

يك پیروزی به وسعت ایران

بازخوانی چند عکس از بهمن ۵۷ در شهرهای مختلف ایران که شاید کمتر دیده‌اید

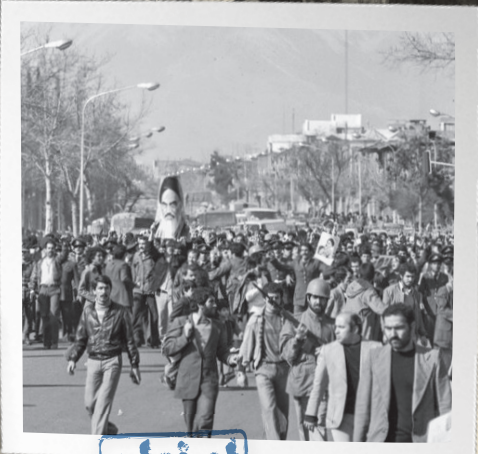
روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷، انقلاب اسلامی ایران به نقطه اوج خود رسید و با سقوط رژیم پهلوی، نظام شاهنشاهی برای همیشه پایان یافت. این روز تاریخی، نتیجه سال‌ها مبارزه، فداکاری و همبستگی مردم ایران در سراسر کشور بود. اگر چه تهران به عنوان پایتخت، مرکز اصلی تحولات سیاسی و نظامی بود، شهرستان‌ها نیز نقشی حیاتی و تعیین‌کننده در پیروزی انقلاب ایفا کردند. در بسیاری از شهرهای ایران، مردم با پرگزارای تظاهرات گسترده، اعتصابات سراسری و تسخیر مراکز دولتی، صدای اعتراض خود را به گوش جهانیان رساندند. شهرهایی مانند تبریز، مشهد، اصفهان، شیراز،



به زیر کشیدن مجسمه شاه صبح روز ۲۲ بهمن ۵۷، خبر شهادت ۲۲ نوجوان قلب مردم را به درد آورد؛ مردم حوالی بعدازظهر با شنیدن اعلامیه بی‌طرفی ارتش به خیابان‌های سنجند ریختند و شادی و پایکوبی کردند. مردم در همان روز به سمت مجسمه شاه هم رفتند تا آن را به زیر بکشند؛ مجسمه‌ای که در روزهای قبل به شدت از آن مراقبت می‌شد و چند نفر هنگام حمله به آن شهید شده بودند.



صدای انقلاب صبح ۲۲ بهمن، مردم مردم هم مثل بسیاری از شهرها علیه ظلم رژیم پهلوی تظاهرات کردند و با وجود اینکه می‌دانستند ارتش حکم تیر دارد، میدان را خالی نکردند. گروهی به طرف شهربانی در خیابان یالدور مردم یورش بردند تا آنجا را تسخیر کنند. در همان کشت و قوس بود که مردم مردم هم از رادیو این صدا را شنیدند: «این صدای انقلاب است...»



نقطه عطف در انقلاب در روزهای آغازین بهمن سال ۱۳۵۷، گروهی از نظامیان پایگاه‌های اصفهان، با لباس نظامی در خیابان‌های شهر اصفهان برای حمایت از امام خمینی (ره) تظاهرات کردند. به خصوص در روز ۲۲ بهمن، سبیل مردم از دروازه شیراز اصفهان تا مسجد سید جاری شد که نقطه عطفی در مسیر انقلاب سال ۵۷ بود.

سنگر طاغوت فرو ریخت ساختمان شهربانی در مجاورت ارگ کریمخان شهر شیراز قرار داشت و مردم در ۲۲ بهمن سال ۵۷، پس از تسخیر کلاترزی‌ها، به سمت آخرین سنگر نیروهای شاه یعنی همان ساختمان شهربانی هجوم بردند. مأموران شهربانی هم در پشت‌بام شهربانی و ارگ کریمخان سنگر گرفتند و در ساعت ۱۶، شیراز هم به طور کامل آزاد شد.



غریو شادی در حرم رضوی یک روز قبل از ۲۲ بهمن، نمایشگاهی از عکس شهیدا در باشگاه دانشگاه مشهد گشایش یافت و مردم از مسجد کرامت تا چهارراه و میدان شهیدا و دیگر خیابان‌های مشهد در حمایت از همافران تهران به خیابان‌ها ریختند. در روز ۲۲ بهمن هم خبر پیروزی انقلاب از رادیو ملی پخش شد و مردم در حرم رضوی و خیابان‌ها غریو شادی سر دادند.

