج <b>Mang</b> مانگ
<b>Nn</b> Nwêj نوێژ <b>Nêr</b> نیر	<b>Oo</b> Toz تۆز <b>Cozerdan</b> جۆزه ردان	<b>Pp</b> Pênûs پینوووس <b>Pêşewa</b> پیشه واه	<b>Qq</b> Qerz قه رز <b>Qîn</b> قین	<b>Rr</b> Raşt راسته <b>Ser</b> سه ر	<b>Ss</b> Sîrwan سیروان <b>Besoz</b> به سه ز	<b>Şş</b> Şîlan شیلان <b>Şemame</b> شه مامه	<b>Tt</b> Tîşk تیشک <b>Taqane</b> تاقانه
<b>Uu</b> Kurdiştan کوردستان <b>Sur</b> سور	<b>Ûû</b> Rûn روون <b>Ez û te</b> ئه ز (من) و ته (تۆ)	<b>Vv</b> Vîan قیان <b>Tavge</b> تافگه	<b>Ww</b> Wan وان <b>Wêne</b> وینه	<b>Xx</b> Bax باخ <b>Xerîb</b> غهریب	<b>Yy</b> Zanyar زانیار <b>Amyar</b> ئامیار	<b>Zz</b> Zîlan زیلان <b>Zîrak</b> زیره ک	<b>'</b> 'adil عادل <b>Mas'ûd</b> مه سه وود
<b>XW</b> <b>Xwendin</b> خوهندن <b>xwê</b> خوی							

## ناونامه

مێهه‌ری ئەمینی، خوێندکاری ترمی پێنجەمی بێهه‌داشت حێرفه‌یی

### پیت (پ)

پیشڕۆ..... ره‌بر  
 په‌شیۆ..... هه‌راسان  
 په‌رسیار..... جويا  
 په‌ژار..... هه‌راسان  
 په‌شکه‌و..... مته‌رقی  
 په‌یران..... په‌یرمه‌ده‌ای ریش سفید  
 په‌یمان..... عهد و په‌یمان  
 په‌یروژ..... مه‌بارک  
 په‌شکه‌و..... په‌شت کوه  
 په‌رژان..... فه‌راغت  
 په‌شوک..... په‌ریشان

په‌خشان..... په‌خش کردن زلف  
 په‌رژین..... حصار دور باغ از گل و گیاهان  
 په‌پووله..... په‌روانه  
 په‌ریواز..... به‌سان فرشته  
 په‌ژین..... زمین و کوهستان  
 په‌روین..... اسم ستاره‌ای  
 په‌یناز..... زیبا گفتن  
 په‌رشنگ..... په‌رتو  
 په‌رژان..... کار  
 په‌ییزه..... هر میوه‌ای که در پاییز برسد  
 په‌هه‌نگ..... گوشواره  
 په‌یشه‌وا..... ره‌بر

### پیت (ت)

تارین..... رها  
 ته‌رزه..... ته‌گرگ  
 ته‌روسکه..... ته‌راق  
 ته‌ریشه..... ته‌ابش ماه  
 ته‌ریفه..... شعله، ته‌ابش ماه  
 ته‌وار..... شاه‌باز  
 ته‌لان..... ته‌زیبایی محسوس کننده  
 ته‌ارا..... ته‌پارچه توری مانند سفید و قرمز  
 ته‌نگ که به صورت نقاب جلو صورت عروس را می‌گیرد.  
 ته‌مین..... ته‌دلته‌نگ  
 ته‌افکه..... ته‌آبشار  
 ته‌ما..... ته‌امید  
 ته‌بان..... ته‌تابیده  
 ته‌وانا..... ته‌قدرتمند  
 ته‌ویار..... ته‌آتشبان  
 ته‌قانه..... ته‌تنها بچه خانواده  
 ته‌وار..... ته‌پرنده





## واتای فارسی وشه کان

دهریا نه قشبه نندی، خویندکاری ترمی پینجه می بیهداشت حیرفیی



ئاسۆ: افق

ئاسهوار: آثار

ئالۆز: سردرگم، پریشان

ئۆقره: آرامش

ئهسته م: دشوار

ئیشکچی: نگهبان

باکوور: شمال

بنه ماله: خانواده

بهژن: قد و بالا

به لاین: عهد، پیمان

پرپایه خ: ارزشمند

پشوو: استراحت

پۆل: کلاس درس

په ژاره: غم، نگرانی

پیت: حرف

تووړه: عصبانی

تیکۆشان: تلاش

جیاواز: متفاوت، جداگانه

خوله ک: دقیقه

خهزه لوه ره: برگ ریزان

خه لات: پیشکشی، جایزه

داوین: دامن

دیسان: دوباره

دپړ: سطر، صفحه

راهینان: تمرین

رووبار: رودخانه

ره شبه له ک: مختلط

ره نگامه: رنگارنگ

زاراوه: لهجه

زانکۆ: دانشگاه

زریان: باد جنوب

زیز: قهر کرده

ژه نیار: نوازنده

سروشت: طبیعت

سه ربه خو: مستقل

سه ما: رقص

سه رنج: توجه، دقت

سه رنجراکیش: جالب

شانازی: افتخار

شانۆ: صحنه نمایش

شه پۆل: موج

شیواز: شیوه، روش

فالگر: فالگیر

قۆناغ: مرحله، مسیر

قوو تابخانه: مدرسه

قه راخ: کنار

قه له م لیدان: تقدیر

کورت: کوتاه

کۆر: مجلس، گردهمایی

کۆشک: قصر

کۆمه لگا: جامعه

گۆفار: مجله

گه ل: ملت، جامعه

لیکۆله ر: محقق

مروّف: انسان

میرات: میراث

میژوو: تاریخ

واران: باران

وه رز: فصل

وینه: عکس، تصویر

هۆده: اتاق

هه تاو: خورشید

هه ل: فرصت

هه نگاو: قدم

هه و ل: تلاش

هیشوو: خوشه میوه

هیلاننه: لانه

یارمه تی: کمک



## کانون ادبی هونراوه

جمع گرم ادبی در دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
در سرمای زمستان میزبان شماست.

