

ماهنامه فرهنگی اجتماع جوانان ایران ۱۳۹  
شماره ۱۳۹ پیاپی ۴۹۹ / اسفند ماه ۱۳۹۵ / قیمت ۲۰۰۰ تومان

# شاهد جوانان



منطقه ایثار ⚠

منطقه ایثار ⚠

## امداد جوانمردی...

قهرمانان وطن  
۱۰ فیلم برتر جنگی  
سبک زندگی ایرانی - اسلامی

تاریخ، بی حضور تو یعنی دروغ محض  
سال هزار و چند که فرق نمی کند!





## جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۱۳۹ اسفند ماه ۹۵

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران  
مدیر مسئول و سردبیر: محبوب شهبازی  
جانشین سردبیر: یوسف قدیانی  
مدیر اجرایی: محمدمهدی مازنی

دبیر تحریریه: ناصر ملایی  
مدیر داخلی: سیده زینب اسکندریان

امور فنی: آتلیه شاهد  
ناظر فنی چاپ: علیرضا قاسمی  
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶  
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴  
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸

ناشر: انتشارات شاهد  
تهران - خیابان طالقانی - خیابان ملک الشعرا  
بهار شمالی - شماره ۵  
تلفن: ۸۸۸۴۲۲۴۷

آدرس الکترونیکی:  
Email:javan@shahedmag.com  
صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

\* شاهد جوان برای جوانان ۱۷ تا ۲۵ سال  
منتشر می‌شود.  
\* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده  
آزاد است.

\* مطالب رسیده بازگردانده نمی‌شود  
\* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

- حرف اول: ۴ / آغاز یک افق روشن  
یادداشت: ۵ / به بهانه سالروز تاسیس یک نهاد افضل  
برداشت آزاد: ۶ / قهرمانان وطن  
۸ / مروری بر حادثه پلاسکو  
دخترانه، پسرانه: ۱۰ / پیش‌نیازهای ورود جوانان به عرصه مدیریت عالی کشور  
مادرانه، پدرانه: ۱۲ / پنج اشتباه عمده والدین در برخورد با نوجوانان  
حماسه آفرین: ۱۴ / روایت آخرین خواسته یک شهید مدافع حرم از همسرش  
راه و چاه: ۱۶ / ماجرای کی داده کی گرفته؟  
مهارت: ۱۸ / بیایید سر صحبت را باز کنیم  
مطبخ: ۱۹ / پیراشکی گوشت و قارچ  
لبخند: ۲۰  
جدول: ۲۱ / جدول  
زندگی به سبک دیگر: ۲۲ / سبک زندگی ایرانی - اسلامی جوانان ایرانی  
سرچشمه: ۲۴ / نگاهی متفاوت به چهار دوره زندگی امام خمینی (ره)  
عافیت: ۲۶ / درمان کبد چرب با روشهای گیاهی و خانگی  
سلامت: ۲۸ / چطور با تغذیه سالم، استرس را کاهش دهیم؟  
خانه دوست: ۳۰ / سری به گرانتترین «خانه موزه» دنیا بزنید  
نور و نقره: ۳۲ / مرور ۱۰ فیلم برتر جنگی دنیا  
موج سازان: ۳۴ / گذری بر زندگی سرلشکر شهید حسن آبناسان  
نقد و نظر: ۳۶ / نقد و بررسی فیلم «یتیم خانه ایران»  
علمی: ۳۸ / دستاوردهای ایران زمین  
رو به رو: ۴۰ / آزاده‌ای از جنس صابران  
یک، دو، سه: ۴۲ / ورزش‌های آپارتمانی از دراز نشست تا دمبل  
حرکت: ۴۴ / قانون سرباز - فوتبالیست از بی‌عدالتی تا اجرای عدالت  
بین الملل: ۴۶ / افول هژمونی آمریکا در غرب آسیا؛ واقعیت یا گمانه‌زنی  
دریچه: ۴۸ / سیاه چاله آزمایشگاهی گواهی بر درستی تابش هاوکینگ  
روایت: ۵۰  
شعر: ۵۲  
بازار کتاب: ۵۳  
باشگاه مهربانی: ۵۴  
تفأل: ۵۶  
انگلیسی: ۵۸

# آغاز یک افق روشن

اسفندماه فرصتی تازه برای بررسی عملکرد یک ساله محسوب می‌شود؛ عملکردی که می‌تواند افق سال آینده ما را به خوبی ترسیم کند. آخرین ماه سال که آغازی دوباره برای شروع یک جهش برنامه‌ریزی شده بر اساس اهداف به شمار می‌رود، از این جهت حائز اهمیت است که بر اساس دستاوردهای سال گذشته سال آینده‌ای کم اشتباه در پیش داشته باشیم.

در بررسی عملکرد یکساله باید با در نظر گرفتن تمام واقعیت‌های ۱۲ ماه گذشته خودمان را در معرض قضاوت وجدان خودمان قرار بدهیم و معیارمان برای قضاوت عهدی باشد که اول سال با خودمان بستیم. مثلاً اینکه زود قضاوت نکنیم، صبور باشیم، برای خوشامد یکی، دیگری را تحقیر نکنیم، غرور ما را از مسیر اصلی منحرف نسازد و همان راهی را برویم که ما را به سر منزل مقصود می‌رساند و حالا باید ببینیم از کجا شروع کرده‌ایم و

چقدر در مسیر درست حرکت کرده‌ایم. اسفندماه اما از یک زاویه دیگر هم قابل بررسی است. از این زاویه که پایان فصل سرد طراوتی امیدوار کننده را نوید می‌دهد. امیدی که ما را در تصمیم‌گیری‌های جدید، پیدا کردن راه‌های جدید برای ادامه مسیر موفقیت‌ها و کاهش ضعف‌ها، تقویت اراده برای صرف فعل توانستن، ترسیم یک افق روشن و از همه مهمتر باور به تغییر یاری می‌کند. تغییری که در زندگی شخصی و اجتماعی تنها با خواست ما محقق می‌شود. در این راستا تقویت روحیه انعطاف‌پذیری ما را بیش از پیش یاری خواهد کرد. چون گاهی ممکن است اتفاقاتی بیفتد که پیش‌بینی نشده است و کنترل آن‌ها در دست ما نیست. در نتیجه باید همیشه، آمادگی تغییر را داشته باشیم.

انسان در شرایط مختلف و در بین نیروها و عوامل داخلی و خارجی زیادی رشد می‌کند

و در این میان گروهی با شناخت و آگاهی از این نیروها استفاده‌های بسیار بهینه‌ای از عمر خود می‌کنند ما هم با استناد به عملکرد گذشته بهتر می‌توانیم جایگاه خودمان را مشخص کنیم. در هر مقطعی افرادی مسیر تاریخ، فرهنگ و ادبیات ملتی را تغییر می‌دهند و گاهی بر کل جهان تأثیر می‌گذارند و گروهی دیگر حتی اراده تغییر یک عادت را ندارند. باید ببینیم دوست داریم جزو کدام دسته باشیم؟ مقتدر یا ضعیف؟ قدم اول برای این که وارد گروه مقتدرها شویم شناخت نقاط ضعف و قوت و در یک کلام زوایای پنهان و آشکار وجودمان برای حرکت آگانه است. پس اگر می‌خواهیم تاریخ ما را در خود ثبت کنیم باید تا دیر نشده مسیر درست را برای دستیابی به اهداف بزرگتر مشخص کنیم.

سر دبیر

# به بهانه سالروز تاسیسی یک نهاد افضل

نگاه امام خمینی (ره) به ملت، نگاهی سراسر فروتنی بود. ایشان خود را خدمتگزار ملت ایران و انقلابی را که خود رهبری کرده بود، مرهون فداکاری‌های این ملت می‌دانست. به همین دلیل، همواره حمایت از قشرهای گوناگون ملت را سرلوحه برنامه‌های خویش داشت. یکی از مهمترین این برنامه‌ها، تأسیس بنیادی برای پاسداری از مقام شهیدان و حمایت از خانواده‌های آنان بود. امام در نامه فرمان تأسیس این بنیاد می‌فرماید: «تهضت اسلامی و پیروزی انقلاب اسلامی، مرهون فداکاری قشرهای مختلف ملت است که در صف اول باید شهدای انقلاب - رحمه الله علیهم - و کسانی که در این راه معلول و آسیب دیده شده‌اند را محسوب داشت. لهذا باید رسیدگی کامل به خاندان شهدا و آسیب‌دیدگان و معلولین در این راه...»

به نحو احسن و با مراعات احترام آنان بشود» (صحیفه امام خمینی - جلد ۱۲ صفحات ۱۸۵ تا ۱۸۶)

ملت و دولت ایران، برای استقلال، آزادی و جمهوری اسلامی خویش، مدیون شهیدان فداکار و جان بر کفی است که در راه به ثمر رسیدن این انقلاب، از جان خویش گذشتند. این مهم، هرگز و هیچگاه از نگاه بیدار رهبر آگاهان، امام خمینی رحمه‌الله دور نماند. ایشان در نامه فرمان تأسیس بنیاد شهیدانقلاب اسلامی می‌فرماید: «لازم است سازمانی... تأسیس شود که با اجرای طرح‌های مفید آن، ملت و دولت انقلابی، دین خود را در مقابل این گروه فداکار در راه انقلاب اسلامی ادا نمایند» (بخشی از فرمان امام خمینی در ۲۲ اسفند ۱۳۵۸)

این سخن امام بزرگوار در بزرگداشت مقام شهید است. ایشان با اشاره به بلندی مقام شهیدان، درباره بنیاد شهید که وظیفه پاسداری از مقام شهیدان و حمایت از خانواده‌های بزرگوار آنان را برعهده دارد می‌فرماید: «بنیاد شهید، از همه بنیادها افضل است؛ برای اینکه شهید از همه افراد افضل است. خدمت در بنیاد شهید، در رأس خدمت‌هاست».

فرهنگ ملت ما، فرهنگ شهادت است. ملت ما، شهادت را نه پایان زندگی، که اوج کمال انسانی و بلندترین نقطه عروج روح آدمی می‌داند. شهادت برای ملت مسلمان ایران، یعنی انتخاب خدا به جای خود، یعنی فدا کردن خود و رسیدن به خدا، یعنی سودمندترین معامله در بازار دنیا، معامله جسم خاکی در برابر رضایت الهی و یعنی رها کردن دنیای گذرا و رسیدن به بقا و جاودانگی. این باوری است که ملت ژرف‌نگر و حقیقت بین ایران در درون خود یافته است و همین باور متعالی است که رمز پیروزی ایران اسلامی در برابر همه ابرقدرت‌های جهان به شمار می‌آید. روز بزرگداشت شهید، روز بزرگداشت این باور ملکوتی و فرهنگ پایدار شهادت است. شهیدان از میان ما بودند. برادران و خواهران من و تو که به عشق هدفی والاتر، آسمانی شدند و امروز یاد آنها، با یاد آن هدف آسمانی که در سینه‌هایشان بود، عجین است. زنده باد نام شهیدان، زنده باد یادشان، زنده باد راهشان و زنده باد هدف آسمانی‌شان.

حضرت امام در این فرمان، به اولویت‌های دهگانه‌ای، مثل اولویت‌های فرهنگی، اقتصادی، استخدامی و درمانی توجه کرده است و دولت را به رسیدگی امور

۱۳۳۲  
شهادت  
روز بزرگداشت





# قهرمانان مبارزه با آتش در یک نگاه

آتش نشانان در حادثه پلاسکو امتحان خود را خوب پس دادند و رهبر معظم انقلاب از اقدام آتش نشانان به عنوان مجاهدت و تلاش خالصانه مردان بی ادعا یاد کردند.

به گزارش ایسنا، آیت الله سیداحمد میرعمادی در دیدار با آتش نشانان شهرداری خرم آباد، با بیان این که هر کس برای خدا کار کند خدا او را بزرگ می کند، گفت: مجموعه آتش نشانانی مجموعه ای بی ادعایی هستند که با این که در سخت ترین شرایط حضور دارند، ولی کمتر مورد توجه بوده اند. وی با بیان این که نام آتش نشانان حادثه پلاسکو به عنوان قهرمان ملی باقی ماند، عنوان کرد: آتش نشانان در حادثه پلاسکو امتحان خود را خوب پس دادند، و رهبر معظم انقلاب از اقدام آتش نشانان به عنوان مجاهدت و تلاش خالصانه مردان بی ادعا یاد کردند. آتش نشانان کسانی هستند که بی ادعا خدمت می کنند و در مواقع حساس امدادسانی کرده و جان مردم را نجات می دهند. اظهار محبت مردم ایران به آتش نشانان سرمایه ای بزرگ محسوب می شود چون همه مردم ایران در حادثه پلاسکو با آتش نشانان هم دردی کردند و در مراسم تشییع پیکرهای این قهرمانان شهید سنگ تمام گذاشتند.

قهرمان ایثارگر **حامد هوایی** یکی از آتش نشانان فداکار و فعال ایستگاه ۲۸ واقع در خیابان قزوین بود، خیابان قلعه مرغی بود. از زمانی که با آتش سوزی مهیب ساختمان پلاسکو مواجه شد عزم خود را جزم کرد که به کمک سایر همکارانش که از ایستگاه های مختلف آمده بودند بتواند با مهار آتش کسبه و اموال آنها را نجات دهد. حامد با وجود اینکه خطر بزرگی را احساس کرده بود اما برای مهار آتش خود را به ساختمان رساند و پس از تلاش زیاد به دلیل ریزش ساختمان قهرمانانه به دیدار معبود شتافت.



نام و یاد قهرمان ایثارگر آتش نشان **امیر حسین داداشی** از آتش نشانان ایستگاه ۴۶ در خیابان برادران مظفر جنوبی تهران نیز به همراه سایر آتش نشانان شهید در تاریخ ایران اسلامی به ثبت رسیده است و تا سال ها این قهرمان جوان الگویی برای جوانان و فداکاران خواهد بود و همواره از او و تلاشش برای نجات جام شهروندان به نیکی یاد خواهد شد.



قهرمان ایثارگر **رضیا نظری** از آتش نشانان شهید در حادثه آتش سوزی ساختمان پلاسکو محسوب می شود که پیکرش در استان مرکزی تشییع شد. این شهید نیز به مانند دیگر آتش نشانان تا آخرین لحظات تمام سعی خود را برای خاموش کردن آتش و نجات جان شهروندان و کسبه حاضر در این ساختمان به کار گرفت و در نهایت با ریزش پلاسکو به سایر همقطارانش پیوست.



قهرمان ایثارگر **حسین زاده** یکی از شهیدای آتش نشان ساختمان پلاسکو است که روز حادثه در ساختمان پلاسکو بوده است. یکی از نزدیکان این شهید آتش نشان درباره خصوصیات وی می گوید: شهید حسین زاده عاشق کار آتش نشانی بود و بسیار هم دل رحم و مهربان بود. عموی شهید حسین زاده که داغدار برادرزاده خویش است نیز ادامه می دهد: شهید حسین زاده ۲۷ ساله بود و سه سال بود که ازدواج کرده بود، هنوز فرزندی نداشت و صبح هنگامی که شیفت را تحویل می گیرد جزو نخستین نیروهای اعزامی به پلاسکو بوده است وی جزو رزمی کلان بوده و در تیم های کشوری رتبه داشته است. شهید حسین زاده از آتش نشانان ایستگاه ۶۰ خیابان پیروزی بوده است.





قهرمان ایثارگر **محسن روحانی**، شهید آتش نشان گیلانی حادثه پلاسکو هم از جمله ایثارگرانی است که یادش تا سال‌های سال در ذهن مردم ایران به یادگار خواهد ماند. این شهید آتش نشان ۳۲ ساله گیلانی متأهل و دارای یک فرزند دختر ۴ ساله است که در حادثه آتش سوزی ساختمان پلاسکو تهران در دفاع از جان و مال مردم به شهادت رسید. او از آتش نشانان ایستگاه ۱ تهران بود.



قهرمان ایثارگر **ناصر مهرپور**، فرمانده ایستگاه ۲۴ خیابان نبرد از جمله آتش نشانان فداکار در حادثه آتش سوزی ساختمان پلاسکو بود. این فرمانده ایثارگر همانند سایر مأموریت‌هایش به کمک سایر نیروی آتش نشانی شناخت و با وجود مسئولیت فرماندهی برای نجات جان شهروندان و کسبه باقی مانده در ساختمان پلاسکو وارد این ساختمان شد تا ضمن هدایت آتش نشانان، در مهار آتش نیز کمک کند که با فرو ریختن پلاسکو همراه سایر فداکاران آتش نشان به دیدار معبود شناخت.



قهرمان ایثارگر **فریدون علی تبار**، آتش نشان فداکار ۲۷ ساله حاضر در حادثه ساختمان پلاسکو است. علی تبار دانشجوی رشته پیشگیری از حریق و حوادث بود. علی تبار از همکاران نمایش «تمه‌های عاشقانه از خاورمیانه» در بخش پرواز و عضوی از گروه بدلکاری ۱۳ بود. در بروشور نمایش اسم ایشان به نام فریدون شیفته چاپ شده است که این اسم شوخی‌ای بین او و سایر هم‌گروهانش درباره شیفته‌های او در آتش نشانی بود. او از آتش نشانان ایستگاه شماره ۶۱ محسوب می‌شد.



قهرمان ایثارگر **رضا سفی زاده** از آتش نشان فعال ایستگاه ۴ خیابان مولوی تهران بود که بر اثر ریزش ساختمان عظیم پلاسکو به آتش نشانان شهید دیگر پیوست. وی قبل از ریزش ساختمان همپای سایر آتش نشانان لحظه‌ای از پانایستاد تا بتوانند آتش سوزی گسترده این ساختمان را مهار کنند. سفی زاده که خود را برای مهار آتش به داخل ساختمان رسانده بود همراه سایر همقطارانش تلاشی قهرمانانه به ثبت رساندند.



قهرمان ایثارگر **رضا نظری** از آتش نشانان شهید در حادثه آتش سوزی ساختمان پلاسکو محسوب می‌شود که پیکرش در استان مرکزی تشییع شد. این شهید نیز به مانند دیگر آتش نشانان تا آخرین لحظات تمام سعی خود را برای خاموش کردن آتش و نجات جان شهروندان و کسبه حاضر در این ساختمان به کار گرفت و در نهایت با ریزش پلاسکو به سایر همقطارانش پیوست.



قهرمان ایثارگر **علی مستوفی** که در فاجعه پلاسکو به شهادت رسید والیبالیست بود. این آتش نشان فداکار پس از فداکاری بسیار در راه خاموش کردن آتش ساختمان پلاسکو و نجات جان کسبه و شهروندان حاضر در این ساختمان جان خود را فدای تامین امنیت شهروندان کرد. این ایثارگر از آتش نشانان ایستگاه شماره ۳۱ تهران بود.



قهرمان ایثارگر **محسن قدیانی** در حالی که برای عملیات اطفای حریق در طبقه یازدهم ساختمان پلاسکو در حال امداد رسانی بود زیر آوار سنگین این ساختمان گیر کرده و جانش را از دست داد. این آتش نشان فداکار ۱۳ سال سابقه کار در آتش نشانی داشت که بیشترین سابقه اش در ایستگاه ۳ بوده است و دو دختر ۱۳ و ۱۱ ساله دارد.



قهرمان ایثارگر **رضا شفیعی** از آتش نشانان شهید شده در فاجعه پلاسکو در ساعات اولیه و هنگام امداد رسانی در داخل ساختمان پلاسکو بود. او و دو تن از همکارانش لحظاتی قبل از فروریختن پلاسکو پشت پنجره آمدند اما ریزش ساختمان باعث شهادت آنها شد. او از آتش نشانان ایستگاه ۱۳ بلوار بعثت تهران بود.



قهرمان ایثارگر **محمد آقایی** آتش نشان ایستگاه یک، یکی از شهدایی بود که پیکرش از زیر آوار خارج شد. شهید محمد آقایی آتش نشان ایستگاه یک پس از فداکاری بسیار در راه نجات اموال کسبه ساختمان پلاسکو و همچنین شهروندان حاضر در این ساختمان به دلیل ریزش آن به شهادت رسید و به سایر همقطارانش پیوست.



آتش نشانان قهرمان برای مهار حریق به محل حادثه اعزام شده بودند اما به یکباره ساختمان فرو ریخت تا ۱۶ تن از دلیر مردان آتش نشان زیر آوار ساختمان پلاسکو محبوس شوند. از میان این شهدا، **شهید مجتبی کوهی**، آتش نشان ایستگاه ۲ بود که پیکرش به همراه سایر همقطارانش به خاک سپرده شد.



قهرمان ایثارگر **بهنام میرزاخانی** اولین شهید آتش نشان حادثه پلاسکو محسوب می‌شود که به علت سوختگی بالای ۷۰ درصد در بیمارستان دچار مرگ مغزی شد و اولین ایثارگر آتش نشان در این حادثه لقب گرفت.



قهرمان ایثارگر **علی امینی**، فرمانده منطقه دو عملیات آتش نشانی تهران بود که یک ماه از خدمتش باقی مانده بود که در حادثه پلاسکو به درجه شهادت رسید.

○ اسدالله نقدی

دانشیار جامعه‌شناسی شهری

## مروری بر حادثه دلخراش ساختمان پلاسکو

برخی جامعه‌شناسان مانند الریش یک جامعه مدرن، جامعه مخاطره‌آمیز است چرا که همراه با افزایش ایمنی و علم مدیریت بحران برای شهرها و جوامع صنعتی تعداد بی‌شماری خطر، تهدید و ریسک نیز تولید شده است. این مخاطرات گرچه در همه کشورها و شهرها وجود دارد، هم میزان آن بسیار متفاوت است و هم میزان آمادگی نظام‌های مدیریت شهری برای پیشگیری، بهبود و ارتقاء و به ویژه مدیریت شرایط بحرانی و برگرداندن زندگی عادی و طبیعی به یک شهر یا بخشی از آن از کشوری به کشور دیگر و حتی از شهری به شهر دیگر در درون مرزهای یک جامعه ممکن است تفاوت‌های فاحشی داشته باشد.

با توجه به شرایط اقلیمی و استعداد بالای حوادث غیرمترقبه از یکسو و نیز الزامات و فقر آمادگی‌های مدیریت شهری کشور در کنار رفتارهای هیجانی و انبوه خلق و فقر فرهنگی مواجهه با بحران‌های شهری، اعم از انسانی و طبیعی در کشور نیازمند یک طرح بحث جدی هستیم. رشد فیزیکی و جمعیتی شهرها و سطح قابل توجهی از موانع ساختاری مانند بافت‌های قدیمی و فرسوده؛ نقاط جمعیتی با تراکم غیرطبیعی مشکل فوق را پیچیده‌تر می‌کند.

مسئله مهم در مواجهه با بحران‌ها و حوادث غیرمترقبه شهری "تاب‌آوری Resilience"

کمترین بهانه جان خود را به خطر می‌اندازند و با وحدت و همدلی کنار هم قرار می‌گیرند و اتفاقاً آنچه این ضایعه تاسف‌بار را تحمل‌پذیر می‌کند، احیای حس نودوستی هموطنان در سرتاسر ایران اسلامی بود بنابراین هنوز هم گره‌گشای اصلی در موقعیت‌های دشوار نظیر آنچه در حادثه پلاسکو رخ داد، تاسی از آموزه‌های دین مبین اسلام عینیت بخشی به دگرخواهی و ایثار است.

چه باید کرد؟  
رشد شهرداری در جهان معاصر امری اجتناب‌ناپذیر است اما همزمان با رشد فیزیکی و افزایش جمعیت شهرها می‌بایست مدیریت شهری علاوه بر "اداره کردن" به "مدیریت شهری" و حکمرانی خوب شهری نیز بپردازد. آنچه تحت نام دستور کار شهری برای قرن ۲۱ خوانده می‌شود در این سند انواعی از پایداری‌ها را از جمله مسکن، اشتغال، ایمنی، فقر و ... توصیه شده است تا در دستور کار شهرداری‌ها و سازمان‌های دیگر درگیر با مدیریت شهرها به ویژه کلانشهرها قرار گیرد. شهر معاصر در هر کجای جهان که باشد از آنجایی که انبوهی از ساکنان و وسعت بی‌اندازه‌ای از ابنیه و مصنوعات شهری، عمرانی و ... را در خود جای داده است و نیز با تغییر ماهیت بسیاری مخاطرات در معرض انواعی از تهدیدهاست، به تعبیر

حادثه آتش‌سوزی ساختمان پلاسکو در تهران را شاید بتوان مهمترین و تاسف‌بارترین حادثه امسال توصیف کرد. حادثه‌ای که بر اثر آن تعدادی از آتش‌نشانان در راه خدمت به مردم جان خود را در طبق اخلاص گذاشتند و در راه نجات سرمایه‌های مردم و خود مردم جانشان را از دست دادند. شاید بتوان گفت حادثه پلاسکو یک امتحان بود برای مردم ایران تا یک بار دیگر در معرض یک امتحان بزرگ از خودگذشتگی قرار بگیرند و انصافاً هم آتش‌نشانان ایثارگر و هم سایر اقشار مردم با همدردی با جان باختگان دین خود را ادا کردند.

اما آنچه که در حادثه ساختمان پلاسکو، ملت ایران و مردم جهان مشاهده کردند، ایثارگری و فداکاری آتش‌نشانی بود که جان خود را برای دیگران به خطر انداختند؛ آتش‌نشانی که با این که می‌دانستند چه اتفاقی می‌افتد از جان خود گذشتند. پلاسکو دانشگاهی با موضوع ایثار، شهادت، از جان گذشتگی و فداکاری برای نجات است، ما نباید بگوییم یک ساختمان منهدم شده است بلکه ما ساختمانی برپا می‌بینیم که بر روی همه مردم جهان تأثیر گذاشته است. چون رفتار مردم ما و اقشار مختلف دولتی و غیردولتی نشان داد که ما ملت فرهیخته‌ای داریم و وحدت و همدلی آن‌ها نیازمند کمترین بهانه است. مردم با





است. تاب‌آوری به زبان ساده این است که یک شهر چگونه و در چه مدتی و با چه کیفیتی بتواند به شرایط قبل از بحران یا حادثه برگردد؟

تاب‌آوری جنبه‌های مختلفی دارد که می‌توان به تاب‌آوری فیزیکی-کالبدی، تاب‌آوری روانی، تاب‌آوری اجتماعی و حتی تاب‌آوری مدیریتی اشاره کرد.

در این نوشتار تأکید نگارنده بر بُعد اجتماعی مسأله است. این که چقدر مردم و شهروندان در یک شهر آمادگی مقابله با شرایط غیرعادی را دارند، چه درکی از بحران دارند، چقدر مهابت کمک به مدیریت بحران هستند و آنان را همراهی می‌کنند؟

تجربه بارش‌های سنگین برف و باران و مسدود شدن شریان‌های ترافیکی در برخی شهرها، حوادث طبیعی مثل سیل، طوفان و زلزله و یا حوادث با منشأ انسانی نظیر تجربه تلخ پلاسکو همگی نشان می‌دهد که نه مدیریت شهری و نه شهروندان شاخص مطلوبی از تاب‌آوری اجتماعی ندارند.

در اینجا به دو شاخص بسنده می‌کنم.

چرا باید مردم عادی به تماشا یا در بهترین حالت کمک و امداد مصدمان بشتابند و خود گریه بر مشکلات باشند و چرا تاب تحمل مدیریت طبیعی یک بحران و حادثه را از تالاشگران سلب کنند؟

دوم، در صحبت‌های کلیه مقامات و مدیران شهری تأکید می‌شود که به شایعات توجه نکنید و اخبار را صرفاً از مبادی رسمی پیگیری کنید و آمارهای متفاوتی که ارائه می‌شد حتی توسط مدیران ذیربط.

