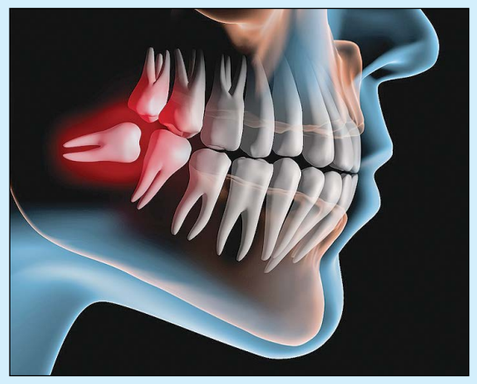
چند نکته درباره دندان عقل

یک متخصص جراحی فک و صورت گفت: دندان عقل به آخرین دنـــدان در هر قوس فکی گفته می‌شـــود که بین ۱۸ تا ۲۵ ســـالگی در دهان می‌روید.



دکتر منصور خراسانی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که این دندان را دندانپزشکان، در اصطلاح، «آسیای سوم» می‌نامند، اظهار کرد: علـت نامگذاری این دنـدان به دلیل زمـان رویش و همزمانی آن با بلوغ عقلی است.

این متخصص جراحی فک و صورت، افـزود: به‌طور معمول هر فردی دارای دو دندان عقل در فک بالا و دو دندان عقل در فک پایین اسـت که در مجموع دارای چهار دندان عقل خواهد بود.

وی با بیان این که گاه به دلایلی ماننـد ارث، بیماری‌هـای دوران کودکی، کم خونی و راشیتیسـم یعنی ناهماهنگی رشد استخوان فک با اندازه دندان‌ها، این دندان‌ها در داخـل فک، نهفتـه می‌مانند؛ گفت: اگر قسـمتی از تاج آن‌ها به طور ناقص در دهان ظاهر شود، در این صورت به آن دندان عقل، نیمه نهفته گفته می‌شود.

این عضو هیئت علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزویـن، دندان نهفتـه را دندانی دانست که زمان رویش آن گذشته است و به دلایل متعدد، قادر نیست که در ردیف مناسب سایر دندان‌ها قرار گیرد.

وی با اشـاره به این که چنین دندان عقلی، ممکن است در بافت نرم یا سـخت گیر کرده باشـد، تصریح کـرد: التهـاب بافت نرم پوشـاننده این دندان‌ها در اغلب مـوارد در ارتباط بـا دندان‌های نیمه رویـش یافته اتفاق می‌افتد. پوسیدگی دندان عقل یا پوسیدگی دندان مجاور آن، از جمله مشکلاتی اسـت که دندان‌های نهفته عقل می‌توانند ایجاد کنند.

خراسانی با اشـاره به این که اغلـب افراد جامعه مشـکلاتی با دنـدان عقل دارند، ادامـه داد: از جمله دردسرهایی که دندان‌های عقـل روییده، نهفته و نیمه نهفته می‌توانند ایجاد کنند، اثر فشاری محدودیت فضـا در قوس فکی یا رشد دندان عقل در جهات نادرست اسـت که موجب مشکلاتی مانند تحلیل ریشـه دندان آسیای دوم، تشـکیل کیسـت‌ها و تومورهای با منشـأ دندانی در اطراف دندان عقل نهفته، تضعیف استخوان فک توسـط یک دنـدان نهفته و عدم استحکام مکانیکی استخوان فک در برابر ضربه و نامرتب شـدن و درهم ریختگی بقیـه دندان‌های فک ایجاد خواهد کرد.

این متخصص جراحی فک و صورت تصریح کرد: ازآن جا که این دندان‌ها نقش چندانی در جویدن غذا ندارند، با توجه به مشـکلاتی که ذکر شـد، ممکن اسـت لازم باشد توسـط دندانپزشک از فک خارج شوند.

خراسانی هشـدار داد: خارج کـردن بدون دلیل دنـدان عقل، به علت احتمال آسیب به اعصاب توصیه نمی‌شـود و تـا زمانی که فضای کافی بـرای رویش دندان عقل وجود داشته باشد و این دندان قابل استفاده باشد، ضرورتی برای کشیدن آن وجود ندارد.

این دانشیار عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشـکی قزوین، با اشاره به این که گاهی قبل از رویش و در حالت نهفته، اقدام به کشیدن دندان عقل می‌شود؛ افزود: وجود پوسـیدگی، ضایعات پاتولوژیک، نبود فضای مناسب در قوس فکی و ایجـاد عفونت در اطراف دندان، نقـش مهمی در زمان کشـیدن دندان عقل دارد.

