

نقّاب

یک قدم تا حال خوب

جامانده اربعین

حواشی مترو در تب و تاب
این روزهای کرونا

کرونا بخت جوانان را باز کرد

مدارس، مجازی یا حضوری



بهداشت روان

بهداشت روان تنها به تشریح علت اختلال‌ها نمی‌پردازد، بلکه پیشگیری ناراحتی روانی در معنای گسترده‌تر هدف جلوگیری از وقوع بیماری‌های شدید روانی را نیز دنبال می‌کند. در مکتب متعالی اسلام آموزه‌هایی می‌یابیم که در رسیدن به این هدف می‌تواند بسیار موثر باشد. برای نمونه یاد و ذکر خدا فرد را از امیال و تکانش‌هایی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می‌کند باز می‌دارد. آموزه‌هایی چون صبر، رضا و توکل که سلامت روانی و آرامش فرد دین‌دار را تضمین می‌کند.

بیایید صادق باشیم!

گاهی اوقات بهبود سلامت روان و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب نیازمند کمک گرفتن از روانشناس‌های حرفه‌ای و حتی مصرف دارو است. اما ما می‌توانیم با راهکارهایی سلامت روان خود را بهبود ببخشیم. خوشبختانه علم امروز می‌تواند در غلبه بر عادات شخصیتی بد و الگوهای اشتباه فکر کردن، به ما کمک کند تا بهینه‌تر عمل کنیم. اینجا به برخی از راه کارهایی که به سلامت روان شما کمک می‌کند اشاره می‌کنیم: (۱) بدون ناراحتی از شکست هدف تعیین کنید. (۲) از خانه بیرون بروید. (۳) مراقبه (مدیتیشن) کنید. (۴) ورزش کنید. (۵) به دنبال معنویت باشید نه لذت. (۶) کمی نگران باشید ولی نشان ندهید. (۷) از رسانه‌های اجتماعی عاقلانه استفاده کنید. (۸) اجازه ندهید مسائل کوچک شما را از پا دریاورند. (۹) صحبت‌های دوستانه و چهره به چهره داشته باشید. (۱۰) ایجاد عادات جذاب. (۱۱) زمان فراغت خود را در اولویت قرار دهید.

یک قدم تا حال خوب

تا حالا شده...؟

تا حالا شده از شدت ناراحتی خوابت نبرد؟ یا یک موضوعی آنقدر ذهنت را درگیر کند که روزها درباره‌اش فکر کنی و آخر هم به نتیجه نرسی و همین‌طور بی‌خیالتش شوی؟! روان ما همه روزه به دلایل مختلفی تحت فشار و در معرض آزدگی است. بی‌توجهی به این آزدگی‌ها و چشم‌پوشی از زخم‌هایی که پیکر روان ما را خراشیده است می‌تواند اثرات مخرب ماندگاری بر زندگی ما داشته باشد. اهمیت دادن به حال بد روانی و تلاش برای حل مسائل، سلامت روان را به ارمغان می‌آورد.