این دو مثال را مقایسه کنید با تجربه ژاپنی‌ها در مدیریت حوادث نیروگاه آسیب‌دیده توکوگو در ۲۰۱۱ که در آن شهر تأسیسات آسیب دید اما روابط اجتماعی و انسانی محکم‌تر از سازه نیروگاه بود و در برابر سونامی دوام آورد؛ به عبارت بهتر، استحکام و سرمایه اجتماعی تاب‌آوری فوق‌العاده‌ای را نشان داد. مغازه‌ها پر از اجناس ماند، آب معدنی نایاب نشد و شهر را هرج و مرج و سرقت فرا نگرفت، پس مناسبات اجتماعی بسیار مستحکم بود و محکم‌تر از نیروگاه اتمی! این یعنی تاب‌آوری اجتماعی شهرها. (نقدی [irna.ir](http://irna.ir) به تاریخ ۹۴/۱۰/۲۴)

سازمان اجتماعی و دوام و تاب‌آوری آن مهم‌تر از سازه است و گاهی با وجود آسیب دیدن سازه‌های عمرانی، فنی و اقتصادی، سازمان اجتماعی آن مشکل را قابل تحمل و برگشت‌پذیر به حالت عادی و قبل از آسیب

می‌کند. مدیریت شهری و ستادهای مدیریت بحران باید ضمن بررسی کارشناسانه، شاخص تاب‌آوری اجتماعی و روانی به ویژه در کلانشهرها سناریوهای مختلف را برای مدیریت بهینه شرایط غیرطبیعی که جزئی از زندگی در جهان مدرن هستند، داشته باشند. اعتماد و سرمایه اجتماعی نهادی یعنی اعتماد متقابل شهروندان و مدیران شهری ضمن پایش در جهت ترمیم و بهبود مدیریت شود. مثلث مدیریت شهری و اجرایی، سکنه و شهروندان و نهادهای مدنی، عمومی و حرفه‌مندان در تغییر رفتار فوق و ارتقای ظرفیت مواجهه با حوادث و رخدادهای غیرعادی در حیات شهری را بهبود و ارتقاء دهند. پرواضح است که در این مسیر

هم‌چنین باید از طریق اطلاع‌رسانی مدنی و مستمر و نه نصایح مشفقانه روزهای حادثه آموزش‌های لازم برای کمک شهروندان به مدیران شهری در شرایط و زمان وقوع حوادث غیرمترقبه سیل، آتش‌سوزی، زلزله و ... مراعات اجتماعی، کمک به گروه‌های آسیب‌پذیر مانند سالمندان و کودکان، خریدهای معقول، عدم ازدحام، پیگیری از کانال‌های رسمی، پرهیز از شایعات و مدیران شهری نیز با اطلاع‌رسانی شفاف و پذیرش مسئولیت قصورهای احتمالی و تلاش بی‌وقفه برای مهار مشکل زمینه اعتماد اجتماعی شهروندان به نهادهای شهری را فراهم کنند تا شهرهای ما به سمت "تاب‌آورتر" شدن سوق داده شوند.

مسئولیت اصلی متوجه شوراهای شهر و شهرداری و سازمان‌های دیگر مدیریتی است اما چیزی از مسئولیت شهروندان و نهادهای غیردولتی و مدنی و حرفه‌مندان و فعالان شهر و شهرسازی نمی‌کاهد. قبل از هر چیز باید شهری ساخت که محکم



## پیش‌نیازهای ورود جوانان به عرصه مدیریت عالی کشور

اگرچه در برخی از حوزه‌های بسیار حساس که البته نمی‌توان آن را به تمامی عرصه‌های مدیریتی تعمیم داد، ضرورت استفاده و بهره‌گیری از مدیریت کار کشته، کارآزموده و مجرب اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد، اما علیرغم اهمیت بسیار بالا و غیرقابل انکار عنصر تجربه در عرصه مدیریت، انرژی مضاعف، ذهن خلاق و انگیزه فزاینده مدیر جوان برای پیشرفت و توسعه از موضوعات بسیار حائز اهمیت است که با تکیه بر آن می‌توان جوششی اثرگذار در رگ‌های مدیریتی کشور تزریق کرد.

روزبه کاویانی، دانش‌آموخته رشته مدیریت دولتی در این باره با اشاره به ضرورت تقویت جوانگرایی در عرصه مدیریت کشور می‌گوید: بر اساس یک قانون نانوشته و یک عرف پذیرفته شده، کمتر مسئول و مدیر ارشدی را می‌توان یافت که ریسک جوانگرایی در عرصه مدیریتی را بپذیرد و معمولاً تلاش می‌شود برای اداره امور در عرصه‌های گوناگون از مدیران با تجربه که عموماً از سن و سال بیشتری برخوردارند که بعضاً دوران میانسالی را نیز سپری کرده‌اند، استفاده شود.

اگرچه در رده‌های میانی و پایین‌تر، استفاده از نیروی جوان در برخی حوزه‌ها مشاهده می‌شود، اما به ندرت می‌توان در پست‌های حساس شاهد نشستن مدیری جوان بر کرسی یک مجموعه مدیریتی بود. به واقع

زمانی می‌توان با قاطعیت مدعی جوانگرایی و حصول و تحقق آن بود که در سمت‌های کشوری، ملی و استانی شاهد حضور موثر، پر رنگ و کارآمد مدیران جوان باشیم، امری که جز در مواردی، محدود، نام و نشان چندانی را نمی‌توان از آن یافت.

منظور نظر از نیروی جوان و استفاده از آن در پست‌های مدیریتی، صرفاً به گزینش، انتخاب و انتصاب عناصر کم سن و سال معطوف نمی‌شود، زیرا روشن است بسیاری از پست‌ها و مدیریت‌ها عرصه آزمون و خطا نخواهد بود و نمی‌توان از آن به عنوان فرصتی برای تجربه‌اندوزی و آموزش بهره برد زیرا این رویکرد می‌تواند هزینه‌های سنگین و قابل تاملی را برای کشور ایجاد کند، اما با همه ملاحظات موجود، کم نیستند نیروهای جوانی که با خلاقیت، نوآوری، هوشمندی، ذکاوت و انگیزه‌های بسیار بالا قادر خواهند بود یک مجموعه و سازمان را با تحولی عظیم همراه و همگام سازند.

لحاظ کردن عنصر و فیلتر شایسته‌سالاری، شاخص قابل اعتماد و ثمربخشی است که با اتکالی به آن می‌توان بسیاری از کاستی‌ها، فقدان‌ها، خلاءها و کمبودها را پوشش داد و مرتفع کرد.

با استفاده از الگوی کشورهای توسعه یافته و بهره‌گیری از روند و سیرری که آنها پیش رفته‌اند می‌توان جوانگرایی را به نحو شایسته‌تری در حوزه مدیریتی کشور لحاظ

کرد. استفاده از مشاوران زبده و در کنار حلقه مدیران جوان و همچنین آموزش صحیح و کارآمد از اصول و مولفه‌های اساسی در جوانگرایی به شمار می‌رود که از آن به عنوان پیش‌نیاز اصلی حصول این امر یاد می‌شود.

داوود کشاورز، استاد دانشگاه و پژوهشگر مسائل اجتماعی هم با اشاره به نقش ارزنده نیروی انسانی در توسعه، پیشرفت و بالندگی جامعه می‌گوید: در این میان نقش‌آفرینی عنصر جوانی در طرقات، شادابی و کارآمدی نیروی انسانی، واقعیتی انکارناپذیر است. امروزه دنیا به این مسأله اذعان می‌کند که ثروت اصلی جوامع را نه در منابع زیرزمینی آن، بلکه باید در نیروی انسانی آن جستجو کرد.

مدیران جوان کارآزمده و توانمند در کشورهای توسعه یافته جهان، نه با تماشگری، بلکه با کنشگری به چنین جایگاهی نائل شده‌اند. برای اثبات این موضوع، نیاز نیست صرفاً با نگاه به رویه و الگوهای کشورهای آن سوی آب‌ها به این اصل و امر خطیر پی برد، بلکه تجارت قریب به چهار دهه گذشته نظام مقدس جمهوری اسلامی و ایران پس از انقلاب به روشنی واقعیت اشاره شده مذکور را به تصویر می‌کشد.

۸ سال دفاع مقدس، یکی از مصادیق بارز این موفقیت و تاثیرگذاری جوانگرایی است و به روشنی اثبات شد در شرایطی که بسیاری از فرماندهان لشکر و تصمیم‌گیران عرصه نظامی و دفاعی در میدان عمل از عناصر جوان این مرز و بوم بودند، موفقیت‌ها و دستاوردهایی حاصل شد که جهان را مات و مبهوت خویش ساخت.

در دهه اخیر نیز شاهد بوده‌ایم که بسیاری از پیشرفت‌ها و توفیقات در سایه نقش‌آفرینی عناصر جوان این مرز و بوم حاصل شده، امری که به کرات رهبری معظم انقلاب به آن اشاره و بر اهمیت برجسته آن تاکید فرمودند.

با وجود چنین مثال‌ها و تجربیاتی، زمان آن رسیده که با نگاهی ویژه، جوانگرایی منطقی و معقولانه‌ای را در بدنه مدیریت کشور لحاظ کنیم، امری که بدون تردید با تعریف و طراحی برنامه‌های مدون و اصولی و آموزش صحیح و کارآمد در سه مقطع کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت می‌توان به دستاوردهای ارزنده‌تری در ابعاد و عرصه‌های گوناگون ملی، کشوری و استانی دست یافت.

منبع: روزنامه دنیای حقوق



## ۶ نکته برای مدیریت جوانان نسل جدید در محل کار

نیازمند سرمایه‌گذاری زمانی قابل توجه نیست. حتی چند دقیقه کوتاه هم می‌تواند کمک کند تا کارمندان احساس ارزشمند بودن کنند و پایه‌های شرکت را استوارتر سازند.

۵. هدف مشخص کنید نه پاداش. کسب و کارهای نوپا به این مشهور شده‌اند که محیط کار سنتی را با افزونه‌هایی مثل پیام‌های هفتگی دگرگون کرده‌اند. مینشو می‌گوید آنچه که نسل جدید واقعاً به دنبال آن است شانس برای رشد جایگاه و احساس هدفمندی است و نه فقط پاداش و مزایای معمول. به بیان دیگر شما می‌توانید خرید میز فوتبال دستی را کنسل کنید مگر آنکه واقعاً زمین بازی‌ای را فراهم کند که کارکنان بتوانند از طریق آن به هم نزدیک شوند.

۶. خارج از کلیشه‌ها فکر کنید. آیا واقعاً نسل جدیدی‌ها این قدر با نسل‌های قبل تفاوت دارند؟ آن‌ها ممکن است مهارت‌ها و اولویت‌های متفاوتی داشته باشند ولی نهایتاً هدف نهایی در بین همه نسل‌ها در محیط کار درآمدزایی به شکلی است که هیجان‌انگیز و منطقی باشد. اگرچه تفاوت‌های قابل درک می‌تواند جدایی‌آفرین باشد. گروه کارشناسی در مورد جلسه‌ای در یک شرکت که مدیران از پیامک دادن مداوم کارکنان جوان‌تر حین جلسه رنجیده بودند صحبت کردند. وقتی یکی از مدیران موضوع را با کارکنان در میان گذاشت آن‌ها مات و مبهوت شدند - آن‌ها در حال نت‌برداری با استفاده از تلفن‌هایشان بوده و به بحث اصلاً بی‌توجه نبودند. تفاوت‌ها وقتی به رسمیت شناخته شده و توضیح داده شوند می‌تواند باعث شوند تا ارتباطات راحت‌تر صورت گیرد و شرکت قدرتمندتر شود. فراتر از کلیشه‌های تنبلی و پرادعایی نگاه کنید تا از آنچه که نسل جدیدی‌ها می‌توانند انجام دهند شگفت‌زده شوید.

منبع: Entrepreneur

برای آموختن به شما داشته باشند. حوزه‌های تخصصی قابل اشاره بر طبق مطالعه‌ای از EY عبارتند از: مهارت‌های مربوط به تکنولوژی و رسانه‌های اجتماعی. کارین توارونایت (Karyne Twaronite) از مسوولان EY به مدیران توصیه می‌کند تا از کمک نسل جدیدی‌ها برای تعاملات اجتماعی آنلاین و ساختن تیم‌های کاری با توجه به رشد محیط‌های کاری دیجیتال استفاده کنند.

۳. فرصت‌هایی برای آموزش رسمی پرسنل فراهم کنید. به دلیل آنکه نسل جدیدی‌ها احتمالاً مدارک و سطح تحصیلات بالاتری دارند، کارفرمایان کمتر به این فکر بوده‌اند که آموزش‌های رسمی حین کار را ارائه دهند. مدیران قادرند از طریق آموزش رسمی نتایج بهتری را از کارکنان نسل جدید بگیرند، نه فقط در کارهای سخت بلکه در کارهای نرم که هم نسل جدیدی‌ها و هم کارفرمایانشان فکر می‌کنند که نسل جدید نیازمند بهبود است. کارترین منشو (Kathryne Minshew) مؤسس و مدیرعامل The Muse می‌گوید سایت مشاوره شغلی وی کمبود گسترده آموزش رسمی بین افراد یک نسل را پوشش داده است.

۴. لحظات کوتاهی را جهت راهنمایی انتخاب کنید.

کندال اوبراین (Kendall O'Brien) از جانسون و جانسون به مدیران توصیه می‌کند تا یک ناهار بیزینسی را با ۱۲ تا ۱۵ نفر تا ۵ دقیقه‌ای برای صحبت با کارمندان نسل جدید معاوضه کنند. تشویق و ترغیب کارکنان همیشه

اخیراً گروهی کارشناس که برای مراسم انتشار کتاب «خودتان را ارتقا دهید: قوانین جدید موفقیت شغلی» نوشته دن شابل (Dan Schawbel) جمع شده بودند درباره چگونگی مدیریت اختلاط نسلی سخنرانی کردند. گروه کارشناسی چند نسلی که شامل مدیران و حرفه‌ای‌هایی از امریکن اکسپرس (American Express)، جانسون و جانسون (Johnson & Johnson) و EY بودند راهکارهایی را ارائه کردند که مدیران می‌توانند با نسل جدیدی‌ها کار کنند تا شرکت خود را به سوی موفقیت هدایت کنند.

این‌ها ۶ نکته هستند که می‌توانید از آن‌ها در محیط کار خود بهره بگیرید:

۱. محیط کاری انعطاف‌پذیری را ایجاد کنید. شابل می‌گوید: «آینده کار کردن با مدل یک سایز برای همه پیش نخواهد رفت.» البته انعطاف‌پذیری در محیط کار مخصوص نسل جدیدی‌ها نیست؛ و مهم‌ترین عامل انگیزش پس از حقوق و مزایا برای افراد از تمام نسل‌ها به شمار می‌رود. مدل‌های کاریتان را بر اساس نتیجه به جای تعداد ساعات گذرانده شده پشت میز قرار دهید تا به همه از جوان نسل جدیدی تازه استخدام شده تا میان‌سال خانواده‌دار امکان دهید تا کیفیت بالاتر و نتایج سریع‌تری را به ارمغان آورند.

۲. نظارت معکوس را به کار بگیرید. با آنکه ممکن است شما مزیت تجربه سال‌هایتمادی کار را نسبت به کارمندان جوان خود داشته باشید ولی آن‌ها هم ممکن است چیزهایی



به فرزندان کمک کنید بتواند مهارت‌هایی برای کنترل و مدیریت خودش را به نحو مناسبی یاد بگیرد. به یاد داشته باشید که هنوز تاثیر و نفوذ شما بر فرزندان عمیق تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

## پنج اشتباه عمده والدین در برخورد با نوجوانان

چشم یک مصیبت نگاه می‌کنند، با این باور که تنها می‌توانند بدون هیچ کمکی تبدیل کودک دل‌بندشان به یک غول غیر قابل پیش بینی را تماشا کنند. اما این روش باعث می‌شود که شما و نوجوانتان سال‌های بدی را بدون رضایت از در کنار هم بودن بگذرانید.

پیغامی که ما به نوجوانمان می‌دهیم این است که او تنها زمانی خوب است که کارهای بد نکند. مثلا لباس‌ها و موهای خود را همانگونه که ما می‌پسندیم بپاراید و تنها با دوستانی که ما می‌شناسیم و تایید می‌کنیم ارتباط داشته باشد. و همیشه در حال درس خواندن و یا ورزش باشد. زیرا می‌ترسیم از دوستانش قرص و سیگار بگیرد و معتاد شود.

جالب است بدانید متخصصان می‌گویند انتظارات منفی شما می‌تواند او را به همان رفتاری که از آن می‌ترسید سوق دهد. تحقیقات نشان داده نوجوانانی که والدینشان از درگیر شدن آنها در رفتار پر خطر وحشت داشته‌اند، تا یک سال بعد از بررسی بیشتر از بقیه درگیر همان رفتار پر خطر شده بودند. بنابراین این به جای اینکه مدام فرزندان را از کارهای بد بترسانید، بر علائق و سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش تاکید کنید. حتی اگر آنها را درک نمی‌کنید.

لازم است شما راه تازه‌ای برای ارتباط با نوجوانتان پیدا کنید و دوباره با دل‌بندتان مرتبط شوید و چیزهای تازه‌ای از او یاد بگیرید. اگر او عاشق رایانه و تلفن همراه است و دوست دارد با آنها ور برد با او همراه شوید تا هم شما از او چیزهای تازه در این باره یاد بگیرید و هم بتوانید ارتباطات او با دیگران را از این طریق نظارت کنید. اگر او به فوتبال یا ورزش دیگری علاقه دارد می‌توانید در این ورزش با او همراه شوید حتی اگر همراهی شما تماشای یک مسابقه با یکدیگر باشد.

### خطای دوم: کتابهای فرزندان پروری زیادی می‌خوانید:

علاوه بر اعتماد به غرایز خود بسیاری از والدین با متخصصان درباره پرورش فرزندان مشورت می‌کنند. عده‌ای هم از کتاب‌های روانشناسی و تربیت کودک کمک می‌گیرند.

البته اغلب کتاب‌های تربیت کودک هم مفید هستند اما کتاب‌ها وقتی مشکل‌ساز می‌شوند که والدین از آنها استفاده می‌کنند تا مهارت‌های ذاتی خود را جایگزین کنند. وقتی توصیه‌ها و روش شخصی‌شان با موقعیت فرزندان جور در نمی‌آید، این والدین بیشتر از قبل مضطرب و درمانده شده و در ارتباط با فرزندان، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند.



فرزند شما دیگر یک کودک نیست، او دیگر سال‌های نوجوانی و جوانی‌اش را می‌گذراند، یک روز می‌بینید که خیلی مودب و خوش رفتار است و روز دیگر در خود فرو رفته و اخلاق خوشی ندارد. او دیگر به مسایل متفاوتی فکر می‌کند و از شما توقعات تازه‌ای دارد. مثلا دلش می‌خواهد در زمان رفت و آمد او محدودیتی وجود نداشته باشد و با دوستان خود بیرون برود بدون اینکه از او استنطاق شود.

الان دیگر زمان آن رسیده که مهارت‌های فرزند پروری‌تان را کمی سبک‌سنگین کنید و با روش‌های متفاوتی با فرزندان برخورد کنید. می‌پرسید چگونه بدانیم که برخورد درستی داریم یا نه؟ در این مقاله ۵ اشتباه والدین در برخورد با نوجوان و راه صحیح آن را بخوانید:

تصمیم و انتخاب خودتان اعتماد کنید به چیزهای کوچک و کم ارزش گیر می‌دهید اگر این کار فرزندان او را در معرض خطری قرار نمی‌دهد، خیلی سختگیری نکنید و اجازه دهید تصمیمات متناسب با سن خود را بگیرد مشکلات بزرگ را ندیده می‌گیرید الان وقتی است که باید واکنش نشان دهید و قبل از اینکه مشکل بزرگتر شود، کاری بکنید سختگیری بیش از حد می‌کنید یا او را کاملا آزاد گذاشته اید لازم است بین آزادی دادن به فرزندان و پیروی او از شما تعادلی وجود داشته باشد. پس قوانین واضح و روشنی برای آنها مشخص کنید و ارزش‌های خانوادگی و دینی خود را با کلمات و رفتار خود به نوجوانتان بگویید.

### خطای اول: انتظار بدترین را دارید:

بسیاری از والدین به بزرگ شدن نوجوانشان به

شکی نیست که نوجوان و جوان هم خط قرمزهایی را که شما برایش گذاشته‌اید امتحان خواهد کرد تا ببیند شما تا چه اندازه در این قوانین جدی هستید و چقدر می‌توانید سرکشی‌های او را تحمل کنید. با تمام این حرف‌ها او هنوز هم فرزند شماست و حتی اگر از قوانین شما سرپیچی کند باز هم به شما نیاز دارد. مهم این است که بتوانید تشخیص دهید کدام تلاش‌ها ارزشش را دارد و کدامیک نتیجه معکوس می‌دهد.

### ۵ اشتباه رایج والدین روش اصلاح آن

انتظار بدترین را دارید و از آینده می‌ترسید بر علائق و سرگرمی‌های مورد علاقه‌اش تاکید کنید. حتی اگر آنها را درک نمی‌کنید؛ کتاب‌های فرزندان پروری زیادی می‌خوانید و مو به مو عمل می‌کنید در هنگام برخورد و ارتباط با فرزندان باید کتاب را کنار بگذارید و به

بسیاری از والدین به بزرگ شدن نوجوانشان به چشم یک مصیبت نگاه می‌کنند، با این باور که تنها می‌توانند بدون هیچ کمکی تبدیل کودک دل‌بندشان به یک غول غیر قابل پیش بینی را تماشا کنند

باشد اینها علایمی جدی هستند و نباید سر سری از آنها گذشت.

#### خطای پنجم: سختگیری کم، سختگیری زیاد

بعضی از والدین ممکن است با احساس اینکه تسلطی بر نوجوانشان ندارند هر بار که او از مسیر درست منحرف شود، او را سرکوب می‌کنند.

گروه دیگر برای اینکه از مقابله با فرزندشان و دلخوری و رود رویی او پیشگیری کنند، هیچ ایرادی از کارهای نوجوانشان نمی‌گیرند. اما هیچ‌کدام از این دو روش صحیح نیست. بلکه لازم است بین آزادی دادن به فرزندتان و پیروی او از شما تعادلی وجود داشته باشد. اگر بیش از حد بر پیروی او تاکید کنید ممکن است موفق شوید او را مجبور کنید مطابق میل شما رفتار کند، اما به چه قیمت؟ فرزند شما در یک محیط بسته بزرگ می‌شود بدون اینکه مهارت‌های حل مساله و ارتباط اجتماعی را یاد گرفته باشد. علتش هم این است که همیشه شما به جای او تصمیم گرفته‌اید.

نداشتن قانون جدی و انضباط محکم هم دردی را دوا نمی‌کند. نوجوانان نیاز دارند در محدوده‌ای که برای کشف دنیای بیرون و ارتباطات اجتماعی شان دارند، بتوانند آزادانه حرکت کنند و البته برای این منظور لازم است قوانین و خطوط واضح و روشنی برای آنها مشخص شده باشد.

شما به عنوان والدین وظیفه دارید در این سن ارزش‌های خانوادگی و دینی خود را با کلمات و رفتار خود به نوجوانتان بگویید. اگر دروغ را نمی‌پسندید و نمی‌خواهید از نوجوانتان دروغ بشنوید نه تنها این را به او بگویید بلکه با رفتار خود و راستگویی‌تان نشان دهید که این عمل از نظر شما نا پسند است.

به فرزندتان کمک کنید بتواند مهارت‌هایی برای کنترل و مدیریت خودش را به نحو مناسبی یاد بگیرد. به یاد داشته باشید که هنوز تاثیر و نفوذ شما بر فرزندتان عمیق تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

اغلب نوجوانان اعتراف می‌کنند که مایلند وقت بیشتری را با والدین و خانواده خود بگذرانند. بنابر این سعی کنید با فرزندتان اوقات خوشی داشته باشید و محیط دوست داشتنی برای او فراهم کنید، که همیشه برای بازگشت او آماده است. زمینی گرم و محکم که حتی چس از زمین خوردنش هم بتواند به آن تکیه کند و روی پاهای خودش بایستد.

منبع: روزنامه اطلاعات

وارد جامعه واقعی می‌شود بیشتر آسیب‌پذیر خواهد بود چون دیگر نمی‌داند چگونه به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشد. اگرچه شما همیشه برای راهنمایی و کمک در کنار او هستید اما اجازه دهید فرزندتان با علم به اینکه هوای او را دارید خودش جلو برود و زندگی را تجربه کند و یاد بگیرد.

#### خطای چهارم: نادیده انگاشتن چیزهای بزرگ

اگر شک کرده‌اید که فرزندتان معتاد شده یا یکی دوبار است که مواد اعتیاد آور مصرف کرده، روی خود را بر نگردانید و چشم پوشی نکنید. الان وقتی است که باید واکنش نشان دهید و قبل از اینکه مشکل بزرگتر شود، کاری بکنید. سنین بین ۱۳ تا ۱۸ سالگی زمانی است که درگیر شدن والدین در مسایل فرزندشان ضروری است.

لازم است شما همیشه مراقب تغییرات رفتار، ظاهر، دوستان و عملکرد تحصیلی نوجوانتان باشید. به یاد داشته باشید که تنها مواد غیر قانونی مورد سوء مصرف قرار نمی‌گیرند، حتی بعضی از داروهای که پزشکان برای بیماران تجویز می‌کنند ممکن است مورد سوء مصرف نوجوانان قرار گیرند. قرص‌های ضد سرفه و حتی بعضی چسب‌ها و ... می‌توانند اعتیاد آور باشند.

اگر شما جعبه قرص خالی را در سطل آشغال اتاق فرزندتان پیدا کردید یا اگر سیگار، کاغذ پیچیده شده و کبریت و قرص‌های بی‌نامی را در جیب و کشوی او دیدید، لازم است بیشتر مراقب او باشید. آمار داروهای توی قفسه را داشته باشید و در صورت امکان با یک متخصص در این زمینه مشورت کنید. یادتان

کتاب‌ها و مقاله‌ها برای این هستند که به شما دورنمایی از آنچه هست و خواهد بود بدهند و به شما کمک کنند تا در رفتارهای پیچیده بتوانید صورت مساله را برای خود و خانواده تان روشن کرده و برای حل مشکلات تصمیم بهتری بگیرید.

بنابراین در هنگام برخورد و ارتباط با فرزندتان باید کتاب را کنار بگذارید و به تصمیم و انتخاب خودتان اعتماد کنید. بعد از یک عمر خواندن کتاب‌های تربیت کودک دیگر هر چه لازم بوده یاد گرفته اید و حالا در امتحان عملی باید بتوانید یک برخورد مناسب را به کار بگیرید.

#### خطای سوم: گیر دادن به چیزهای کوچک و کم ارزش:

ممکن است شما مدل موی پسران و لباس کوتاه دخترتان را دوست نداشته باشید. یا حتی ممکن است فرزندتان در بازی‌هایی شرکت می‌کند که شما نمی‌پسندید. اما قبل از اینکه دخالت کنید و حرفی بزنید، به کل قضیه بهتر نگاه کنید. اگر این کار فرزندتان او را در معرض خطری قرار نمی‌دهد، خیلی سخت‌گیری نکنید و اجازه دهید تصمیمات متناسب با سن خود را بگیرد. مطمئن باشید خود او اولین کسی است که عواقب انتخاب و تصمیم خود را می‌بیند.

بسیاری از والدین نمی‌خواهند فرزندشان تا بزرگسالی روی هیچ‌گونه ناامیدی، درد، شکست و تلخی را ببیند. سعی می‌کنند به گونه‌ای از کودک و نوجوانشان مراقبت کنند که حتی یک ویروس کوچک سرما خوردگی هم نتواند او را ناراحت کند، اما دور نگه داشتن فرزندتان از واقعیت‌های زندگی، فرصت‌های ارزشمند یادگیری را از او می‌گیرد و او وقتی



در تمام دوران مأموریت ایشان و جابه‌جایی‌هایی که به شهرهای مختلف داشتند من هم در کنارشان بودم و خدا را شاکرم که سهمی در مجاهدت‌های ایشان داشتم.

○ محمدرضا بختیاری

## روایت آخرین خواسته‌یک شهید مدافع حرم از همسرش

تیپ ۴۲ قدر و فرماندهی مهندسی رزمی جبهه مقاومت بود. همسر من در عرصه‌های سازندگی هم فعالیت داشت که در احداث سد کرخه احداث جاده نیریز در استان فارس، طرح توسعه نیشکر، اجرای طرح‌های سد و بسیاری دیگر از فعالیت‌های جهادی سهیم بود. طی سال‌های جنگ نیز کمتر فرصت می‌کرد به ما سرزنش و مرتب در مناطق عملیاتی حضور داشت.

اواخر نیز تا سال ۱۳۹۲ رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران استان فارس بود که با شکل‌گیری داعش و شدت گرفتن بحران در کشور سوریه به این کشور رفت. کمی قبل از اعزامشان به سوریه به من گفت که احتمالاً سفری به لبنان داشته باشد. من هم ساکش را آماده کرده بودم. مأموریت‌های ایشان همیشگی بود اما این بار همه چیز رنگ و شکلی دیگر داشت. کمی بعد یعنی نزدیک مراسم اعتکاف بود که به من گفتند دوست دارند در این اعتکاف شرکت کنند و بعد راهی شوند. روز دوازدهم ماه رجب سال ۱۳۹۳ بود، خیلی خوشحال بود که می‌تواند در اعتکاف شرکت کند. زمانی که در اعتکاف بودند، دل‌تنگ‌شان می‌شدم و چند باری گوشی را بر داشتم تا زنگ بزمن، اما پشیمان شدم گفتم مزاحم نشوم.