وی بـا بیان ایـن که بهترین سن برای خارج کردن دندان عقل از دهان، زیر ۲۰ سـالگی اسـت، اظهار کرد: البته در سـنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی هم امکان خارج کردن آن‌هـا وجـود دارد، ولـی پس از ۴۰ سالگی، کشیدن دندان عقل، دشـوارتر می‌شـود. خارج کردن این دندان ممکن اسـت عوارضی ماننـد خونریزی را نیـز به دنبال داشته باشد.

این عضو هیئت علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین ادامه داد: گاه ممکن است فردی فضای کمـی برای حرکت دادن دندان‌ها و مرتب کردن‌شان داشـته باشـد که در این شرایط، احتمال دارد متخصص ارتودنتی، قبل از شـروع درمان به او توصیه کنـد دندان عقلـش را با جراحی از دهان خـارج کند. این موضوع به ویـژه هنگامی که لازم اسـت برای مرتب کردن دندان‌های فرد، دندان‌هـای آسـیای او به عقب کشیده شود، پیشنهاد می‌شود.

خراسانی در پایان صحبت‌هایش گفت: گاه فـردی دندان‌هایش را ارتودنسی می‌کند و همه دندان‌ها پس از خاتمه مدت درمان، مرتب می‌شوند، ولی هنوز مقداری شلوغی در دندان‌های جلـوی فک پایین باقی اسـت که در این گونه موارد نیز ممکن اسـت دندانپزشک به او توصیه کند که دندان عقلش را جراحی کند تا این بی‌نظمی اندک باقی‌مانده نیز برطرف شود.

۲۴ دقیقه تحرک بیشتر با شما چه می‌کند!

پژوهش‌های نشستن طولانی مدت - حداقل سه ساعت یا بیشتر در روز - را با چاقی، افزایش دور کمر، کلسترول بالا، و خطر افزایش ابتلا به بیماری قلبی عروقی و سرطان پیوند داده‌اند.

متاسفانه، بسیاری از مردم جهان ساعات زیادی را بی‌حرکت در برابر تلویزیون یا نمایشگر رایانه، پشت میز یا هنگام تردد با خودرو، قطار و اتوبوس برای رسیدن به محل کار در حالت نشسته سپری می‌کنند. این در شرایطی است که گاهی برنامه شلوغ روزانه ما زمان چندانی برای تحرک کافی باقی نمی‌گذارد.

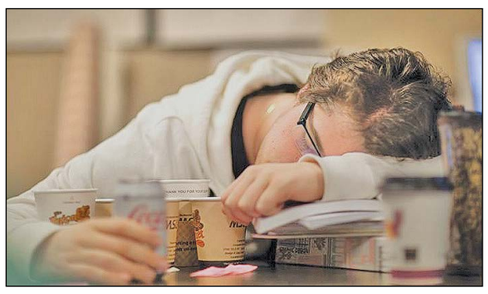
به گزارش «ریدرز دایجست»، تنها در آمریکا، ۷۰ درصد مردم از اضافی وزن یا چاقی رنج می‌برند که آمار قابل توجه مربوط به کم تحرکی می‌تواند این موضوع را توضیح دهد. اما ممکن اسـت یک راه‌حل، یا حداقل روشی برای کاهش خطر وجود داشـته باشد. مطالعه‌ای جدید که توسط انجمن دیابت آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد که برخاستن و حرکت کردن به مدت سه دقیقه پس از نیم ساعت نشستن می‌تواند قند خون را کنترل کند، کاهش وزن را بهبود ببخشد و فشار خون و خطر بیماری قلبی عروقی را کاهش دهد. با انجام این کار طی مدت زمان هشـت ساعته کار روزانه، شـما می‌توانید ۲۴ دقیقه به تحرک روزانه خود اضافه کنید. ورزش و تحرک این امکان را فراهم می‌کند تا به جای حفظ گلوکز در گردش خون، میزان بیشتری از آن را مصرف کنیم، که به سطوح پایین‌تر قند خون و افزایش کالری‌های سوزانده شده منتج می‌شود.

در شرایطی که توصیه‌های جدید بر اساس این مطالعه افراد مبتلا به دیابت را هدف قرار داده‌اند، اما این دستورالعمل جدید برای حصول اطمینان از افزایش تحرک در طول روز ارائه شده و هر فردی برای بهبود سلامت کلی خود می‌تواند از آن پیروی کند. از جمله فعالیت‌هایی که می‌توانند در این بازه‌های زمانی کوتاه انجام شوند، می‌توان به قدم زدن، انجام حرکات کششی و انجام یوگا اشاره کرد.

