

امروز شما

فروردین
سعی کنید کارهای همیشگی تان را به طریق جدیدی انجام دهید. مثلاً دفعه بعد که به آرایشگاه می‌روید مدل جدیدی را برای اصلاح موهای خود انتخاب کنید و یا لباس‌هایی با رنگ‌های متفاوت بخرید.

اردیبهشت
اگر سبک زندگی تان با دیگران خیلی متفاوت است، به خاطر آن خجالت زده نباشید. به یاد داشته باشید که شما دلیل خاصی برای انتخاب اینکه چگونه زندگی می‌کنید دارید. حتی اگر بخواهید روند زندگی تان را تغییر دهید، نباید به خاطر آنچه امروز هستید احساس خجالت و شرمندگی کنید.

خرداد
یک تصمیم‌گیری قاطعانه می‌تواند در شما انگیزه لازم را برای انجام کارهایتان ایجاد کند. کارهای ناتمامی که باید انجام شوند را کامل کنید و برای انجام کارهای بعدی خود برنامه‌ریزی کنید.

تیر
آیا تحت تأثیر شرایط کیهانی فعلی احساس ناراحتی و افسردگی می‌کنید؟ ناامید نباشید، این وضعیت موقت است. سعی کنید کارها را به آرامی و با دقت انجام دهید.

مرداد
امروز برای کمی تفریح برنامه‌ریزی کنید. کمی خوش گذرانی پس از اتمام کارهایتان، شما را قادر می‌سازد که از پس سخت‌ترین و طاقت‌فرساترین کارها هم به آسانی بر بیایید.

شهریور
دیگران را فقط به خاطر اینکه یک زندگی متفاوت با آنچه شما یک زندگی عادی می‌پندارید دارند، قضاوت نکنید. شاید شما رفتاری مطابق با عرف جامعه داشته باشید، اما توجه داشته باشید که همه لزوماً نباید مانند شما رفتار کنند.

مهر
امروز تعداد افرادی که برای مشورت کردن و یا درد دل کردن به سراغ تان خواهند آمد خیلی بیشتر از حد انتظار تان خواهد بود. شما یکی از بهترین گزینه‌های ممکن برای آنها هستید و می‌توانید حمایت و توجهی که نیاز دارند را در اختیارشان قرار دهید.

آبان
امروز انجام دادن هیچ‌یک از کارهایی که به عهده دارید برای شما کار سختی نخواهد بود. حتی اگر برای مدتی کوتاه احساس کنید که انرژی و انگیزه لازم را در اختیار ندارید.

آذر
امروز اجبار به کار کردن تحت محدودیت و در حد و حدود از پیش تعیین شده برای شما مثل یک شکنجه خواهد بود. شما روحی آزاد و مستقل دارید و بزرگ‌ترین موفقیت‌هایتان را در زمان‌هایی به دست آورده‌اید که کارها را به همان شکلی که خودتان دل‌تان می‌خواسته است پیش برده‌اید.

دی
امروز شما سرحال و پرنرزی هستید. این انرژی خود را با آن‌هایی که به اندازه شما از زندگی راضی نیستند و احساس شادی نمی‌کنند شریک شوید.

بهمن
منابع فراوانی که در اختیار دارید را دست‌کم نگیرید. اگر تمام چیزهایی که لازم دارید یا همه اطلاعات موردنیازتان را به دست نیاورده‌اید کمی دست نگه دارید و خوب فکر کنید.

اسفند
شما باید تمام سعی خود را به کار بگیرید تا تسلیم احساس افسردگی که امروز به سراغ تان آمده است نشوید. درست است که همه ما بعضی روزها زیاد حال و حوصله نداریم، اما اگر سرخودتان را گرم نگه دارید زمان

خواندنی

تصویری از حضور حجاج در مکه مکرمه



بازدید از مکه مکرمه

در حال حاضر مشغول چه کاری هستید؟ متخصص روانشناسی بالینی، دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی.

آیا در رابطه با تخصص خودتان درباره نحوه فشارهای روحی روانی و انواع شکنجه‌ها که آزادگان در اردوگاه‌های بنی متحمل شدند، مقاله یا در کل نوشتاری گردآوری کرده‌اید؟

بله در کتابی تحت عنوان «روانشناسی اسارت» بالغ بر ۵۰ مورد از شکنجه‌های جسمانی و روانی رژیم بعث را تشریح کرده‌ام. این شکنجه‌ها انواع محدودیت‌ها، ممنوعیت‌ها، جداسازی بچه‌ها از هم که بار روانی به همراه داشت و... را شامل می‌شد.

در بخش فشارهای جسمانی هم به انواع شکنجه با شلاق، کتک زدن‌هایی همچون ایجاد تونل وحشت (تونل مرگ) و زدن اسرا با کابل، شیلنگ و میلگرد، سوزاندن اعضای بدن بچه‌ها و... اشاره کرده‌ام.