بعد از بازگشت به من گفت که سفرش به لبنان نیست. بلکه باید راهی سوریه شود. من هیچ حرفی به نشانه اعتراض نزد من. چون اصولاً هرگز روی حرف‌ها و تصمیمات ایشان حرفی نمی‌زد. من همسر را کامل قبول داشتم و هر تصمیمی که در طول ۳۳ سال زندگی گرفته بود من هم همراهی‌شان می‌کردم. دو سه روز بعد از اعتکاف بود که صبح زود از خانه خارج شدند. یک ساعت بعد تماس گرفتند و به من گفتند: ساک من را آماده کن می‌خواهم به تهران بروم. به خانه آمدند ساکشان را برداشتند من هم همراهشان تا فرودگاه رفتم. بچه‌ها هم همراه ما بودند. در مسیر تا فرودگاه دائم ذکر می‌گفت و من می‌خواستم حرف بزمن اما ایشان در حال ذکر بود. نگاهشان می‌کردم و دیدم در حال و هوای خودشان هستند. برای همین حرفی نزد من.

زمان خداحافظی در فرودگاه به ایشان گفتم: کی بر می‌گردید؟ گفتند: دو ماه دیگر. گفتم: نه، من تاب نمی‌آورم؛ شما دو هفته دیگر یک سری به من بزنید بعد

کنارشان بودم و خدا را شاکرم که سهمی در مجاهدت‌های ایشان داشتم.

حاج عبدالله سال ۱۳۵۸ وارد سپاه شد و در کردستان و مرابون حاضر بود. اولین حضور ایشان در جبهه سوسنگرد بود. همسر من هم‌رزم سردار جاویدالتر حاج احمد متوسلیان بودند. سردار اسکندری در مدت حضورشان در جبهه‌ها تک‌تیرانداز، تیربارچی، نیروی اطلاعات شناسایی و غیره بود. در عملیات خیبر فرمانده سپاه «لار» بود. در عملیات بدر جان‌نشین فرمانده گردان، در عملیات والفجر ۸ جانشین رئیس ستاد تیپ الهادی و در عملیات‌های کربلا ۱، ۳، ۴، ۵ و ۸ رئیس ستاد تیپ الهادی بود.

در عملیات والفجر ۱۰ جانشین تیپ مهندسی و در عملیات بیت‌المقدس ۴ فرماندهی تیپ مهندسی را بر عهده داشت. از دیگر مسئولیت‌های همسر من، فرماندهی مهندسی رزمی ۴۶ امام هادی (ع)، فرماندهی تیپ ۴۶ امام هادی (ع)، فرماندهی مهندسی رزمی قرارگاه مدینه منوره، فرماندهی مهندسی

شهید عبدالله اسکندری از جمله فرماندهان دوران دفاع مقدس است که با پایان آن و تجربه‌ای که آموخته بود با آغاز تحرکات داعش به عنوان مستشار نظامی به کشور سوریه رفت و در آن آنجا به همراه رزمندگان مقاومت اسلامی در دفاع از حرم مطهر حضرت زینب کبری (س) و مقدسات مسلمانان به درجه رفیع شهادت نائل آمد.

اعظم سالاری همسر این سردار شهید درباره چگونگی زندگی مشترکش، دوران دفاع مقدس و حضور همسرش در جبهه سوریه می‌گوید: شهید در تمام هشت سال دفاع مقدس در جبهه حضور داشت. یکی از شرایط ازدواج ایشان با من نیز حضور مستمرشان در کارزار نبرد بود. من هم پذیرفتم. یک سالی نامزد بودیم. مراسم ازدواج‌مان هم خیلی ساده برگزار شد و خدا هم به من توفیق داد تا همراهی‌اش کردم. ما چهار سال از دوران جنگ تحمیلی را در اهواز بودیم. در تمام دوران مأموریت ایشان و جابه‌جایی‌هایی که به شهرهای مختلف داشتند من هم در



به من گفت که سفرش به لبنان نیست. بلکه باید راهی سوریه شود. من هیچ حرفی به نشانه اعتراض نزد. چون اصولا هرگز روی حرفها و تصمیمات ایشان حرفی نمی‌زدم. من همسر را کامل قبول داشتم



بروید، گفتند: ببینم خدا چه می‌خواهد. به ایشان گفتم: اگر بگویم هر روز با من تماس بگیرید برایتان مشکل خواهد بود اما از شما خواهش می‌کنم یک روز در میان با من تماس بگیرید. گفتند: حتما.

طبق وعده یک روز در میان با من حرف زد. درست شب قبل شهادت زنگ زد و با تک تک بچه‌ها صحبت کرد. فردای آن روز که با من صحبت کرد گفتم: من سوریه هستم. به خانواده‌ام هم بگویید. روزی که خبر شهادت ایشان را به ما دادند خواهرها و برادرهایش نمی‌دانستند که ایشان کجا رفته‌اند.

آخرین جمله ایشان را همیشه به یاد دارم، در همان تماس آخر به من گفت تصدقت شوم برایم دعا کن، اتفاقا هم‌زمانش هم خندیدند. من با خنده گفتم: دوستانت می‌خندند! گفت: اشکال ندارد بگذار بخندند. آخرین جمله ایشان به من همین بود: «تصدقت شوم برایم دعا کن.»

از طریق یکی از دوستان متوجه شدیم که همسر به شهادت رسیده است. با پسر ماس گرفته بودند. من از پسر ماس خواستم تا به خواهرهایش حرفی نزنند. دو روز تحمل کردیم و به دخترها چیزی نگفتم. روز سوم بود که از صحت خبر شهادت همسر مطمئن شدیم، به دخترها هم گفتم. همان لحظه من دعا کردم که خدایا یک صبر زینبی به من عطا کن. خدا می‌داند از آن لحظه به بعد خدا به من آرامشی داد تا بچه‌ها را آرام کنم. مردم و فامیل و دوستان نگران بودند و ناراحت اما وقتی آرامش من را می‌دیدند آرام می‌شدند و من این را از برکت وجود خانم زینب (س) می‌دانم. عکس‌های شهادت همسر را هم با بچه‌ها همان شب نگاه کردم. آن لحظه فرموده خانم حضرت زینب (س) در ذهنم تداعی شد که: ما «رایت الاعمیلا». خدا را شاهد می‌گیرم مصداق جمله ایشان در وجود من متبلور شد. من غیر زیبایی چیزی ندیدم. بچه‌ها خوشحالند که پدر به آرزویشان رسید.

بعد از شهادت عبدالله اسکندری پیکرش بازنگشت. صحبت‌هایی بود که با میادله اسیر، یا پرداخت هزینه‌ای بتوان پیکر شهید را بازپس گرفت اما فرزندان شهید ما به مادرشان گفته بودند که مادر جان به کسانی

از میهن خویش بود و بعد از آن به سوریه رفت. شهید عبدالله اسکندری مدیرکل بنیاد شهید استان فارس را در سال‌های گذشته بر عهده داشت و با اصرار خودش در سال ۱۳۹۳ عازم سوریه شد. طی ماموریتی که با دشمن داعشی درگیر شد توسط تک‌تیرانداز به شهادت رسید و ماجرای بریده شدن سرش به دست داعش و شادی آن‌ها حتی رسانه‌ای هم شده بود.

که می‌خواهند پیکر پدر را بازگردانند، بگویید ما راضی نیستیم که یک ریالی از پول بیت‌المال صرف این گروه خبیث شود. حتی یک اسیر هم نباید آزاد شود. پدر رفته بود تا آنها را به درک واصل کند. ما برای آنچه در راه خدا داده‌ایم، توقعی نداریم و حاضر نیستیم که به ازای پیکر پدرمان ریالی از بیت‌المال هزینه شود زیرا هر اقدامی کمک به آنها محسوب می‌شود.

گذری بر زندگی شهید «عبدالله اسکندری» در محله فقیرنشین قصرالدشت شیراز متولد شد که همین مساله سبب شده تا خاطرات خاص و شیرینی در این مرحله از زندگی او رقم بخورد و در دوران جوانی در هشت سال دفاع مقدس عاشقانه جنگید و سپس به سوریه رفت. او نخستین شهید مدافع حرم به دست داعش است که سر وی را جدا کرده بودند و متاسفانه پیکر این شهید بزرگوار به وطن بازنگشت. وی از فرماندهان تیپ استان فارس در هشت سال جنگ تحمیلی بود و بعد از جنگ مسئولیت‌هایی را بر عهده می‌گیرد و در اواخر بازنگشتگی به سوریه اعزام می‌شود. وی هشت سال کامل که در خط مقدم جبهه مشغول دفاع



○ حجت‌اسلام سیدمحمدحسن مصطفوی  
کارشناس ارشد حقوق خصوصی

## ماجرای کی داده کی گرفته؟

در گلستان سعدی حکایت جالبی دیدم که عیناً نقل می‌کنم:  
«با کاروان یاران به سوی دمشق رهسپار شدیم. به خاطر موضوعی از آنها ملول و دلتنگ شدم. تنها سر به بیابان بیت‌المقدس نهادم و با حیوانات بیابان مانوس شدم. سرانجام در آنجا به دست فرنگیان اسیر گشتم. آنها مرا به طرابلس (یکی از شهرهای شام) بردند و در آنجا در خندقی همراه یهودیان به کار کردن با گل گماشتند. تا اینکه روزی یکی از رؤسای عرب که با من سابقه‌ای داشت از آنجا گذر کرد، مرا دید و شناخت. پرسید: ای فلان کس! چرا به اینجا آمده‌ای؟ این چه حال پریشانی است که در تو می‌نگرم. - گفتم: چه گویم که گفتنی نیست! همی گریختم از مردمان به کوه و به دشت که از خدای نبودم به آدمی پرداخت قیاس کن که چه حالم بود در این ساعت که در طویله نامردمم بیاید ساخت پای در زنجیر پیش دوستان به که با بیگانگان در بوستان دل آن سردار عرب به حالم سوخت و به من رحم کرد و ۱۰ دینار داد و مرا از اسارت فرنگیان نجات بخشید و همراه خود به شهر حلب آورد و دخترش را به همسری من درآورد و مهریه‌اش را ۱۰۰ دینار قرار داد. پس از مدتی آن دختر بدخوی با من بنای ناسازگاری گذاشت، زبان دراز کرد و با رفتار ناهنجارش زندگی مرا بر هم زد. زن بد در سرای مرد نکو هم در این عالمست دوزخ او»

کلان و غیرقابل تحملی است که از سوی خانواده دختران و در بسیاری از موارد بدون رضایت دختر، به پسر پیشنهاد می‌شود. در این میان گاه‌گاه جوانان با خامی و بی‌تجربگی با قبول مهریه‌ای که از توان پرداختش عاجز هستند خود را به دامی ابدی می‌افکنند. گاهی نیز این مسأله سبب می‌شود خانواده داماد با منصرف کردن وی از قبول چنین مهریه‌ای، زمینه این سنت نبوی یعنی ازدواج را برهم بزنند.

به عبارتی دیگر مثل معروف «چوب دو سر طلا» محقق می‌شود. زیرا اگر پسر مهریه پیشنهاد شده توسط خانواده دختر را بپذیرد توانایی ادای این دین را ندارد و اگر نپذیرد امر خیر ابتر مانده و ازدواجی سر نخواهد گرفت.

### مهریه چیست؟

مهریه مالی است که هنگام انعقاد عقد نکاح (ازدواج) مرد متعهد می‌شود به زن پرداخت کند. بنابراین توافق بر سر مهریه با اراده زوج و زوجه حاصل خواهد شد.

مهریه از نظر شرعی دینی بر عهده مرد است. بنابراین اگر مهریه از ابتدا با قصد نپرداختن تعیین شود از لحاظ شرعی اصولاً عقد باطل خواهد بود. لکن بررسی نتایج ازدواج باطل فرصت دیگری را می‌طلبد که از حوصله این یادداشت خارج است.

### توصیه‌ها

پس اولین توصیه این است که برای تعیین مهریه باید به تمکن مالی زوج، شأن عرفی زوج و قصد پرداخت توجه شود.

### اوصاف مهریه چیست؟

۱- مهریه باید مالیت داشته باشد. یعنی چیزی که عرفاً دارای ارزش مالی نیست نمی‌تواند به عنوان مهریه قرار گیرد. برای مثال نمی‌توان اشک تمساح را به عنوان مهریه تعیین کرد.

۲- مهریه باید قابلیت تملک داشته باشد. یعنی بتوان آن را به ملکیت در آورد. پس اگر کسی خیابان را مهریه همسرش قرار دهد، مهریه باطل است.

۳- مهریه باید معین باشد. معین در مقابل مرد است. یعنی یا آن نباشد. البته مهریه هم می‌تواند عین معین باشد مانند این خانه، این زمین و... هم می‌تواند کلی در معین باشد مانند ۱۰۰ کیلو از این هزار کیلو برنج و هم می‌تواند کلی فی‌الذمه باشد مانند وجه نقد، سکه بهار آزادی و... .

زینهار از قرین بد، زنهرا!  
وقنا رینا عذاب النار  
خلاصه اینکه: آن زن زبان سرزنش و عیبجویی گشود و همچنان می‌گفت: مگر تو آن کس نیستی که پدرم تو را از فرنگیان خرید و آزاد ساخت؟  
گفتم: آری.

من آنم که پدرت مرا با ۱۰ دینار از فرنگیان خرید و آزاد کرد، ولی به ۱۰۰ دینار مهریه، گرفتار تو ساخت.

شنیدم گوسفندی را بزرگی رهناید از دهان و دست گرگی شبانگه کارد بر حلقش بمالید روان گوسفند از وی بنالید که از چنگال گرگم در ربودی

چو دیدم عاقبت، خود گرگ بودی این پند و حکایت یکی از موضوعات ملموس و مسائلی جوانان ما را در حفا بیان می‌کند. چرا که یکی از موضوعاتی که همواره در جلسات مقدماتی ازدواج مورد بحث قرار می‌گیرد مسأله مهریه است و غالب خانواده‌ها بدون در نظر گرفتن آثار این توافق، با مطرح کردن مثل معروف و البته غلط «کی داده کی گرفته؟» با توافقاتی تخیلی مسأله را فیصله می‌دهند. به همین دلیل در این شماره به بررسی اصل و برخی از آثار مهریه می‌پردازیم.

امروزه موانع ازدواج از حد و مرز خارج شده است و زینبنده جامعه ایرانی- اسلامی ما نیست. اما یکی از موانع بزرگ ازدواج جوانان مهریه‌های





ابتدایی آشنایی و خواستگاری آغاز شود.

عقد نکاح موقت و دائم، مهریه، نفقه و حضانت و سایر وقایع حقوقی، دارای اثراتی است که بی‌اطلاعی خانواده‌ها، زمینه دردهای بزرگ و حضور در دادگاه‌ها را فراهم می‌کند.

مهریه تکریمی است که خداوند برای زن قائل شده تا این گوهر خلقت با میزان استطاعت مردان دارای ارزش مادی و معنوی شود. اگرچه تعیین مقدار مهر منوط به تراضی طرفین (زن و شوهر) است.

### قرآن و مهریه

در قرآن کریم میزانی برای مهر تعیین نشده است اما اسلام، زنانی را که دارای مهر کمتری بوده‌اند مورد مدح قرار داده و جایگاه زنان را با زیادی مهرشان ارزشگذاری نکرده است. تعیین مهریه متعارف در سال‌های اخیر در میدان رقابت خانواده‌ها رنگ باخته و جایگاه معنوی خود را در برق سکه‌ها و خواسته‌های نامتعارف از دست داده است. در روایات دینی در باب سبک بودن مهریه و مشکلاتی که مهریه زیاد ایجاد می‌کند توصیه‌های وارد شده است. روایتی از حضرت علی (ع) داریم که می‌فرماید: «مهریه زن‌ها را سنگین نگیرید که موجب کدورت و دشمنی گردد.»

### شرح یک قانون

بر اساس قانون حمایت خانواده اگر زوج از پرداخت مهریه تا میزان ۱۱۰ سکه تعیین شده امتناع کند، مشمول ماده ۲ قانون نحوه اجرا محکومیت‌های مالی می‌شود مگر اینکه افسار وی ثابت و احراز شود و اگر مهریه بیش از میزان ۱۱۰ سکه باشد تمکن زوج مورد بررسی قرار می‌گیرد. یعنی در بیش از ۱۱۰ سکه اصل بر عدم توانایی زوج است مگر با معرفی اموال این توانمندی در پرداخت احراز شود.

### مهریه چگونه وصول می‌شود؟

البته برخی از اموال محکومین مالی در هنگام اجرای حکم، از شمول توقیف جهت پرداخت بدهی مالی به شرح زیر مستثنی شده است:

- مسکن مورد نیاز بدهکار و افراد تحت تکفل وی بارعایت شوون عرفی و به شرط سکونت در آن.

- وسیله نقلیه شخصی مورد نیاز متناسب با شان بدهکار.

- اثاثیه مورد نیاز زندگی برای رفع حواجی

### عندالمطالبه و عندالاستطاعه

اگر در مورد شرایط زوج برای پرداخت مهریه توافق نشده باشد مهریه «عندالمطالبه» است یعنی زوجه هر زمان می‌تواند از همسرش آن را مطالبه کند. اما اگر استطاعت مرد (توان مالی) شرط پرداخت باشد وصول مهریه از ناحیه زوج منوط به احراز ملائت زوج خواهد بود. از این روی توصیه دوم این است که در تعیین مهریه و شرایط پرداخت آن دقت کافی داشته باشید و از بروز مشکلات حقوقی پیشگیری کنید.

### آثار مهریه

اولین اثر ازدواج و تعیین مهریه این است که زوج را به زوجه مدیون می‌کند و این دین با فوت زوج نیز از بین نمی‌رود. به عبارت دیگر در صورت فوت شوهر قبل از پرداخت مهریه، اولین چیزی که از میراث او پرداخت می‌شود دیون متوفی است از جمله مهریه و این موضوع تأثیری در ارث زن ندارد.

دومین اثر این است که زن از زمان ازدواج تا زمانی که تمکین نکرده می‌تواند از تکالیف زناشویی خود خودداری کند و تمکین را منوط به پرداخت مهریه کند و در این مدت شوهر نمی‌تواند به بهانه عدم تمکین از پرداخت نفقه او استنکاف کند.

بنابراین توصیه سوم این است که اگر در تعیین مهریه و شرایط آن دقت نشود و پسران بدون در نظر گرفتن توان مالی خود اقدام به توافق بر سر مهریه کنند ممکن است با مشکلاتی از این دست مواجه شوند.

اثر سوم این است که اگر قبل از تمکین زن، طلاق واقع شود زوجه مستحق نصف مهریه خواهد بود.

با این شرایط همواره ناآگاهی مردم از مسائل قضایی و حقوقی در سطح جامعه موجب تشکیل پرونده‌های قضایی غیرضروری، سردرگمی مردم در محاکم قضایی و در نهایت افزایش جمعیت کیفری زندان‌ها شده است، برای همین ارتقاء سطح آگاهی‌های حقوقی، ضمن صرفه جویی در وقت و هزینه مردم، بار دستگاه قضایی را نیز کاهش خواهد داد.

### ضرورت افزایش اطلاعات حقوقی پیرامون مهریه

آشنایی خانواده‌ها برای ازدواج فرزندان، از آن رویدادهایی است که نیاز به آگاهی‌های حقوقی دارد.

باورهای غلط و بی‌اطلاعی از قلمرو حقوقی روابط، منجر به اختلاف و گاه طرح شکایت‌هایی می‌شود که حتی ممکن است از همان مراحل

ضروری بدهکار و خانواده و افراد تحت تکفل وی.

- وسایل و ابزار کار از جمله برای کسبه و تجار سرمایه و محل کسب، و برای کشاورزان ادوات زراعی.

بطور خلاصه فارغ از امر مستثنیات دین، از مصادیق معرفی اموال می‌تواند بخشی از حقوق افراد حقوق بگیر (مستخدمین دولتی و یا بخش خصوصی) باشد.

افراد تا زمانی که بدهی خود را پرداخت نکرده باشند هرگونه اموالی که بدست بیاورند اعم از ملک، ماشین، حساب بانکی یا هرچیزی که قابلیت توقیف را داشته باشد، دادگاه به محض معرفی و درخواست مال از سوی زوجه در جهت توقیف مال و استیفاء بدهی اقدام خواهد کرد.

در نتیجه برخلاف تصور برخی افراد، مهریه بیش از ۱۱۰ سکه بخشوده نمی‌شود اما برای زوج، حبس به دنبال ندارد.

عدم شمول قانون اجرای محکومیت‌های مالی در مازاد بر ۱۱۰ سکه به این معنی نیست که در صورت دستیابی به اموال زوج نتوان مهریه را وصول کرد.

ضرورت فرهنگ سازی در تعیین میزان مهریه هر چند که فرهنگ سازی برای منع رقابت‌های منفی در تعیین مهریه و بی ارتباط بودن مهریه بالا و تضمین خوشبختی، می‌توانست موثرتر از وضع قانون باشد؛ اما همین مقدار تعیین سقف، یک اقدام حداقلی بود که از بحران مهریه‌های با اعداد نجومی یا افسار گسیخته کاست.

بر خلاف این عقیده که مهریه بالا عامل بازدارنده طلاق یا جبران کننده خسارات ناشی از زندگی مشترک و نیز پشتوانه مالی زنان است، می‌توان به عنوان مهم‌ترین عامل بی‌اعتمادی و بدبینی زوج و سردی او در نگاه حسابگرانه خانواده همسر دانست. تفاهم، سازگاری و گذشت اگر حلقه مفقوده باشد هیچ مهریه بالایی مانعی برای ترک زندگی نیست، همانطور که مهریه پایین، انگیزه‌ای برای بهانه جویی مردان در ترک زنان عاشق زندگی نیست.

در پایان سالی سرشار از موفقیت و شادکامی برای شما مخاطبان عزیز آرزومندم و از خداوند متعال گشایش در ازدواج جوانان را در سال جدید مسالت می‌کنم.

همواره در موقعیت‌های مختلف؛ مانند زمانی که میزبان هستید یا میهمان و سایر موقعیت‌های اجتماعی، چگونه سر صحبت را باز کردن یک چالش فکری نامحسوس به حساب می‌آید که حتی در بعضی مواقع کاری ناشدنی و بسیار دشوار جلوه می‌کند

# بیابید سر صحبت را باز کنیم

بدون شک برقراری ارتباط با فرزندان، فامیل و همکلاسی مدرسه یا دانشگاه و حتی همکاری که قرار است برای نخستین بار با یکدیگر آشنا بشوید نیازمند مهارت و نکات ظریفی است. همواره در موقعیت‌های مختلف؛ مانند زمانی که میزبان هستید یا میهمان و سایر موقعیت‌های اجتماعی، چگونه سر صحبت را باز کردن یک چالش فکری نامحسوس به حساب می‌آید که حتی در بعضی مواقع کاری ناشدنی و بسیار دشوار جلوه می‌کند.

مثلاً به تازگی در آزمون ورودی دانشگاه پذیرفته شده‌اید و امروز برای اولین بار است که سر کلاس حاضر شده‌اید. استاد بیشتر از حد معمول برای حضور در کلاس تأخیر داشته است و سکوتی که در فضا حاکم شده رنج‌آور و حوصله‌بر است. بنابراین به دنبال دست‌آویزی می‌گردید تا با دانشجوی بغل دستی‌تان یا سایر همدوره‌های خود صحبت کنید تا کندی و کسل‌کنندگی حال و هوای کلاس قابل تحمل باشد.

ممکن است این کار برای خیلی‌ها سخت و دشوار باشد و ما را با دست و پاچگی روبرو کند اما کافی است با دانستن برخی از نکات و شرایط، گفت‌وگوی دلخواه خود را آغاز و تا پایان مدیریت کنید. این مراحل ارتباط‌گیری شامل نکات ارتباط کلامی و غیرکلامی زیر هستند.

۱- با یک مقدمه شروع کنید و خیلی ساده خودتان را به فرد مورد نظر معرفی کنید.

دستتان را جلو برده و با او دست بدهید. اگر او را می‌شناسید این مرحله را نادیده گرفته و از قدم دوم شروع کنید.

۲- به اطراف نگاهی بیندازید. ببینید آیا چیزی موجود است که ارزش صحبت کردن داشته باشد یا خیر. حرف زدن در مورد آب و هوا دیگر خیلی کلیشه‌شده است اما اگر نکته جالبی در مورد آن وجود داشت هیچ اشکالی ندارد می‌توانید سر صحبت را باز کنید.

۳- از طرفتان تعریف کنید. اما دقت کنید که دروغ نگویید مثلاً اگر می‌بینید که موهایی طرفتان به طرز مسخره‌ای زشت است، از موهایش تعریف نکنید اما اگر مثلاً از کفش‌هایش یا هر چیز دیگری خوشتان آمده با لبخند عنوان کنید. یک تمجید بی‌ریا و خالصانه راه بسیار خوبی برای نزدیک شدن به طرف مقابل است. اما دقت کنید این تمجید در مورد مسئله‌ای خیلی شخصی نباشد که او را بترساند یا باعث شود که احساس ناراحتی کند.

۴- سوال بپرسید. بیشتر افراد عاشق این هستند که در مورد خودشان حرف بزنند پس این اجازه را به آنها بدهید. اما توجه کنید که زیاد در مورد خودتان حرف نزنید که فرد اجازه صحبت پیدا نکند. مثلاً بپرسید: «در کدام مدرسه یا هنرستان درس خوانده است؟» یا «نظرت درباره فیلمی که شب گذشته پخش شد چه بود؟» سوال‌هایی بپرسید که بتوانند راحت در موردش حرف بزنند

و فقط به یک بله یا خیر معمولی ختم نشود. مثلاً اگر مخاطب‌تان دختر است می‌توانید بپرسید «چه کیف زیبایی، از کجا خریدی؟» و خواهید دید که دقایق متمادی در مورد آن روز که برای خریدن آن کیف به بازار رفته بود و اتفاقاتی که در آن روز افتاد صحبت می‌کند. اما اگر می‌بینید که طرف‌تان تمایل چندانی به پاسخ دادن به سوال‌هایتان ندارد خیلی سوال نکنید.

۵- حرف طرف مقابل را دنبال کنید. موافقت کنید، مخالفت کنید و نظراتان را ابراز کنید. تلاش کنید که با بی‌توجهی از آن نگذرید.

۶- به چشمان دوست جدیدتان نگاه کنید. اینکار باعث ایجاد اعتماد بین‌تان می‌شود. اما دقت کنید که به چشم‌هایش زل نزنید. همچنین طی گفت‌وگو یکی دوبار نامش را بر زبان بیاورید. این کار باعث می‌شود هم اسمش را به خاطر بسپارید و هم توجه او را به حرفی که می‌زنید معطوف کنید. لبخند بزنید و در صورت لزوم بخندید.

۷- لبخند زدن و لذت بردن از گفت‌وگو را فراموش نکنید.

۸- فقط خودتان باشید و سوال‌هایی بپرسید که فکر می‌کنید با موقعیت جور است. قبل از اینکه حرفی را به زبان بیاورید، کمی به آن فکر کنید.

## ظرایف یک ارتباط

۱- ریلکس باشید. این احتمال وجود دارد که هر گفت‌وگوی کوچکی که دارید تا چند ماه بعد در ذهن مخاطب‌تان نماند. چیزی که به ذهنتان می‌رسد را بیان کنید.

۲- یادتان باشد اگر موقع حرف زدن در ذهنتان به چیزی فکر می‌کنید. به احتمال زیاد مرتبط است.

۳- نگاه کردن به تلویزیون، گوش دادن به موسیقی و مطالعه روزنامه، مجله و کتاب کمک بسیار زیادی به شما می‌کند. می‌توانید از قبل چیزهایی که دوست دارید در موردش با کسی صحبت کنید را برنامه‌ریزی کنید.

۴- اگر خجالتی هستید، بهتر است از قبل چند موضوع برای بحث آماده کنید.

۵- به واکنش طرف مقابل‌تان دقت کنید. اگر به موضوع علاقه نشان داد ادامه دهید اما اگر مشاهده کردید که مدام به ساعت خود نگاه می‌کند یا به دنبال راهی برای فرار است، باید دست نگه دارید.

۶- عبارات و جملات جالب و خنده‌دار می‌تواند حال و هوای مکالمه را عوض کند و موضوعات جدیدی را برای صحبت کردن پیش رویتان قرار دهد.

۷- اگر مکالمه پشت تلفن است باید هرطور که شده طرف مقابل را هم در مکالمه درگیر کنید. اگر موضوع جالبی به ذهنتان نمی‌رسد، از بازی «سوال کردن» استفاده کنید. از طرفتان سوال بپرسید. دقت کنید که سوال‌هایی که می‌پرسید



# طرز تهیه پیراشکے گوشت وقارچ



## مواد لازم:

- پیاز ۱ عدد
- قارچ خورد شده لیوان
- گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
- رب ۱ قاشق غذا خوری
- گردوی خورد شده نصف لیوان
- فلفل دلمه‌ای ۱ عدد
- ادویه نمک و زرد چوبه و دارچین و اویشن



طرز تهیه :

پیاز را سرخ کرده، گوشت را تفت می‌دهیم و قارچ خورد شده و فلفل دلمه‌ای خرد شده را اضافه کرده و تفت می‌دهیم. سپس ادویه، رب و گردو را اضافه می‌کنیم.