همچنین می‌توانید این برنامه تمرینی را مدنظر قرار دهید: با چرخاندن گردن به سمت راست، چپ، بالا و پایین و حفظ هر موقعیت به مدت پنج ثانیه کشش در عضلات گردن را ایجاد کنید.

سـپس شـانه‌های خود را با انجام حرکات گردشی با دست‌ها هم در جهت عقربه‌های ساعت و هم خلاف جهت آن به حرکت درآورید. پس از آن، در حالت ایستاده قرار بگیرید و برای ایجاد کشش در پشت و کمر قسمت بالا تنه خود را به سمت راست و سپس چپ متمایل کنید. هر موقعیت را به مدت پنج ثانیه حفظ کنید. سپس اندکی زانوهای خود را خم کرده و به سمت پایین متمایل شوید تا در قسـمت کمر و همسترینگ‌ها کشش ایجاد شود. سپس به سراغ پاها رفته و کشش همسترینگ، کشـش عضلات چهار سر ران، و کشش عضلات ساق پا را انجام دهید. همچنین، شما می‌توانید با استفاده از دیوار یا میز حرکت شنا را ۱۰ بار انجام دهید. سپس ۱۰ تا ۱۵ حرکت اسکات را انجام دهید. اگر همچنان وقت دارید این روند را دوباره تکرار کنید تا سه دقیقه سپری شود.

اگر زود خسته می‌شوید بخوانید



اگر چند شـب پشـت سر هم خواب کافی نداشته باشید، احساس خستگی و بی‌حوصلگی چیز چندان عجیبی نخواهد بود.

اما اگـر به اندازه کافی در طول شبانه روز اسـتراحت می‌کنید و باز هم خستگی دارید، نشان از مشکلی در وجود شما دارد. در ادامه با برخی دلایلی که می‌تواند به کاهش انرژی و احسـاس خستگی در انسان منجر شوند، اشاره می‌کنیم.

دچار کم آبی بدن شده‌اید

برای آن که همـه چیز در بدن - از دسـتگاه گوارش تا عملکردهای شناختی - عملکردی روان و درست داشته باشد، شما به آب نیاز دارید. اگر به اندازه کافی آب ننوشید، (حداقل هشت لیوان در روز) ممکن است با کم آبی بدن مواجه شوید که این شرایط بر خلق و خو و احساس خستگی تاثیر گذار است.

بیش از اندازه آب می‌خورید!

نوشـیدن بیش از اندازه آب نیز می‌تواند برای بدن مضر باشـد. اگر پیش از خـواب مقـدار زیادی آب بنوشید، ممکن است با اختلال خواب شبانه مواجه شوید. به جای این کار می‌توانید در طول روز آب مورد نیاز بدن خود را تامیـن کرده و حداقل یک ساعت پیش از خواب از مصرف مایعات پرهیز کنید.

خانه‌ای نامرتب دارید

مطالعات نشان داده‌اند که منظم و مرتـب بودن فضای اطراف شـما می‌توانـد در کاهش درگیری ذهنی موثـر باشـد و به خوابـی راحت‌تر منجر شود.

دمای اتاق بیش از اندازه بالا است

در فصول سرد، حضور در خانه‌ای گرم اغواکننده اسـت، اما بهتر است دمای محل زندگی خود را در سطح مطلـوب ۶۵ درجه فارنهایت (۱۸/۳ درجه سلسیوس) حفظ کنید. دمای بیش از اندازه گرم می‌تواند در خواب شـبانه اخلال ایجـاد کند و موجب بیداری در نیمه‌های شب شود.

آلرژی دارید

در کنار خارش چشم و آبریزش بینی، آلرژی‌ها می‌توانند احسـاس خستگی و کسالت در شما ایجاد کنند. اگر خستگی شما ناشی از آلرژی باشد با رفع نشـانه‌های آن شاهد افزایش سطوح انرژی خود نیز خواهید بود.

برنامه خواب خود را به هم می‌زنید

اگر طی روزهای هفته ساعت ۱۰ شب به خواب می‌روید، اما دو روز آخر هفته تا نیمه‌های شب بیدار هستید، این تغییر در ساعت خواب می‌تواند احساس خسـتگی را در بدن ایجاد کند و اول هفتـه خود را بی‌حوصله آغاز کنید.

عصبانی به رختخواب می‌روید

اگر پیـش از خـواب عصبانی شده‌اید، پیش از خواب باید مسئله‌ای که موجب عصبانیت شما شده است را حل کنید زیرا مطالعات نشان داده‌اند این کار می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر کیفیت خواب داشته باشد.