به فشارهای روانی دوران اسارت اشاره کردید. از این دست شکنجه‌ها برای مان بیشتر می‌گویند؟

خیلی اوقات نامه بچه‌ها را به دستشان نمی‌رساندند، مثلاً ما آزادمان داشتیم که تا ۳ سال هم از خانواده خود بی‌خبر بود، یعنی ما دائماً اقدام به شایعه‌پراکنی می‌کردند از جمله اینکه مثلاً خانواده شما از دنیا رفته و هیچ‌کس دیگر منتظر شما نیست یا بچه‌ها را به انواع مختلف تحقیر می‌کردند... همه این‌ها لطمه‌های فراوانی به ما وارد می‌آوردند.

پیام آزادی شما برای جامعه امروز؟

انتظار داریم رسانه‌ها و مسئولین بیش از شنیدن خاطرات آزادگان به موضوعات حقوقی و روان‌شناختی و همچنین مشکلات این عزیزان توجه کرده و مبحث اسرا را به گونه‌ای علمی دنبال کنند. امروز آزادگان ما تشنه انتقال افکار، نظرات و عقاید خود به جامعه هستند و تصور می‌کنم سوژه مهم آزادگان هنوز خیلی جا برای کار کردن دارد و بسیاری از ابعاد شناختی آن همچنان دست‌نخورده باقی‌مانده.

یادمان نرود این عزیزان ظرفیت و استعدادها فراوانی برای حل مشکلات کشور دارند و به‌کارگیری نقطه نظرات آن‌ها به فراخور نوع تخصص‌شان بسیار راه‌گشا خواهد بود.

یکی از فاتحان حاج عمران؛ اسیری که پس از آگاهی ترحیمش آزاد شد به گوش شنوای مسئولان بیشتر نیازمندیم تا تعریف خاطره!



در شرایط طاقت‌فرسایی بودند. چنان شد که ما را دست‌بسته اسیر کردند و وارد عرصه جدیدی از زندگی شدیم.

آیا شخصاً مورد شکنجه سربازان عراقی قرار گرفته‌اید؟

بله، من از ناحیه مهره‌های گردن و کمر سخت مصدوم شدم و حتی فک من زیر ضرب و شتم شدید بعضی‌ها شکسته شد.

چرا؟ فعالیت یا اقدام خاصی میان دیگر اسرا انجام می‌دادید؟

بند در طول اسارت هیچ‌گاه وقت خود را تلف نکردم و دائماً به‌طور مخفیانه مشغول تدریس عربی، زبان انگلیسی و قرآن به بچه‌ها بودم. به‌گونه‌ای که روزی چندین کلاس برگزار می‌کردم. وقتی مسئولان اردوگاه متوجه شدند خیلی مورد آزار و اذیت و شکنجه قرار گرفتیم. اقدامات فرهنگی همچون تبادل شعر و قرائت نهج‌البلاغه میان اسرا انجام می‌دادم، در جریان یکی از همین شکنجه‌ها بود که فک مرا شکستند.

یکی از کارشکنی‌های صدام مخفی نگه‌داشتن اسرا از دید نمایندگان صلیب سرخ بود. آیا شما جزو اسرای بودید که نام‌تان در فهرست صلیب سرخ ثبت شده بود؟

به‌طور کلی مقامات عراقی از ارائه هرگونه اخبار و اطلاعات جلوگیری می‌کردند و همکاری محدودی با صلیب سرخ انجام می‌دادند، اما به‌رحال تحت فشار ناظران بین‌المللی به‌ناچار مجبور بودند برخی از اقدامات را انجام دهند.

زمانی که فک مرا شکستند دژبان‌های عراقی به من دستور دادند به‌هیچ‌عنوان حق ندارم خود را در جریان بازید نمایندگان صلیب سرخ نشان بدهم که اگر این کار را بکنم، چنین و چنان می‌کنند... اما به لطف خدا بالاخره پیام مصدومیت خود را به آن‌ها رساندم. این اقدام بعدها موجب برخی تغییر و تحولات اندک در وضعیت نگهداری بچه‌ها شد.

نکته جالب اسارت من این بود که مدتی پس‌ازاینکه خبری از بنده به خانواده‌ام نرسیده بود و مشخص نبود شهید یا اسیر شده‌ام، اقوام و بستگان به فرض اینکه به شهادت رسیده‌ام یک مراسم سوگواری برای شهادت من برگزار کردند؛ اما وقتی مدتی بعد نامه صلیب سرخ مبنی به اسارت من به خانواده رسید، تازه متوجه شدند که من زنده‌ام اما در بند ارتش عراق هستم.

