

ایثار و عشق را در جنگ شناختم

پای حرف‌های مریم کاظم‌زاده، عکاس و خبرنگار جنگ تحمیلی، درباره دفاع مقدس و همسرش شهید اصغر و صالی

الهیه توانا | روزنامه نگار



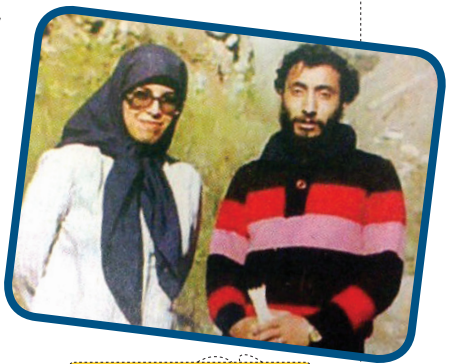
«مریم کاظم‌زاده» ۲۳ ساله بود که جنگ شروع شد. آن وقت‌ها عکاس و خبرنگار مطبوعات بود و تصمیم گرفت راهی جبهه شود تا آن‌چه را که می‌گذشت برای مردم عصر خود و آیندگان ثبت کند. سه سال را دور بین و قلم به دست در جنگ گذراند اما عکس‌هایش ۳۰ سال بعد دیده شدند. خودش می‌گوید وقتی عکس‌هایش را منتشر می‌کرده، باز خورده‌ای بسیار منفی دریافت می‌کرده است چون عکس‌هایش تلخ بوده‌اند اما واقعیت جنگ، تلخ است. شاید خیلی‌ها ندانند که خانم کاظم‌زاده همسر شهید اصغر و صالی، از چهره‌های مهم و تاثیرگذار دفاع مقدس و هم‌رمز شهید چمران بوده است. امروز به مناسبت آغاز هفته دفاع مقدس، پای حرف‌های خانم کاظم‌زاده می‌نشینیم که حالا ۶۴ ساله است و در صفحه شخصی‌اش همچنان سعی می‌کند راوی صادق دفاع مقدس باشد. همچنین داستان آشنایی ایشان با شهید و صالی را می‌خوانیم.

شما دختر جوانی بودید که جنگ شروع شد. اطرافیان با تصمیم‌تان به عکاسی از جنگ مخالفتی نداشتند؟

آن موقع در جامعه اصلاً خط‌کشی بین زن و مرد وجود نداشت. خوشبختانه وقتی وارد کار روزنامه و عکاسی شدم، کار مهم‌بودنه جنسیت و این رویکرد، دست‌من را باز می‌گذاشت. بنابراین با مخالفتی مواجه نشدم ولی بعدها متأسفانه خط‌کشی‌های سلیقه‌ای محکم‌شد و کار زنان، تحت‌الشعاع جنسیت‌شان قرار گرفت.

تجربه جنگ چه تأثیری بر جهان‌بینی شما داشت؟

من خیلی از واژه‌ها را پیش از آن توی کتاب‌ها دیده بودم، فکر می‌کردم معنی‌شان را می‌دانم ولی اصلاً بر این ملموس نبودند. در جنگ و جبهه بود که محبت، ایثار، عشق و تنفر را به‌طور عینی دیدم. آن‌چه بیش از همه به‌نظم پررنگ می‌آمد، اختلاف در فهم‌واژه «وظیفه» بود. یادم می‌آید وقتی با اسرای عراقی صحبت می‌کردم که بیشتر افسر بودند و انگلیسی می‌دانستند، در برابر سوال «چرا می‌جنگی» می‌گفتند «من یک سربازم. به من دستور دادند که بجنگم». اما وقتی از جوان‌های ۱۹، ۲۰ ساله ایرانی همین سوال را می‌کردم، تعریف‌شان از وظیفه متفاوت بود. جواب می‌دادند: «به کشورم حمله شده، چطور می‌توانم نجنگم؟» آن‌چه با چشم‌های خود دیدم، خلوص رزمندگان بود. بعضی‌ها می‌گویند این افراد کور کورانه و از روی احساس رفتند، ولی من دیدم که با تمام عشق و آگاهی‌شان آمده بودند.



سلامت

دانستنی‌هایی از خطرات ورزش سالمندان

همان‌طور که بارها در این صفحه گفته‌ایم، بی‌تحرکی عامل اصلی بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات جسمی و ذهنی است و در سالمندان مشکل چند برابر است. با این حال بد نیست از خطرات ورزش در سالمندان هم بگوییم تا در این زمینه نکات ایمنی فراموش نشود.