مواد را کنار می‌گذاریم تا خنک شود.

مواد لازم برای خمیر پیراشکی:

- تخم مرغ یک عدد
- نمک و شکر ۱ قاشق غذا خوری
- روغن ۵ قاشق غذا خوری
- خمیر مایه فوری ۱ پاکت
- شیر ولرم لیوان
- آرد به مقدار لازم

دو لیوان از آرد را در ظرف گود الک کرده و نمک و شکر و خمیر مایه فوری را مخلوط می‌کنیم. شیر ولرم تخم مرغ و روغن را اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم. کم کم آرد اضافه می‌کنیم تا خمیر به دست نجسبند. روی آن را می‌پوشانیم تا یک ساعت بماند. بعد خمیر را باز کرده و غلتک می‌کنیم و روی خمیری که از مایه پیراشکی گذاشته‌ایم را می‌کشیم سپس روی آن را زرده تخم مرغ و روغن می‌مالیم و درون فر می‌گذاریم تا کناره‌های آن طلایی شود. بعد گریل را روشن می‌کنیم تا روی پیراشکی طلایی شود.

مناسب زمان و مکان باشد. سوال‌ها باید طوری باشد که فرد بتواند به راحتی درمورد آن حرف بزند و به یک بله یا خیر عادی ختم نشود.

۸- برخورد و رفتار شما هم در موفقیت گفت‌وگو سهیم است. سعی کنید رفتاری دوستانه و با محبت داشته باشید تا حرف‌های تان تاثیرگذاری بیشتری داشته باشد.

۹- نکات و چیزهای جالب و جدیدی که در طول روز با آنها برخورد می‌کنید را جایی یادداشت کنید. مثلاً حرف خنده‌داری که کسی به شما گفته است، کار جالبی که یکی از دوستانتان انجام داده یا هر چیز جالب توجه دیگر. این نکات می‌تواند در مکالمه‌های آتی به دردتان بخورد.

۱۰- یادتان باشد، طرف صحبت‌تان هر کسی که باشد، همیشه می‌توانید نقاط مشترکی را با او پیدا کنید. همه ما از یک آب و هوا استفاده می‌کنیم، غذای خوب را دوست داریم و از خندیدن لذت می‌بریم. مثلاً اگر طرفتان را در ایستگاه اتوبوس ملاقات کردید، می‌توانید بپرسید که کجا می‌رود. اگر خارج از شهر زندگی می‌کند، می‌توانید درمورد زندگی‌اش از او سوال کنید.

۱۱- آخرین نکته اینکه شروع مکالمه نیازمند تمرین است. ممکن است اول کار احساس گیجی و ناشی بودن به شما دست بدهد اما با تمرین رفته رفته برایتان راحت تر خواهد شد.

## هشدارها

- ۱- طرف مقابل را با سوال بمباران نکنید.
- ۲- با لحنی صحبت کنید که طرف مقابل تصور نکند که مجبورید که حرفی بزنید. با آرامش و وقف‌های مناسب حرف بزنید.
- ۳- ارتباط چشمی برقرار کنید.
- ۴- در مورد ظاهر طرف مقابل یا کسی دیگر اظهار نظر منفی نکنید چون ممکن است طرفتان با کسی که از او انتقاد می‌کنید، آشنا باشند.
- ۵- هیچوقت قسم نخورید، بی‌احترامی نکنید، توهین نکنید و بحث‌های مذهبی یا ملیتی را به میان نکشید.

۶- در برخورد با افراد هیچوقت مغرورانه رفتار نکنید که انگار همه چیزدان هستید.

۷- بچگانه و خام رفتار نکنید.

۸- صحبت دو نفر دیگر را قطع نکنید. اجازه بدهید مکالمه آنها تمام شود و بعد حرفتان را بزنید.

۹- همیشه الفاظ «خواهش می‌کنم»، «متشکرم»، «لطف می‌کنید» و امثال این را در صحبت‌های تان بگنجانید. مودب بودن نشانه هوش و کمال شماست.

۱۰- گاهی اوقات وقتی مکالمه‌ای را آغاز می‌کنید، طرف صحبت‌تان ممکن است به نظر خسته کننده برسد. اما اشکالی ندارد. می‌توانید سراغ کسی دیگر بروید چون ممکن است طرفتان را اشتباه انتخاب کرده باشید

# کوچیده اید و دیگر صبرتان کجاست از ره تورا خدایا بپاکنید حادثه‌هایک باید بر ایم دعا کنید

لله اعلم بقی ماواک  
و اول علی بن حمز



## تانک

یکی فریاد زد: آنجا را نگاه کنید! ...  
یکدفعه دیدیم یک تانک عراقی از دور چرخید و دور زد و یک راست آمد طرف ما. هر کسی به سویی دوید. آماده شدیم که تانک را بزنیم.  
تانک، وقتی که به نزدیک رسید، ناگهان ایستاد. دریچه بالایی‌اش آرام باز شد. فکر کردیم راننده‌اش می‌خواهد تسلیم شود. همه، اسلحه‌ها را آماده کردیم.  
احمد، از بچه‌های نترس و شجاع ما بود. سرش را از داخل تانک بیرون آورد، می‌خندید.  
داد زد: احمد!

گفت: نترسید، اون پشت بود. یعنی‌ها ولش کرده بودند په امان خدا! من هم اون قدر باهاش ور رفتم تا روشن شد و آوردمش اینجا. حتما به دردمان می‌خورد.

## دشنت نویسنده: محمدحسین محمدی

شب توی سنگر نشسته بودیم و چرت می‌زدیم. آن شب، مهتاب عجیبی بود. فرمانده آمد داخل سنگر. گفت: این قدر چرت نزنید تنبل می‌شوید. به جای این کار بروید اول خط، یک سری به بچه‌های بسیجی بزنید.  
نمی‌توانستیم دستور را اطاعت نکنیم. بلند شدیم و رفتیم به طرف خاکریزهای بلندی که در خط مقدم بود. بچه‌های بسیجی ابتکار خوبی به خرج داده بودند. آنها مقدار زیادی سنگ و کلوخ به اندازه کله آدمیزاد روی خاک ریز گذاشته بودند که وقتی کسی سرش را از خاکریز بالا می‌آورد، یعنی‌ها آن را با سنگ و کلوخ اشتباه بگیرند و آنها را نزنند!  
مهتاب از آن طرف افتاده بود و ما، بی خبر از همه جا بر عکس، خیال می‌کردیم که اینها همه کله رزمنده‌هاست که پشت خاکریز کمین کرده‌اند و کله‌هایشان پیداست. یک ساعت تمام با سنگ‌ها و کلوخ‌ها سلام و علیک و احوالپرسی کردیم و به آنها حسابی خسته‌ناشید گفتیم و برگشتیم! صبح وقتی بچه‌ها متوجه ماجرا شدند تا چند روز، نقل مجلس آنها شده بودیم. هی ماجرا را برای هم تعریف می‌کردند و می‌خندیدند!

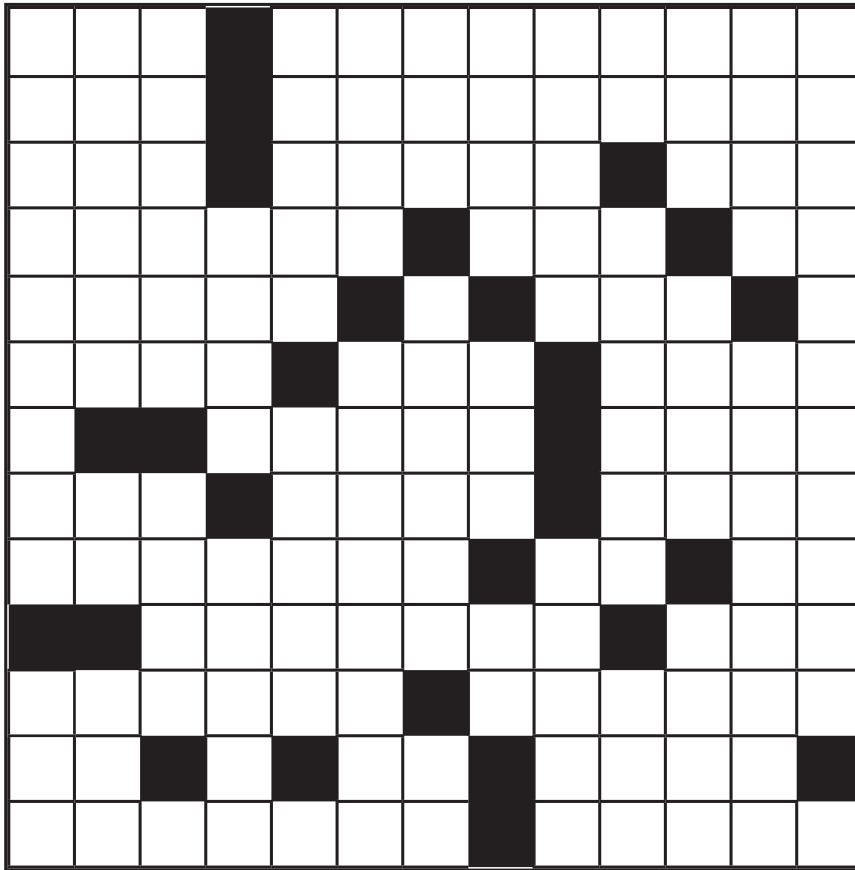
## النظافة من الایمان

بیچاره پیرمرد تازه وارد بود. می‌دانست بچه‌ها برای هر کاری آیه یا حدیثی می‌خوانند. وقتی داشت غذا تقسیم می‌کرد، گفت: «بچه‌ها من معنی عربی‌اش را بلد نیستم، اما خود قرآن می‌گوید: «النظافة من الایمان» یعنی هیچ‌کس بیشتر از سهم خودش ورنساره! بچه‌ها با هم زدند زیر خنده، پیرمرد گفت: «مگه غلط خواندم» یکی از بچه‌ها گفت: «نه پدرجان کاملا درست است، النظافة من الایمان. یعنی «هرکس سهم خودش را فقط بگیرد» و باز خنده بچه‌ها بود که مثل توپ در فضای چادر می‌ترکید.

## اخوی شفاعت یادت نره

مثلا آموزش آبی خاکی می‌دیدیم. یکبار آمدیم بلایی را که دیگران سر ما آورده بودند سر بچه‌ها بیاوریم ولی نشد. فکر می‌کردم لابد همین که خودم را مثل آن بنده خدا زدم به مردن و غرق شدن، از چپ و راست وارد و ناوارد می‌ریزند توی آب با عجله و التهاب من را می‌کشند بیرون و کلی تر و خشکم می‌کنند و بعد می‌فهمند که با همه زرنگی کلاه سرشان رفته است. کلاه سرشان این بود که در یک نقطه‌ای از سد بنا کردم الکی زیر آب رفتن. بالا آمدن. دستم را به علامت کمک بالا بردن و خلاصه نقش بازی کردن. نخیر هیچکس گوشش بدهکار نیست. جز یکی دو نفر که نزدیکم بودند. آنها هم مرا که با این وضع دیدند، شروع کردند دست تکان دادن: خداحافظ! اخوی اگه شهید شدی شفاعت یادت نره!

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳



- ۱- نام فرمانده شهید لشکر ۳۱ عاشورا- صدای موزون و بلند
- ۲- از فرماندهان اصفهانی- صندلی اسب
- ۳- زمین درشت و بلند- نامه الکترونیکی- مخفف من را
- ۴- روستا- مختصات نظامی- جنگ افزار دستی قابل انفجار
- ۵- از نوع ویتامین های محلول در چربی- هر چینسه و طبقه از دیوار گلی، کتابی از رضا امیرخانی
- ۶- پایتخت جمهوری آذربایجان- از ادات سلب، از جنس فلز
- ۷- عادت و ارزش ها - چشم پوشی
- ۸- هوای گرفته، روح- خواب کوتاه
- ۹- جمع همه، تردید- شغلی مرتبط با ترمز ماشین
- ۱۰- کشوری در جنوب غربی آسیا- تنها بر حریف خود تاختن
- ۱۱- سختی با کسی در کاری- سیب زمینی به ترکی
- ۱۲- شهر آورد- کافی- نما
- ۱۳- باغ مستوفی در این محله است- وکیل مردم در مجلس

## \* عمودی

- ۱- نام شهید همت
- ۲- دانه گیاه - جفول
- ۳- کیش و مذهب- وسیله نمایش و تزیین - جيله و نیرنگ
- ۴- واحد پول ژاپن - از خانواده پستانداران - اقلیمی است در قفقاز
- ۵- وسیله گرمایش - در کمین بودنبه گویش مازنی
- ۶- مهم ترین شعبه نژاد سفید - کهف، پیوند دهنده جمله
- ۷- سقف دهان - گوشه متروک - ریشه ساختمان
- ۸- باوقار و گران مایه - جنبه های احساسی و ملموس هنر غرب
- ۹- کوچ به منطقه سردسیر - آهک یا قطران مالیدن بر خود

حل جدول شماره قبل

۱	ی	ا	ف	ا	ط	م	ه	ا	ل	ز	ه	ر	ا
۲	م	د	ر	س	ر	ا	س	و	ر	و	ی	و	ی
۳	م	ا	ل	ت	ر	ب	ا	ب	ا	ت	ا	ت	ا
۴	ش	ت	ا	ح	ی	ا	م	ا	ن	ا	ا	ا	ا
۵	ی	ن	م	ا	ر	ب	ر	ز	ن	ل	ل	ل	ل
۶	خ	ز	ه	ف	ک	ه	ا	ر	س	ا	ل	ل	ل
۷	ر	ا	و	ی	ت	ا	ک	س	و	ر	ه	ه	ه
۸	ا	ع	ی	ا	د	ن	م	ل	خ	ا	ص	ص	ص
۹	ع	ز	و	ل	ا	ی	ا	س	م	د	د	د	د
۱۰	ب	ا	ه	ر	ج	م	ل	ت	م	م	م	م	م
۱۱	ح	ر	ی	و	س	ف	ص	ا	ن	ع	ع	ع	ع
۱۲	ر	د	ا	ه	ا	ل	ه	ر	و	ز	ز	ز	ز
۱۳	ب	ه	ن	ا	م	م	ح	م	د	ی	ر	ا	د

- ۱۰- پایتخت عربستان - نام فامیل پارسی گوی ایران
- ۱۱- سرباز جبهه نبرد - گیاهی سبز کمی مایل به تیره در مرتع لرستان
- ۱۲- شهری در جنوب غربی استان کرمان - فراورده گوجه، جنس مذکر
- ۱۳- فیلمی به کارگردانی کلارنس براون - چون

سبک زندگی موضوعی است که خود جامعه آن را انتخاب می‌کند و با قانون و بخشنامه تعیین نمی‌شود. به طور کلی هر برهه‌ای از تاریخ نوع خاصی از زندگی را طلب می‌کند. اگر این تغییرات نبود انسان همچنان مانند حیوانات وحشی زندگی می‌کرد.

○ الیزا ذوالقدر

# تغییرات سبک زندگی گریزپذیر یا ناگزیر!؟

مردم وارد می‌شود دیگر نمی‌توان با قیمة جلوی آن را گرفت زیرا کارایی ساندویچ در زندگی صنعتی امروزی بیشتر است. آنچه که از آن به ولنگاری فرهنگی تعبیر می‌شود یک واقیعت گریزناپذیر است. ولنگاری فرهنگی در همه جوامع صورت گرفته و نمی‌توان جلوی آن را گرفت اما می‌توان سرعت پیشرفت آن را کم کرد. همانطور که در ژاپن و کره این کار انجام شد.

**این کار چگونه امکانپذیر است؟**

قرایی مقدم: تغییر سرعت ولنگاری فرهنگی تنها با ارزش نهادن به بافت سنتی و مولفه‌های فرهنگ سنتی امکانپذیر است. وقتی به موسیقی سنتی ارزش بنهیم موسیقی رپ و سایر موسیقی‌های غربی نمی‌تواند آن را از بین ببرد. وقتی به شعرای خود اهمیت بدهیم اشعار مبتذل نمی‌تواند آنها را کنار بزنند. بسیاری از این مثال‌ها می‌توان زد که در مجموع فرهنگ سنتی ما را تشکیل می‌دهد. همه این ابعاد برای مقابله با آنچه از دنیای مدرن به جامعه وارد می‌شود باید تقویت شود. تنها در این صورت است که می‌توان سرعت از بین رفتن فرهنگ و سنت‌ها کاهش داد. اما به طور مثال وقتی اجازه برگزاری به افرادی مانند کیهان کلهر و شهرام ناظری که نمادهای موسیقی سنتی ما هستند داده نمی‌شود نمی‌توان انتظار داشت که موسیقی سنتی در برابر موسیقی پاپ و رپ مقاومت کند. باید این تغییرات را بپذیریم اما برای کند کردن روند آن، باورها و سنن خود را تقویت کنیم. این کار هم باید با برنامه‌ریزی و آموزش و پرورش شروع شود. جهان در

داده است. در روزگار فعلی هم رادیو، تلویزیون و ماهواره‌ها سبک زندگی را تعیین می‌کنند. حتی آپارتمان‌نشینی هم بر سبک زندگی مردم تاثیرگذار است. بنابراین نمی‌توان انتظار داشت که با نصیحت و حرف و حدیث سبک زندگی تغییر کند. امروز با پیشرفت تکنولوژی حتی جوانان روستایی هم دنبال آخرین مد هستند.

**اما به نظر نمی‌رسد این تغییرات چندان با فرهنگ و باورهای دینی جامعه همخوانی داشته باشد. این تعارض را چگونه می‌توان هضم کرد؟**

قرایی مقدم: مسلمانان دیدگاه سنتی این تغییرات بد است و سنت‌گرایان از آن با تعابیر مختلف نام می‌برند. هر چیز نویی که به جامعه وارد می‌شود ابتدا با سلف خود به مبارزه برمی‌خیزد و سعی در از بین بردن آن دارد. وقتی ساندویچ و فست فود به زندگی

چند وقتی است که سبک زندگی تهرانی‌ها مورد توجه و شاید مورد شماتت افراد و گروه‌هایی در جامعه قرار گرفته است. سبک زندگی‌ای که در امور روزمره بیشتر به مدرنیسم گرایش دارد و با برخی نمادها و نشانه‌ها تا حدودی خود را از سایر مناطق جدا کرده است. آیا چنین برداشتی از نوع زندگی تهرانی‌ها درست است؟

**امان‌الله قرایی مقدم:** مسلمانان سبک زندگی در تهران با سایر شهرهای کشور متفاوت است. همانطور که سبک‌های زندگی در مناطق مختلف تهران با یکدیگر متفاوت است. اصولاً سبک زندگی بیشتر طبقاتی و قشری است و با نوآوری‌ها و تغییرات تکنولوژیک و صنعتی تغییر می‌کند. سبک زندگی موضوعی است که خود جامعه آن را انتخاب می‌کند و با قانون و بخشنامه تعیین نمی‌شود. به طور کلی هر برهه‌ای از تاریخ نوع خاصی از زندگی را طلب می‌کند. اگر این تغییرات نبود انسان همچنان مانند حیوانات وحشی زندگی می‌کرد. البته شاید در ادوار گذشته این تغییرات در طول سالیان بیشتری انجام می‌شد اما در حال حاضر تغییر سبک زندگی به حدود ۱۰ سال رسیده است و این تغییر همان چیزی است که از آن به عنوان شکاف و تفاوت نسلی یاد می‌کنیم.

**چه موضوعاتی بر تعیین سبک زندگی اثرگذار است؟**

قرایی مقدم: سبک زندگی را تکنولوژی، ابداعات، اختراعات، نوخواهی و نوگرایی تعیین می‌کند نه حرف و حدیث و دستور و قانون. دوچرخه و ماشین دودی، چرخ خیاطی، یخچال، گاز و برق هر کدام به نوبه خود به نوعی سبک زندگی مردم را در دروه‌های مختلف تغییر



به نظر می‌رسد که قرار است همه چیز با محک و معیار جوانی سنجیده شود. برآیند چهره، پوشش و نگاه جوانانه و پرنرژی و خطرپذیر آنها در سبک زندگی تأثیر گذاشته است



حال تغییر است و این تغییرات خواه و ناخواه به جامعه ما هم سرایت می‌کند. بر اساس تئوری "ادوارد تیلود" صنعت معلم است اما می‌توان برنامه‌ریزی صحیح و از طریق آموزش و پرورش، مطبوعات و خانواده‌ها این باور را در نسل جوان تقویت کرد که سنت‌ها مهم است و باید به آن توجه شود. وقتی که گیتار در دست پسر جوان من قرار گرفت موی دم اسبی هم به دنبالش می‌آید. بر اساس تئوری تز و آنتی‌تز هر جامعه‌ای ارزش‌هایی دارد که ممکن است مناسب یا نامناسب باشند. به طور مثال در جامعه ما اگر چلوخوش را یک هنجار سنتی در نظر بگیریم وقتی یک هنجار نو یا تز مانند ساندورچ یا پیتر از بیرون وارد جامعه می‌شود ابتدا با آن آنتی‌تز یا هنجار سنتی به مبارزه برمی‌خیزد. بنابراین اگر این آنتی‌تز قدرت کافی برای مقابله نداشته باشد محکوم به شکست و از بین رفتن است. اما اگر تقویت شده باشد می‌تواند در برابر تز مقاومت کند و سرعت فراگیری آن را کم کند. اما ما ابتدا اجازه می‌دهیم تز وارد جامعه شود و بعد به فکر تقویت آنتی‌تز می‌افتیم. دقیقا همان رفتاری که در فرهنگستان زبان و ادب فارسی برای جایگزینی کلمات می‌بینیم که وقتی کلمه‌ای در زبان مردم جای باز کرد به فکر جایگزین کردن آن می‌افتیم. دجامه نیز وقتی ارزش‌های نامناسب وارد شد و جای خود را باز کرد به فکر می‌افتیم. در حالی که این ارزش‌های نامناسب باعث فروریختگی فرهنگی جامعه می‌شود و به همین دلیل است که هر روز شاهد افزایش آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، رابطه نامشروع، اعتیاد، خیانت و طلاق هستیم.

شما به تقویت ارزش‌های سنتی برای مقابله با هنجارهای جدید اشاره کردید. اما به نظر می‌رسد در حال حاضر جامعه سنتی در حال انطباق خود با هنجارهای جدید است. این موضوع تا چه حد صحیح است؟

قرایی مقدم: به هر حال جامعه مانند کارخانه

قرایی مقدم: این برخوردها را نمی‌توان به عنوان آسیب بررسی کرد. بسیاری از افرادی که سعی در عوض کردن جامعه خود و مقابله با هنجارهای سنتی داشتند با آسیب‌هایی مواجه شدند. البته ممکن است برخی برخوردها باعث عنادورزی و لج بازی‌هایی در بین مردم و به ویژه جوانان شود که لازم است برنامه‌ریزان فرهنگی با دید بازتری با آن این موضوع برخورد کنند. لازم است عطف و مهربانی که در فرهنگ دینی ما بر آن تأکید شده در تمام برنامه‌ریزی‌های فرهنگی مورد توجه قرار گیرد تا جوان نوگرا و نوخواه بهتر بتواند سنت‌های جامعه را بشناسد و با دید بازتری هنجارهای جدید را بر زندگی خود حاکم کند.

است و هر کارخانه‌ای هم فاضلاب دارد. بسیاری از هنجارهای جدید در هر حال خود را به جامعه ما تحمیل کرده‌اند و بخش زیادی هم این تغییرات را پذیرفته‌اند. آنها هم نتوانند تغییرات را بپذیرند حذف می‌شوند. این درست است که جامعه سنتی در حال انطباق خود با ارزش‌های جدید است و در هر جایی هم که نفوذ تکنولوژی بیشتر باشد هنجارهای جدید سریعتر جای خود را باز می‌کنند. به همین دلیل است که سبک زندگی مردم تهران با سایر شهرها متفاوت است و زودتر هنجارهای جدید را پذیرفته‌اند. زیرا میزان برخورد آنها با تکنولوژی‌ها و فناوری‌های روز بیشتر است. این قاعده بازی است و نمی‌توان آن را به هم زد.

اما در این گذار عده‌ای آسیب می‌بینند. این آسیب‌ها را چگونه باید ترمیم کرد؟

سبک زندگی

تمایلات روح‌الله نسبت به قهرمانان و مبارزان تا حدی است که در نهضت جنگل، با سخنرانی و سرودن شعر در وصف میرزا کوچک‌خان، اقدام به جمع‌آوری کمک‌های مردمی برای حمایت از نهضت جنگل کرده و بالاخره مصمم می‌شود که خود شخصا به نهضت جنگل بپیوندد.

محمد معینی

## نگاهی متفاوت به چهار دوره زندگی امام خمینی (ره)



### اولین خطابه رسمی روح‌الله

روح‌الله ضمن تحصیل در اراک در ایام ۱۹ سالگی در مراسم بزرگداشت «رکن اعظم مشروطه» مجتهد طباطبائی اولین خطابه خود را قرائت کرد و تحسین حاضرین را برانگیخت. این خطابه در واقع بیانیه سیاسی بود که به جهت قدردانی از زحمات و خدمات علمدار مشروطیت از جانب حوزه علمیه اراک از زبان یک طلبه جوان قرائت می‌شد.

از قول روح‌الله نقل شده «... پیشنهاد شد منبر بروم، استقبال کردم آن شب کم خوابیدم، نه از ترس مواجه شدن با مردم، بلکه به خود فکر می‌کردم فردا باید روی منبری بنشینم که متعلق به رسول‌الله (ص) است. از خدا خواستم مدد کند که از اولین تا آخرین منبری که خواهم رفت، هرگز سخنی نگویم که جمله‌ای از آن را باور نداشته باشم و این خواستن عهدی بود با خدا بستم، اولین منبرم طولانی شد، اما کسی را خسته نکرد... و عده‌ای احسنت گفتند، وقتی به دل مراجعه کردم از احسنت‌گویی‌ها خوشم آمده بود، به همین خاطر دعوت دوم و سوم را رد کردم و چهار سال هرگز به هیچ منبری پا نگذازدم.»

### دوره دوم زندگی روح‌الله (از ۱۳۲۰-۱۳۲۰)

این دوره از زندگی روح‌الله با هجرت به قم با سیاست‌های دین‌زدایی رضاخان آغاز شده و تا ۱۳۲۰ ادامه دارد. در این دوره روح‌الله مشغول تحصیل و تالیف کتاب و آشنایی با علمای برجسته مبارزی همچون حاج آقا نورالله اصفهانی و مدرس و برخی دیگر است. در این دوره اختناق رضاخانی؛ هدف علما حفظ حوزه قم بود. اهمیت آن در آن زمان کمتر از تأسیس حکومت اسلامی در سال ۵۷ نبود.

### دوره سوم (از ۱۳۲۰-۱۳۴۰)

این دوره از زندگی امام با ۴۰ سالگی آغاز می‌شود و مصادف است با دو حادثه مهم؛ یعنی بروز جنگ جهانی دوم و اشغال ایران، خروج رضاخان از ایران و آغاز سلطنت محمدرضا پهلوی. بنا بر اعتقاد امام، این زمان فرصت مناسبی برای قیام اصلاحی بود. با نظم کوشش‌ها و اقدامات روح‌الله قیام مورد صورت نگرفت. امام در این دوره عالمی است کامل و جامع‌الشرایط، رهبری است هوشیار با پشتوانه دانش و بینش سیاسی با کوله‌باری از تجربه دوران ۲۰ ساله رضاخانی، که شناخت کاملی از اوضاع ایران و جهان دارد، لذا

از جمله قطعه شعری است در دفترچه یادداشت دوران نوجوانی (۹-۱۰ سالگی) با عنوان: «غیرت اسلام کو جنبش ملی کجاست»

می‌توان از آن نوشته به عنوان اولین بیانیه سیاسی دوران نوجوانی روح‌الله یاد کرد و دغدغه ذهنی ایشان را راجع به مسائل مملکتی فهمید. تمایلات روح‌الله نسبت به قهرمانان و مبارزان تا حدی است که در نهضت جنگل، با سخنرانی و سرودن شعر در وصف میرزا کوچک‌خان، اقدام به جمع‌آوری کمک‌های مردمی برای حمایت از نهضت جنگل کرده و بالاخره مصمم می‌شود که خود شخصا به نهضت جنگل بپیوندد. و در فرصتی به جنگل سفر می‌کند و پایگاه میرزا را از نزدیک می‌بیند.

### تحصیلات روح‌الله

روح‌الله با بهره‌وری از استعداد فوق‌العاده، رشته‌های مختلف علوم را به سرعت طی کرد. علاوه بر فقه و اصول و فلسفه، عرفان را نیز در عالی‌ترین سطح نزد اساتید برجسته آن زمان در خمین، اراک و قم طی کرد و در مدت ۶ سال جهش فوق‌العاده‌ای داشت؛ حتی اسفار را پشت سر گذاشت و از فضلا و شخصیت‌های برجسته حوزه علمیه قم به شمار می‌آمد.