خاطره شیرینی از روزگار اسارت؟

قبل از اسارت در رشته ادبیات عرب تحصیل کرده بودم. وقتی خبر تبادل اسرا از رادیو اردوگاه پخش می‌شد، مشغول تدریس عربی به بچه‌ها بودم (بعدها تشکیل کلاس را خیلی سخت نمی‌گرفتند اما هرگز آزاد نشد) که این خبر را برای دیگران ترجمه کردم.

عکس‌العمل بچه‌ها؟

بچه‌ها در طول این سال‌ها آنقدر مقاوم شده بودند که با شنیدن این خبر چندان هم ذوق‌زده نشدند، از طرفی ما در آن سال‌ها دروغ‌های زیادی از بعضی‌ها شنیده بودیم؛ به همین خاطر در ابتدای امر موضوع آزادسازی اسرا برای ما

یکی از آزادگان دوران دفاع مقدس با تشریح خاطرات تلخ و شیرین خود، به مسئولین و رسانه‌ها پیشنهاد داد تا در انتقال پیام و افکار آزادگان گوشا بوده و تنها به ثبت و ضبط خاطرات آن‌ها بسنده نکنند.

به گزارش جام جم آنلاین، عملیات کربلای ۲ در منطقه‌ای به وسعت تقریبی ۵۰ کیلومترمربع از جبهه‌های شمالی نبرد در تاریخ ۱۰ شهریورماه ۶۵ اجرا شد. در این عملیات ارتفاعاتی در منطقه حاج عمران به تصرف رزمندگان اسلام درآمد. افزون بر این در کربلای ۲ نیروهای دشمن متحمل سه هزار کشته و زخمی شده و ۲۰۰ اسیر دادند. دکتر ابوالقاسم عیسی مراد، از یادگاران کربلای ۲ و از آزادگان سرفرازی است که با رهبری از بند اسارت رژیم بعث عراق در مرداد سال ۶۹ پیام‌رسان آزادی و آزادی شد. به همین بهانه پای صحبت‌های او نشستیم.

انگیزه اصلی برای حضور جبهه‌ها؟

بند تربیت شده یک خانواده جبهه‌ای و ایثارگر هستم. برادرم قبل از حضور من در جبهه، به سال ۶۳ شهید شد، حتی دو تن از برادران همسر جزو شهدای والا مقام دوران دفاع مقدس‌اند. لذا سابقه خانوادگی ما از بسج و مقاومت زمینه حضور در جبهه را بیش‌ازپیش تقویت کرد.

چه سالی جبهه رفتید؟

سال ۶۳ که دانشجو بودم، در لباس یک بسیجی چندین بار داوطلبانه به جبهه اعزام شدم که در آخرین مرحله، اسیر شدم.

در چه عملیاتی و چه سالی؟

عملیات کربلای ۲ و در سال ۶۵.

کی آزاد شدید؟

مرداد سال ۶۹ و بعد از چهار سال دوری از وطن.

خلاصه‌ای از نحوه اسارت؟

در منطقه عملیاتی حاج عمران نهم شهریور در هوای گرم تابستانی با عزمی جزم و تلاشی ماندگار برای عملیاتی که احتمال برگشت از آن تقریباً صفر بود، برای فتح قله دو هزار متری حاج عمران حرکت کردیم. سرانجام بعد از تلاش‌های فراوان، شبانه موفق به فتح حاج عمران شدیم.

منطقه از سه طرف تحت محاصره بعضی‌ها بود، ولی ظاهراً در دو راهی شهادت و اسارت ماجرای ما باید به انتخاب اسارت ختم می‌شد. صبح دهم شهریور در محاصره سخت عراقی‌ها گرفتار فراوان، شیبانه موفق به فتح حاج عمران شدیم. از طرفی بچه‌های مجروح به دلیل جراحت



یکی از آزادگان دوران دفاع مقدس با تشریح خاطرات تلخ و شیرین خود، به مسئولین و رسانه‌ها پیشنهاد داد تا در انتقال پیام و افکار آزادگان گوشا بوده و تنها به ثبت و ضبط خاطرات آن‌ها بسنده نکنند.

به گزارش جام جم آنلاین، عملیات کربلای ۲ در منطقه‌ای به وسعت تقریبی ۵۰ کیلومترمربع از جبهه‌های شمالی نبرد در تاریخ ۱۰ شهریورماه ۶۵ اجرا شد. در این عملیات ارتفاعاتی در منطقه حاج عمران به تصرف رزمندگان اسلام درآمد. افزون بر این در کربلای ۲ نیروهای دشمن متحمل سه هزار کشته و زخمی شده و ۲۰۰ اسیر دادند. دکتر ابوالقاسم عیسی مراد، از یادگاران کربلای ۲ و از آزادگان سرفرازی است که با رهبری از بند اسارت رژیم بعث عراق در مرداد سال ۶۹ پیام‌رسان آزادی و آزادی شد. به همین بهانه پای صحبت‌های او نشستیم.