کاهش عضلات

افراد سالمندی که به‌تازگی ورزش را شروع کرده‌اند، اغلب از دردهای عضلانی شکایت دارند. این دردها تا حدود زیادی طبیعی است و آسیب ورزشی به حساب نمی‌آید. برای پیشگیری از این دردها بهتر است تغذیه مناسب داشته باشید و حرکات را زیر نظر مربی انجام دهید. استحمام و دوش گرفتن بعد از ورزش هم در کاهش دردهای عضلانی و ورزشی موثر است.

شکستگی استخوان

معمولاً بافت استخوان در سالمندان کمتر می‌شود

دیندی‌ها



پدر و مادرها همواره به بچه‌ها می‌گویند: «شما همیشه برای من بچه‌اید» حرف بی‌حسابی هم نیست و بودن آن‌ها و نقش حمایتگرشان چه از لحاظ فیزیکی و چه روحی و روانی همیشگی است. اما این روابط گاهی سرد و کمرمق می‌شوند و بروز یک بحران است که می‌تواند به بازسازی آن کمک کند. «قاضی» (The Judge) فیلمی با همین موضوع است که درباره روابط یک پسر (وکیل) و پدر مسن (قاضی) اوست. «هنک پالم» وکیل زنده و ماهر است که برای مراسم خاک‌سپاری مادرش



تصویری از آن روزها در خاطر تان مانده است؟

یک روز در بیمارستان یادگان ابودر، «موحد دانش» [شهید علیرضا موحد دانش، از فرماندهان سپاه در دوران جنگ] را دیدم. دستش از مچ قطع شده بود. دستش را گذاشته بود توی جیبش و می‌دیدم که از جیبش خون می‌چکد. وقتی شلوغی بیمارستان را دیدم، راهش را کشید و رفت که کادر بیمارستان به بقیه مجروح‌ها رسیدگی کنند. فاطمه رسولی [پرستار] دوید دنبالش و او را برگرداند.

چطور با همسر تان آشنا شدید؟

آشنایی من با شهید و صالی در مریوان و تابستان ۱۳۵۸ بود. بعد از عملیات پاوه به مریوان آمده بودند و مسئولیت پاک‌سازی جاده‌ها را به عهده داشتند. دکتر چمران هم آن‌جا بودند. من از قبل دکتر چمران را می‌شناختم و توسط ایشان با آقای و صالی آشنا شدم. می‌خواستند به یک مأموریت در مناطق مرزی بروند که دکتر چمران هم به من گفتند اگر دوست داری می‌توانی با ما بیایی. در همان مأموریت بیشتر همدیگر را شناختم. بعد از آن به تهران برگشتیم تا گزارش سفر را بدهم. در سفر بعدی به کردستان و آذربایجان شرقی خانم چمران هم همراه دکتر بودند که مجدداً آقای و صالی را دیدم و فرصت شناخت بیشتری فراهم شد. بعد از چند ماه که همدیگر را خوب شناختم، این آشنایی منجر به از دواج شد. خانواده‌ام شیراز بودند که آقای و صالی برای خواستگاری آمدند.

چه خصیصه‌ای در ایشان بود که شما را مطمئن به این از دواج کرد؟

یک خصلت نبود، در مجموع ایشان یک فرد محکم بود که با آن که فرمانده بود ولی بازیردستانش خیلی صمیمی رفتار می‌کرد. شجاع بود، به کارش ایمان داشت، سطحی‌نگر نبود، هر چیزی را با درایت تجزیه و تحلیل می‌کرد... این خصلت‌ها مجموعه‌ای بود که باعث این وصلت شد. البته شرایط در آن زمان با الان متفاوت بود و نمی‌توان جوان آن‌روز را با جوانان امروزی مقایسه کرد.

گذشته از شما چه چیزهایی را گرفت و چی داد؟

هر تجربه‌ای هزینه دارد و اگر کسی هزینه‌ای بابت چیزی نداده است، قطعاً هنوز تجربه‌ای کسب نکرده است. کسانی که جنگ را درک کردند، هیچ‌وقت نمی‌توانند آسودگی را در ادامه زندگی‌شان تجربه کنند، ولی در عین حال به نوعی آرامش و بینش عمیق دست پیدا می‌کنند. اگر حرف‌هم به نظر تان متناقض است، به مثال «بیماری» فکر کنید. شما وقتی مریض می‌شوید، سلامتی را از دست می‌دهید ولی در عین حال قدر عافیت را هم می‌فهمید. من الان می‌توانم بگویم امیدوارم در هیچ جای جهان، جنگی نباشد. جنگ بسیار زشت است، زیبایی‌ها را نابود می‌کند، دلاورهای می‌برد. این موضوع را هیچ‌کس به اندازه من نمی‌فهمد. اگر هم به زبان می‌آورد، در حد شعار است.