تیروئید کم کار دارید

احساس خستگی و تخلیه انرژی می‌تواند یکی از نشانه‌های کم کاری تیروئید باشـد. کـم کاری تیروئید موجب می‌شـود حتی زمانی که به اندازه کافی اسـتراحت کرده‌اید، باز هم احسـاس خستگی در شما باقی بماند. در صورت تداوم نشـانه‌ها به پزشک مراجعه کنید.

به آهن بیشتری نیاز دارید

آهن به گردش خون بهتر و انتقال اکسـیژن به بخش‌های مختلف بدن کمک می‌کند. در صورتی که روزانه ۱۰ میلی گـرم آهن دریافت نکنید، ممکن اسـت احسـاس خستگی و بی‌حالی در شـما ایجاد شـود. مواد غذایی سرشار از آهن مانند اسفناج، لوبیا و گوشـت ماکیـان را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

آب و هوا مقصر است

اگـر تغییر فصـول روی خلق و خوی شما تاثیرگذار است، احساس خستگی می‌تواند در نتیجه اختلال خلقی فصلی باشـد. با ورزش کردن می‌توانید ترشح اندورفین را در بدن خود افزایش دهید و برای دقایقی در روزهای آفتابی مقابل خورشید قرار بگیرید تـا تولید ویتامین D تقویت شود. اگر نشـانه‌ها همچنان پابرجا بودند به پزشک مراجعه کنید.

به اندازه کافی نور خورشید دریافت نمی‌کنید

خورشید یکی از مهم‌ترین عوامل خارجی است که بدن برای حفظ ریتم شـبانه روزی خود بـه آن نیاز دارد. روزانـه حداقل ۳۰ دقیقـه را خارج از خانه سـپری کنیـد و در معرض نور خورشید قرار بگیرید تا از خواب بهتری برخوردار شوید.

بیش از اندازه در معرض نورهای مصنوعی هستید

نورهای مصنوعی کـه از منابع مختلف ناشی می‌شـوند، می‌توانند در خواب شـما اختلال ایجاد کنند. با حذف منابع نـور مصنوعی اضافه از اتاق خـواب می‌توانید از خوابی با کیفیت بیشتر بهره‌مند شوید.

یک بیماری ویروسی در نوزادان

یک متخصـص نوزادان با اشاره به این که رزئولا سرخچه نیست، توضیحاتی درباره این بیماری داد.

دکتر ناهید مسعودپور به ایسنا، گفت: بیماری روزئولا یک بیماری ویروسی اسـت و در نوزادانی که سابقه بیماری نداشته باشند، یک بیماری خوش خیم به حسـاب می‌آید و خودبه‌خـود بهبود پیدا می‌کند، اما در کسـانی که دچار اختلال سیسـتم ایمنـی بوده یا بیماری زمینه‌ای داشـته باشند، ممکن است مشکلات جدی ایجاد کند.

گروه سنی مبتلایان روزئولا

وی درباره چگونگی انتقال این بیماری گفت: انتقـال بیماری از طریق افراد سالمی اتفاق می‌افتد که حامل ویروس هستند یا کودکی که قبلا دچار بیماری روزئولا شده و ویـروس از بـراق وی از طریق سرفه، عطسه یا راه‌های تنفسی به نوزاد دیگر منتقل شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان با بیان این که ۹۵ درصد بیمـاران مبتلا به روزئولا گروه سنی ۶ ماه تا ۲ سال هستند، یادآور شد: پیک ابتلا به روزئولا بین ۶ تا ۹ ماهگی است.

ایـن متخصـص اطفـال خاطرنشـان کرد: بیماری روزئولا ممکن اسـت تک تک ایجاد شود یـا در برخی فصول یا در یک بازه زمانی تعداد بیشتری را مبتلا کند، اما به طور کلی در تمام فصول سال و در همـه جای دنیا این بیماری شیوع دارد.

مسعودپور تصریح کرد: عامل اصلـی بیماری روزئـولا ویروس هریـس تیـپ ۶ و در ۱۵ درصد مواقع ویروس هریس تیپ ۷ است که این ویروس از طریق افراد سالم و کسانی که قبلا مبتلا بوده‌اند به کودکان منتقل می‌شود.

وی با اشاره به این که بیماری روزئـولا از طریـق جفت و پیوند اعضاء هم منتقل می‌شود، گفت: عامـل اکثر مـوارد انتقال همان ناقلان سالم هستند که ویروس را در دستگاه تنفسی خود نگهداری می‌کنند.