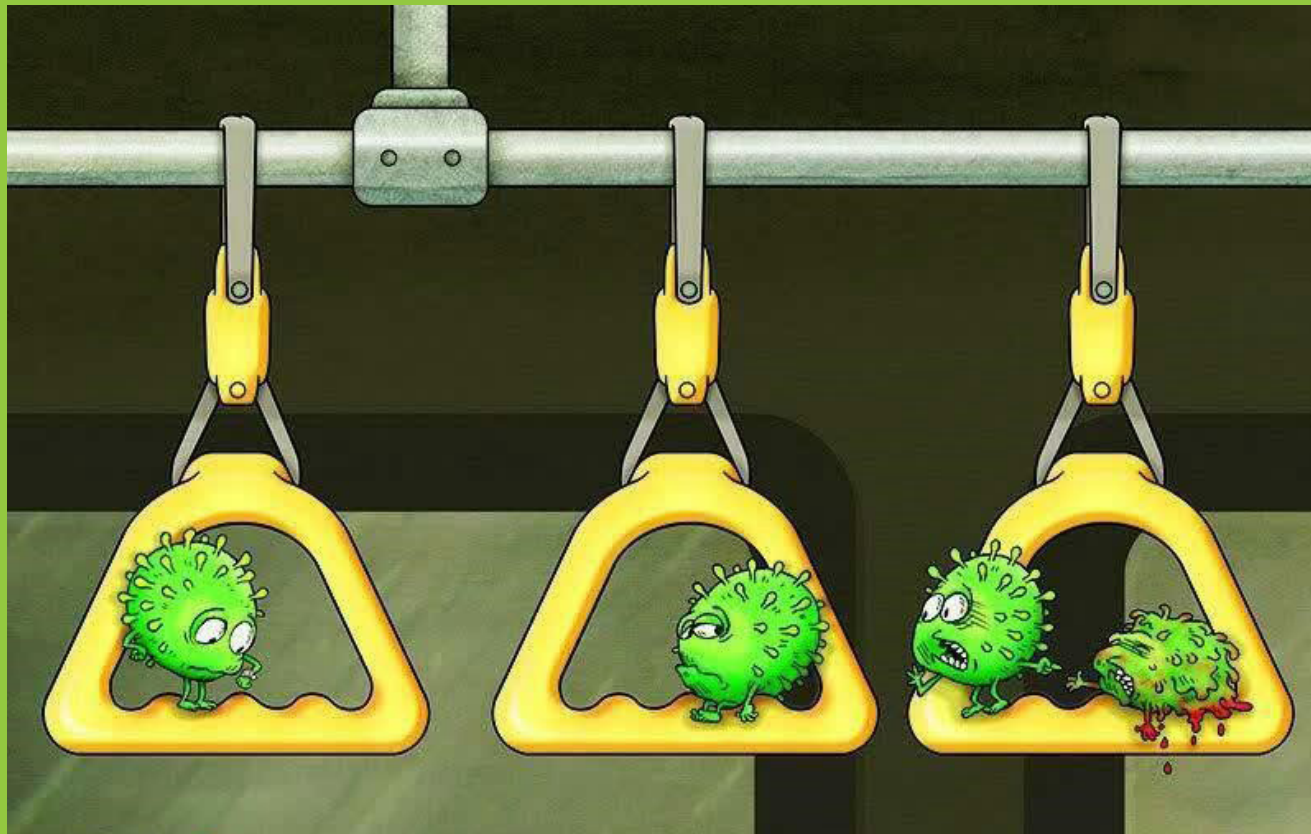
سلامت روان

مطابق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی عبارت است از: وضعیتی از آسایش روانی که در آن حالت، هر فردی می‌تواند امکانات خود را تحقق بخشد، با فشارهای معمولی زندگی کنار بیاید، به صورت بارور کار کند و به انجام امور جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند یاری برساند. سلامت روانی، به عبارت دیگر، تنها نبود عدم سلامت روانی نیست، بلکه هم تجربه‌های فرد و هم روابط میان او و افراد دیگر و رابطه‌ی او با بافت اجتماعی جامعه‌ای را که او در آن جامعه زندگی می‌کند را در بردارد. هدف سلامت روان، رسیدن به آرامش و رضایت باطن است.

زهرا امیرشکاری

عضو فعال دانشکده

حواشی مترو در تب و تاب این روزهای کرونا



موضوع انتقال کرونا در

مترو داریم.

دردسر تهویه‌ها

طی این هشدار فرنوش نوبخت راجع به سیستم تهویه واگن‌های مترو عنوان کرد: سیستم تهویه در قطارهای مترو نه تنها در تهران بلکه در همه جای دنیا به این صورت است که هوا را از داخل گرفته و پس از فیلترکردن مجدداً به واگن باز می‌گرداند و در حال حاضر امکان تغییر این سیستم در مدت زمان کوتاه وجود ندارد. لذا برای کاهش شیوع ویروس، شهروندان باید بحث فاصله‌گذاری را رعایت کنند.