امام خمینی (ره) در روز بیستم جمادی‌الثانی روز کوثر ولادت فاطمه زهرا (س) ۱۳۲۱ق/ ۱۲۸۱شمسی، در خانواده‌ای از اهل علم و مبارزه و تقوا و هجرت دیده به جهان گشود و در پنج ماهگی، پدرش آقامصطفی به جرم حمایت از مظلومین به دست اشرار محلی به شهادت رسید. روح‌الله در آغوش مادری مهربان (بانو هاجر) و سرپرستی عمه‌ای دلسوز (صاحبه خانم) و دایه‌ای پرهیزگار (ننه خاور) پرورش یافت و همزمان، آموزش‌های اولیه سوارکاری و تفنگداری و تیراندازی را طی کرد.

### دوره اول (از ۱۲۸۱-۱۳۰۰ش)

دوران کودکی و نوجوانی روح‌الله همزمان با بحران‌های سیاسی و اجتماعی ایران سپری شد. وی از همان ابتدای زندگی، با درد و رنج مردم و مشکلات جامعه آشنا بود و تأثیر خود را با ترسیم خطوطی به صورت نقاشی بروز می‌داد و همراه خانواده و اطرافیان در سنگر دفاع ساخته و پرداخته و در کوران حوادث و مسائل به مجاهدی تمام عیار تبدیل می‌شد. برخی از حوادث متأثرکننده دوره اول، همچون بمباران مجلس در نقاشی‌ها و مشق‌های خوشنویسی دوران کودکی و نوجوانی ایشان منعکس شده و در دسترس است.

از همان ابتدای زندگی، با درد و رنج مردم و مشکلات جامعه آشنا بود و تأثر خود را با ترسیم خطوطی به صورت نقاشی بروز می‌داد و همراه خانواده و اطرافیان در سنگر دفاع ساخته و پرداخته و در کوران حوادث و مسائل به مجاهدی تمام عیار تبدیل می‌شد.



فرار شاه و ورود امام را به وطن نوید داد. مردم در پی استقبال بی‌سابقه خود در بهشت زهرا (س) سخنرانی تاریخی امام خود را شنیدند و حکم سرنوشت‌ساز ایشان را در لغو حکومت نظامی در ۲۱ بهمن ۵۷ با جان دل گردن نهادند و در پیشگیری از حملات نیروهای رژیم، با مناطق حساس را سنگربندی و در مدت ۲۴ ساعت مبارزه بی‌امان، طرح‌های کودتاچیان را نقش بر آب کرده و هرگونه فرصت را از آنها گرفتند و بالاخره پیروزی قیام ۱۵ خرداد در شب ۲۲ بهمن ۵۷ به گوش رسید.

از صبحدم ۲۲ بهمن تا ۱۳ خرداد ۱۳۶۸ (رحلت امام) حوادث سنگین بی‌شماری با محدودیت و نقش خصمانه آمریکا و حمایت همه‌جانبه دول غربی با کمک گروه‌ها و احزاب متعدد چپ و راست در ایران در مقابله با انقلاب اسلامی بروز کرد. این حوادث آن قدر گسترده بود که در این مختصر نمی‌گنجد، فقط در یک جمله می‌توان گفت هر کدام از آن حوادث به تنهایی می‌توانست مسیر انقلاب را منحرف کند و به شکست بکشاند، اما الطاف الهی و هوشمندی امام و وفاداری و آگاهی ملت ایران، تمام توطئه‌ها را خنثی کرد به گونه‌ای که ملت ایران، در سال ۱۳۶۸ در حالی که با پیکر مطهر امام خویش پس از ۱۱ سال تحمل سختی‌ها و مشکلات وداع می‌کرد، جمعیت چندین برابر بیشتر از لحظه ورود بود. عشق و پایداری مردم عمیق‌تر و قصدشان بر ادامه راه امام و انقلاب جدی‌تر و نظام‌شان علی‌رغم همه توطئه‌ها و حوادث پر ثبات‌تر از هر زمان دیگر بود. روانش شاد و راهش پر رهرو باد.

کرد. در شامگاه ۱۴ خرداد امام دستگیر و به زندان قصر منتقل شد. صبح ۱۵ خرداد خبر دستگیری امام به تهران و سایر شهرها رسید و مردم به خیابانها ریختند و با شعار «یا مرگ یا خمینی» به سوی کاخ شاه به حرکت درآمدند و قیام با شدت سرکوب شد و به خون نشست. قیام (۱۵ خرداد ۱۳۴۲) علی‌الظاهر با تبعید رهبر انقلاب به ترکیه و سپس عراق از جوشش و جنبش افتاد. واقعه مرموز شهادت آقامصطفی فرزند امام در سال ۵۶ روح تازه‌ای به جنبش دمید. چاپ مقاله‌ای توهین‌آمیز به امام و روحانیت در روز ۱۷ دی ماه ۱۳۵۶ در روزنامه اطلاعات اعتراض شدید جامعه مذهبی را برانگیخت و قیام ۱۹ دی ماه ۱۳۵۶ را به دنبال داشت. مراسم چهلم شهدای ۱۹ دی قم به صورت پیامی در تبریز و اصفهان و یزد و شیراز و شهرهای دیگر ادامه یافت و به کشتار فاجعه ۱۷ شهریور ۵۷ منجر شد. همچنین

با صدور بیانیه‌ای در ۱۱ جمادی‌الثانی ۱۳۶۳/ق/۳۲۳ شمسی زمان مناسب قیام را یادآوری می‌کند: «امروز، روزی است که نسیم روحانی وزیدن گرفته و برای قیام اصلاحی بهترین روز است، اگر مجال را از دست بدهید و قیام برای خدا نکنید و مراسم دینی را عودت ندهید، فرداست که مشتی هززه‌گرد و شهوتران بر شما چیره و تمام آیین و شرف شما را دستخوش اغراض باطله خود کنند.»

#### دوره چهارم زندگی امام (از ۱۳۴۰-۱۳۶۸)

این دوره همزمان با دو حادثه ناگوار آغاز می‌شود: یکی رحلت آیت‌الله بروجردی (۱۰ فروردین ۱۳۴۰) - که ضایعه‌ای برای جهان اسلام و در عین حال رفع موانع برای دشمنان ایران و اسلام بود. دیگری رحلت آیت‌الله کاشانی قهرمان مبارزه با استعمار انگلیس که روزگاری نامش لرزه بر اندام دشمنان ایران و اسلام می‌انداخت. همزمان با تسلط آمریکا بر امور مملکت، فشار بر رژیم برای اجرای اصلاحات آمریکایی افزایش یافت و در قالب اصلاحات ارضی و لایحه انجمن‌های ایالتی و ولایتی با چشم‌اندازی ظاهراً مردم‌فریب رخ نمود ولی در باطن از اتحاد شومی خبر می‌داد و تسلط آمریکا و اسرائیل و عوامل آنها بر کلیه شئون مملکت فراهم می‌کرد. در این زمان امام در برابر اصلاحات آمریکایی به شدت ایستاد و رژیم شاه به تلافی، در دوم فروردین ۱۳۴۲ که مصادف بود با شهادت امام جعفر صادق (ع) به مدرسه فیضیه یورش برد. در این حادثه تعدادی شهید و مجروح شدند. امام در پیامی به مناسبت چهلم فاجعه فیضیه دست به افشاگری زد: «من مصمم هستم که از پای ننشینم تا دستگاه فاسد را به جای خود بنشانم.» امام نطق تاریخی خود را در ۱۳ خرداد ۱۳۴۲ در مدرسه فیضیه ایراد کرد و شاه فرمان خاموش کردن فریاد امام را صادر



# درمان کبد چرب

## باروشهای گیاهی و خانگی

○ مهدیه خورشیدی

غذایی تان بیاشامید.

این درمان را به مدت چند ماه ادامه دهید.

### ۲. لیمو ترش



لیموترش حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است، آنتی اکسیدانی که به کبد در ساختن آنزیمی به نام گلوکاتایون کمک می‌کند. گلوکاتایون سموم را خنثی می‌کند، بنابراین لیموترش به کبد در امر سمیت‌زدایی یاری می‌رساند. همچنین، مطالعه‌ای در این باره که در مجله فیزیولوژی و فارماکولوژی پزشکی و آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۴ انتشار یافته است نشان می‌دهد که ترکیبی در لیمو ترش به نام نارینجین وجود دارد که به از بین رفتن التهاب کبد کمک می‌کند.

نصف یک لیموترش را بردارید و آن را داخل یک لیوان آب بفشارید. این محلول را دو تا سه بار در روز و برای چندین هفته مصرف کنید. بطور جایگزین می‌توانید، دو تا سه عدد لیموی ساطوری شده را داخل یک پارچ آب ریخته و این آب را در فواصل زمانی منظم بیاشامید.

### ۳. گل قاصدک



گیاه قاصدک به عنوان ترکیبی قدرتمند برای تقویت کبد به شمار می‌رود، از اینرو می‌تواند برای درمان بیماری کبد چرب نیز مورد استفاده قرار



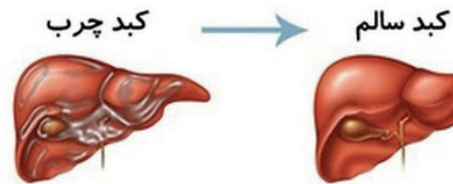
تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی، تغییراتی در رژیم غذایی و دنبال کردن درمان‌های خانگی و طبیعی این بیماری را درمان کرد. در اینجا به ۱۰ مورد از بهترین درمان‌های خانگی و طبیعی برای بیماری کبد چرب اشاره می‌کنیم:

### ۱. سرکه سیب



سرکه سیب یکی از بهترین درمان‌ها برای کبد چرب است. این ماده به از بین رفتن چربی تجمع یافته در داخل و اطراف کبد کمک کرده و باعث کاهش وزن می‌شود. علاوه بر این، باعث عملکرد سالم کبد شده و التهاب کبد را کاهش می‌دهد.

یک قاشق غذاخوری سرکه سیب خالص و صاف نشده را داخل یک لیوان آب گرم بریزید. به دلخواه می‌توانید مقداری عسل نیز به آن اضافه کنید. روزانه دو بار از این شربت قبل از وعده‌های



در بیان ساده، بیماری کبد چرب به معنی تجمع چربی در سلول‌های کبد است. وجود چربی در کبد امری نرمال و طبیعی است، ولی زمانی که چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد باشد، این وضعیت به عنوان بیماری کبد چرب در نظر گرفته می‌شود.

دو نوع بیماری کبد چرب وجود دارد: کبد چرب القا شده توسط الکل و کبد چرب غیرالکلی. دلیل اصلی بروز کبد چرب القا شده توسط الکل مصرف زیاد نوشیدنی‌های الکلی است. در کبد چرب غیرالکلی، چربی در بافت کبد به دلایلی غیرمرتبط با الکل افزایش می‌یابد.

غیر از مصرف زیاد الکل، ریسک فاکتورها یا عوامل خطرزا برای بیماری کبد چرب شامل فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، چاقی، دیابت نوع ۲، هیپاتیت و ویروسی، کاهش وزن سریع و سوء تغذیه هستند.

بطور کلی افراد مبتلا به بیماری کبد چرب، به ویژه در شروع بیماری، علائم مشخصی ندارند. با این وجود، برخی افراد ممکن است احساس ناراحتی در ناحیه شکمی، خستگی و کوفتگی، کاهش اشتها، یک احساس کلی خوب نبودن و نوعی بدحالی مبهم را تجربه کنند. به همین دلیل حائز اهمیت است که قبل از شروع هر گونه درمانی، تشخیص درست و مناسب در مورد این بیماری صورت گیرد. در حال حاضر، درمان موثری برای بیماری کبد چرب وجود ندارد. با این وجود، این بیماری وضعیتی قابل برگشت است و معمولاً می‌توان با

گیرد. این گیاه به سمیت‌زدایی کبد کمک کرده و باعث سوخت و ساز چربی تجمع یافته در کبد شده و عملکرد مناسب کبد را توسعه می‌بخشد. همچنین، مطالعه‌ای که در مجله غذا و سم شناسی شیمیایی در سال ۲۰۱۳ انتشار یافته است، نشان می‌دهد که عصاره برگ قاصدک به پیشگیری و درمان چاقی مرتبط با بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک می‌کند.

یک قاشق چایخوری ریشه قاصدک خشک را داخل یک فنجان آب داغ بریزید. روی فنجان را بپوشانید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و مقدار کمی عسل برای طعم دهی به آن اضافه کنید و این دم‌کرده را بنوشید. روزانه سه فنجان از این دمنوش گیاهی را برای چند هفته مصرف کنید.

شما همچنین می‌توانید برگ‌های ترد و تازه قاصدک را به سالاد خود اضافه کنید یا برگ‌های پخته آن را به همراه غذا میل کنید. نکته مهم: اگر بارداری یا به دیابت مبتلا هستید به هیچ وجه این گیاه را مصرف نکنید.

#### ۴. چای سبز



بر طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ در مجله بین‌المللی داروهای مولکولی انتشار یافته است، چای سبز با دارا بودن مقادیر بالای کتکین‌ها عملکرد کبد و تصفیه چربی در بیمارانی که از کبد چرب غیرالکلی رنج می‌برند را بهبود می‌بخشد. چای سبز به محدود کردن میزان چربی ذخیره شده در کبد کمک کرده و عملکرد کبد را اصلاح می‌کند. به علاوه، مصرف منظم چای سبز وزن بدن و درصد چربی بدن را کاهش می‌دهد.

هر روز سه تا چهار فنجان چای سبز بنوشید تا از بیماری کبد چرب رهایی یابید و از کبد خود محافظت کنید.

چای سبز همچنین به صورت عصاره مایع و کپسول موجود است. قبل از مصرف مکمل‌های چای سبز حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

#### ۵. زردچوبه



این ادویه معروف، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های باارزش بوده و دیگر درمان خانگی موثر برای بیماری کبد چرب محسوب می‌شود. بر طبق مقاله‌ای که در مجله چینی داروسازی انتشار یافته است، زردچوبه می‌تواند به پیشگیری از بیماری کبد چرب کمک کند. با این حال، هنوز تحقیقات بیشتری برای اثبات این ادعا مورد نیاز است.

زردچوبه توانایی بدن را برای هضم چربی‌ها بهبود بخشیده و بنابراین چربی‌ها در کبد تجمع نمی‌یابند. این امر همچنین به فرایند سمیت‌زدایی کبد کمک می‌کند.

یک چهارم قاشق چایخوری پودر زردچوبه را در یک لیوان آب ریخته و آن را بجوشانید. این محلول را دو بار در روز و به مدت چند هفته بنوشید. همچنین می‌توانید نصف قاشق چایخوری پودر زردچوبه را در یک لیوان شیر گرم ریخته و یک بار در روز بپاشانید.

مکمل‌های زردچوبه نیز به شکل کپسول و تنتور موجود هستند. ولی قبل از مصرف این مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید تا دوز صحیح و متناسب با وضعیت بیماری شما را تجویز کند.

#### ۶. شیرین بیان



شما می‌توانید از شیرین بیان نیز برای مداوای مشکلات کبدی نظیر بیماری کبد چرب غیرالکلی استفاده کنید. بر طبق مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۲ در مجله تحقیقات گیاه درمانی انتشار یافته است، عصاره ریشه گیاه شیرین بیان به کاهش فعالیت

آنزیم‌های ترانس آمیناز کبد به نام‌های آلانین آمینو ترانسفراز یا ALT و آسپاراتات آمینو ترانسفراز یا AST در بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک می‌کند. این گیاه همچنین از آسیب کبدی ناشی از فلزات سنگین و سموم جلوگیری می‌کند. نصف قاشق چایخوری ریشه شیرین بیان را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید. درب فنجان را بپوشانید و اجازه دهید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و مقدار کمی عسل بدان افزوده و این دمنوش گیاهی را دو بار در روز بپاشانید.

بصورت جایگزین، یک قاشق غذاخوری پودر شیرین بیان را با دو قاشق چایخوری عسل مخلوط کرده و یک بار در روز از این مخلوط میل کنید و مصرف آن را چندین هفته ادامه دهید.

اگر مایل به استفاده از مکمل‌های شیرین بیان هستید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید چون ممکن است مصرف این مکمل با برخی داروهای ویژه فشار خون، دیابت و کورتیکو استروئیدها تداخل داشته باشد.

#### ۷. تغییر رژیم غذایی



یک رژیم غذایی گیاهی و سالم را که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس دار و چربی‌های سالم است را برای بهبود عملکرد کبد و درمان بیماری کبد چرب انتخاب کنید.

از مصرف تمام انواع شربت ذرت با فروکتوز بالا خودداری کنید.

بطور کامل مصرف آرد سفید را قطع کرده و محصولات حاوی غلات و آرد سبوس‌دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ نظیر ماهی چرب، روغن ماهی، بذر کتان، گردو و توفو یا پنیر سویا را مصرف کنید.

مواد غذایی که کبد را سمیت‌زدایی و ترمیم می‌کنند نظیر بروکلی، کلم سبزی، کلم و کلم بروکسل را زیاد مصرف کنید. توجه داشته باشید در حین پختن این سبزیجات، سعی کنید آنها را بطور ملایم بخارپز کنید تا ارزش غذایی آنها محفوظ بماند.

دکتر روشنک قدس

## چطور با تغذیه سالم، استرس را کاهش دهیم؟

الگوهای ذخیره‌سازی به شما کمک می‌کند، مراحل مختلف استرس خود را مدیریت کرده و با کمک تغذیه و رژیم غذایی مناسب، هر چه سریع‌تر شرایط استرس‌زا را پشت سر بگذارید و اثرات منفی ناشی از آن، مثل افزایش وزن را به حداقل برسانید.

توصیه‌هایی برای کاهش استرس با کمک رژیم غذایی مناسب در روزهای پر استرس، وعده‌های غذایی زیاد و کوچک میل کنید

### وعده غذایی

این کار باعث می‌شود، میزان سوخت‌وساز بدن در تمام طول روز، تقریباً ثابت بماند و تغییرات شدید در سطح انرژی بدن به حداقل برسد. حتماً صبحانه میل کنید، حتی اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید و یا فکر می‌کنید وقتتان برای این کار تنگ است. خوردن صبحانه ایستگاه اول در فرآیند سوخت‌وساز روزانه‌ی بدن، محسوب می‌شود. همچنین صبحانه خوردن، سطح قند خون را تنظیم می‌کند، عاملی که استرس را کاهش خواهد داد. انتخاب میوه یا آمیوه طبیعی و غلات کامل بیشترین فایده را برای شما خواهد داشت. در طول روز غذاهای مناسب میل کنید

### تغذیه مناسب

حتماً در طول روز دست‌کم، پنج وعده میوه و سبزیجات میل کنید و غذاهایی که سرشار از ویتامین‌های C، B و منیزیم هستند را در برنامه‌ی غذایی خود قرار دهید:

ویتامین‌های گروه B: به شما کمک می‌کنند بعد از یک دوره‌ی پر استرس، احساس نشاط و انرژی کنید. موز، سبزیجات با برگ سبز، اوکادو، آجیل، حبوبات و همچنین گوشت قرمز، ماهی و محصولات لبنی حاوی ویتامین‌های گروه B مورد نیاز بدن هستند.

ویتامین‌های گروه C: غده‌های آدرنالین، بزرگ‌ترین منبع ذخیره‌ی ویتامین C در بدن هستند و نقش مهمی در تولید هورمون‌های ضد استرس دارند. حتماً در رژیم غذایی خود مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل، کیوی، سبزی، بروکلی و سایر مواد غذایی دارای ویتامین C را در نظر داشته باشید.

منیزیم: این ماده به استراحت ماهیچه‌ها و کاهش خشم کمک می‌کند. میزان منیزیم جذب شده توسط بدن‌تان را با خوردن آجیل‌ها و مغزها افزایش دهید، به خصوص فندق و بادام زمینی. سبزیجات با برگ سبز، غلات سبوس‌دار به ویژه جو، برنج قهوه‌ای و لوبیا

وقتی که با شرایط پر استرس مواجه می‌شویم، سیستم عصبی و غدد آدرنالین پیام‌هایی را به سایر نقاط بدن می‌فرستند و به ما کمک می‌کنند تا بهتر تصمیم بگیریم و در صورت لزوم برای انجام واکنش‌های فیزیکی مناسب، آماده باشیم. این یکی از حیاتی‌ترین غریزه‌های ماست که کمک می‌کند با سربلندی از رویارویی با شرایط خطرناک بیرون بیاییم. این غریزه، واکنش «جنگ و گریز» نام دارد.

### پر خوری

استرس مزمن و طولانی مدت، ارتباط مستقیمی با چاقی موضعی و ذخیره‌ی چربی در نواحی اطراف شکم دارد. برای برخی افراد، مدیریت ضعیف استرس، یکی از مهم‌ترین موانع کاهش وزن به حساب می‌آید.

دانستن اینکه بدن در مواجهه با استرس چگونه رفتار می‌کند و چگونه با آن برخورد می‌کند، می‌تواند به شما کمک کند استرس و شرایط استرس‌زا را بهتر مدیریت کنید. پس از یک دوره‌ی پر استرس، ممکن است بدن در شرایط «بازبایی» قرار بگیرد. وضعیتی که در آن، اشتها زیاد و میل به غذا خوردن بسیار شایع است. با قرار گرفتن فرد در این شرایط، میزان سوخت‌وساز بدن کاهش می‌یابد تا انرژی لازم، ذخیره شود. آگاهی از این

### استرس

ما در زندگی مدرن و پر دغدغه‌ی امروزی به دلایل مختلفی غیر از مواجهه با شرایط خطرناک، دچار استرس می‌شویم و این در حالی است که در این وضعیت نیز بدن ما رفتار کاملاً مشابهی از خود نشان می‌دهد. بدن، کماکان به وسیله‌ی این رفتارهای غریزی، ذهن ما را به شکل طبیعی برای مقابله با خطرات آماده می‌کند و اولویت کمتری برای سایر فعالیت‌های غیر ضروری خود قائل می‌شود. هضم غذا یکی از آن چیزهایی است که در شرایط استرس‌زا اولویت پایین‌تری دارد. این اتفاق نتیجه مثبتی ندارد، چراکه هضم ضعیف باعث می‌شود احساس ناخوش‌آیندی داشته باشیم و همین موضوع استرس ما را افزایش خواهد داد



غده‌های آدرنالین، بزرگ‌ترین منبع ذخیره‌ی ویتامین B در بدن هستند و نقش مهمی در تولید هورمون‌های ضد استرس دارند

خودتان را آرام کنید. اما تلاشی که می‌کنید بی‌نتیجه نخواهد بود. وقتی یاد بگیرید چطور می‌توانید خودتان را آرام کنید، در مدیریت استرس‌های موجود نیز موفق خواهید بود.

### خواب کافی

حتما خواب کافی و مناسب داشته باشید. خوردن غذاهای سالم و خودداری از مصرف بیش از حد کافئین، به شما کمک می‌کند بهتر و طولانی‌تر بخوابید.

### روابط اجتماعی

با دوستان و خانواده‌تان وقت بگذرانید، با آنها راجع به مشکلات‌تان صحبت کنید و زمان‌هایی برای خوش‌گذارندن و خندیدن با آنها در نظر بگیرید. صحبت کردن و ارتباط با دیگران می‌تواند استرس شما را کاهش دهد و اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرد.

### کمک خواستن

اگر برای مدت طولانی در شرایط پُراسترس قرار دارید یا در مورد تأثیرات منفی استرس بر زندگی‌تان نگران هستید، از دیگران کمک بخواهید. از پزشک خود وقت معاینه بگیرید و از او کمک بخواهید. شاید پزشک شما، روش‌های دیگری برای کاهش استرس (مثل ماساژ، طب سوزنی یا داروهای جایگزین) را به شما توصیه کند و یا پیشنهاد دهد به مشاور مراجعه کنید.

کاهش مصرف الکل، قند و نمک برنامه‌ریزی کنید. مصرف این مواد بدن را از جذب مواد مغذی مورد نیاز خود محروم می‌کند و اثر یک رژیم غذایی مناسب را به کلی از بین می‌برد. سیگار کشیدن را متوقف کنید! شاید، کشیدن یک نخ سیگار، باعث ایجاد آرامش موقت شود، اما مصرف سیگار در طولانی مدت، استرس شما را افزایش خواهد داد. با تحت نظر گرفتن رژیم غذایی‌مان، استفاده از مواد غذایی که استرس را کاهش می‌دهند و کنار گذاشتن موادی که استرس را تشدید می‌کنند، در مورد خود و سلامت‌مان، احساس بهتری خواهیم داشت. از این گذشته، می‌توانیم بخت خود را برای غلبه بر شرایط پُراسترس افزایش دهیم و پس از غلبه بر استرس، به سرعت بهبود یابیم.

### ورزش

حتی انجام ورزش‌های ملایم و ساده به کاهش سطح استرس کمک می‌کند و اگر با رژیم غذایی مناسبی همراه شود، می‌تواند به کاهش وزن منجر شود. یوگا، تایچی و شنا گزینه‌های مناسبی هستند. زمانی را برای بازیابی آرامش در نظر بگیرید. تمرین‌های نفس کشیدن، مدیتیشن (meditation) و یوگا همگی باعث کاهش استرس می‌شوند.

### آرامش

برای کسب آرامش، زمان بگذارید. شاید اگر به این کار، عادت نداشته باشید، با اجبار و اکراه،

نیز منابع غنی‌ای از منیزیم هستند. همچنین می‌توانید موقع دوش گرفتن از نمک فرنگی اصل (سولفات دومنیزی) - که از داروخانه‌ها قابل تهیه است - استفاده کنید. این ماده شامل منیزیمی است که از طریق پوست شما جذب می‌شود.

همان‌طور که باید مصرف بعضی مواد غذایی مفید را تا حد امکان افزایش دهیم، باید اثرات منفی سایر مواد غذایی را بدانیم و مصرف آنها را به حداقل برسانیم.

### کافئین

کافئین که به طور عمده در قهوه، چای، برخی نوشیدنی‌های غیرالکلی و شکلات یافت می‌شود در صورت مصرف زیاد می‌تواند اثرات نامطلوبی بر بدن انسان داشته باشد. سعی کنید با استفاده از جایگزین‌هایی مانند چای یا قهوه بدون کافئین، جوشانده‌های گیاهی و چای سبز که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، اعتیاد خود به کافئین را از بین ببرید. نوشیدنی‌های غیرالکلی کافئین‌دار و شیرین را با آب گازدار یا آب‌میوه‌های (ترجیحا رقیق) جایگزین کنید. با این کار میزان جذب کافئین و قند بدن خود را کاهش خواهید داد. با توجه به اینکه کافئین بیش از ۶ ساعت در بدن باقی می‌ماند، برای اینکه خواب بهتری داشته باشید، بعد از ناهار هیچ نوشیدنی کافئین‌داری ننوشید. توجه کنید که داشتن خواب مناسب یکی از عوامل مهم در کاهش استرس است. الکل، قند، نمک و نیکوتین: شما باید برای



عکاس: سمیه ایمانیان

## سری به گرانترین «خانه موزه» دنیا بزنید

چه تهرانی باشید و چه مسافر این کلان‌شهر، اگر نتوانید روز تعطیل‌تان را خارج از تهران بگذرانید، هستند مکان‌هایی زیبا و دیدنی آن هم در وسط شهر هستند، که به اندازه سفر با تور می‌توانند راضی‌تان کنند.

خانه موزه «مقدم» یکی از این بناهای تاریخی و دیدنی است. این‌جا را «گرانترین خانه موزه دنیا» هم می‌نامند، جایی که می‌توانید هر شیء باستانی و به خصوص کاشی‌های تاریخی را از هر دوره تاریخی به چشم ببینید، به اندازه‌ای که به واسطه وجود این اشیای تاریخی از دوره‌های مختلف، نمی‌توان قدمت مشخصی روی این خانه تاریخی و گران گذاشت.

این خانه از جمله خانه‌های مجلل دوره قاجار و متعلق به یکی از درباریان آن زمان به نام «محمدتقی خان احتساب‌الملک» است. یکی از پسران او «محسن مقدم» بود. جزو اولین باستان‌شناسان ایرانی بود که به همراه اساتید باستان‌شناسی در محوطه‌های تاریخی فعالیت می‌کرد و همین علاقه به باستان‌شناسی موجب شد تا او و همسرش تصمیم بگیرند تا آثار فاخر ایرانی را در این خانه جمع‌آوری کنند.