میزان خطر بیماری روزئولا برای نوزادان

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشکی رفسنجان در پاسخ به این سـؤال که آیا ابتلا به این بیماری می‌توانـد خطر مرگ را برای نوزاد در پی داشـته باشـد، اظهار کرد: در کودکانی که سیستم ایمنی مناسـبی داشـته باشند، بیماری روزئولا خطر مرگ ندارد، اما به ندرت در افرادی که ضعیف بوده یا بیمـاری زمینه‌ای دارند، می‌تواند با ورم شـدید مغز همراه باشـد و حالت کما ایجاد کند که البتـه خیلی نادر اسـت. در این صورت بیمار در بیمارستان بستری و داروی ویروسی مناسب دریافت خواهد کرد.

مسعودپور شایع‌ترین عارضه بیماری روزئولا را تشـنج دانست و افزود: یک سوم شیرخوارانی که بدلیل تب و تشنج مراجعه می‌کنند به بیماری روزئولا مبتلا هستند. این تشنج ممکن است تکرارشونده، موضعی و عمومی باشد.

این متخصص نـوزادان ابراز کرد: به طور کلی نوزادان مبتلا به روزئولا دچار تب ناگهانی، بیقراری زیاد، قرمزی پرده گوش، اسـهال خفیف، سـرفه، عطسه و ضایعات پوستی می‌شوند.

وی ادامـه داد: بیقراری زیاد نوزاد به دلیل ورود ویروس به مغز و ایجاد تورم مغزی اسـت و تب نوزاد معمولا سه روزه یا در برخی مواقع تا ۶ روز طول می‌کشد و پس از آن بیمار دچار ضایعات پوستی به شـکل ماکول‌ها یـا دانه‌های قرمزرنگ می‌شود که این ضایعات پوسـتی ابتدا روی شکم، سپس در صورت و بعد در اندام‌ها ایجاد می‌شود.

تفاوت روزئولا با سرخچه

این متخصص اطفال در ادامه با بیـان اینکه عده زیـادی این دانه‌هـای قرمز رنـگ روی تن بیمار مبتلا را به عنوان سـرخچه می‌شناسـند، تصریح کـرد: این تصور اشـتباه و این موضوع برای پزشکان قابل افتراق است؛ چرا که سرخچه بدلیل واکسیناسیون، زیاد دیده نمی‌شود از طرفی سرخچه در گروه سـنی نوجوان است، در صورتی که روزئـولا در بچه‌های شیرخوار است.مسعودپور با بیان که پزشکان در بسیاری از مواقع قادر به تشخیص روزئولا نیستند، یادآور شد: بیماری روزئولا معمولا قبل از بروز ضایعات پوستی، علائم بالینی اختصاصی نـدارد و قابل تشخیص نیست.

وی با بیان ایـن که بیماری روزئولا را می‌توان با کشت ویروس تشـخیص داد، اما امکانات آن در بسیاری از مراکز درمانی دنیا وجود نـدارد، اضافه کـرد: این بیماری درمـان خاصی نـدارد و خود به خود با بروز ضایعات پوسـتی تب قطع می‌شـود و نیازی به داروی خاصی ندارد.

گزارشی از اقدامات معاونت فرهنگی و تبلیغات سپاه در حوزه کتاب و کتاب‌خوانی

کتاب‌هایی برای شنیدن

از شاخصه‌های مهم توسـعه‌یافتگی هر جامعه، سرانه مطالعه و میزان تولید و مصرف اطلاعات و کالاهای فرهنگی در آن جامعه است. کتاب بهترین وسـیله انتقال ادبی از نسلی به نسل دیگر است. تجربه جهانی نشـان می‌دهد که رشد و توسعه تمدن‌ها ریشه در رشد فکری و فرهنگی جوامع دارد و بدون رشد فرهنگ کتاب‌خوانی نمی‌توان به رشد تمدنی دل‌خوش کرد. باید تأکید کرد که علی‌رغم رشد رسانه‌های گوناگون جمعی تاکنون هیچ رسانه‌ای نتوانسته است نقشی را که کتاب در رشد تمدن‌ها داشته است ایفا نماید. کشور تاریخی ما ایران با داشـتن تمدن چندهزار ساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی و کتابخانه‌های معتبر و علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی همواره سـرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده اسـت. کارشناسـان معتقدند اقوام و ملل مأنوس با مطالعه همواره توانسته‌اند فرهنگی با ماندگاری و پویایی بیشتر از خود به جای بگذارند. اعداد و ارقامی که هر سال مسئولان از سرانه مطالعه در کشور ارائه می‌کنند هرچند متفاوتند، اما در همه یک محور مشـترک وجود دارد و آن هم پایین بودن سرانه مطالعه درایران در کنار نوسانات عددی (از ۲ به ۱۵ دقیقه و در نهایت ۱۸ دقیقه)است که تاکنون ارائه شده است.