سنگینی بار کرونا بر دوش مسافران

جالب اینجا است که گفته شده واردات در دو ماه اخیر بسیار سخت شده و از لحاظ تامین قطعات یدکی با مشکل مواجه‌اند. به نظر می‌رسد این وظیفه تنها به دوش مسافران است که فاصله‌گذاری را رعایت کنند، آن هم در حالتی که عرضه ماسک رایگان و اقلام بهداشتی نه برای مسافران و نه حتی برای کارکنان مترو وجود دارد. دریافتی که از هشدار ایشان داشتیم این بود که مسافران خودشان به فکر سلامتی خود باشند.

از مترو تهران چه خبر؟

این روزها بیشترین اخباری که به گوشمان می‌رسد مربوط به کرونا و حواشی آن است، از تعطیلی مدارس، مساجد، بازارها و مراکز پر جمعیت گرفته تا بیکار شدن عده‌ای از اهالی کسبه. در این میان اشاره‌ای کوتاه به اوضاع متروی تهران در تب و تاب کرونا خالی از لطف نیست. از روزهای ابتدایی آغاز می‌کنیم، همان روزها که خبر شیوع کرونا در ایران تمام توجهات را به سوی خود جلب کرده بود.

مسافران درمانده

به استناد گزارش‌های ارائه شده در تاریخ پنجم اسفندماه ۹۸ تعداد مسافران یک میلیون و ۱۱۳ هزار نفر بود که این تعداد در بیست و شش اسفند به ۴۳۸ هزار نفر کاهش یافت و یک ماه بعد در تاریخ ۲۴ فروردین ۹۹ میزان مسافران متروی تهران به ۳۳۸ هزار نفر رسید. در روزهای پایانی فروردین ۹۹ هشدار از جانب مدیر عامل شرکت بهره‌برداری متروی تهران دریافت کردیم مبنی بر اینکه احتمال شیوع ویروس کرونا در متروی تهران تأیید شده است و نیاز به ورود وزارت بهداشت به

دستور به دیده منت

به جلو پیش می‌رویم، اوایل تیر ماه آقای حسن روحانی در جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: افراد بدون ماسک اجازه استفاده از مترو را نخواهند داشت و از ۱۵ تیر ماه استفاده از ماسک در مکان‌های سرپوشیده و تجمع‌ها اجباری خواهد بود.

به خاطر گرما ماسک‌هایتان را کنار نزنید!

در خرداد ماه شاهد تأکیدی بر ضرورت استفاده از ماسک از سوی مدیر عامل هستیم، او خاطرنشان کرد: ما به طور مستمر در حال بررسی این مسئله هستیم که هواسازها به طور مداوم در حال فعالیت باشند، در کنار اینکه کولرها هم روشن هستند و این مسئله از این جهت برای ما اهمیت دارد که مردم به خاطر گرما ماسک خودشان را برندارند. به نقل از استاندار تهران مطالعه‌ای نشان می‌دهد که حمل و نقل عمومی سهم ۲۶ درصدی در انتقال کرونا دارد و اگر ۹۹ درصد ماسک بزنند و ۷۰ درصد فاصله‌گذاری اجتماعی داشته باشند، روزی ۲۰۰ نفر در مترو به کرونا مبتلا می‌شوند.

عارفه هیرسجادی عضو فعال دانشکده



۹۰ نفر از کارکنان کرونا گرفتند!؟

۲۸ تیر ۹۹ گفته شد شهروندانی که علائم ابتلا به کرونا را دارند به هیچ عنوان از مترو و حمل و نقل عمومی برای رفت و آمد استفاده نکنند تا سلامت سایر افراد نیز به خطر نیفتد. همچنین با خبر شدیم ۹۰ نفر از همکاران این شرکت مبتلا به کرونا شدند و دو نفر نیز جان خود را از دست دادند. تا به اینجا تعطیلی مترو در دست شهرداری نیست و شرکت بهره برداری مترو در صورت ابلاغ دستور تعطیلی تابع ستاد ملی کرونا است و همچنان خدمت رسانی به شهروندان با حداکثر قطارها انجام می‌شود.

ببینیم شهرداری چند مرده حلاج است...