این روزها را چطور می‌گذرانید؟

مثل خیلی‌ها در خانه هستم. به ذوق بچه‌ها را گاهی دست به قلم می‌شوم و در صفحه شخصی‌ام چیزهایی می‌نویسم. کتاب هم می‌خوانم. کتابی که به تازگی خوانده‌ام و بسیار تأثیرگذار بود، «گاه‌ناچیزی مرگ» است، درباره زندگی «محمی الدین عربی»، باترجمه‌ای بسیار عالی از «امیر حسین اللهیاری».



بازسازی رابطه پدر پسری کمرنگ‌شده

پیشنهاد تماشای یک فیلم برای این که حال‌مان در روابط خانوادگی بهتر شود

به شهر کودکی و نزد خانواده‌اش برمی‌گردد. به تدریج متوجه می‌شویم که هنک چندان دلبستگی به این شهر ندارد و رابطه سرد و حتی خشنی هم بین او و پدرش برقرار است. هنک پس از مراسم، در حال ترک شهر است که با خبر می‌شود پدرش با یک مشکل بزرگ مواجه و در پرونده‌ای جنایی به قتل متهم شده است. بنابراین هنک باز می‌گردد و پس از بحث و جدل‌هایی تصمیم می‌گیرد در این پرونده به پدرش کمک کند. روابط دوباره این پدر و پسر بر سر پرونده بودن هنک کنار برادر هایش باعث می‌شود دوباره او و خانواده‌اش به هم نزدیک و روابطه‌های از بین رفته گذشته بازسازی شوند.

شما می‌توانید این درام خانوادگی ساخته شده در سال ۲۰۱۴ را از طریق شبکه نمایش خانگی با دوبله فارسی در کنار خانواده تماشا کنید.

توصیه‌های پاییزی به

سالمندان



پیشنهاد

درخت خانوادگی؛ روشی برای تقویت حافظه

ماتئو رئیس‌الساداتی | روزنامه نگار

یکی از مواردی که به تقویت حافظه و کاهش عوارض آلزایمر کمک می‌کند بازی‌های مختلفی است که سالمندان می‌توانند انجام دهند و در آن‌ها مغز و حافظه خودشان را به فعالیت وادارند. بازی‌های فکری یا نمونه سوالاتی که به تمرکز شما کمک می‌کنند باعث می‌شوند روند انتقال پیام در حافظه شما راحت‌تر صورت بگیرد و اطرافیان خودتان را راحت‌تر بشناسید. یکی از بازی‌های مفید برای افراد مستعد به آلزایمر، بازی درخت خانوادگی یا شجره‌نامه است. استفاده از این بازی برای ایجاد شجره‌نامه‌ای عالی برای تقویت حافظه است.

روش بازی:

در این بازی شما با استفاده از نمونه عکس یا یک نقاشی سعی می‌کنید شجره‌نامه خانوادگی خود را به کمک بقیه اطرافیان به یاد بیاورید. در گام اول و برای راس درخت به سراغ یادآوری نام پدر بزرگ و مادر بزرگ‌های خودتان می‌روید و راس درخت را به آن اختصاص می‌دهید، سپس سعی می‌کنید نام پدر و مادر خود را در ردیف بعدی بنویسید و بعد به سراغ یادآوری نام اعضای خانواده آن‌ها مانند خواهر یا برادرشان می‌روید. در کنار



نام پدر و مادر تان اسم اقوام خودتان مانند عمه یا عمورا بنویسید و ردیف بعدی نوبت نوشتن نام خودتان است. می‌توانید در این جا بازی را تمام کنید یا به سراغ یادآوری نام فرزندان و همسر تان بروید. هنگام پر کردن درخت‌های خانوادگی می‌توانید از عکس بقیه هم استفاده کنید تا یادآوری برای شما راحت‌تر باشد. تکرار دوره‌ای این بازی می‌تواند تأثیر بسزایی در تقویت حافظه شما داشته باشد.

منبع: alz.org

مسابقه

همان‌طور که حدس می‌زدیم مسابقه هفته پیش یعنی خانم هانیبه توسلی، آسان بود و خیلی‌ها پاسخ درست فرستادند. از بین پاسخ‌های درست، خانم‌ها الهام جاودانی ۳۷ ساله و فاطمه سعادت انتخاب شدند. برای مسابقه این هفته عکسی از معماری قدیمی یک بنای معروف در استان خراسان را انتخاب کرده‌ایم. اگر شناختید کجاست، نامش را به همراه نام و سن خودتان برای ما بفرستید.



پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