مقدم و همسرش سلما، در کنار فعالیت‌های علمی به گردآوری آثار و اشیای تاریخی و فرهنگی پرداختند. «کاشی، قطعات سنگی تراشیده شده و برخی آثار دیگر» را با الهام از فضاهای سنتی و تاریخی به نحو چشمگیری در نقاط مختلف این عمارت قدیمی نصب و برخی دیگر مانند کلکسیون پارچه، چپق و قلیان، سفالینه، شیشه، تابلو نقاشی، مسکوکات، مهرها و اسناد تاریخی و غیره را با نظم و ترتیب خاصی در خانه پدري نگهداری کرد.

این خانه با وجود کوچکی نسبی‌اش بخش‌های مختلفی دارد.

«**ساختمان اربابی یا برج**» در ضلع غربی: در زمان حیات دکتر محسن مقدم در سال ۱۳۴۵ و با کمک دکتر ابوالقاسمی یکی از شاگردان او در دانشکده هنرهای زیبا دانشگاه تهران به شکل قلعه‌های قرون وسطی اروپا ساخته شده است. دکتر مقدم سعی بر این داشته تا در این محل بخشی از هنرهای مردمی ایران را به نمایش بگذارد. این ساختمان بخش‌های مختلفی مانند اتاق کدخدا، حمام کوچک و خانگی با کاشی‌های قاجاری با مضمون استحمام، اتاق صدف، اتاق تدخین و زیرزمین با تزئینات سفال را در بر می‌گیرد. البته امروز این بخش از خانه فقط از بیرون قابل دیدن است و امکان وارد شدن به آن وجود ندارد.

«**ایوان قاجار**» در ضلع غربی: در این برج ایوانی وجود دارد و قاجار تزئین شده است. در وسط این ایوان حوضچه مرمری کوچکی متعلق به حمام فتحعلی شاه کار گذاشته شده است که آب از آن فوران کرده و از طریق یک جوی باریک به داخل استخر می‌ریزد. استخر که در حاشیه شمالی حیاط بیرونی قرار دارد، در سال ۱۳۳۵ در جریان سفر دکتر مقدم به اسپانیا، از روی استخر و آب نماهای باغ الحمراء (باغی از دوران صدر اسلام اسپانیا) الگوبرداری و با استفاده از حوض یاد شده و تعدادی فواره، قدیمی شد.

«**حیاط شرقی**»: شاید جالب باشد که بدانید این حیاط توسط دکتر مقدم و همسرش با الهام از طرح فرش‌های دوران صفوی و قاجار با محوریت حوض در وسط و باغچه‌های پیرامونی طراحی شده است.

«**اتاق قاجار**» (سالن زمستانی) در ضلع شمالی: دکتر مقدم این محل را با آثار ارزنده‌ای از دوران زندیه و قاجاریه مانند طاقچه گچبری زندیه از اصفهان، شومینه‌ای از قصر فیروزه، کاخ «فیروزه خانم» سوگلی ناصرالدین شاه و غیره تزئین کرده و به همین دلیل آن را اتاق قاجار نامیدند. در حال حاضر نیز آثاری از دوران قاجار و پهلوی در این اتاق به نمایش گذاشته شده است.

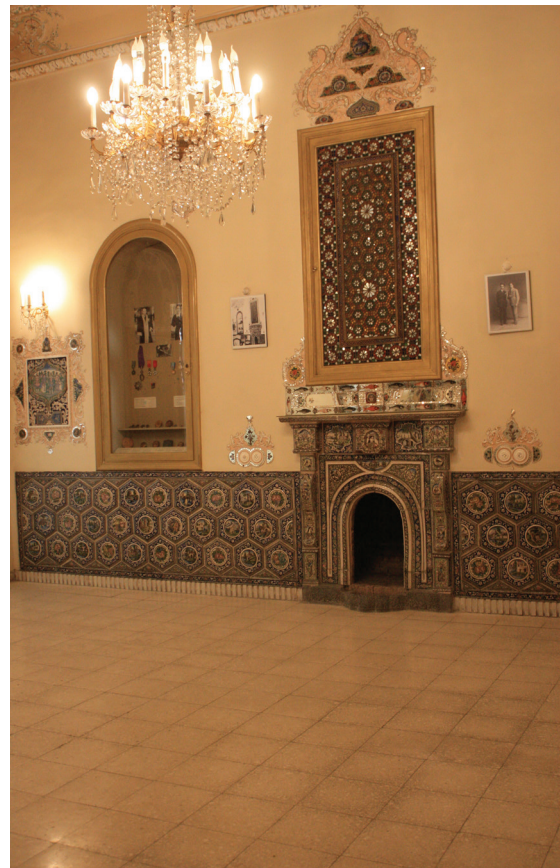
«ستون‌هایی که از کاخ خواهر ناصرالدین شاه آمد» نصب شده در ایوان حیاط ضلع شرقی: مقدم این پایه ستون‌ها را در هنگام تخریب کاخ خواهر ناصرالدین شاه به این محل انتقال داده است. ایوان هم با نمای بیرونی به شکل دو سنتوری با گچبری ایرانی و بر روی چهار ستون با گچبری کزنتی بر پا شده است. این ایوان با دو رشته پلکان مارپیچ از حیاط قابل دسترسی است و هنوز شکل قدیم خود را حفظ کرده است. تزئینات این محل توسط دکتر مقدم و با استفاده از کاشی‌های کوباجه (چند رنگ) صفوی، آینه کاری زندیه و قاجار و کاشی‌های معرق و خشتی قاجار و پهلوی اول صورت گرفته است.

برای دیدن بخش‌های مختلف این خانه گران و ارزشمند تاریخی می‌توان که هر روز به جز روزهای شنبه از ساعت ۹ تا ۱۶ امکان بازدید دارد، از دو راه به این عمارت تاریخی قرار گرفته در خیابان امام خمینی (ره) بین خیابان‌های شیخ‌هادی و ولیعصر (عج) که در اختیار دانشگاه تهران است، رسید.

**پیشنهاد مسیر برای موزه مقدم:**

مترو ایستگاه حسن‌آباد، حرکت از پیاده‌رو سمت راست در جهت غرب، بعد از خیابان شیخ‌هادی، موزه مقدم. یا خیابان ولی‌عصر به سمت جنوب، تقاطع خیابان امام خمینی (ره) و خیابان ولی‌عصر، به سمت شرق؛ موزه مقدم.





# مرور ۱۰ فیلم برتر جنگی دنیا

ترجمه حسین شایسته

هیچ شکی در تقبیح نفس جنگ نیست، اما همین امر ناخوشایند برخی مواقع دستمایه کارگردانان خلاق سینما می‌شود تا برترین و درخشان‌ترین آثار سینمای جهان در ژانر جنگ بر پرده سینماها نقش ببندند و خاطره آنها برای همیشه در اذهان سینمادوستان باقی بماند. منتقدین بخش سینما در دو روزنامه گاردین و "آبزور" در گزارشی اقدام به معرفی ۱۰ اثر برتر تاریخ سینما در ژانر جنگ کرده‌اند که به عقیده آنها، به بهترین شکل ممکن این پدیده ناخوشایند را به تصویر کشیده‌اند

فرانسه به کارگردانی «ژان رنوار»، کارگردان مشهور اروپا در مکان بعدی این فهرست قرار داد. داستان این فیلم سیاه‌وسفید که بازیگرانی چون «اریک فون استروهایم»، «ژان گابن» و «پی‌یر فرهنه» در آن مقابل دوربین رفته‌اند در سال‌های اوج جنگ جهانی اول روی می‌دهد که زندانیانی از کشورهای مختلف متفق در یک بازداشتگاه آلمانی به اسارت درآمده‌اند. مشکلات طبقاتی که در فیلم مطرح می‌شود همان توهم‌های بزرگی است که شخصیت‌ها از رویاهای شان برای زنده ماندن و ادامه دادن دارند. این فیلم از معدود آثاری است که با زبان غیرانگلیسی نامزد اسکار بهترین فیلم شد. فیلم «شکارچی گوزن» که با نام «رولت روسی» نیز شناخته می‌شود، ساخته سال ۱۹۷۸ میلادی

در مکان نهم دیده می‌شود. در این درام جنگی بازیگرانی چون «آلدو فابریزی»، «آنا مانیانی» و «مارچلو پالی یرو» ایفای نقش کرده‌اند. داستان فیلم در شهر رم، در طول اشغال نازی‌ها به سال ۱۹۴۴ اتفاق می‌افتد. در این فیلم آلمان‌ها به دنبال دستگیری "جورجیو مانفردی"، از رهبران نهضت مقاومت هستند



و برای دستگیری وی به آپارتمان او می‌روند، اما وی از مسیر پشت بام می‌گریزد و نزد دوستش فرانچسکو که یک روزنامه‌نگار است می‌رود. نازی‌ها برای دستگیری پارتیزان‌ها به محل می‌آیند و فرانچسکو را دستگیر می‌کنند و نامزدش را می‌کشند. مانفردی از مهلکه فرار می‌کند و با گروهی موفق به آزاد کردن زندانیان از جمله فرانچسکو می‌شود.

در مکان دهم برترین آثار سینمای جنگی، فیلم اکشن - جاسوسی و جنگی «قلعه عقاب‌ها» محصول سال ۱۹۶۸ به کارگردانی «برایان هاتون» و بازی به یادماندنی «کلینت ایستوود» و «ریچارد برتون» قرار دارد. فیلم از روی کتابی به همین نام به قلم «الیستر مک لین» ساخته شده که هم فیلم و هم کتاب به موفقیت تجاری قابل توجهی دست پیدا کردند. داستان فیلم درباره اعزام یک تیم خبره کماندوهای انگلیسی و آمریکایی متفقین به اشلوس آدلر، قلعه نفوذناپذیر ژرمن‌ها در رشته کوه آلپ در جنوب باواریا برای نجات ژنرال آمریکایی و یکی از طراحان حمله نورماندی، «جرج کارنابی» است. «ترم، شهر بی‌دفاع» شاهکار سینمایی «روبرتو روسلینی» که فیلمنامه آن را با مشارکت «فدریکو فلینی»، کارگردان صاحب‌نام ایتالیایی نوشت

به کارگردانی «مایکل چیمینو» است که پنج جایزه اسکار از جمله بهترین فیلم و بهترین کارگردانی را کسب کرده است. این فیلم مکان هفتم برترین فیلم‌های جنگی جهان را در گزارش نشریه گاردین به خود اختصاص داده است. «ربرت دنبرو»، «جان کازال»، «کریستوفر واگن» و «مریل استریپ» بازیگران این فیلم هستند. داستان فیلم درباره سه دوست است که از شهر کوچک کلرتون پنسیلوانیا عازم جنگ ویتنام می‌شوند. دو تن از آنها معلول می‌شوند و به وطن بازمی‌گردند، اما وقتی یکی از آنها برای یافتن دوست ناپدید شده خود دوباره به ویتنام می‌رود، او را در قالب یه بازیگر حرفه‌ای رولت روسی می‌یابد.

اما سرانجام مانفردی دستگیر می‌شود و زیر شکنجه می‌میرد. این فیلم چندین جایزه از جشنواره‌های مختلف از جمله جایزه بزرگ جشنواره کن در سال ۱۹۴۶ را گرفت و همچنین نامزد دریافت جایزه اسکار نیز بوده است. فیلم «توهم بزرگ» محصول ۱۹۳۷ سینمای





هر بیننده‌ای را مسحور می‌کند. این فیلم برنده جوایز بسیاری از جمله اسکار بهترین کارگردانی و بهترین فیلم خارجی جوایز بافتا شد.

در رتبه سوم برترین فیلم‌های جنگی تاریخ سینما، «خط باریک سرخ» محصول ۱۹۹۸ ساخته کارگردان کم‌کار اما چیره‌دست سینما

«ترنس مالیک» قرار دارد که تقریباً همزمان با فیلم «نجات سرباز رایان» استیون اسپیلبرگ به سینماها آمد، اما رویکردی کاملاً متفاوت به جنگ دارد. این فیلم ۱۸۰ دقیقه‌ای با نقش‌آفرینی «شون پن»،

«یدری بن برودی»،

«جیمز کاویزل»،

«بن چاپلین»، «جرج

کلونی»، «جان تراولتا»

و «جان کوساک» و

هرگز بیننده را خسته

نمی‌کند و بیانهای

کوبنده علیه جنگ

با لحنی شاعرانه و

ضدخشونت دارد.

فیلم‌برداری پرتحرک و

تجسم زیبای رنگ‌های

طبیعت در تضاد با

خشونت جنگ است و

صحنه‌های نبرد بسیار

واقع‌گرا، هولناک و

تأثیرگذار هستند. این فیلم نامزد ۷ جایزه اسکار

شد و در جشنواره برلین شیر طلای بهترین فیلم

را کسب کرد.

دومین فیلم برتر تاریخ سینما از نگاه گاردین،

«راه‌های افتخار» ساخته «استنلی کوبریک»،



۷۵ میلیون دلار در گیشه به فروشی بالغ بر ۱۰۷ میلیون دلار دست یافت.

فیلم جنگی «بیا و ببین» ساخته «الم کلیموف»

یکی دیگر از موفق‌ترین فیلم‌های جنگی تاریخ

سینما از نگاه گاردین محسوب می‌شود که در

آن بازیگرانی چون «الکسی کرافچنکو»، «اولگا

میرونووا»، «لیوبومیراس لوتسیا» ایفای نقش

می‌کنند. داستان فیلم در بلاروس، نزدیک مرز

لهستان سال ۱۹۴۳ روی می‌دهد که پسر نوجوانی

به نام «فلوریا» تفنگی را از زیر خاک بیرون می‌آورد

تا به پارتیزان‌هایی که به رهبری «کوساچ»، در

جنگل مخفی شده‌اند، بپیوند.

چهارمین فیلم برتر تاریخ سینما از نگاه منتقدین

گاردین فیلم «ران» (هجوم) ساخته «آکی‌را

کوروساوا»، فیلمساز سرشناس ژاپنی است. این فیلم

با بازی «تاتسویا ناکادی» درباره رابطه یک پادشاه

و سه فرزندش است که از آن به عنوان یکی برترین

آثار جنگی جهان از حیث زیبایی بصری یاد می‌شود.

نبردهای صامت در میانه فیلم آنقدر زیباست که

سال از مرگ فرانکو می‌گذشت اکران شد. در آلمان بخاطر حفظ روابط با فرانسه به مدت دو سال از نمایش فیلم جلوگیری به عمل آمد. در این فیلم در زمان جنگ جهانی اول ارتش فرانسه در یک حمله غیرممکن سعی می‌کند تا کمی از خاک تصرف شده توسط دشمن را بازپس گیرد که شکست می‌خورد. بنابراین ارتش برای جلوگیری از انتقادهای سه سرباز را به علت عقب‌نشینی در هنگام حمله و سرپیچی از دستورات به پای میز محاکمه می‌کشاند. در این فیلم که بر اساس رمانی به همین نام نوشته «همفری کوب» ساخته شده، «کرک داگلاس» در نقش اصلی ایفای نقش می‌کند.

«اینک آخرالزمان» ساخته «فرانسیس فورد کاپولا» در صدر برترین آثار جنگی سینمای جهان قرار گرفته است. این فیلم که برداشتی آزاد از رمان «قلب تاریکی»، نوشته «جوزف کونراد» است، برنده دو جایزه اسکار و نامزد پنج جایزه دیگر اسکار شد. داستان این فیلم که «مارلون براندو»، «مارتین شین» و «رابرت دووال» در آن ایفای نقش می‌کنند، در میانه جنگ ویتنام روی می‌دهد که ستوان ویلارد (مارتین شین) طبق فرمانی کاملاً محرمانه از ستاد مشترک ارتش آمریکا به دنبال یافتن و کشتن سرهنگ کورتز (مارلون براندو) متهم است که در جنگل‌های ویتنام پناه گرفته است.



کارگران صاحب‌نام

سینمای جهان است.

این فیلم محصول سال

۱۹۵۷ فرانسه است

که نمایش آن بدلیل

ترسیم چهره منفی از

ارتش فرانسه، در این

کشور ممنوع شد. در

اسپانیا نیز بخاطر نگرش

ضد نظامی‌اش از سوی

ژنرال فرانکو ممنوع

اعلام شد و در سال

۱۹۸۶ در حالیکه ۱۱

سرلشکر حسن آبناسان، عارف شب زنده‌دار و شیر میدان‌های نبرد، مقلد صادق و مخلص امام و عاشق ایران، از شهیدانی است که مظلوم و گمنام به سوی حق شتافت و با آگاهی و شناخت عمیق به راه امام و اسلام زندگی کرد

○ سیده نسیمه مصطفوی

## گذری بر زندگی سرلشکر شهید حسن آبناسان

و تحرک پایبند بود و در طول خدمت درجات پایین‌تر همواره در سمت افسر ورزش یگان انجام وظیفه می‌کرد. به ورزش باستانی علاقه وافر داشت و همواره در منزل و محل کار و حتی در ماموریت‌ها به این ورزش می‌پرداخت و همواره با ذکر نام مولی‌المومنین (ع)، الگوی جوانمردان بود و با یاد حق به پالایش تن و روان می‌پرداخت. حسن در آخرین روزهای عمر شریف خود نیز با وجود ۴۸ سال سن به گواهی همزمانش هر روز صبح در محل کار به ورزش و آماده کردن جسم خود می‌پرداخت و همیشه این شعر در دفتر کارش نقش بسته بود و هم اکنون نیز زینت‌بخش سنگ مزارش است.

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم / موجیم که آسودگی ما عدم ماست.

آبناسان علاوه بر این، در ورزش‌های دو و میدانی، والیبال، بسکتبال، پینگ‌پنگ، شنا، سوار کاری و جودو، صاحب مهارت‌های بالایی بود و در رشته کوهنوردی نیز در مسابقه‌ای که در سال ۱۳۵۷ در کشور اسکانلند، بین تکاوران برگزیده ارتش‌های چندین کشور دنیا برگزار شده بود، همراه با همکاران دیگر خود به مقام اول دست یافت و قدرت خود و ایران را به رخ کشورهای صاحب نام کشاند.

او با وجود جدیت و قاطعیت، از خلق و خوی بسیار رئوف و مهربان برخوردار بود، افراد کم کار و ضعیف از او ناراضی بودند و افراد زحمتکش و پر کار او را به عنوان سمبل و الگوی خود پذیرفته بودند. او هیچ‌گاه بیکار نمی‌ماند و هنگامی که در منطقه عملیات بود و یا در مدت کوتاه استراحت، به مطالعه و تفکر مشغول بود.

به استاد شهید مطهری بسیار علاقه‌مند بود و بیشتر کتب و جزوات استاد شهید را مطالعه و یادداشت‌برداری کرده بود. در کارهای خود همواره به خدا توکل می‌کرد و آنجا که به یقین می‌رسید، دیگر کوچکترین شکی به خود راه نمی‌داد. نماز را در اول وقت اقامه می‌کرد و برای نماز جماعت اهمیت بسیاری قائل بود و با تشویق و تاکید فراوان کارکنان خود را به نماز جماعت دعوت می‌کرد.

او بر سر یک سفره با سربازان و دیگر کارکنان غذا می‌خورد و تاکید داشت: بعد از نماز جماعت همه افراد در نمازخانه و سر یک سفره و از یک غذا میل کنند. آبناسان در انجام مسئولیت‌های نظامی نیز همچون دیگر فرماندهان دلاور ارتش اسلام خود را وقف خدمت به میهن اسلامی کرد و با ویژگی‌های شخصیتی خود، عنصری تعیین‌کننده در صحنه مقابله با دشمنان و دفاع از تمامیت ارضی کشور به شمار می‌رفت.

او که خود در کسوت نیروهای ویژه متخصص جنگ‌های چریکی بود، در عملیات‌های نفوذی

سرهنگ «زنده‌نام» احترام زیادی برای آبناسان قائل بود. هر چند هیچ وقت به زبان نمی‌آورد، اما حسن را خیلی دوست داشت. خوشش می‌آمد که روح مذهبی داشت. شاید به خاطر این که پدر خودش هم سال‌ها حوزه علمیه تحصیل کرده بود، اما ملبس نبود. سرهنگ، حسن را نصیحت کرد و گفت: حرفی ندارد ضامنش بشود، اما اگر ارتش می‌رود باید خودش را فراموش نکند و آدم‌ها و محیط اطرافش را تحت تاثیر قرارش ندهد. حسن سرهنگ را دوست داشت. آن موقع دلش می‌خواست مثل او قوی و بااراده بشود.

شب‌های جمعه، از دانشگاه می‌کوید به امیریه، خیابان قلمستان، منزل سرهنگ و بعد از شام از دانشگاه حرف می‌زد. می‌گفت فقط دو نفر هستیم که نماز می‌خوانیم. او از تمرین‌های سخت دوره «نجر» می‌گفت. عکس‌هایش را در حال پرش از روی سرنیزه‌ها در حال چتربازی و کوهنوردی نشان می‌داد. همه انگشت به دهان نگاهش می‌کردند. دست‌هایش بزرگ و قوی شده بودند. چنان قد کشیده بود که کسی باور نمی‌کرد این همان حسن یکی - دو سال پیش است. وقتی حرف می‌زد، سرهنگ یک گوشه می‌نشست و به او خیره می‌شد و رفتارها و حرکاتش را زیر نظر می‌گرفت. بعد از حضور در خوزستان، در سال ۱۳۵۰ به استان فارس منتقل شد و حدود ۱۰ سال در شیراز بود. در این مدت دوره تکمیلی چتربازی و تکاور کوهستان را در داخل کشور و کشور اسکانلند گذراند و به زبان انگلیسی مسلط شد.

در تمامی لحظات عمرش از اوان جوانی به ورزش

سرلشکر حسن آبناسان از یک قالب فکری باز برخوردار بود که کمتر سراغ داریم و به همین دلیل خلاق بود. رفتارهایش هنجار ساز بود و می‌توانست برای آن چیزی که عامه مردم فکر می‌کنند، راه باز کند. از سوی دیگر او در یک عالم معنوی خاصی سیر می‌کرد و در ارتباط ویژه‌ای با حضرت حق قرار داشت. مرگ از او فرار می‌کرد و با وجودی که فرمانده قرارگاه بود اما در عملیات‌ها در خط مقدم قرار داشت.

آبناسان مانند بسیاری از مردان بزرگ در طول تاریخ، در زمان حیات خویش ناشناخته ماند و پس از شهادتش نیز ابعاد کمی از شخصیت و عظمت روحی او برای افراد جامعه مشخص شد.

سرلشکر حسن آبناسان، عارف شب زنده‌دار و شیر میدان‌های نبرد، مقلد صادق و مخلص امام و عاشق ایران، از شهیدانی است که مظلوم و گمنام به سوی حق شتافت و با آگاهی و شناخت عمیق به راه امام و اسلام زندگی کرد. او انسانی بسیار مضموم و جدی بود و روحی بسیار بزرگ و عظیم داشت. افسری منضبط، ورزشکار، باسواد، پرکار، علاقه‌مند، دلسوز و بسیار شجاع و جسور بود که در انجام وظیفه، هیچ چیز را جز رضای خداوند بزرگ در نظر نداشت.

حسن آبناسان سال ۱۳۱۵ در امامزاده یحیی، نزدیک نازی‌آباد به دنیا آمد. چون تولدش چند روز قبل از شهادت امام حسن (ع) بود، مادرش اسمش را گذاشت «حسن». سال ۱۳۳۵ تصمیم گرفت برود دانشگاه افسری، اما احتیاج به کسی داشت که ضمانتش را بکند. مادرش گفت می‌رویم نزد عمویم.





فراوان، ضربات بسیاری بر دشمن وارد آورده بود. به حرفه خود به شدت علاقه داشت و معتقد بود که در جنگ‌های چریکی نسبت به عملیات منظم، اگر حساب شده و دقیق عمل شود، با امکانات کمتر و تلفات و ضایعات ناچیز می‌توان تلفات و ضایعات زیادی به دشمن وارد ساخت و دشمن را از درون و برون متلاشی کرد.

آشناسان در اوایل جنگ تحمیلی، مسئولیت یکی از تیپ‌های «لشکر ۲۱ حمزه» را به عهده داشت اما با تشکیل ستاد جنگ‌های نامنظم، به آن ستاد پیوست و با تعدادی معدود از بسیجیان داوطلب، عملیات چریکی خود را در منطقه دشت عباس شروع کرد و در مدت کوتاهی، تلفات سنگینی به نیروهای عراقی وارد کرد. او در یک عملیات، نیروهای دشمن را در عمق مواضع پدافندی‌شان به کمین انداخت و تعداد بسیاری از آنان را به هلاکت رساند و چندین نفر را نیز به اسارت درآورد.

آشناسان در هر منطقه، دشمن را مضطرب و نگران می‌ساخت و در برابر آن آرامش و امنیت خاطری را برای روستاییان آن منطقه فراهم می‌کرد. خاطره دلآوری‌های او همچنان در ذهن بسیاری از آنان باقی است. در سال ۱۳۶۲ به فرماندهی قرارگاه حمزه سیدالشهداء، منصوب شد.

او به سرعت به سازماندهی نیروهای ارتش و سپاه همت گماشت و در کنار دلآور مردی دیگر از سپاه پاسداران انقلاب اسلامی یعنی شهید محمد بروجردی با هماهنگی کامل و در حد اعلاء و با پشتکار و تلاش شبانه‌روزی و استقرار واحدهای نظامی در مناطق تردد و نفوذ ضدانقلاب، از هرگونه تحرک آنان ممانعت به عمل آورد. در پی آن، عملیات پاکسازی شهر بوکان از وجود ضدانقلاب نیز با موفقیت انجام گرفت و سپس محور سردشت- پیرانشهر که از جنگل‌های انبوه «آلواتان» و کوه‌های سر به فلک کشیده

شهید سرلشکر حسن آشناسان، فرمانده قرارگاه حمزه سیدالشهداء و لشکر ۲۳ نیروهای مخصوص مصداق کاملی از زاهد شب و شیر روز بود. البته این فرمانده شجاع به دلیل کارهای دلیرانه و نبوغ نظامی‌اش در میان هم‌زمان و فرماندهان به «شیر صحرا» مشهور شد.

یکی از هم‌زمان سرلشکر شهید روایت می‌کند: «باور نمی‌کنید، اگر بگویم ۴۰ کیلومتر پیشروی کردیم. مطمئن هستم که باور نمی‌کنید. خود ما هم باور نمی‌کردیم، اما سرهنگ (آشناسان) بی‌توجه به اضطراب ما و موقعیت دشمن تا آنجا جلو رفته بود. طی یک کمین در محور دشت عباس، دو خودرو عراقی را منهدم کردیم و حدود ۱۵ نفر از نیروهای عراق را اسیر کردیم و برگشتیم عقب. در تمام طول راه، سرهنگ با نقشه راه را کنترل می‌کرد که گم نشویم. وقتی برگشتیم و سرهنگ گزارش کار را ارائه کرد، دهان فرماندهان از تعجب باز مانده بود، این کار را با هیچ قاعده‌ای جور در نمی‌آمد و سرهنگ با طرح و فکر خودش آن را به انجام رسانده بود، بدون دادن حتی یک نفر تلفات. یکی از افسران جلو آمد و با حالتی ناباورانه که عمق حیرت و بهت او را آشکار می‌کرد، پرسید: جناب سرهنگ، من اصلاً متوجه نمی‌شوم، آخر چطور می‌شود که شما ۴۰ کیلو متر وارد خاک دشمن بشوید، بکشید و بگیرید، بدون حتی یک کشته؟»

دستی به ته ریش چند روزه صورتش کشید و لبانش را به خنده باز کرد. صدای مردانه و پر هیبتش در گوشمان پیچید: این کار من است. من یک افسر نیروی مخصوص هستم، انجام عملیات نفوذی و ضربه زدن به دشمن در خاک خودش با حداقل نفرات و تلفات جزو وظایف من است. من کاری بیشتر از وظیفه خودم انجام نداده‌ام.

و تنگه‌های پر پیچ و خم و نهرهای متعدد عبور می‌کنند، با تلاش وی، شهید بروجردی، شهید ناصر کاظمی و جمعی دیگر از رزمندگان ارتش و سپاه پاکسازی و بازگشایی شد.

بازگشایی این محور، منطقه وسیع و بسیار حساسی را از لوٹ وجود ضدانقلاب پاک کرد و ضربه محکمی را بر دشمن وارد آورد و در حقیقت طومار کثیف آنان را درهم پیچید. به دنبال این پیروزی درخشان، حضرت امام (ره) نیز پیام بسیار مهمی را برای رزمندگان اسلام در منطقه عملیاتی قرارگاه حمزه سیدالشهداء (ع) ارسال فرمودند. آشناسان در سال ۱۳۶۴ به فرماندهی لشکر ۲۳ نیروهای ویژه هوایرد منصوب شد. او در مدت کوتاه فرماندهی خود در این لشکر، تحولات بزرگی به وجود آورد و این یگان را منشأ خدمات بسیاری ساخت.

سرانجام روح بزرگ والهی حسن آشناسان روز هشتم مهرماه ۱۳۶۴ در عملیات قادر به آسمان شتافت و به شهادت رسید. «شهید صحرا» لقبی بود که اهالی دشت‌عباس به او داده بودند.



