



یادداشت

برای درگذشتگان نماز بخوانیم

مسائلی که در چند روز اخیر اتفاق افتاد، از شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی، تا حادثه کرمان و جان باختن تعدادی از هموطنان‌مان و در نهایت عزیزیانی که در حادثه هواپیمای مسافربری به رحمت خدا رفتند، همه مصیبت هستند؛ «طبق کلام قرآن و آیه «انا... و انالیه راجعون»، این مصیبت، بازگشتی معنوی به خداست.

در چنین شرایطی، مومنان حقیقی، کسانی هستند که وقتی با مصیبتی روبه رو می‌شوند، می‌گویند ما از خدا هستیم و به خدا برمی‌گردیم. یقینا اگر انسان، به این حرف نه فقط بر زبان که از دل ته و اعماق وجود، باور داشته باشد، خداوند صبر و شکیبایی به او می‌دهد؛ کسانی که خداوند رحمت خودش را بر آنها نازل می‌کند و صبر و شکیبایی، بزرگ‌ترین رحمت است.

در حقیقت، کاری که ما در مقابل چنین مصیبت‌هایی می‌توانیم بکنیم این است که خودمان را به ریسمان محکم الهی ببندیم که اگر این کار را کردیم، می‌توانیم مصیبت‌هایی بسیار بزرگ را تحمل کنیم. همان طور که اهل بیت(ع) هم همین بودند، به واسطه این باور، مورخین نوشته‌اند که اباعبدالله...الحسین(ع)، در سخت‌ترین مصیبت‌ها و در روز عاشورا، زمانی که به لحظات شهادت نزدیک‌تر می‌شد، چهره‌اش شکوفاتر و نورانی‌تر می‌شد و این نشان دهنده اوج ارتباط و اتصال يك انسان با خدای خودش است.

طبق آیه، «یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربك راضیه مرضیه» که می‌گوید ای نفس مطمئن شده، برگرد به سوی پروردگارت در حالی که هم راضی به فضا و قدر هستی و هم مورد رضایت و پسند خداوند قرار گرفتی؛ می‌توانیم متوجه بشویم که پیوند با خدا، تنها راه حفظ روح و جان و ایمان است. بهتر است در این روزها، حواسمان جمع باشد که تحت تاثیر القائن شیطنی قرار نگیریم که بهترین راه، استفاده و همان پناه بردن به خداوند است. ذکر صلوات، تسبیحات اربعه، خواندن سوره‌هایی از قرآن، مانند الرحمن، واقعه و یاسین قطعا می‌تواند در آرامش بخشی به روح و جان همه انسان‌ها موثر باشد. بهتر است برای درگذشتگان هم نماز بخوانیم و ثواب آن را به روح پاک‌شان هده بکنیم. شاید تنها راه‌هایی که این روزها بتواند آرام‌مان کند، همین باشد.

شهر

سیاهپوش شود

حال مردم این روزها خوب نیست و این را می‌شود در رفتار و کردار و گفتارشان دید، اما این حال بد فقط ناشی از حوادث مکرر نیست، بلکه از این ناشی است که فکر نمی‌کنند مسؤولان با آنها صادق نبوده‌اند و قصد پنهانکاری داشته‌اند.

برای از میان بردن این ذهنیت منفی، مدیریت شهری می‌تواند اقداماتی انجام دهد و درعمل ثابت‌کند با مردم همدل و هم‌داستان است.

برای این منظور لازم است درفضاهای شهری اقداماتی انجام شود و همدردی مسؤولان با جامعه و به‌خصوص با قربانیان حادثه سقوط هواپیمادر سراسر شهر مشهود باشد. ازجمله این اقدامات می‌تواند سیاهپوش شدن شهر، سیاه شدن پرچم‌ها، نیمه افراشته شدن آنها، نصب عکس قربانیان درفضاهای شهری یا نصب بیلборدهایی برای بیان مواضع رهبری و سایر مسؤولان در قبال این حادثه باشد.

در واقع شهر باید نشان دهد با مردم در یک موضع قرار دارد و درند ورنه آنها را درک می‌کند. مسلمان با این اقدامات، فضایی همدلانه در کشور ایجاد می‌شود و اسباب تسکین برای مردم فراهم می‌آید.



علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف آنتی بیوتیک در کشور ۱۶برابر استاندارد جهانی است. در حالی‌که نباید با مصرف بالای این دارو به مقاومت میکروبی دامن بزنیم. وی افزود: مقاومت در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها یکی از چالش‌های فراسوی نظام سلامت تلقی می‌شود که باید با تدابیر لازم این مهم کنترل شود. /ایرنا

اتفاقات پس از افزایش قیمت بنزین، ترور سردار قاسم سلیمانی، جان باختن تعدادی از تشییع‌کنندگان و سقوط هواپیمای اوکراینی از حوادث تلخ روزهای اخیر هستند

عکس:

میزان و جام جم

مصرف آنتی‌بیوتیک در ایران ۱۶ برابر استاندارد جهانی است

علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف آنتی بیوتیک در کشور ۱۶برابر استاندارد جهانی است. در حالی‌که نباید با مصرف بالای این دارو به مقاومت میکروبی دامن بزنیم. وی افزود: مقاومت در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها یکی از چالش‌های فراسوی نظام سلامت تلقی می‌شود که باید با تدابیر لازم این مهم کنترل شود. /ایرنا

اپیدمی آنفلوآنزا کنترل شد

حسین عرفانیان، رئیس اداره مراقبت از بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اپیدمی آنفلوآنزا در کشور کنترل شد و اکنون فقط با موارد تک گیر این بیماری مواجه هستیم. هفته گذشته فقط يك مورد فوت ناشی از این بیماری داشتیم و تعداد کل تلفات این بیماری به ۱۴ نفر رسید. وی افزود: اپیدمی بیماری آنفلوآنزا از حدود دو هفته پیش در کشور کنترل و مهار شده و دیگر درگیر همه‌گیری این بیماری نیستیم، اما با توجه به سردی هوا همچنان باید مراقبت‌ها و پیشگیری‌های لازم برای جلوگیری از بروز موارد جدیدی این بیماری انجام شود. /ایرنا



درگفت‌وگو با کارشناسان، راه‌های خودمراقبتی درمقابل هجوم اخبار ناگوار را بررسی کرده‌ایم

راه‌های جایگزین غصه خوردن

انگار ماه دی برای ایران خوش یمن نیست. همین سه سال پیش دی ماهش پر بود از خبرهای بد که تلخ‌ترین آنها فروریختن ساختمان پلاسکو بود. آن ریزش غم انگیز که کمر ایران را شکست. هفت روز دیگر سومین سالگرد جانباختگان این حادثه است و به معجزه زمان، غم این زخم تقریباً التیام یافته، اما از آنجا که دی ماه برای ما همواره آنیستن حادثه است امسال نیز مسلسل وار چند پلاسکو را تجربه کردیم آن قدر که دیگر نفس مان زیرهجوم آوار خبرهای بد بند آمده و خیلی‌هایمان احساس می‌کنیم بغضی تلخ و سمج بیخ گلویمان نشسته و دست بردار نیست.

ما بغض کرده ایم چون عاشق ایرانییم، اشک توی چشم‌های ماست چون دل‌داده وطنیم، ناراحتیم چون قلیمان شکسته و روحمان آزار دیده و غصه می‌خوریم چون می‌خواهیم سسر ایران‌مان همیشه بالا باشد. این همه غصه اما برای روح فردی و جمعی مان خوب نیست، این بغض که گلوگیر شده است بدچور در کمین سلامت روان مان نشسته و اگر آزارش بگذاریم به جانمان خواهد افتاد.

ما با کارشناسان حوزه‌های مختلف گفت‌وگو کرده ایم چون می‌دانیم ما ملت غمزه ایران که به غم از دست دادن سردار و انهدام هواپیما و واژگونی اتوبوس و جان باختن‌های کرمان و وحشت سایه جنگ حالا رنج سیل سیستان و بلوچستان و آوارگی مردم آن دیار نیاز اضافه شده به شدت نیازمند تسکین هستیم. تسکینی البته از جنس خودمراقبتی. کارهایی که باید خودمان برای خودمان بکنیم و کاری کنیم حالمان بهتر شود.