شهرداری از شنبه ۱۰ خرداد کار خود را با سختگیری برای استفاده‌ی شهروندان از ماسک در مترو آغاز کرد. در مرحله اول در تاریخ ۱۷ خرداد طرح ترافیک اجرا شد. همراه با این ضرورت و پس از اجرای آن استفاده از ماسک در مترو و اتوبوس اجباری شود.

اصلاً لغو طرح ترافیک تاثیری داشت؟

و اما در مرحله دوم طی خبری در ۲۶ مرداد ۹۹ محمد علیخانی رئیس کمیسیون حمل و نقل و ترافیک شورای شهر تهران بیان کرد تعداد مسافران مترو و حمل و نقل عمومی کاهش یافته و لغو طرح ترافیک تاثیری در کاهش تعداد مسافران نداشته است. او اذعان داشت لغو طرح ترافیک سبب تردد بیشتر خودروها در سطح شهر تهران شده است.

بنابراین طرح ترافیک از اول شهریور اجرا می‌شود. پیش از این با صحبت فرمانده مدیریت مقابله با کرونا به این مسئله پی بردیم که با شیوع کرونا در کشور ناوگان حمل و نقل عمومی مانند: اتوبوس و مترو بیشترین میزان خطر انتقال بیماری را داشته‌اند و ستاد کرونای تهران هم چنان درصدد لغو طرح ترافیک است.

اختلاف میان آقایان مسئول

این طور که پیدا است اختلافی بین آقایان مسئول وجود دارد، شهرداری تهران بحران‌های طبیعی هم چون آلودگی هوا، بارندگی و زلزله را بهانه کرده، ستاد کرونا به هر طریق فریاد می‌زند مراقب کرونا باشید و ضلع سوم داستان یعنی شرکت بهره برداری مترو خود را خدمت‌رسان شهروندان می‌نامد!

تلاش‌هایی بدون ثمر

تلاش‌های مسئولین هنوز به نتیجه‌ای قابل قبول و همراه با بازخورد مثبت همراه نبوده، روندی که تا به الان مشاهده کردیم به این صورت بود که شهرداری طرح ترافیک را اجرا می‌کند، مردم به سمت مترو هجوم می‌آورند، در شرایطی که نمی‌توانیم تضمین کنیم پروتکل‌ها و فاصله گذاری اجتماعی آن هم با این جمعیت کثیر تا چه اندازه رعایت شده است! نتیجه آنکه تعداد بیماران افزایش پیدا می‌کند و وزارت بهداشت و ستاد مدیریت مقابله با کرونا همچنان به گوش این ملت می‌خوانند: حمل و نقل عمومی یکی از نگرانی‌های جدی ماست، رعایت کنید!

جامانده اربعین

نیکا شمس

دبیر فرهنگی دانشکده

به نام پروردگار حسین
به نام آفریدگار آزادگی و سرافرازی
به یاد بیرق‌های مشکی
و پیراهن سوگ اربعین
قسم به عشاق حسین
و قسم به دل‌های شکسته جاماندگان
آقا جان؛

امسال که دیگر نمی‌توانم عمود به عمود،
تقویم عاشقی را طی کنم
و قدم به قدم پابرنه با نوایت چشم انتظار
گنبد طلاییت شوم
امسال که دیگر مهمانِ

بساط مخلصانه عراقیانت نیستم
و از چشیدنِ غذای متبرک موکب‌هایت محروم
و از اذن دخول خواندن‌ها بی‌نصیبم
امسال که دیگر نمی‌توانم در بین شلوغی
حرمت در اوج خلوت و تنهایی باشم
و نماز بالای سر را، با عشق و بر تربت ادا کنم
و چشم در چشم ایوان طلایت، دل شکسته‌ام
را قسم بدهم و حاجتم را با سکوت فریاد زنم
امسال که طریق عشق برای دل‌های خسته
بسته شده‌است

نمی‌دانم کجا می‌توانم این حجم از غصه و

افسوس و حسرت را جای دهم
پشت ماسک‌های سفید به جای نفس، آه
می‌کشم و نوای لبیک یا غریب المظلوم سر
می‌دهم
آرام و بی‌صدا، قطره‌های اشکی در چشمانِ
حسرتم در حوضچه‌ی دلم می‌چکد؛
دلی که لبریز از این دنیای پر هرج و مرج،
تشنه‌ی روزه‌های بین الحرمین است...
دلی که دلتنگ دعای صبح اطراف موکب‌هاست
و چشمانی که ریاضت نخوابیدن‌ها را به جان
می‌خرد