○ دانیال حسینی

## نقد و بررسی فیلم «یتیم خانه ایران»

کتاب‌های درسی هیچ اشاره‌ای به آن نشده است. اطلاعاتی که فیلم‌ساز از آن‌ها استفاده کرده بخشی از صحبت‌های دختر سالار خان (محمدجواد بنکدار) است که توسط پدر و اطرافیان به او رسیده و بخشی هم از خاطرات نوشته سرهنگ انگلیسی مسئول در آن بازه است. اولین مشکلی که اینجا خودنمایی می‌کند روایت یک مسئله مهم تاریخی با منابع ناکافی و محدود، با هدف و نیت خاص سیاسی است. باید کمی در این وجهه از فیلم دقیق شد. یتیم خانه ایران با هدف نمایش ظلم و ستم دولت انگلستان و با نگاهی ضد استعماری ساخته شده است. یعنی فیلم‌ساز چنین مضمونی را در حادثه قحطی تشخیص داده و تصورش این بوده که ماجرای قحطی به عنوان یک داستان دراماتیک می‌تواند مضمون ضد استعماری مورد نظر را تصویر کند. اما منابع تاریخی روایتگر قحطی و عوامل و ریشه‌هایش بسیار محدود بوده است و می‌شود گفت در بسیاری از بخش‌های مهم و تعیین‌کننده اطلاعاتی وجود نداشته است. این فقر اطلاعاتی در فیلم وجود دارد به همین دلیل فیلم‌ساز ابعاد تحلیل خود از واقعه را به یک بعد کاهش می‌دهد که آن هم نقش و تأثیر دولت انگلستان است.

به عبارتی این که ریشه‌های بحران در فرماندهی داخلی چه بوده، شاه وقت چه واکنشی داشته، چگونه بحران منطقه‌ای حاصل از کشتار دو سه کاروان غذایی به قحطی بزرگی که تهران و پس‌از آن کل ایران را فرا گرفته تبدیل شده، در فیلم موجود نیست. حتی در زمینه نفوذ استعماری هم فیلم پیشروی دراماتیک خود را بر نقش انگلستان متمرکز کرده و از نقش شوروی و تأثیراتش جز اشاره‌ای کوتاه چیزی گفته نمی‌شود. بنابراین زمینه‌های پیدایش قحطی بزرگ که طبیعتاً در بخش‌های داخلی و خارجی وجود داشته است و همچنین عوامل پیشروی آن، به دلیل کمبود اطلاعات در نقش انگلستان خلاصه می‌شود. نتیجه نهایی می‌تواند در راستای نگاه ضد استعماری موفق باشد اما به لحاظ ارزش گزارش تاریخی بسیار فقیر است. البته این اصل که هر فیلم در سینما واقعیت خود را بنا می‌کند در مورد یتیم خانه ایران فراموش نشده و فقر ذکر شده در مورد عدم توانایی فیلم‌ساز در بنا کردن واقعیت جهان سینمایی خود قابل طرح است. نگاه ضد استعماری که گفته شد به غیر از

ساخت فیلم‌های فاخر از هر نظر یک شکست تلقی می‌شود. به همین دلیل سیاست ساخت چنین آثاری کنار گذاشته شد اما یتیم خانه ایران فیلمی است که دوباره بحث‌های مربوط به این شکل از سینما را به میان می‌آورد. فیلم تقریباً اکثر مؤلفه‌های شناخته شده آثار فاخر قبلی را در خود دارد. در بحث محتوایی تقابل‌های بین‌المللی و سیاسی، ابهام‌های تاریخی و سرک کشیدن به زندگی شخصیت‌های بزرگ یک دوره خاص از تاریخ ایران کاملاً مدنظر فیلم قرار گرفته‌اند و در بحث شمایل بصری اگرچه فیلم به لوکیشن خارج از ایران نمی‌رود اما با توجه به اینکه در بازه جنگ جهانی اول روایت می‌شود محیط تاریخی کاملاً ساخته شده و به نمایش گذاشته شده است. محیطی که به بخش‌هایی از تهران و زمین‌های پیرامون خلاصه می‌شود.

طبیعتاً این مؤلفه‌ها و زمینه‌های کاری خودبه‌خود قابل ارزش‌گذاری نیستند. این که چگونه در بستر فیلم جای گرفته‌اند و چه کارکردی پیدا کرده‌اند می‌تواند ارزش فیلم را مشخص کند. فیلم قصه قحطی بزرگ ایران در حدود جنگ جهانی اول را روایت می‌کند. قحطی‌ای که به گفته خود فیلم منابع تاریخی بسیار کمی دارد و در

بازیگران: علی‌یرام نورایی، فرخ نعمتی، انوشیروان ارجمند، بهار محمدپور، داریوش اسدزاده، علی شادمان، ایمان صفا، محسن حسینی، اکبر بهشتی، داوود مقدادی، مجید مافی، شهرام تیموریان، ملیکا شعبان، مهری آل‌آقا، برت‌جان کلن، برایان طرفه و برشن آنامند

خلاصه داستان: داستان قحطی و خشکسالی عظیم ایران که در سال‌های ۱۲۹۵ تا ۱۲۹۷ و در دوران جنگ اول جهانی و در زمان اشغال ایران به دست قوای بیگانه روس و انگلیس رخ داد را روایت می‌کند.

آخرین اثر ابوالقاسم طالبی از جمله فیلم‌هایی است که در زیر دسته‌بندی‌هایی چون فاخر و استراتژیک جای می‌گیرد و در سال‌های اخیر تعدادشان به شکل قابل توجهی کاهش یافته است. فیلم‌هایی که با بودجه‌های بالا و امکاناتی بیشتر از باقی فیلم‌های سینمایی ایران ساخته می‌شدند و به جای تمرکز بر قواعد داستان‌گویی و اجرای متناسب، رفتن به مناطق جغرافیایی تازه را به‌عنوان مؤلفه ثابت در نظر می‌گرفتند و موضوعات گسترده‌ای را بستر کار خود می‌کردند که به هیچ وجه توان تصویر کردن آن‌ها را نداشتند. تقریباً تمام این فیلم‌ها در بحث تجاری هم ناکام بودند در نتیجه پروژه‌ی



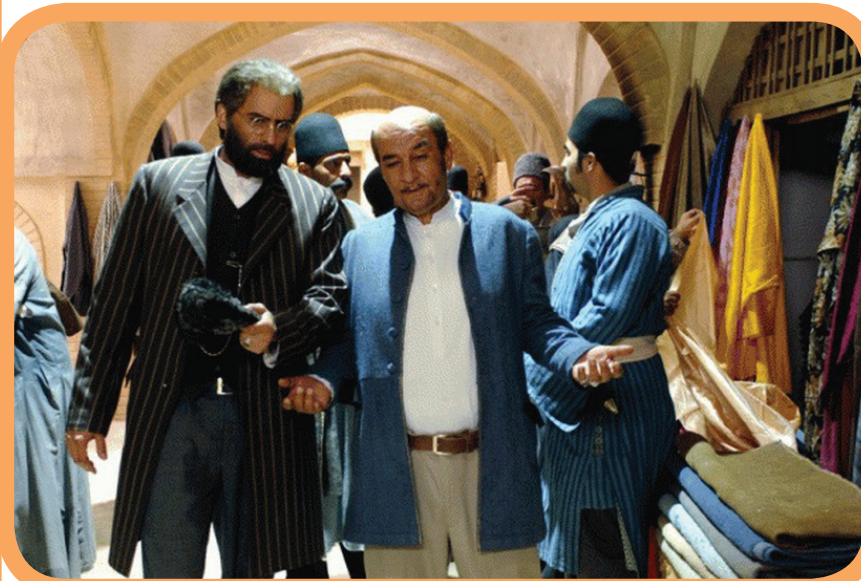


صحت و ارزش تاریخی، در بخش روایت هم خودنمایی می‌کند. ابتدا باید این نکته گفته شود که یتیم‌خانه ایران فیلمی است که ادعای داستان‌گو بودن دارد و در بنا کردن پی‌رنگ و ساخت قهرمان و ضدقهرمان روش سینمای داستان‌گو و شاه‌پی‌رنگ کلاسیک را در پی می‌گیرد. بنابراین پیاده‌سازی مؤلفه‌های سینمای مبتنی بر شاه‌پی‌رنگ کلاسیک برای آن ضروری است. اما فیلم برخلاف ادعای خود به داستان‌گویی واقعی اعتماد ندارد. ما فرض را بر این می‌گذاریم که فیلم‌ساز داستان‌پردازی را بلد بوده است. اما بسیاری از گرهِای فیلم با تکیه بر دیالوگ‌های محتوایی، ایجاد شده و باز می‌شوند و بر اساس ضرورت متن و روند پیشروی درام کاشته نشده‌اند. برای مثال بدمن ماجرا که سرهنگ انگلیسی است جایگاهی کاملاً کاریکاتور گونه و سطحی دارد. اهمیت و جایگاه بدمن در سینمای مبتنی بر جدال قهرمان و ضدقهرمان یک اصل کاملاً اثبات شده تاریخی است و به شکل خیلی ساده باید گفت هر چقدر بدمن ماجرا جدی‌تر، عمیق‌تر، باهوش‌تر و جذاب‌تر باشد، خودبه‌خود ارزش قهرمان که قرار است با او روبه‌رو شود بیشتر می‌شود و تأثیرگذاری و ماندگاری‌اش در ذهن مخاطب بهبود می‌یابد. پس سینمای داستان‌گو یعنی این. اما بدمن ساخته شده توسط فیلم‌ساز از همان سکانس اول یک انسان احمق است. از همان ابتدا با نگاهی تحقیرآمیز نگریسته می‌شود. عمل شخصیت پردازانه‌ای برای سرهنگ انگلیسی وجود ندارد. اگر او را در سکانسی از فیلم می‌بینیم صرفاً برای نمایش بیچارگی‌اش در یافتن سالار خان و حرکات احمقانه‌اش است. خب این نگاه، ربطی به اصول سینمای داستان‌گو ندارد. این همان نگاه عقب‌مانده‌محتوا زده است که سنت سینمای استراتژیک ما بوده و هست و احتمالاً خواهد بود. شکست دادن چنین انسان حقیری ارزشی به جایگاه قهرمان داستان نمی‌بخشد.

و دست‌وپا زدنشان در وبا و طاعون خود به خود تأثیرگذار است. این تصاویر تکان‌دهنده که تعدادشان هم در فیلم کم نیست به دلیل تلخی بیش‌ازحدشان همراهی مخاطب را در لحظه طلب می‌کنند. دلیل دوم کیفیت تکنیکی بالای فیلم است. این نکته نباید فراموش شود که یتیم‌خانه ایران اگرچه در روایت همان راه فیلم‌های استراتژیک قبلی را در پیش گرفته اما در اجرا فیلم تمیز و درستی است.

سکانس افتتاحیه و درگیری بین گروه انگلیسی و گروه سالار خان قابل توجه کار شده و لحظات اکشن خوبی دارد. تصاویر ارائه شده از روستاهای طاعون زده و مردمی که در گوشه و کنار شهر از گرسنگی جان داده‌اند در قاب‌هایی گیرا به نمایش در آمده‌اند و به طور کل فیلم سروشکل استانداردی دارد که قدمی رو به جلو است و باعث می‌شود آن را نسبت به قلم‌های طلا یک پیشرفت به

حساب آوریم. اما تکلیف روایت‌پردازی در سینمای استراتژیک باید یک‌بار برای همیشه مشخص شود. اگر ادعای داستان‌گو بودن وجود دارد پس باید به اصول داستان‌گویی دراماتیک پایبند ماند و اهداف و نیت‌ها را در لایه‌های زیرین داستان کار کرد نه در دهان شخصیت‌ها. همچنین نگاه تحقیرآمیز به دشمن وقتی در چارچوب دراماتیک قرار می‌گیرد از روش متفاوتی محقق می‌شود و در صورت اهمیت ندادن به قواعد ممکن است بر ضد خود عمل کند. بنابراین امید است این نوع از فیلم‌ها که برای هر کشوری وجودشان لازم است به شکل درست و قاعده‌مند ساخته شوند و حداقل انتظار این است که سازنده اثر روی احساسات خود کنترل لازم را داشته باشد.



فیلم توان همراه کردن مخاطب را با خود دارد. این همراهی که در لحظه است و به یک ارتباط جدی و عمیق منجر نمی‌شود به دو دلیل شکل می‌گیرد. دلیل اول موضوع مطرح شده در فیلم است. یعنی صرف نظر از اینکه قهرمان و ضدقهرمان چه می‌کنند و اهمیتی دارند یا نه، تماشای فلاکت مردم و گرسنگی

### ایران ششمین کشور دارنده دانش فنی ساخت دستگاه تصویربرداری از قلب

محققان کشور با طراحی و ساخت دستگاه اسکنر اختصاصی اسپکت قلبی برای تصویربرداری از عملکرد قلب، نام ایران را در لیست کشورهای دارنده این محصول قرار دادند.

محققان کشور در قالب طرح ملی فناوری موفق به ساخت دستگاه تصویربرداری پزشکی هسته‌ای از قلب برای تشخیص گرفتگی عروق قلبی، ارزیابی پارامترهای عملکردی قلب به طور کمی، تصویربرداری پرفیوژن از عضله میوکارد قلب و بررسی VIABILITY عضله قلبی شدند و در حال حاضر با حمایت‌های معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری به مرحله تولید و عرضه رسیده است. با تولید انبوه این دستگاه بیمارستان‌ها و مراکز درمانی می‌توانند با هزینه کمتر این دستگاه را خریداری کنند.

ابعاد کوچک و قابلیت نصب در کلینیک شخصی پزشکان و طراحی جدید صندلی دستگاه با لحاظ کردن راحتی بیمار از جمله ویژگی‌های این دستگاه به شمار می‌رود. به گفته محققان این طرح، دستگاه ساخته شده برخلاف دستگاه‌های اسکنر موجود در کشور، بر اساس دستگاه‌های جنرال (عمومی) برای تصویربرداری بهینه قلب طراحی شده است.

محمدرضا آی، مدیر پروژه طرح ملی فناوری دستگاه اسکنر اختصاصی قلبی، استفاده از بازوهای رباتیک جهت افزایش دقت در حرکت گانتری، استفاده از طراحی گانتری باز جهت افزایش راحتی حرکت گانتری، نصب ساده و آسان، طراحی نرم‌افزار اختصاصی جمع‌آوری داده، طراحی بهینه جهت تصویربرداری از قلب شامل زاویه ثابت ۹۰ درجه بین دو «هد» و طراحی ویژه در تخت را از

دیگر مزایای طرح ذکر کرد. وی با بیان اینکه این دستگاه مجهز به سیستم حذف خطاهای ناشی از حرکت بیمار حین تصویربرداری و مجهز به نرم‌افزار استاندارد CEDARS-SINAI جهت آنالیز کمی تصاویر است، ادامه داد: در طراحی و ساخت این دستگاه تنها برخی از قطعات از قبیل کستر تا و pmt از شرکت‌های بزرگ قطعه‌سازی دنیا خریداری و مابقی قطعات توسط متخصصان ایرانی طراحی و تولید شده است. مجری طرح با اشاره به اینکه ایران ششمین کشور سازنده دستگاه اسکنر اختصاصی اسپکت قلب در دنیا است، یادآور شد: در حال حاضر ۵ کشور در دنیا توانایی ساخت این دستگاه را دارند و ایران با ساخت این دستگاه به جمع سازندگان دستگاه اسکنر اختصاصی اسپکت قلب پیوست. مجری طرح ملی طراحی و ساخت دستگاه اسکنر اختصاصی اسپکت قلبی در خصوص میزان ارزآوری این دستگاه در کشور، گفت: هر دستگاهی که در کشور تولید می‌شود، ۵۰۰ هزار دلار ارزآوری برای کشور دارد که امیدواریم این میزان با تولید دستگاه‌های بیشتر به توسعه اقتصاد کشور کمک کند. به گفته وی، این طرح با حمایت ۲۱ میلیارد ریالی معاونت علمی به تولید رسید و تاکنون ۲ دستگاه اسکنر اختصاصی اسپکت قلبی به فروش رسیده است، ضمن آنکه مذاکراتی برای صادرات این محصول در دستور کار قرار دارد.

پیشرفته‌ترین فناوری روز دنیا با عنوان " انقلاب سبز در صنعت آب و فاضلاب " برای نخستین بار در خاورمیانه و در سطح نیمه صنعتی در نیروگاه برق شهید منتظری اصفهان مورد بهره‌برداری قرار گرفت. این طرح در سطح نیمه صنعتی برای تامین آب مصرفی نیروگاه برق شهید منتظری اصفهان از فاضلاب شاهین شهر اجرایی شد و نتایج موفقیت‌آمیزی داشت.

با انجام طرح پایلوت به ظرفیت ۳۰۰ مترمکعب در روز، هم اکنون دانش فنی پیشرفته‌ترین سیستم تصفیه فاضلاب که در سال ۲۰۱۲ در هلند تجاری‌سازی شده و تاکنون احداث این سیستم در انحصار یک شرکت هلندی بود، در ایران ایجاد شد.

با توجه به توسعه مدیریت مصرف آب و اهمیت بازچرخش آن و با هدف تامین آب بخش صنعت و فضای سبز شهری از طریق بازچرخش آب از فاضلاب‌های صنعتی و شهری، طرح مذکور اجرایی شد و راهکاری موثر برای بازچرخش فاضلاب‌هایی است که از بخش صنعت تولید می‌شود تا از این فاضلاب‌ها برای آبیاری فضای سبز و استفاده مجدد در صنعت استفاده شود.

این طرح می‌تواند در تمام استان‌های صنعتی که میزان تولید فاضلاب‌های صنعتی آنها زیاد است، مورد استفاده قرار گرفته و میزان مصرف آب را در این استان‌ها به کمترین حد ممکن برساند.



### پیشرفته‌ترین سیستم تصفیه فاضلاب صنعتی

## گندزدایی آب با الکترولیز نمک طعام



محققان دانشگاه صنعتی امیرکبیر، در یک اقدام نوآورانه اقدام به جایگزینی گاز خطرناک کلر با نمک طعام در فرایند گندزدایی آب کردند تا علاوه بر کاهش خطرات ناشی از کلر، یک روش آسان و کم هزینه برای تهیه آب سالم برای مصارف آشامیدنی، کشاورزی و صنعتی ارائه دهند.

حامد رضا فقیهی، مجری طرح با اشاره به کاربردهای «الکترولیز نمک طعام غشایی» گفت: کاربرد اصلی این تکنولوژی، ضد عفونی کردن آب است که با روش مولتی اکسیدانت، یک محصول منحصر به فرد تولید می کند و برای تصفیه میکروبی آب آشامیدنی، آب استخر و به طور کلی آب با مصارف گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد.

وی افزود: در روش های سنتی از گاز کلر، پودر کلر و آب ژاول برای ضد عفونی کردن آب استخرها و مخازن آب آشامیدنی استفاده می شود که همواره با تهدیدهایی روبه رو است و همواره احتمال نشت گاز سمی و خفه کننده کلر در این محیطها وجود دارد.

فقیهی ادامه داد: در دنیا فعالیت هایی برای ارائه شیوه های جایگزین روش های سنتی و پرخطر در فرایند گندزدایی آب آغاز شده است و ما بعد از آمریکا و آلمان، سومین کشوری هستیم که به دانش فنی گندزدایی با نمک طعام غشایی دست یافته ایم.

مجری طرح با بیان اینکه انتقال تکنولوژی، بومی سازی دانش فنی و ساخت دستگاه گندزدایی آب به روش الکترولیز نمک طعام غشایی، حاصل همکاری و تلاش ۷ ساله ما در دانشگاه صنعتی امیرکبیر بوده است، یادآور شد: ما در این تحقیقات موفق شدیم فرآیندی که شرکت های اروپایی در ابعاد نیمه صنعتی اجرا می کنند، در ابعاد صنعتی و بومی سازی شده، انجام دهیم.

فقیهی ادامه داد: اجرای پایلوت این پروژه با نصب دستگاه در مناطق محروم جنوب کشور از دو سال قبل در جزیره مینو و منطقه آزاد اروند به اجرا گذاشته شده و اکنون آب آشامیدنی ۱۶ هزار نفر از ساکنان این مناطق را تامین می کند. وی یادآور شد: دستگاه های گندزدایی آب به شیوه الکترولیز نمک طعام در یک سوم شهر آبادان نیز نصب شده است و به صورت رسمی در دهه فجر امسال افتتاح خواهد شد.

فقیهی افزود: مواد مصرفی دستگاه الکترولیز، نمک طعام و جریان الکتریسیته است که میزان نمک مصرفی با توجه به حجم آب، به صورت هوشمند تنظیم شده و به داخل رآکتور دستگاه کشیده می شود و پس از گذراندن الکتریسیته و فرایند الکترولیز، محصول نهایی از دستگاه خارج و در یک مخزن ذخیره می شود و برای گندزدایی آب شبکه، مخزن یا استخر مورد استفاده قرار می گیرد.

وی درباره ظرفیت تصفیه این دستگاه نیز گفت: سیستم ما می تواند تصفیه آب را در ظرفیت های بسیار کم تا بسیار زیاد انجام دهد و قادر به گندزدایی ۳۵۰ لیتر آب در ثانیه است که سرعت و حجم قابل قبولی است

## دستگاه فعال سازی سطوح با عملیات پلاسما

به همت پژوهشگر مرکز تحقیقات فیزیک پلاسمای واحد علوم و تحقیقات، دستگاه فعال سازی سطوح با عملیات پلاسما (Plasma Textile Activator) طراحی و ساخته شد.

دکتر شیلا شهیدی پژوهشگر این واحد و مجری طرح دستگاه فعال سازی سطوح با عملیات پلاسما با بیان اینکه از اصلاح سطحی برای تغییر ترکیبات و ساختار و تغییر خواص الیاف و پلیمرها استفاده می شود، گفت: اصلاح سطحی به دلایلی نظیر بدست آوردن خواص سطح جدید، تأثیر گذاری روی بعضی خواص مثبت و از بین بردن خواص منفی مانند کاهش نپ، افزایش ظرفیت جذب و... همواره مدنظر محققان بوده است.

وی افزود: در آینده به خاطر کاهش مبلغ مواد تولیدی فرایندهایی مثل اصلاح سطحی که مواد بی ارزش را به مواد تکمیل شده با ارزش تبدیل می کنند، بسیار حائز اهمیت است و فاکتور بسیار مهمی برای تضمین موفقیت صنعت خواهد بود. از این رو امروزه اصلاح سطحی پلیمرها و الیاف بسیار مورد توجه پژوهشگران در صنعت پلیمر و نساجی قرار گرفته است.

این پژوهشگر واحد علوم و تحقیقات ادامه داد: در دستگاه طراحی شده از پلاسما برای اصلاح سطحی منسوجات، حکاکی، تمیز سازی، پلیمریزاسیون، رسوب گذاری و ایجاد ساختار نانو استفاده می شود. ذرات فعال پلاسما و واکنش نانو مقیاس آنها با سطح مواد باعث پارگی زنجیرها و ایجاد رادیکالهای آزاد می شود در حالی که خصوصیات توده مواد ثابت باقی می ماند.

وی اضافه کرد: در زمینه الیاف مصنوعی اکثر آژ تکنولوژی پلاسما به منظور خواص آب دوستی، ضد الکتریسیته ساکن، رنگ پذیری و بهبود خواص چسبندگی در تولید کامپوزیت ها استفاده می شود. فرآوری پلاسما سبب بهبود رنگ پذیری و چاپ پذیری منسوجات خواهد شد که این تأثیر گذاری بر روی الیاف طبیعی و مصنوعی مشترک است.

خواصی همچون بهبود خاصیت مویبندی، افزایش مساحت خارجی، کاهش بلورهای سطحی، ایجاد سایت های فعال و بسیاری دیگر می تواند پیامد عملیات پلاسما باشد. دکتر شهیدی اظهار کرد: دستگاه فعال سازی پلاسما (Plasma Textile Activator)، که در مقیاس نیمه صنعتی در مرکز تحقیقات فیزیک پلاسما ساخته شد، می تواند در کارخانجات نساجی و ساخت قطعات پلیمری بسیار کاربردی باشد. بواسطه این دستگاه بدون نیاز به آب و مواد شیمیایی که اغلب گران قیمت و گاهی سمی هستند، می توان عملیات تکمیلی را با یکبارگیری پلاسما انجام داد.

وی افزود: از سویی دیگر، بحث رنگ پذیری منسوجات از مواردی است که در صنعت نساجی بسیار حائز اهمیت است. همواره تلاش می شود که عمق رنگی منسوجات افزایش یافته و همچنین ثبات شستشویی، نوری و سایشی رنگر ابر روی منسوج افزایش یابد.

دکتر شهیدی ادامه داد: با کمک پلاسما و با انتخاب فاکتورهای مناسب، می توان سطح منسوج را برای جذب رنگ و مواد شیمیایی بیشتر آماده سازی کرد. مدت زمان عملیات، اندک و محیط پلاسما کاملاً خشک است. با کمک این دستگاه، میزان مصرف رنگ را و مواد شیمیایی کاهش می یابد و این فرایند کاملاً دوستدار محیط زیست و مقرون به صرفه است.



دشمن در دره پشت سیم خاردار با چهار لشکر مکانیزه و مسلح در همان شب اول مستقر شده بود. صدای تانک‌ها را می‌شنیدیم اما فکر نمی‌کردیم که بخواهند حمله کنند و بتوانند وارد سرپل ذهاب و قصرشیرین و کرمانشاه شوند.



## آزاده‌های از جنسی صابران

محمد رضا بختیاری

سیداحمد قشمی از جمله آزادگان سرافرازی است که از روزهای نوجوانی قدم در راه مردانی بزرگ گذاشته و در مبارزات پیش از انقلاب حضور یافته و پس از به ثمر رسیدن انقلاب نیز از پای ننشسته و در اولین روز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تشکیل سپاه پاسداران به عضویت سپاه پاسداران استان همدان درمی‌آید. مدتی به عنوان مدیر داخلی سپاه و در مقطعی هم مسئول گزینش نیروهای سپاه می‌شود و عضویت شورای فرماندهی سپاه تا زمان اسارت نیز بر عهده او بوده.

با آغاز درگیری در کردستان برای سرکوب نیروهای ضدانقلاب برای کمک به نیروهای سپاه و مردمی می‌شتابد و پس از آن با یورش دشمن بعثی به خاک کشورمان وارد صحنه دفاع و کارزار می‌گردد و در همان اولین روز جنگ نیز به همراه ۱۵ نفر از نیروهای سپاه به اسارت دشمن درمی‌آید. اسارت او بیش از ۱۰ سال به طول می‌انجامد.

وی هم اینک مدیریت کل ثبت احوال استان تهران را برعهده دارد. وی می‌گوید: در ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی ۲۱ ساله بودم. قبل از پیروزی انقلاب هم با مشورتی که با آیت‌الله مدنی داشتیم به سربازی رفتم و بازم با مشاوره و توصیه ایشان مبنی بر آشنایی بیشتر با سلاح و دیگر ادوات جنگی، آموزش آنها را فرا گرفتم. ایشان می‌فرمودند: روزی فرا می‌رسد که انسان صالحی می‌آید و ما باید دنباله‌رو ایشان باشیم و شما باید خودتان را برای

پاسگاه قدیمی بود که زمانی که توپی به سمت آن شلیک می‌شد نصف آن می‌ریخت. در مقابل، پاسگاه دشمن با بتون ساخته شده بود و هیچ توپ و تانکی به آن اثر نمی‌کرد. یکی از برادران به نام برادر اولنج که تنها یک گلوله اسلحه ژ-سه برایش باقی مانده بود شلیک کرد و بعد هم شهید شد و ما هم که دیگر گلوله‌ای در خشاب‌هایمان نمانده بود به ناچار به اسارت دشمن درآمدیم.

زندانی "بوغریب" که زندان واقعا خشن و وحشتناکی هم برای خود زندانیان سیاسی عراقی و هم برای اسرای ایرانی بود. ۱۲۰ نفر را در جایی کمتر از ۶۰ متر جای داده بودند. زندان تاریک و مخوفی که شبانه‌روز آن مشخص نبود و ما نمازمان را با احتیاط می‌خواندیم؛ چون نمی‌دانستیم صبح و شب چه زمانی است. یکی از بچه‌ها جدولی را بر روی دیوار درست کرده بود که فکر می‌کردیم بالاترین حد آن شاید ۲۰ روز طول بکشد اما این جدول هر روز خانه‌اش پر می‌شد تا به ۴۰ روز رسید. شرایط بسیار وحشتناکی بود. مثلاً در گرمای ۵۵ درجه آبی نبود، غذایی نبود و شکنجه‌ها و آزار و اذیت‌ها هم که ادامه داشت.