مریم خباز
نرگس خانعلی‌زاده
جامعه

دیدن و شنیدن اخبار ناگوار برای کودکان ممنوع

زمانی که خبرهای ناگوار در جامعه شدت می‌گیرد موضوع حفظ سلامت روان کودکان نیز بیش از سایر اوقات اهمیت می‌یابد، زیرا به دلیل تکامل نیافتن رشد شناختی در کودکان، آنها نسبت به اخبار ناگوار و اضطراب آوار آسیب پذیرترند. در واقع کودکان نمی‌توانند اخبار را درست تحلیل و تفسیر کنند و در بسیاری از مواقع فکرشان درمواجهه با اخبار زلزله، سیل، جنگ و مسائلی از این قبیل تا مدت‌ها مشغول می‌شود.

بنابراین انتظار می‌رود با فراهم کردن آسایش و رفاه روانی و اجتماعی، سلامت روان کودک در شرایط بحرانی حفظ شود به‌خصوص برای کودکانی که زمینه مشکلات اضطرابی دارند و در مواجهه با اخبار منفی بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند.

نقش خانواده در حفظ سلامت روانی کودکان در بحران‌های اجتماعی و طبیعی نقشی کلیدی است.

والدین باید مراقب باشند فرزندانشان در معرض اخباری که محتوای خشن دارد قرار نگیرند زیرا این تصاویر و صحنه‌ها تا مدت‌ها ذهن کودکان را به چالش می‌کشد و در مواردی مشاهده شده کودک بر اثر این اتفاقات از رفتن به مدرسه امتناع کرده و حتی در تغذیه و خواب دچار اختلال شده است. اگر کودکی از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند، شب‌ها نمی‌خوابد، در خواب کابوس می‌بیند، حاضر نیست تنها در اتاقش بخوابد یا این که دچار علائم جسمی همچون دل درد، حالت تهوع و سر درد شده است همه اینها ممکن است بر اثر شنیدن اخبار اضطراب‌آور باشد.

البته آسیب روانی کودکان به واکنش‌های والدین نیز بسیار وابسته است. والدینی که خود دچار اضطراب‌اند و دائم اخبار را پیگیری و درباره آن بحث و ابراز نگرانی می‌کنند فرزندشان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. بنابراین باید گفت سبک زندگی والدین در سلامت روان کودکان نقش زیادی دارد به طوری که بیشتر کودکان مضطرب، والدین مضطرب دارند و رفتار آنان مشکلات کودکان شان را تشدید می‌کند.

روی موج خبر منفی

تاثیر هجوم اخبار منفی در ده روز اخیر بر افکار عمومی بی‌سابقه بوده است و هیچ جامعه‌ای ظرفیت تحمل این حجم از اخبار بد را در این مدت زمانی کوتاه ندارد. معمولاً وقتی يك حادثه غیرطبیعی مثل آتش‌سوزی ساختمانی معروف، تصادف يك قطار یا سقوط يك هواپیما رخ می‌دهد، اخبار مربوط به این حادثه حداقل برای شش ماه روی جامعه تاثیرات منفی می‌گذارد. حال وقتی برای ده روز متوالی، انواع و اقسام حوادث در يك جامعه رخ دهد، خواه ناخواه اخبار این حوادث فضایی بسیار منفی را در جامعه ایجاد خواهد کرد.

این وضعیت رسانه‌های رسمی را نیز دچار سردرگمی می‌کند، زیرا این رسانه‌ها باید اخبار خود را از يك منبع رسمی دریافت کنند و به اطلاع مردم برسانند، ولی متأسفانه معمولاً در شرایط حساس، اخبار واقعی از رسانه‌ها