حسین جان، بیا و دل این مسافر جا مانده را
برای خود بخر و نسیم لبیک ما را با خود به
سرزمین عاشقان ببر
و در این ظلمت مطلق مسیحای دلم شو و بپذیر
از دور سلامم را..
«ذکر نام تو کنم در همه جا چون گویند
هر کجا نام تو آید حرم توست حسین»
این بار برای رسیدن به تو، با پاهایم قدم
نمی‌زنم
بلکه دل را حرمت می‌کنم و با سلامی بر تو
به دیدارت می‌آیم و مسیر فراق ایران تا عراق
را با اشک و آه طی خواهم کرد

چشمانی که فراتر از هر مرزی برای دیدنت
تر خواهند شد
و با غم زینب هم نفس خواهند شد
آقا جان
با چشمانی گریان و دلی شکسته می‌خواهم
و از تو می‌خواهم که
رفع کنی هر چه زودتر این بلا را، که ندیدنت
سخت‌ترین بلا و آزمایش است

کرونا بخت جوانان را باز کرد

فاطمه قدیمی
عضو فعال دانشکده



شکل گیری روند غیر منتظره

اما وضع موجود نه تنها باعث کاهش آمارهای ثبت ازدواج نشد بلکه روندی افزایشی نسبت به سال قبل ایجاد کرد.

طبق گفته علی مظفری رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق کشور در چهار ماه نخست امسال حدود ۲۰۰ هزار واقعه ازدواج و ۳۷ هزار واقعه طلاق ثبت شده و این در حالی است که در چهار ماه نخست سال قبل ۱۶۷ هزار واقعه ازدواج و ۳۵ هزار واقعه طلاق ثبت شده بود.

بسیاری از صاحب نظران معتقدند که شیوع این ویروس اگرچه چالش‌هایی را در زندگی فرد ایجاد کرد اما فرصت‌هایی را باخود به همراه آورد، فرصت‌هایی مانند: همدلی و همزبانی، بازگشت مجدد به دین و ازدواج آسان.

ازدواج قبل از کرونا

ازدواج جوانان قبل از شیوع ویروس کرونا در جامعه با دشواری‌های اقتصادی و اجتماعی فراوانی روبرو بود که باعث بروز اضطراب و تنش‌های بسیاری در آنها می‌گشت اما اکنون شرایط پذیرش زندگی مشترک متحول شده، به گونه‌ای که بسیاری از جوانان زندگی خود را با یک عقد ساده و به دور از تجمعات و هزینه‌های نا به جا شروع می‌کنند. هرچند ناگفته نماند که عده‌ای دیگر نیز تحت تاثیر معذوریت‌های اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی مراسم ازدواج خود را به زمان بعد از ریشه کن شدن کرونا محول کرده‌اند. اما اگر بخواهیم با دید منطقی به این موضوع نگاه کنیم به دلیل تداوم این روند و مشخص نبودن زمان تولید واکسن، باید با شرایط موجود سازگاری پیدا کرد و سبک زندگی خود را تغییر داد.

نقش ازدواج در زندگی

انسان موجودی ذاتا اجتماعی است و از تنهایی بیم دارد به همین دلیل ازدواج نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی وی ایفا می‌کند.

در ادیان مختلف نیز تاکید بسیاری بر امر ازدواج شده به ویژه در دین مبین اسلام، به صورتی که خداوند در قرآن کریم آیه ۳۶ سوره یس می فرماید: سبحان الذی خلق ازواج کلها مما تنبت الارض و مما لا یعلمون. (منزه است آنکه همه زوج‌ها را افرید از آنچه زمین می‌رویاند و از وجود خودشان و از آنچه نمی‌دانند)