با وجود پیشـرفت روزافزون فناوری و افزایش استفاده از شـبکه‌های اجتماعی، هنوز هم کتاب منبع اصلی دانش و تفریح محسوب می‌شود و بسـیاری از مردم از مطالعه کتاب لذت می‌برند. معاونت فرهنگی و تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه در راستای گسترش فرهنگ کتاب و کتاب‌خوانی راهکارهایی نو و جذاب ارائه داده است. گزارش ما در راستای آشنایی با این راهکارها است.

*** سردار محبی:«همسـفر دانا» دومین طرح ویژه این معاونت است. این طرح به تولید کتاب گویا ویژه فرماندهان و مسئولان می‌پردازد.**
*** نرم‌افزار جامع کتابخانه‌های عمومی سـپاه طرح دیگر ایـن معاونت برای ارتقای فرهنگ کتاب‌خوانی است.**

روزنه معرفت

سـردار محبی درباره مهم‌تریـن برنامه‌های معاونت فرهنگـی در زمینه کتاب و کتاب‌خوانی می‌گوید: نخسـتین برنامه نمایه‌سـازی و معرفی کتاب‌های مفید و تأثیرگـذار فرهنگی در بین نمـاز ظهر و عصر در قالب برنامـه «روزنه معرفت» است. این برنامه با هدف آشنایی بیشتر کارکنان با تازه‌های حوزه نشر و اطلاع از محتوای آن‌ها راه‌اندازی شـده و هر یکشنبه به صورت همزمان در بین نماز ظهر و عصر به مدت ۴ دقیقه به صورت تصویری از طریق ویدئو پروژکشـن به نمایش درمی‌آید. تاکنون ۶۰ عنوان کتاب در این قالب معرفی شده است.

«همسفر دانا»؛ کتابی گویا

«کتاب گویا» یا کتاب صوتی، کتابی اسـت که توسط یک یا چند گوینده خوانده می‌شـود و به صورت فایل صوتی و یا گاهی اوقات به صورت نمایشـنامه تنظیم و اجرا می‌شـود. «کتاب گویا» ممکن است با موسیقی یا افکت‌های صوتی همراه باشـد. در پاره‌ای موارد نویسـنده با صدای خودش کتـاب را می‌خواند و گاهی گوینـدگان حرفه‌ای ایـن کار را انجام می‌دهند. تاریخچـه تولید این کتاب‌ها به سـال ۱۹۳۱ میلادی می‌رسـد، یعنی زمانی که در ایالات متحده آمریکا این نوع کتاب‌ها برای نابینایان طراحی و اولین کتاب گویا در سـال ۱۹۳۲ میلادی تولید شـد. هم‌اکنون کتاب گویا پدیده‌ای شناخته شده در کشورهای توسعه یافته و در دسـته‌بندی‌های مختلف شامل داسـتان، رمان، آثار مربوط به کودک و نوجوان، مذهبی، آموزشی، علمی، هنری و... است.

سـردار حسن محبی از «همسفر دانا» به عنوان دومین طرح ویژه این معاونت یاد می‌کند و می‌افزاید: این طرح به تولید کتاب گویا «ویژه فرماندهان و مسـئولان» می‌پردازد. هر چند تولید کتاب‌های صوتی توسـط ناشـران کشـور در سال‌های اخیر در حال انجام است ولی این معاونت در قالب برنامه «همسفر دانا» افزون بر تولید کتاب گویا نمونه‌های تولید شده را با هدف استفاده مخاطبان (فرماندهان و مسئولان و کارکنان سپاه) در قالب «جای CD آفتابگیر» خودرو سواری طراحی و اجرا کرد. که تاکنون ۹ عنوان کتاب گویا تولید شده است.

به گفته سـردار محبی تاکنون کتاب‌های زیـر تولید و در اختیار جامعه مخاطب قرار گرفته اسـت: ردپـای روباه، نقش مأمـوران MI6 در ایـران (که به نقش جاسوسـان انگلیسی و آلمانی در ایران در ایام کودتای ۲۸ مرداد و جنگ جهانی دوم می‌پردازد.)، مأموریت در تهران، خاطرات ژنرال هایزر (از افسـران عالی‌رتبه آمریـکا) ونقش او در حوادث قبل از انقلاب و زمینه‌سـازی برای کودتا در ایران وحمایت از دولت بختیار، سـلوک عارفان (شرح احوال تنی چند از عرفا و بزرگان دینی) و کتاب «خاطرات مسـتر همفر» جاسـوس انگلیسی و مؤسس فرقه ضاله وهابیت، موعظه خوبان (حاوی هشـدارها و سفارشـات کوتاه اخلاقی و معنوی) و «احـکام روزه» مطابق با فتـوای مقام معظم رهبری (مدظلـه العالی)، کتاب بـا کاروان حسـینی از مدینه تا مدینه جلد شـماره ۱ و ۲ در خصوص قیام امام حسین(ع) و کتاب جریان شناسی نفوذ در انقلاب‌ها که به پدیده نفوذ دشمن در برخی از انقلاب‌ها و نابودی آنها می‌پردازد.