تفکر، بصیرت، خودسازی؛ راه آرامش این روزها

درشرایط کنونی که اخبارمنفی و ناگوار فضای جامعه را تحت الشعاع قرار داده، برای کسب آرامش مجدد بهتر است از این اتفاقات تلخ به عنوان امتحان‌های سخت الهی یاد کنیم؛ موضوعی که در قرآن نیز به آن اشاره شده است. اگرهمه اتفاقات ناگوار روزهای اخیر را تنها به چشم يك حادثه ببینیم، ناراحتی‌های روحی و قلبی‌مان بزرگ می‌شود و شاید به سختی بتوانیم با غم و اندوه ناشی از آن کنار بیاییم، اما اگر به آنها به چشم امتحان‌های سخت خداوند نگاه کنیم، قطعا هضمش برایمان راحت‌تر خواهد بود و آرامش قلبی بیشتری خواهیم یافت و آمیدی جز به خدای بزرگ نخواهیم داشت. بهتر است درچنین شرایطی به این فکر کنیم که داریم در مقام امتحان شونده محک می‌خوریم و عیارمان معلوم می‌شود؛ این که آیا جزو کسانی هستیم که در خوشی‌هایای دین می‌ایستند ولی درمصیبت‌ها لغزش دارند و از آن دست می‌کشند یا جزو کسانی که در سختی و آسانی، انحرافی از باورهایشان ندارند.

در این شرایط مرور حوادث کربلا می‌تواند به مومنین کمک کند و به طرح این پرسش از خود منجر شود- که آیا حوادث این روزها از واقعه عاشورا سخت تر و تلخ تر است؟ حضرت عباس هم وقتی اوضاع را در کربلا سخت می‌بیند به امام حسین(ع) می‌گوید که ضاّقِ ضَرّی؛ یعنی سینه‌ام به تگ آمده اما در بدترین شرایط و در شب عاشورا هم، صدای خنده اهل بیت امام حسین(ع) به آسمان می‌رفت.

باید با توجه به آیه‌ها و احادیث به این بیندیشیم- که ان شاء... همه اینها مقدمات ظهور ولی‌عصرمان (عج) است و باید بتوانیم از این امتحانات سربلند بیرون بیاییم. این روزها باید بیش از همیشه تفکر کنیم تا بتوانیم از دین و از حق به خوبی دفاع کنیم.

باید بصیرت داشته باشیم تا بتوانیم در چنین شرایط سختی، حق را از باطل تشخیص بدهیم و درنهایت خودسازی کنیم. کسی که به خودسازی فکر می‌کند، می‌تواند به نور الهی متبلور شود و با قلبی آرام و مطمئن پذیری حق باشد. همه اینها راه‌هایی است که می‌تواند به بهبود حال‌مان و بازگشت آرامش فکر و روان‌مان کمک کند.

پنهان نگاه داشته می‌شود. اما در این شرایط باید سازمانی مرکزی وجود داشته باشد تا اخبار صحیح را به موقع به رسانه‌ها اعلام کند.

با این حال، در رسانه‌ه سقوط هواپیما یا اوکراینی شاهد آن بودیم که در سه روز اول، هیچ خبر صحیحی از مراجع رسمی به رسانه‌ها منتقل نشد و حتی رسانه‌های رسمی کشور در روز اول بعد از این حادثه در سکوت محض فرو رفته بودند.

این در حالی است که در چنین شرایطی، شهروندان نیاز فوری به دریافت اخبار صحیح دارند و وقتی این اخبار از سوی رسانه‌های رسمی به اطلاع آنها نمی‌رسد، طبیعی است که مردم سراغ رسانه‌هایی می‌روند که به آنها خبر جعلی جهت‌دار می‌دهد.

در مجموع باید گفت رسانه‌های ما در زمینه اطلاع‌رسانی صحیح به مردم به خصوص در شرایط حساس بسیار ضعیف عمل می‌کنند، اما این رسانه‌ها باید توجه داشته باشند تا زمانی که با مردم صادق نباشند، راه را برای جریان‌های خبری بیگانه باز می‌کنند؛ اتفاقی که به هیچ وجه به سود کشور و منافع ملی ما نیست.