آیا ازدواج در برنامه زندگی جوانان هست؟

اما متأسفانه امروزه سبک زندگی جوانان نسبت به نسل‌های گذشته تغییر کرده و آن‌ها دیگر به حداقل‌ها قانع نیستند، همچنین کارکرد ازدواج به درستی برایشان تبیین نشده به همین دلیل بسیاری از آنان تحت تاثیر مشکلاتی از قبیل: جهیزیه سنگین، نداشتن شغل ثابت، نرفتن به خدمت سربازی، طولانی شدن زمان تحصیل و غیره ازدواج را در برنامه زندگی خود قرار نمی‌دهند؛ زیرا که معتقدند باوجود این مشکلات برای شروع زندگی مشترک باید سختی‌ها و مرارت‌های فراوانی را متحمل شوند و اینگونه است که اگر با یک جوان در مورد ازدواج صحبت کنید موجی از نگرانی و بیم وجودش را فرا می‌گیرد. اخیرا در کنار کمبودهای مختلف جامعه، ویروس کرونا نیز شیوع پیدا کرد. ویروسی که انتظار می‌رفت ازدواج را تحت الشعاع قرار دهد و باعث کاهش آمار ازدواج شود زیرا به دلیل حفظ سلامتی مردم و رعایت پروتکل‌های بهداشتی ستاد مبارزه با کرونا تجمعات بیش از ۶ نفر را ممنوع کرد و همین امر موجب گردید که بسیاری از مراسم‌ها تعطیل شود.



مدارس مجازی یا حضوری؟

فاطمه مشهدی
عضو فعال دانشکده

حدود یک ماه از بازگشایی مدارس می‌گذرد و آموزش در مدارس به شیوه ترکیبی از آموزش مجازی و حضوری در جریان است. اما در این بین دانش آموزانی که به هر دلیل ترجیح داده‌اند به جای حضور در مدرسه، آموزش مجازی را برای تحصیل انتخاب کنند. اکنون در این مسیر با مسائل و مشکلاتی مواجه شده‌اند، که می‌توان مهم‌ترین آن را دغدغه تامین هزینه‌های اینترنت یا نداشتن ابزار برای آموزش مجازی عنوان کرد.

هزینه‌های سنگین اینترنت

هزینه‌های اینترنت برای دانش آموزان نیز موضوع مهمی است که باید

به آن توجه داشت، اگر چه اینترنت برنامه‌ی شاد رایگان شده است، اما هم اکنون برخی کلاس‌های درس به دلیل برخی از مشکلاتی که برخی از معلمان مدعی آن هستند که در بستر شاد وجود دارد، در فضای سایر پیام‌رسان‌ها برگزار می‌شود که موجب تحمیل هزینه‌های اینترنت برای خانواده‌ها شده است. در حال حاضر خانواده‌هایی که از نبود امکانات و اینترنت در منزل و همچنین خانواده‌هایی که در مناطق حاشیه شهرها با نبود گوشی هوشمند مواجه هستند با مشکلات زیادی در عرصه آموزش مجازی روبرو شده‌اند و طعم مشکلات را بیشتر از بقیه می‌چشند.

انتخاب با خودتان

سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ حدود دو هفته زودتر از روال هر سال از شنبه ۱۵ شهریور آغاز شد؛ قرار شد در تمام مناطق چه سفید، چه زرد و چه قرمز، مدارس دایر باشد البته با رعایت پروتکل‌های بهداشتی و همچنین مقرر شد که این حضور اجباری هم نباشد و بنا بر نظر والدین، دانش‌آموزان از آموزش حضوری، تلویزیونی، مجازی یا ترکیبی استفاده کنند.

براساس مصوبه ستاد کرونا برای بازگشایی مدارس از ۱۵ شهریور، از قبل اعلام شده بود که سال تحصیلی جدید از ۱۵ شهریور شروع می‌شود و بر اساس همین وضعیت هم اعلام شده بود که مدارس آمادگی پیدا کنند و یک سری اقدامات انجام شده و همچنین برنامه‌ها نوشته شده‌بود.