با توجه به پیشـرفت علم و فرهنگ در میان جوامع مختلف و ارتقای سطح سواد مردم، کتاب‌خوانی یک ضرورت فراگیر شده است. اما چون پرداختن به امر مطالعه و ارتقای فرهنگ کتاب‌خوانی برای قشرهایی از جامعه دشوارتر است لذا معاونت فرهنگی و تبلیغات سـپاه در این حوزه بر آن شـد تا شـیوه‌ای نو پدید آورد که صوتی کردن کتب بود. این شـیوه نوین به سبب در دسترس بودن ابزار و وسایل ضبط و پخش در هرجایی و هر زمانی فرصت مطالعه را برای تمام اقشـار جامعه فراهم می‌آورد.

*** در حال حاضـر ۴۸۸ کتابخانه عمومی در سراسر کشور به کارکنان سپاه خدمات‌رسانی می‌کنند.**
*** در اولین فصل از مسابقه کتاب‌خوانی بیش‌از یکصـد جایزه به مبلغ یـک میلیارد ریال به نفرات برتر اهدا شد.**
*** کتابدان به تختخواب متصل شده و امکان مطالعه در ساعات استراحت و به ویژه در ساعات پایانی شب و ابتدای صبح را برای فرد فراهم می‌آورد.**

ببر، بخوان، ببار

کتاب و کتاب‌خوانی از اهرم‌های ارتقای فرهنگی هر کشور است؛ لذا تلاش می‌شود تا با ابزارهای مختلف جذابیت کتاب و کتاب‌خوانی در بین مردم کشور افزون شود. میزان پیشـرفت هر کشور و توسـعه‌یافتگی مردمش را می‌توان در حد و اندازه و سرانه مطالعه مردمان آن کشور جست‌وجو کرد. مطالعه را می‌توان یکی از عوامل مهم توسعه‌یافتگی جامعه دانست.

سـردار محبی راه‌اندازی کتاب‌خانه باز و دسترسـی کارکنان به کتاب را از دیگر برنامه‌های این معاونت خواند و درباره اهداف این طرح گفت: دسترسـی آسان به کتاب یکی از اهداف مهم ماسـت که در ایـن مجموعه برای آن برنامه‌ریزی‌هایی صورت گرفته است و راه‌اندازی کتابخانه باز با شعار «ببر، بخوان، بیار» برای تمامی رده‌های سـپاه و با مشارکت فرماندهان و مسئولان این نهاد در حال انجام است. در این راسـتا برای تجهیز تمام رده‌ها و اماکن سـپاه به کتابخانه باز برنامه‌ریزی شده است.

وی درباره دیگر اقدامات این معاونت برای دسترسـی آسان به کتاب افزود: برای تجهیز تختخواب دانشـجویان، فراگیران و کارکنـان اقامتی در خوابگاه‌ها طرحی برای کارکنان داریم که به صورت آزمایشـی انجام شده است. ۹۰۰ عدد کتابدان تولید و در اختیار رده‌های منتخب قرار گرفته است. کتابدان به تختخواب متصل شده و امکان مطالعه را در ساعات استراحت و به ویژه ساعات پایانی شب و ابتدای صبح را برای فرد فراهم می‌آورد.

نرم‌افزار جامع کتابخانه‌های عمومی سپاه

«نرم‌افزار جامع کتابخانه‌های عمومی سـپاه» طرح دیگر این معاونت برای ارتقای فرهنگ کتاب‌خوانی اسـت و با اهداف زیر طراحی و نمونه آزمایشی آن در اختیار رده‌های کاربر قرار گرفته است:

سـازمان‌دهی کتابخانه‌های عمومی سـپاه، استفاده منسـجم از یک نرم‌افزار و جلوگیـری از ایجـاد ناهمگونی در نحوه چینـش کتـاب در کتابخانه‌ها، رصد و پایان میزان اسـتقبال و مطالعه کتاب در بین کارکنان در سراسـر کشـور به صـورت گزارش‌گیری سیسـتمی ماهانه، رصـد و پایان کتاب‌هـای موجود در کتابخانه‌های سپاه و آگاهی از کمبود کتاب و تأمین نیازهای کتابخانه‌های عمومی سپاه.