حسین عرفانیان، رئیس اداره مراقبت از بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اپیدمی آنفلوآنزا در کشور کنترل شد و اکنون فقط با موارد تک گیر این بیماری مواجه هستیم. هفته گذشته فقط يك مورد فوت ناشی از این بیماری داشتیم و تعداد کل تلفات این بیماری به ۱۴ نفر رسید. وی افزود: اپیدمی بیماری آنفلوآنزا از حدود دو هفته پیش در کشور کنترل و مهار شده و دیگر درگیر همه‌گیری این بیماری نیستیم، اما با توجه به سردی هوا همچنان باید مراقبت‌ها و پیشگیری‌های لازم برای جلوگیری از بروز موارد جدیدی این بیماری انجام شود. /ایرنا

کارهایی بکنیم که دوست داریم

همه ما معمولاً در طول زندگی به کرات خبرهای منفی و نگران‌کننده را می‌شنویم که تعدادی از آنها به زندگی شخصی و تعدادی از آنها به زندگی اجتماعی مان مربوط است. پس وقوع حوادث در زندگی همه انسان‌ها طبیعی است، اما اتفاقاتی که در این مدت برای کشورمان رخ داده آن قدر بد و تلخ و آن چنان پرتعداد و پشت سر هم بود که احساس می‌شود همه به نوعی دمغ‌اند و انرژی ندارند. بعد از شهادت سردار سلیمانی و

همرزمانش به سبب مشارکت مردم در تشییع پیکرها، از تلخی این اتفاق کاسته شد- به طوری که مردم باور داشتند شهید سلیمانی از سردارسلیمانی قوی‌تر است. اما پس از آن اتفاقاتی رخ داد که سلامت اجتماعی را تحت الشعاع قرار داد. آن هم با پیشینه اتفاقات مربوط به کران شدن بنزین که محملی شد برای از دست رفتن شادابی اجتماعی به طوری که این روزها همه جا مردم درباره این اتفاقات حرف می‌زنند و بیش از گذشته برای یافتن اخبار و تحلیل‌های جدید سرشان درگوشی‌ها و فضای مجازی است. ما مردم درمواجهه با این اخبار می‌توانیم دو گونه عمل کنیم، اول این که مکرر اخبارمنفی را بشنویم و دنبال کنیم و انرژی‌های منفی را درون مان تلنبار کنیم و دوم این- که در عین خبرگیری از اوضاع، به روز بودن و همدردی با جامعه را وارد کردن شعارهای روانی به خود پرهیز کنیم.

افراد هر جامعه دو دسته‌اند، عده‌ای که تجربه و مهارت مدیریت هیجانات را دارند وعده‌ای که از چنین توانایی‌هایی بی‌بهره‌اند. گروه اول قادرند دست به خود مراقبتی بزنند ولی گروه دوم دچار اضطراب می‌شوند و در نتیجه کیفیت زندگی، روابط اجتماعی و نقش‌هایی که باید ایفا کنند تحت تاثیر قرار می‌گیرد. خطاب به گروه دوم باید گفت حوادثی که در روزهای اخیر برای کشور افتاد خارج از کنترل مردم بوده و آنها هیچ نقشی در بروزشان نداشته‌اند؛ پس درعین حال که باید دست به همدلی زد ولی برای شکسته نشدن مقابل حوادث باید مدیریت به خرج داد و از خود مراقبت کرد. یکی از راه‌ها این است که اخبار منفی را کمتر بخوانیم و بشنویم و باز نشر دهیم، درعوض بیشتر با خانواده و دوستان باشیم و برای تقویت روابط اجتماعی تلاش کنیم و به کارهای گروهی روی بیاوریم. اینها همه راه‌هایی برای خود مراقبتی است که البته مراقبت از خود از هر فردی به فرد دیگر فرق می‌کند؛ زیرا افراد را به انجام کارهای مختلف شفاف می‌شوند و نمی‌شود برای همه نسخه‌ای واحد پیچید اما خلاصه این است که برای دور شدن از غصه‌هایی که این روزها بر جامعه هجوم آورده باید کارهایی را انجام داد که به آن علاقه داریم و از آنها لذت می‌بریم. دراین میان البته نقش حاکمیت نیز درحفظ بهداشت روانی جامعه مهم است، حاکمیتی که می‌تواند با روی آوردن به صداقت و شفافیت، در مسیر اعتمادسازی گام بردارد و برای کاهش نارضایتی‌ها تلاش کند.