انگیزه اصلی برای حضور جبهه‌ها؟

بند تربیت شده یک خانواده جبهه‌ای و ایثارگر هستم. برادرم قبل از حضور من در جبهه، به سال ۶۳ شهید شد، حتی دو تن از برادران همسر جزو شهدای والا مقام دوران دفاع مقدس‌اند. لذا سابقه خانوادگی ما از بسج و مقاومت زمینه حضور در جبهه را بیش‌ازپیش تقویت کرد.

چه سالی جبهه رفتید؟

سال ۶۳ که دانشجو بودم، در لباس یک بسیجی چندین بار داوطلبانه به جبهه اعزام شدم که در آخرین مرحله، اسیر شدم.

در چه عملیاتی و چه سالی؟

عملیات کربلای ۲ و در سال ۶۵.

کی آزاد شدید؟

مرداد سال ۶۹ و بعد از چهار سال دوری از وطن.

خلاصه‌ای از نحوه اسارت؟

در منطقه عملیاتی حاج عمران نهم شهریور در هوای گرم تابستانی با عزمی جزم و تلاشی ماندگار برای عملیاتی که احتمال برگشت از آن تقریباً صفر بود، برای فتح قله دو هزار متری حاج عمران حرکت کردیم. سرانجام بعد از تلاش‌های فراوان، شبانه موفق به فتح حاج عمران شدیم.

منطقه از سه طرف تحت محاصره بعضی‌ها بود، ولی ظاهراً در دو راهی شهادت و اسارت ماجرای ما باید به انتخاب اسارت ختم می‌شد. صبح دهم شهریور در محاصره سخت عراقی‌ها گرفتار فراوان، شیبانه موفق به فتح حاج عمران شدیم. از طرفی بچه‌های مجروح به دلیل جراحت

پرویز پرستویی در کنار آسمان خراش‌های ایرانی



در آستانه اعزام تیم ملی بسکتبال ایران به بازی‌های آسیایی جاکارتا پرویز پرستویی به تمرینات تیم ملی رفت.

به گزارش جام جم آنلاین، پرویز پرستویی پیش از اعزام تیم ملی بسکتبال ایران به بازی‌های آسیایی جاکارتا به تمرینات این تیم رفت و با ملی‌پوشان بسکتبال و سرمربی‌شان دیدار و گفت‌وگو کرد.

نام خلیج فارس روی سنگ قبر سرباز آمریکایی



بدون شک در آرشو ملی آمریکا این روزها می‌توان اسناد فراوانی را یافت که در آنها نام خلیج فارس به‌طور شفاف قید شده است. سنگ قبر سربازان کشته شده آمریکایی در منطقه خلیج فارس یا سربازانی که در این منطقه خدمت کرده‌اند نشان می‌دهد که این منطقه در اسناد بین‌المللی ملی بوده است.

تابلوهایی که نیامده رفتند اما هزینه‌های هنگفتی را تحمیل کردند



مرغ دریایی در حال فرود در کنار یک خرس قطبی در آلاسکا



آگهی مالیاتی

نظر به اینکه نشانی مودیان ذیل در دست نمی‌باشد در اجرای ماده ۲۰۸ ق.م.م.صوب اسفندماه ۱۳۶۶ اوراق مالیاتی به شرح جدول ابلاغ می‌گردد، خواهشمند است طبق قانون حداکثر تا تاریخ درج شده در جدول این آگهی جهت حل و فصل پرونده و تسویه حساب مالیاتی و پیگیری مراحل پرونده به آدرس شیراز، بلوار شهید رجایی، اداره امور مالیاتی فرهنگ شهر، طبقه سوم، سالن یک مراجعه نمایید.

ردیف	نام و نام خانوادگی	عملکرد	واحد مالیاتی	کلاس پرونده	درآمد مشمول مالیات	مبلغ مورد مطالبه	شماره برگ رای هیات	تاریخ ثبت رای هیات
۱	ابراهیم خلیفه	۱۳۸۹	۱۷۰۲۲۴	۱۵۹۱	۳/۰۴۲/۰۰۰/۰۰۰	۹۹۴/۶۳۵/۳۰۰	۱۹۰۰۹	۱۳۹۶/۰۳/۲۹
۲	ابراهیم خلیفه	۱۳۸۸	۱۷۰۲۲۴	۱۵۹۱	۲/۷۰۴/۰۰۰/۰۰۰	۸۷۷/۴۰۰/۰۰۰	۲۹۱۴۰	۱۳۹۵/۰۴/۲۹