در حال حاضر ۴۸۸ کتابخانه در سراسـر کشـور به کارکنان سپاه خدمات‌رسانی می‌کنند. در این نرم‌افزار برای اطلاع کتابداران و مسئولان هر رده، اطلاعات ۲۰هزار عنـوان کتاب از انتشـاراتی‌های مختلف کشـور بـا جزئیات کامل تعبیه شـده است.

چاپ و مبادله کتاب

معاونت فرهنگی و تبلیغات سپاه در سال‌های گذشته تألیفات متعددی را به شرح زیر تهیه کرده و به چاپ رسـانده است: کتاب‌های تقویم مناسبت‌های شمسی و قمری، کتابنامه پاسـداران اهل قلم، پنج کتاب مربوط به پنج کنگره برگزار شده شـعر پاسـدار، کتاب پیام و بیانات نوروزی، ۴۰ عنوان کتاب در خصوص سبک زندگی اسلامی مبتنی بر آیات، قرآن بشیر، مبانی دینی اقتصاد مقاومتی در عرصه اقدام و عمل، جریان‌شناسـی رسانه‌های ضدانقلاب، الگوی فرهنگ نهادی سپاه از جمله این تولیدات می‌باشند.

سـردار محبی با بیان این که طرح «مبادله کتاب» نیز از سـوی این معاونت به صورت آزمایشـی در ستاد نمایندگی ولی‌فقیه در سـپاه و در سه نوبت به انجام رسـیده گفت: این طرح با اسـتقبال کارکنان مواجه شـده و در سال ۱۳۹۵ در رده‌های کشور به صورت فصلی برگزار خواهد شد.

تفاهم‌نامه همکاری با ناشران مطرح

سـردار محبی درباره شـیوه حضور معاونت فرهنگی و تبلیغات سپاه در نمایشگاه بین‌المللی کتاب گفت: این معاونت در بیسـت و نهمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران شرکت کرد و در این غرفه به راهنمایی فرماندهان، مسئولان و کارکنان برای بهره‌مندی بهتر از ظرفیت نمایشگاه، اطلاع از تازه‌های نشر و برنامه‌های متنوع دیگر پرداخت. در بیسـت و نهمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تعداد ۵۰۰ هزار قطعه بن تخفیـف کتاب در بین کارکنان این نهاد توزیع و بـرای بهره‌مندی آنها از تخفیف بن‌های کتاب، با ۵۴ انتشارات مطرح کشور تفاهم‌نامه همکاری امضاء شد.

جشنواره کتاب‌خوانی

معاون فرهنگی و تبلیغات سـپاه در پاسـخ به این پرسـش کـه معاونت تحت مدیریتش چه اقداماتی در زمینه برگزاری مسابقات کتاب‌خوانی انجام داده است؟ توضیـح داد: افزون بر صدها مسـابقه فرهنگی که با مدیریت رده‌های سـپاه در سراسر کشـور برنامه‌ریزی شده است. این معاونت جشنواره بزرگ کتاب‌خوانی را برای تمامی کارکنان شـاغل و بازنشسته و خانواده‌های آن‌ها و همچنین سربازان برنامه‌ریـزی کرده و به صورت فصلی به اجرا درمـی‌آورد. در هر مرحله به تعداد زیادی از شـرکت‌کنندگان جوایزی اعطا می‌شـود که اهـدای چندین خودروی سـواری و چند صد جایزه متنوع دیگر از جمله آنهاست. در اولین فصل از مسابقه کتاب‌خوانی که از تیر ماه آغاز شـد و تا پانزدهم مهر ادامه داشـت. بیش از ۱۰۱ جایزه به مبلغ یک میلیارد ریال به نفرات برتر اهدا شـد. در فصل اول جشـنواره کتاب‌خوانی، کتاب‌های من انقلابی‌ام از (انتشـارات روایت فتح)، عباس دست‌طلا (انتشـارات فاتحان) و راهنمای خانواده‌ها (راز شاد زیستن و خوشبختی در کانون گرم خانواده) (انتشـارات منشـور وحی) برای مطالعه کارکنان شاغل در سپاه در عضویت‌های مختلف و خانواده‌ها پیش‌بینی شده بود.

سخن آخر

هر چند که سرانه مطالعه در کشور سیر نزولی داشته اما ایران همواره مهد کتاب و کتاب‌خوانی بوده و خواهد بود و پر واضح است که با برنامه‌هایی مشابه از سوی نظـام و نهادها، رقابتـی بالفعل در جامعه و در میان مردم دوباره شـکل خواهد گرفت. به امید آن روز.

ر. تیرگری