تقویت سواد رسانه‌ای در شرایط اطلاع‌رسانی ضعیف

نحوه اطلاع‌رسانی رسانه‌های جریان اصلی ما در سانحه سقوط هواپیما یا اوکراینی نشان داد این رسانه‌ها در شرایط بحرانی به هیچ وجه موفق عمل نمی‌کنند. در چنین شرایطی، مردم برای پیگیری اخبار حوادثی از این دست به سراغ شبکه‌های اجتماعی می‌روند؛ شبکه‌هایی که چون نظارت کافی بر آنها وجود ندارد، صحت اخبارشان به هیچ وجه قابل تایید نیست.

در این وضعیت لازم است مخاطبان ما خود در جهت ارتقای سواد رسانه‌ای‌شان تلاش کنند. برای این منظور، مردم باید منابع رسانه‌ای خود را افزایش دهند و در زمینه دریافت اخبار به یک منبع اتکا نکنند. اصولاً

مراجعه به منابع متعدد برای دریافت یک خبر- به کسب کمک می‌کند متوجه صحت و سقم آن خبر شود. البته این مساله به سواد رسانه‌ای افراد نیز بستگی دارد و بسته به سطح سواد رسانه‌ای افراد، لازم است نحوه استفاده آنها از رسانه‌ها متفاوت باشد. از این رو نمی‌توان به هر کسی توصیه کرد به منابع خبری متعدد مراجعه کند، زیرا بسیاری از افراد اساساً تاب تحمل دریافت حجم زیادی از اخبار منفی را ندارند. به همین دلیل، این افراد نباید در شرایط بحرانی، دائم به سراغ دریافت اخبار منفی از رسانه‌های متعدد بروند، زیرا این مساله روی روح و روان آنها تاثیر منفی می‌گذارد.

حال با این که رسانه‌های جریان اصلی ما گاهی دچار ضعف در اطلاع‌رسانی می‌شوند، اما بازهم به مردم توصیه می‌شود برای این که در زمینه دریافت اخبار در شرایط بحرانی دچار سردرگمی نشوند تا حد ممکن به منابع رسمی مراجعه کنند و به صحت اخبار منتشرشده در منابع غیررسمی اعتماد نکنند. البته به صورت کلی، مردم وقتی با هر خبری حتی در رسانه‌های رسمی مواجه می‌شوند، باید با شک و تردید به آن خبر بنگرند و صحت و سقم آن را از منابع رسانه‌ای گوناگون بررسی کنند. همچنین لازم است مخاطبان تا از صحت یک موضوع مطلع نشده‌اند، آن را برای افراد دیگر منتشر نکنند. زیرا آحاد جامعه درجات سواد رسانه‌ای مختلفی دارند و ممکن است هر خبری روی ذهن آنها تاثیر منفی بگذارد. بنابراین کاربران باید از انتشار گسترده هر خبری که از صحت آن مطمئن نیستند، پرهیز کنند. با وجود این باید اذعان کرد در جریان خبررسانی حادثه سقوط هواپیما، رسانه‌های جریان اصلی ما نه سرعت لازم را در انتشار اخبار داشتند و نه اصول صحت و دقت را رعایت کردند؛ مسال‌های که در بلند مدت بدون شک به بی‌اعتمادی شدید مردم به رسانه‌های رسمی منجر می‌شود.

بنابراین متأسفانه در جریان سقوط هواپیما یا اوکراینی نه فقط در حوزه نظامی با خطای انسانی مواجه بودیم، بلکه در حوزه اطلاع‌رسانی نیز اتفاق تاسف‌برانگیزی رخ داد. زیرا رسانه‌های ما از صحت یک خبر مطلع نبودند و با وجود این، دائم تحلیل‌ها و نظرات مختلف خود را در قالب خبر به خورد مردم می‌دادند. همان‌طور که دیدیم در سه روز نخست بعد از این حادثه شاهد این نارسایی از سوی رسانه‌ها بودیم که با وجود نداشتن اطلاعات کافی از اصل خبر، در تحلیل‌هایشان بر صحت یک نظریه ثابت‌نشده به عنوان نظریه‌ای متقن اصرار می‌ورزیدند. این در حالی است که اگر رسانه‌های ما باهوش بودند، باید تا زمان باز شدن جعبه سیاه این هواپیما از اظهار نظر درباره علت سقوط آن پرهیز می‌کردند.



حسن موسوی چلک

رئیس انجمن
مددکاران اجتماعی
ایران