مکت

تله‌های روانی در روزهای زمستانی

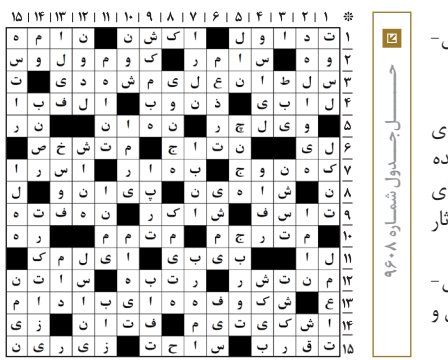
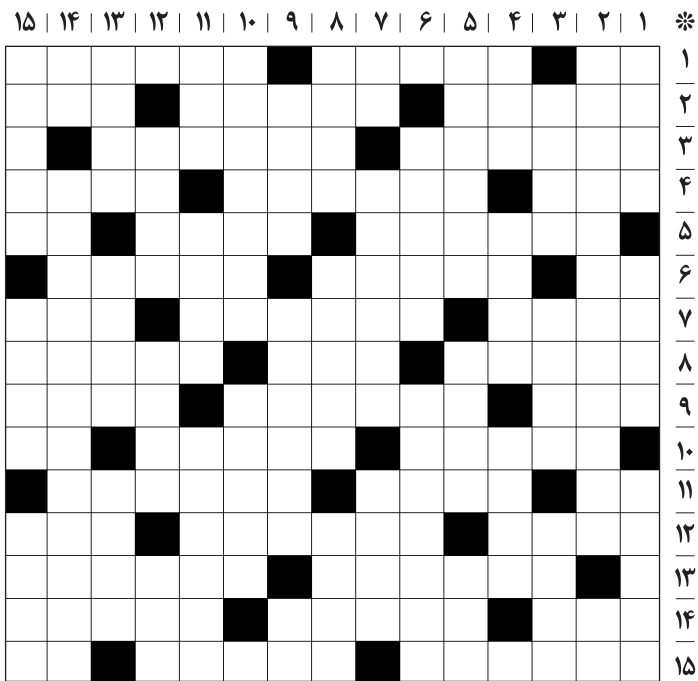


فصل زمستان فقط خیابان‌ها را منجمد نمی‌کند؛ گاهی اگر حواسمان نباشد، روح و روانمان را هم در پیله‌ای از انزوا و اضطراب گرفتار می‌کند. با تغییر زاویه تابش خورشید و کوتاه شدن روزها، بسیاری از ما تغییراتی را در خلق و خوی خود احساس می‌کنیم که فراتر از یک دلگیری ساده عصر جمعه است. روان‌شناسان معتقدند بخشی از این اضطراب زمستانی، ریشه در فیز بولوژی ما دارد؛ کاهش نور طبیعی، ریتم شبانه‌روزی بدن را به هم می‌ریزد و تولید هورمون‌های حیاتی مثل سروتونین و ملاتونین که مسئول شادی و خواب هستند را مختل می‌کند. اما این تمام ماجرا نیست؛ خطر اصلی در «عادت‌های پنهانی» است که ما در واکنش به سرما داریم.

نخستین دام، «پناه بردن افراطی به خانه» است. وقتی هوا تاریک و سرد است، خانه امن‌ترین نقطه جهان به نظر می‌رسد، اما همین امنیت کاذب، بستری برای تشویش فکری و اضطراب فراهم می‌کند. ماندن طولانی در فضای بسته، آن هم بدون نور طبیعی، ذهن را در دایره‌ای از افکار مزاحم گرفتار می‌کند. در این شرایط، بسیاری از ما به جای معاشرت، به صفحه نمايشگرها پناه می‌بریم. غرق شدن در شبکه‌های اجتماعی و مقایسه دائم زندگی به ظاهر گرم دیگران با روزمرگی سرد خودمان، تنها پلنر ناامیدی و خودانتقادی را در ذهن می‌کارد.

از سوی دیگر، زمستان نظم خواب را نشانه می‌گیرد. بهم ریختگی ساعت خواب، پیامی اشتباه به مغز مخابره می‌کند که نتیجه‌اش اعلام وضعیت هشدار و استرس در بدن است. این چرخه معیوب با حذف فعالیت‌های فیزیکی و کنسل کردن قرارهای دوستانه تکمیل می‌شود. ما به پنهان‌سازی، ورزش را کنار می‌گذاریم و از دیدار دوستان طفره می‌رویم؛ غافل از اینکه سیستم عصبی برای آرامش، دقیقاً به همین تحرک و ارتباط اجتماعی نیاز دارد.