پیش‌بینی‌ها چه بود؟

پیش‌بینی اولیه این بود که در مناطق با وضعیت قرمز اصطلاحاً مدارس به صورت غیر حضوری باشد؛ یعنی اصلاً بازگشایی نشوند و در مناطق زرد و سفید، مدیریت‌دشده بازگشایی شوند اما بعداً تصمیم جدیدی گرفته شد، این بود که مدارس می‌توانند با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در تمام مناطق دایر گردد!

و براساس همین هم بود که اعلام کردند مدارس باز باشد. البته همان طور که ذکر شد بازگشایی باید بر اساس پروتکل‌های بهداشتی باشد و اگر تعداد دانش‌آموزان بیشتر از آمار و ارقام شد، از شیوه نوبت دهی و تقسیم دانش‌آموزان استفاده کنند.

آموزش در مناطق قرمز

بحث تهیه مواد بهداشتی و مواد ضدعفونی کننده، آمادگی مدارس برای بازگشایی از قبل اعلام شده بود، اما چون گفته شده بود که مدارس در مناطق قرمز به هیچ عنوان باز نمی‌شود، قرار شد آموزش در این مناطق به صورت مجازی باشد اما با استدلال‌هایی که مطرح شد مانند اینکه در همه مناطق باید پروتکل‌ها را رعایت کرد، هنوز در ابتدا ارتباطات دانش‌آموزان شکل نگرفته است، کتاب تحویل نگرفته‌اند و معلوم نیست که وضعیت کرونا چگونه خواهد بود، مقرر شد که مدارس باز باشد و بچه‌هایی که مراجعه می‌کنند، معلم‌شان را ببینند و بعد اعلام کنند که می‌خواهند به صورت حضوری در مدرسه باشند یا به صورت غیر حضوری از فضای مجازی استفاده کنند. در این فرصت مدارس یک سری اقدامات را انجام داده بودند و قرار شد که از ۱۵ شهریور تمام مدارس باز باشد. آموزش و پرورش به خانواده‌ها توصیه می‌کند که، تحت تاثیر برخی فضاسازی‌های منفی و استرس‌زا قرار نگیرند و بدانند آموزش و پرورش به شدت نسبت به سلامت بچه‌ها حساس است و تمام عوامل آموزش و پرورش از مدیر مدرسه، معلمان و همکاران در حوزه نیروهای خدماتی و ستادی، حساسیت‌شان بالاست و به فرزندان آن‌ها مانند فرزندان خودشان نگاه می‌کنند. اما باز هم اختیار را به دست خانواده‌ها می‌دهند تا بر اساس برداشت خودشان، شناختی که از فرزندان‌شان دارند و امکاناتی که در اختیارشان است، یکی از روش‌های آموزشی پیشنهاد شده را انتخاب کنند.



کلام امام

دانشجو و محیط دانشگاه باید نگاه کلان به هدفهای انقلاب داشته باشد؛ دنبال آنها برود. مراقب باشید دشمن نتواند از محیط دانشگاه و از عنصر دانشجو و استاد استفاده کند. این آن چیزی است که من روی آن تأکید میکنم. ببینید یک حادثه‌ی کوچکی اتفاق میافتاد، حالا در همین دانشگاه خودتان، یک تعدادی مثلاً شاید در یک قضیه‌ای گله‌مندند، معترضند؛ ببینید بلافاصله در دنیا روی آن تفسیر میگذارند، تحلیل میگذارند، نه با جهتی که آن دانشجو به خاطر آن جهت این حرکت را انجام داده، این اقدام را کرده، بلکه درست در نقطه‌ی مقابل آن جهت. یعنی حاکمیت را، نظام را، اسلام را زیر سؤال میبرند با این وسائل. باید هشیار بود؛ در محیط دانشگاه این هشیاری از همیشه لازمتر است.

۸۷/۰۲/۱۴

صاحب امتیاز:

انجمن اسلامی دانشجویان مستقل دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی،
دانشگاه علامه طباطبائی (ره)

سر دبیر: صبا فرجام

صفحه‌آرا: فاطمه بابائی

مدیر مسئول: فاطمه میدانی

ویراستار: معصومه شیخ اکبری

هیئت تحریر:

زهرا امیرشکاری - عارفه میرسجادی - نیکا شمس - فاطمه قدیمی -
فاطمه مشهدی