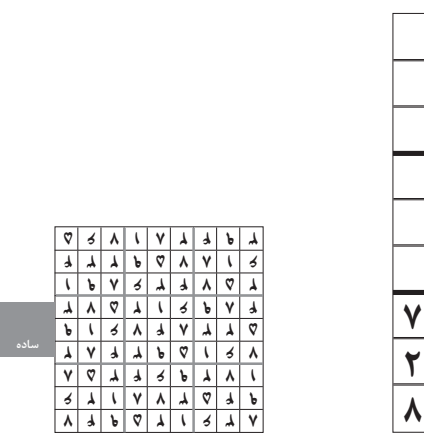
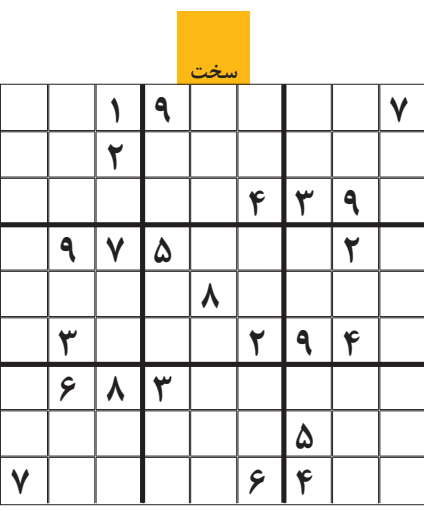
راه خروج از این انجماد روانی، جنگیدن با طبیعت نیست، بلکه سازگاری هوشمندانه است. نیاید تسلیم جاذبه میل و پتو شد. حتی چند دقیقه پیاده‌روی در هوای سرد و جذب نور اندک خورشید در نیمروز، می‌تواند معجزه کند. به جای سختگیری‌های بی‌مورد و انتقاد از خود بابت اهداف انجام نشده، باید با خود مهربان بود. زمستان ذاتاً فصل کندی و سکون است، اما این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم این سکون به آرامش تبدیل شود یا به اضطراب. کلید ماجرا در حفظ حرکت، تداوم ارتباط و دریغ نکردن نور از چشم‌هاست.



جدول ۹۶۰۹

- افقی:
- سیخونک - به تازگی - زن خانه‌دار
 - فیلسوف چین باستان که معیار ارزش را در فایده عمومی دید - رسم کردن - پشت سر
 - لوس و نتر - ایده‌آل
 - بازی و سرگرمی - دوره‌ای در آغاز خدمت سربازی - پایه
 - مساوات - مقابل تقدم - از جدایی‌ها شکایت می‌کند
 - بوی رطوبت - پنهان کردن - دسته جمعی
 - بی‌هوشی - حمل‌ونقل - گرسنگی
 - یک دوم چهره - پاسخ مثبت - پیوسته عقیده خود را عوض می‌کند
 - قوم زردپوست جنوب شرق آسیا - سزاوار - خواهش‌های نفسانی
 - نام قدیم زاهدان - نام دیوی در شاهنامه - تکرار حرفی
 - روده تابیده - شده - پایتخت مراکش - ظلمت
 - یساری کننده - سخن کنایه‌آمیز - گریستن
 - دستگاه خارج از رده - مژگر
- عمودی:
- نیش - ماسک
 - مشاعیت - همسرگزیده - فشار برای راندن چیزی
 - عمودی:
 - نماد - شهری در فرانسه - مردانه نیست
 - زمانی عاشقانه نوشته فهمیه رحیمی - مادر عرب
 - بی‌باکی - سانسورچی - شکبیا
 - لایه محافظ زمین در برابر تابش مستقیم نور خورشید - میوه پاییزی - راه فرار
 - از مشتقات خون - مخزن گلوله - مسیر حرکت
 - انتقال گرما در سیالات - عمران
 - برهنه - نقاشی روی شیشه - فیلمی ساخته علی حامی
 - رودخانه ارس - به حد مطلوب نرسیده - از ماهواره‌هایی که ایران به فضا فرستاد
 - ماهیت ذاتی - شب در جایی ماندن - صنم
 - مان پر فروش پائولو کوئلیو، نویسنده برزیلی - شاعر جغتایی

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.



جدول اعداد ۵۲۵۷