دوست و دشمن عاشق حاج آقا ابوترابی بودند. به هر اردوگاهی که قدم می‌گذاشت آرامشی در آن اردوگاه حاکم می‌شد که حتی برای خود عراقی‌ها هم جای تعجب داشت. یک افسر عراقی به نام "مشعل" فرد بسیار خشن و بی‌رحمی بود که دایم چوب خیزرانی در دست داشت و مدام بچه‌ها را که به سرویس بهداشتی وارد و یا از آن خارج می‌شدند با چوب می‌زد. اما علاقه عجیبی به حاج آقا ابوترابی پیدا کرده بود. از دور می‌ایستاد و زمانی که حاج آقا می‌آمد به رسم ادب دست روی سینه‌اش می‌گذاشت. یا افسری به نام "ضابط خلیل" با دیدن اخلاق و سیره حاج آقا ابوترابی می‌گفت: اگر رهبر شما شخصیتی مانند ابوترابی داشته باشد من مرید ایشان می‌شوم. از سوی دیگر می‌دیدیم که ایشان یک ساعت با فردی که حتی انقلاب را هم قبول نداشت قدم می‌زدند و صحبت می‌کردند. زمانی وقتی به ایشان اعتراض می‌کردیم می‌فرمودند: ما جز را نباید فدای کل کنیم. درست است که کل مهم است اما از جز هم نباید غافل شویم. بعد همین افرادی که ما فکر نمی‌کردیم به هیچ صراط مستقیم هدایت شوند می‌دیدیم به خاطر رفتار حاج آقا بر ما پیشی گرفته‌اند.

با اینکه دائم زیر شکنجه بودیم اما شیرین بود. زمانی که عراقی‌ها به داخل آسایشگاه می‌آمدند بچه‌ها را طوری می‌زدند که

چنین روزی آماده کنید. انقلاب که به پیروزی رسید امام فرمودند که فرزندان به سربازخانه‌ها برگردند ما هم اطاعت امر کردیم و چهار ماه فرار از پادگان هم جزو خدمت ما محسوب شد و بعد هم اعلام شد که یکسال سربازی در آن دوران کفایت می‌کند و ما ترخیص شدیم که بلافاصله روز دوم اردیبهشت ماه حضرت امام فرمان تشکیل سپاه پاسداران را صادر کردند و وارد سپاه همدان شدم.

چگونه به وادی دفاع مقدس کشیده شدید؟ هنوز عراق حملات گسترده خود را شروع نکرده بود و به ذهنمان هم خطور نمی‌کرد که بخواهد به کشور ما حمله کند. ما با تعدادی از بچه‌های سپاه وارد منطقه قصرشیرین و سرپل ذهاب شدیم. در مسیر ورود هیچ نیروی نظامی و انتظامی نبود و چهار یا پنج روز مانده به شروع جنگ وارد پاسگاهی شدیم که ۲۰۰ کیلومتر با مرز فاصله داشت. دشمن در دره پشت سیم خاردار با چهار لشکر مکانیزه و مسلح در همان شب اول مستقر شده بود. صدای تانک‌ها را می‌شنیدیم اما فکر نمی‌کردیم که بخواهند حمله کنند و بتوانند وارد سرپل ذهاب و قصرشیرین و کرمانشاه شوند. دشت پر از نیروهای دشمن به همراه سلاح و توپ و خودروهایی نفربر شده بود. اسارت شما چگونه اتفاق افتاد؟

من به همراه ۱۵ نفر از نیروهای سپاه در مقابل چهار لشکر نظامی که هجوم خمپاره‌ها مانند باران بر سر ما می‌بارید تحت محاصره دشمن بودیم. پاسگاهی که ما در آن مستقر بودیم

دوست و دشمن عاشق حاج آقا ابوترابی بودند. به هر اردوگاهی که قدم می‌گذاشت آرامشی در آن اردوگاه حاکم می‌شد که حتی برای خود عراقی‌ها هم جای تعجب داشت



دست و پای بسیاری از بچه‌ها می‌شکست و خون کف آسایشگاه را می‌گرفت ولی زمانی که می‌رفتند بخصوص در ایام ماه محرم چهره تمام بچه‌ها شاداب بود چرا که اعتقاد داشتند از دست یزیدیان ضربات کابل و شلاق خورده‌اند. این استقامت و صبر برگرفته از اعتقاداتی بود که توانسته بود بچه‌ها را سرپا نگهدارد. خود نیروهای صلیبی می‌گفتند ما در تعجب هستیم که ۲۰۰۰ نفر چگونه با آرامش و بدون درگیری در کنار هم هستند.

در اردوگاه‌ها روزنامه‌های "القادسیه" و "الجمهوریت" به دست ما می‌رسید و ما از بستری شدن حضرت امام خبر داشتیم. دشمن هم برای آزار و اذیت روحی و روانی بچه‌ها از بلندگو این خبر را اعلام می‌کرد. قبل از رحلت امام من خاطر هست که سکوت مرگباری بر آسایشگاه‌ها حکمفرما شده بود. زمانی هم که حضرت امام از دنیا رفتند خود عراقی‌ها جرأت نمی‌کردند این خبر را اعلام کنند زیرا می‌دانستند بچه‌ها عاشق حضرت امام هستند. عراقی‌ها به ارشد اردوگاه‌ها

به دیدار حضرت امام می‌برد که دیگر دیدار با امام میسر نشد. آرزوی همه اسرا این بود که پس از بازگشت به دیدار امام بروند و ایشان را ملاقات کنند. پادم هست از همان روزهای اسارت زمانی که می‌خواستیم غذایی بخوریم بسا دعا برای حضرت امام شروع می‌کردیم و پایان غذایمان هم با دعا برای حضرت امام و حفظ نظام بود. این خبر نه تنها باعث ناراحتی بچه‌های اسیر بلکه باعث نگرانی و ناراحتی عراقی‌ها هم شده بود گویی آنان هم عشقی به حضرت امام داشتند و نمی‌توانستند آن را بروز بدهند.

اعلام کردند که این اتفاق افتاده است. من هم که ارشد آسایشگاه بودم باید با بچه‌ها صحبت می‌کردم و موضوع را اعلام می‌کردم. خاطر هست اولین جمله‌ای که گفتم "انالله وانا الیه راجعون" دیگر نتوانستم صحبت‌هایم را ادامه بدهم. همه آسایشگاه بهم ریخت. بچه‌ها سرهایشان را به دیوارها می‌کوبیدند. خیلی‌ها از حال رفته بودند و تمام اتفاقاتی که در ایران افتاد در اوج مظلومیت و تنگنای اسارت و سیاه‌چال‌ها بر بچه‌ها گذشت. حاج آقا ابوترابی قول داده بودند که هر کس قرآن را حفظ کند پس از آزادی حافظین قرآن را



# ورزش‌های آپارتمانی از دراز نشست تا دمبل



فرق الپتیکال با تردمیل

دستگاه الپتیکال به عنوان دستگاه قلبی و عروقی موثر می‌تواند به کسانی که می‌خواهند سلامت قلب و عروق خود را بهبود دهند، کمک کند. استفاده از دستگاه الپتیکال کالری بیشتری نسبت به تردمیل می‌سوزاند. اما تردمیل‌ها تنوع تمرینی بیشتری دارند و اگر شما یک ورزشکار باتجربه هستید یا تجربه ورزش کردن دارید، تردمیل بیشترین میزان کالری را می‌سوزاند؛ چرا که شما در حین تمرین، وزن بدن خود را نیز تحمل می‌کنید. در نظر داشته باشید که استفاده و ترکیب تمرین با هر دو دستگاه در برنامه تمرینی باعث به حداکثر رسیدن مزیت و فایده تمرین و ورزش کردن می‌شود. همچنین تغییر تمرینات و دستگاه‌های ورزشی به شما در جلوگیری از یکنواختی تمرین و تقویت گروه‌های عضلانی مختلف به طور یکنواخت کمک می‌کنند.



کش ورزشی

ورزش با کش TRX شامل تمام تمرینات استقامتی بدن می‌شود. کش ورزشی بندهای محکم و کلفتی دارد که تا وزن ۱۸۰ کیلو را تحمل می‌کند. این ورزش طرفداران بسیاری پیدا کرده است. به خاطر اشغال فضای کم و این که وسیله‌های انجام حرکت این ورزش براحتی در یک کیف جا می‌شود مورد توجه ورزش خانگی و بیرون از خانه است.

کنند. تولید غیراستاندارد ابزار نه فقط با عملکرد غیراستاندارد آن وسیله همراه است بلکه سبب صدمات و آسیب‌های جدی برای فرد استفاده کننده می‌شود.

شمار معدودی از مردم بخوبی می‌دانند اگر چه فرصت کافی برای اجرای فعالیت‌های شدید ندارند اما می‌توانند در یک برنامه کوتاه تمرینی شرکت و سلامت خود را حفظ کنند. هر نوع تمرین حتی اگر به مقدار کم باشد می‌تواند سبب افزایش سلامت عمومی و طول عمر باشد.

اما چه باید کرد تا وسایل و دستگاه‌های استاندارد را برای انجام فعالیت‌های ورزشی بهتر و بیشتر بشناسیم و با انتخاب آنها در طول فعالیت‌مان لطمه نخوریم؟ با هم نکات مهم تعدادی از لوازم و دستگاه‌های ورزشی را که بیشتر در خانه از آنها استفاده می‌شود، مرور می‌کنیم



دوچرخه ثابت

پیش از خریدن یک مدل دوچرخه، مدتی را به طور آزمایشی روی آن پا بزنید. امکان تنظیم، نداشتن سر و صدا و راحتی عمل آن دوچرخه را باید در فروشگاه و نه در اتاق نشیمن‌تان آزمایش کنید. یافتن موقعیت مناسب روی دوچرخه به زمان نیاز دارد؛ بنابراین صبور باشید. دوچرخه سواری را به صورت یک عادت درآورید. دوچرخه ثابت هنگامی برای سلامت شما مفید است که از آن استفاده کنید. برای استفاده مرتب از این وسیله خانگی ورزشی اهدافی قابل دستیابی تعیین کنید.

امروزه توسعه ورزش در گرو بعد علمی آن است و فرقی نمی‌کند ورزش همگانی یا درون خانه باشد یا قهرمانی و حرفه‌ای. بهره‌گیری از علوم فنی، مهندسی و پزشکی می‌تواند ورزش را کیفی، زیبا و نتایج آن را بهتر از گذشته کند. دستاوردهای علمی و فناوری‌های جدید چه از بعد سلامت‌بخشی و چه از زاویه قهرمانی مورد توجه بسیاری از کشورهای توسعه یافته است، تا از این طریق بتوانند هزینه‌های درمانی جامعه را کاهش دهند. شاید شما نیز وقتی از کنار خیابان عبور می‌کنید تابلوی باشگاه‌های متعددی را که علاقه‌مندان را به تمرینات ورزشی فرا می‌خوانند، ببینید یا موقع تماشای ویتترین فروشگاه لوازم ورزشی، ببخواید یک دستگاه ورزشی مانند تردمیل، مسگری یا دوچرخه ثابت داشته باشید اما آیا تاکنون فکر کرده‌اید برای خرید یک دستگاه ابتدا چگونه باید از استاندارد بودن آن، همین طور اطمینان از تجهیزاتی که یک دستگاه باید به آن مجهز شده باشد، آگاه شوید؟

به خدمت گرفتن دانش و فناوری از حوزه‌های متعدد علوم ورزشی که روز به روز در حال گسترش است، پاسخ این پرسش‌تان را آسان می‌کند؛ روی این اصل فعالیت با لوازم ورزشی در خانه، به ایجاد بستر تخصصی نیاز دارد. این عامل در کنار روند رو به گسترش بودن واردات خدمات و تجهیزات ورزشی، پاسخگوی بسیاری از نیازهای ورزشی افراد است، بویژه کسانی که می‌خواهند در خانه ورزش کنند و مربی خودشان باشند.

در بحث استفاده از وسایل ورزشی و تشخیص استاندارد بودن یا نبودن این وسایل، علاوه بر استفاده از تخصص افراد در این زمینه باید به این نکته توجه کرد که تجهیزات ورزشی جزئی از بدن انسان تلقی می‌شود؛ پس بهره‌گیری از مهندسی پزشکی، فیزیک، مکانیک و فناوری ساخت همگی در یک مجموعه قرار می‌گیرند. محققان علوم ورزشی به این مجموعه صنعت ورزش می‌گویند که در آن طراحی، ساخت و راه‌اندازی دستگاه‌ها به شکلی است که افراد با آن توانمندی‌هایشان را افزایش می‌دهند.

برای آگاهی از استانداردهای لازم در خرید دستگاه‌های ورزشی، تلفیق دانسته‌های پزشکی با دانش مکانیک اهمیت دارد، از طرفی افراد متناسب با وزن، قد و قدرت بدنی باید برای خرید لوازم ورزشی با قابلیت تنظیمی که دارند، اقدام



توپ

توپ‌های بدنسازی در سه یا چهار سایز مختلف وجود دارد که معمولا هر رنگ نشان سایز مخصوصی است، پس بر اساس رنگ، توپ را خریداری نکنید. بهترین راه برای انتخاب توپ، نشستن روی آن است، مثل هنگامی که روی صندلی می‌نشینید، روی توپ بدنسازی بنشینید، پاها کمی از هم باز باشد، در این حالت باید ران و باسن موازی سطح زمین باشد و با زانو زاویه ۹۰ درجه بسازد. در زیر سایز مناسب برای هر اندازه، قد آورده شده است ولی به یاد داشته باشید که در هر حال این مقادارها تخمینی بوده و بهترین راه امتحان توپ بدنسازی مناسب، نشستن روی آن است. توپ بدنسازی ۴۵ سانتی‌متر - مناسب برای قد

۱۵۲ سانتی‌متر یا کوتاه‌تر

توپ بدنسازی ۵۵ سانتی‌متر - مناسب برای قد ۱۵۵ تا ۱۶۷ سانتی‌متر

توپ بدنسازی ۶۵ سانتی‌متر - مناسب برای قد ۱۷۰ تا ۱۸۵ سانتی‌متر

توپ بدنسازی ۷۵ سانتی‌متر - مناسب برای قد ۱۸۸ سانتی‌متر یا بلندتر

هر چه توپ پرباد و محکم‌تر باشد، هنگام ورزش بدن را به چالش بیشتری می‌کشانند اما شاید برای مبتدی‌ها بد نباشد که از توپ‌های کم بادتر شروع کنند و به مرور زمان توپ را پربادتر کنند

### نکاتی از قلب دوم بدن

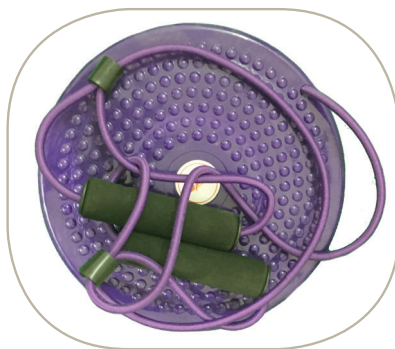
می‌گوییم پاها قلب دوم بدن ماست، اما برای پاهایی که هر روز مسافت‌های طولانی با آنها راه می‌رویم و از کوچه‌ها و خیابان‌ها عبور می‌کنیم، چقدر توجه قائلیم؟ در تهیه لوازم و البسه، ورزشی کفش ورزشی ارزش زیادی دارد، روی این اصل باید توجه داشته باشیم چه کفشی را برای چه نوع ورزشی انتخاب می‌کنیم؟ کفش‌ها باید کمترین آسیب را به عضلات و تاندون‌های پا وارد کند.

سبکی، راحتی و استحکام کفش، همچنین جلوگیری از عرق کردن پا نکات ضروری برای خریداری یک کفش مناسب برای رفتن روی تردمیل یا نشستن با خیال راحت روی دوچرخه ثابت است.



دراز و نشست

هر چند برای انجام دادن این حرکت به وسیله خاصی نیاز نیست و ویژگی و کارایی اصلی آن با دراز کشیدن روی زمین و حرکات مشابه به دست می‌آید، اما در چند سال اخیر وسایلی به بازار آمده که برای خرید آنها باید به نکات مهمی توجه کرد. در دراز و نشست عضلات شکم، می‌توان ستون مهره‌ها را نزدیک به ۳۰ تا ۴۵ درجه خم کرد و وقتی که ستون مهره‌ها بیشتر از ۳۰ درجه خم شد عضلات قوی خم‌کننده لگن فعال می‌شوند. بنابراین هنگامی که حرکت دراز و نشست را انجام می‌دهید، تا حدی بالا بیاورید، که تیغه استخوان کتف از سطح زمین جدا شود. برای انجام صحیح حرکت دراز و نشست، محدوده حرکتی کوچکی مورد نیاز است، به همین دلیل باید تعداد دراز و نشست‌ها را افزایش دهید یا این که ورزش‌های شکمی دیگری را نیز انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید. در استفاده از دستگاه‌های دراز و نشست این شعار که استفاده از این دستگاه‌ها سرعت لاغری افراد را شدت می‌بخشد، دروغ محض است. برای شناسایی دستگاه‌های دراز و نشست استاندارد، تأییدیه‌های علمی وجود ندارد و تبلیغات مایه رونق آنها شده است.



مسگری

از این وسیله برای آب کردن چربی‌های دور شکم و پهلو استفاده می‌شود. روی وسیله مسگری چرخش کمر بدون حرکت پاها صورت می‌گیرد. به این وسیله چرخونک هم می‌گویند؛ وسیله‌ای ساده، جالب و مهیج برای ورزش در منزل. چرخونک عضلات کمر و پشت را قوی می‌کند. این وسیله برای تمام اعضای خانواده صرف نظر از سن و جنسیت مناسب است.



طناب

طناب ممکن است، جنس‌های مختلفی مانند پلاستیک، نایلون یا الیاف پشمی داشته باشد که طناب‌های پلاستیکی سریع‌تر هستند و ورزشکاران حرفه‌ای مانند بوکسورها از آنها استفاده می‌کنند، ولی برای شما جنس طناب تفاوت زیادی در عملکردتان ایجاد نمی‌کند. پس می‌توانید مطابق سلیقه‌تان طناب خود را انتخاب کنید، فقط یک مورد را حتما در خرید باید رعایت کنید و آن طول طناب است. برای این که بفهمید طول طناب مناسب شما چه قدر است، یک پای خود را وسط طناب بگذارید، سپس دسته‌های طناب را بالا بیاورید، اگر طول طناب برای شما مناسب باشد، باید تا وسط قفسه سینه‌تان بالا بیاید و در صورت بلندتر بودن یا کوتاه‌تر بودن، هنگام طناب زدن با مشکل مواجه می‌شوید.



دمبل

دمبل وسیله‌ای با کارایی بسیار در ورزش بدنسازی است. این وسیله نسبت به وسایل دیگر بدنسازی قیمت و حجم کمتری دارد. شاید دمبل را بتوان در بیشتر خانه‌ها پیدا کرد، اما بیشتر ما از این وسیله، کم استفاده می‌کنیم. البته استفاده کم از دمبل می‌تواند به دلیل آگاهی نداشتن از چگونه استفاده کردن این وسیله ورزشی باشد. معمولا دمبل‌ها براساس وزن‌شان دسته‌بندی می‌شود. وزن دمبل از ۲۵۰ گرم تا حتی ۵۰ کیلوگرم می‌تواند متغیر باشد. با توجه به شرایط فیزیکی خود می‌توانید وزن مو رد نظر را انتخاب کنید. اگر می‌خواهید ورزش پرورش اندام را شروع کنید، پیشنهاد می‌شود از وزن کم استفاده کنید. مثلا یک یا سه کیلوگرم. دمبل‌ها قابلیت کم و اضافه کردن وزنه دارند.

سرباز شدن فوتبالیست‌های جوان از آن دست مشکلاتی است که کلید حلش در دست یک نهاد نیست، به نظر می‌رسد برای حل این موضوع فدراسیون فوتبال باید نهادهای نظامی و قانون‌گذار را مجاب کند که در قانون سرباز-فوتبالیست‌ها بازنگری صورت گیرد.

محمدعلی ایزدی

## قانون سرباز - فوتبالیست از بی‌عدالتی تا اجرای عدالت

دارند. آنها معتقدند فوتبالیست‌ها هم باید مثل هر جوان دیگری به سربازی بروند اما طبق همان قاعده‌ای که از سربازان بر اساس تخصص‌شان استفاده می‌شود، فوتبالیست‌ها هم باید به تیم‌های نظامی بروند تا به فوتبال‌شان آسیبی وارد نشود اما این کار باید به صورت عادلانه انجام شود.

در شرایطی که فوتبال ایران - حداقل از روی اسم - حرفه‌ای شده است و تیم‌ها برای در اختیار گرفتن ستاره‌های لیگ باید پول‌های زیادی خرج کنند، یک تیم لیگ برتری با استفاده از قدرتی که به واسطه نهاد نظامی بالادستی‌اش دارد، بازیکنان تراز اولی را که سرباز می‌شوند به خدمت می‌گیرد. قبل از آن هم در حالی که چند تیم نظامی دیگر مانند ملوان و فجرسپاسی در لیگ برتر بودند، باز هم بازیکنان بهتر و قوی‌تر راهی این تیم خاص می‌شدند و حتی از پرداخت رقم‌هایی به عنوان دستمزد به آن بازیکنان اخباری به گوش می‌رسید. دستمزد به آن بازیکنان خبر داده بود.

از بازیکن-سربازهای آن تیم خبر داده بود. آیا پرداخت پولی هنگفت به بازیکنی که فراد است برای گذراندن خدمت سربازی به تیمی می‌رسد، قانونی است؟ آیا این کار شائبه برانگیز نیست؟ آیا سایر تیم‌های نظامی لیگ برتر در آن زمان حق نداشتند تصور کنند که تیم تیریزی با این کار، سرباز-فوتبالیست مطرح را به سمت خود سوق داده است؟

عقیده دسته سوم بر این پایه استوار است که اگر قرار است هر سال بازیکنانی به جرگه سربازان اضافه شوند، سهمیه این کار در اختیار نهادی مثل فدراسیون فوتبال داده شود تا طبق یک قاعده و بر اساس عدالت بین تیم‌های نظامی تقسیم شود نه این‌که در این قانون یک تیم را تقویت و تیمی دیگر را با مشکل روبه‌رو کند.

ضمن این که برخی شایعات هم درباره دخالت یک دلال در تصمیم چند بازیکن برای سرباز شدن و پیوستن به یک تیم نظامی مطرح شده که اگر واقعیت داشته باشد، باید به حال فوتبال ایران و نظام وظیفه، هر دو گریست.

می‌باید سرباز-قهرمان در فوتبال ایران قبلاً هم جنجال‌آفرین بوده است، زمانی که چند فوتبالیست به دلیل آشکار شدن تقلب‌شان در کسب معافیت از خدمت، مورد محرومیت قرار گرفتند، سازمان نظامی وظیفه آنها را مجبور کرد که به تیم‌های نظامی بروند. در همان زمان، کارلوس کی‌روش برخی از این بازیکنان را به تیم ملی دعوت کرد اما چون به آنها اجازه خروج از کشور داده نمی‌شد، سرمربی تیم ملی نتوانست از حضورشان بهره ببرد. در همان ایام، بازیکن-سربازهای ممنوع‌الخروج با تیم باشگاهی خود در لیگ قهرمانان آسیا بازی کردند و

روحیه خوبی پیدا کنند و به این ترتیب از پتانسیل بالای ورزش فوتبال می‌شود بخشی از اوقات فراغت جوانان را با تفریحی سالم پر کرد و در ضمن بار روانی مثبتی از این طریق به جامعه تزریق کرد. راه انجام این کار را هم حضور فوتبالیست‌های مشمول خدمت در تیم‌های نظامی می‌دانند.

دو - دومین زاویه نگاه به مسأله متعلق به کسانی است که نظرشان با دسته اول، کاملاً مخالف است و از پایه و اساس با سرباز شدن فوتبالیست‌ها یا دست کم رفتن‌شان به تیم‌های نظامی مخالف‌اند. این دسته اعتقاد دارند که نباید حاصل تلاش و هزینه یک باشگاه را - آن هم وقتی به سن ۱۸ سالگی می‌رسند و می‌توانند بهترین بازه را برای تیم خود داشته باشند - در اوج توانایی به تیم دیگری فرستاد.

در طول سال‌های اخیر بارها این مسأله مورد انتقاد تیم‌های بازیکن‌سازی مانند ذوب‌آهن قرار گرفته است. این باشگاه‌ها سال‌ها روی یک بازیکن سرمایه‌گذاری می‌کنند تا بتوانند در آینده از او بهره ببرند اما وقتی موعد بهره‌برداری از آنها می‌رسد، بازیکنان به حکم قانون وظیفه عمومی به تیم‌های نظامی می‌روند و بعد از دو سال، با قراردادی بالاتر به تیم‌های دیگر می‌روند و دست باشگاه سازنده از هرگونه سودی کوتاه می‌ماند. موافقان این نظر، امیدوارند که سازمان نظام وظیفه شرایط بهتری برای فوتبالیست‌ها فراهم کند و حتی آنهایی را که دارای توانایی بالا هستند، از خدمت معاف کند.

سه - سومین دسته افرادی هستند که نظری میانه

سرباز شدن فوتبالیست‌های جوان از آن دست مشکلاتی است که کلید حلش در دست یک نهاد نیست، به نظر می‌رسد برای حل این موضوع فدراسیون فوتبال باید نهادهای نظامی و قانون‌گذار را مجاب کند که در قانون سرباز-فوتبالیست‌ها بازنگری صورت گیرد.

یکی از مسائلی که در فوتبال ایران باید مورد توجه بسیار زیاد قرار گیرد و نقاط ضعف بی‌شمارش برطرف شود، موضوع سرباز-فوتبالیست‌ها است، افرادی که به دلیل سرباز شدن، ناچار می‌شوند فوتبال‌شان را در یک تیم نظامی دنبال کنند تا مجبور نباشند برای انجام خدمت سربازی راهی پادگان‌ها شوند. به این مسأله از چند جهت می‌شود نگریست:

یک - زاویه نخست از آن کسانی است که اساساً مخالف این طرح هستند و می‌گویند چرا فوتبالیست‌ها باید از چنین امکانی برخوردار باشند و چرا نباید مانند هر جوان دیگری خدمت سربازی‌شان را در پادگان‌ها و یگان‌های نظامی بگذرانند؟ این افراد قائل به نوعی بی‌عدالتی هستند و معتقدند که با این کار، در حق سایر جوان‌ها که در بین‌شان تحصیل کرده‌ها و متخصصان هم یافت می‌شوند، اجحاف می‌شود.

مخالفان این افراد اما می‌گویند که سود این کار بسیار بیشتر از ضرر آن است. موافقان طرح سرباز-فوتبالیست‌ها معتقدند که تداوم حضور فوتبالیست‌های با استعداد در فوتبال به ایجاد حس رضایت‌مندی در بین جوانان کمک می‌کند و باعث می‌شود که آنها با دیدن بازی فوتبالیست‌ها



مبحث سرباز-قهرمان در فوتبال ایران قبلا هم جنجال آفرین بوده است، زمانی که چند فوتبالیست به دلیل آشکار شدن تقلبشان در کسب معافیت از خدمت، مورد محرومیت قرار گرفتند، سازمان نظام وظیفه آنها را مجبور کرد که به تیمهای نظامی بروند



با تیم خود به کشورهای دیگر سفر کردند. در مجموع به نظر می‌رسد باید برای حل و فصل این‌گونه مشکلات، بین فدراسیون فوتبال و نهادهای نظامی بالادستی مانند ستاد کل نیروهای مسلح و سازمان وظیفه عمومی تعامل درستی شکل بگیرد. البته مهدی تاج بعد از جلسه‌ای که با سردار باقری، رئیس ستاد کل نیروهای مسلح داشته از موافقت او برای بازیابی در قوانین سرباز-فوتبالیست‌ها خبر داده بود.

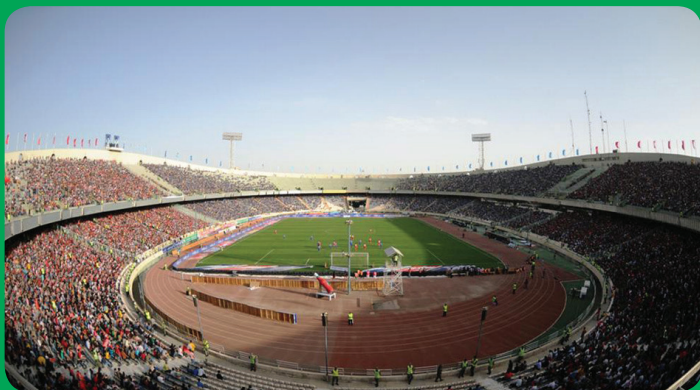
موضوعی که سردار باران چشمه نیز درباره آن گفته که هیچ طرح مکتوبی تاکنون برای اصلاح رویه سابق سرباز - فوتبالیست ارائه نشده است. امید است که با تعامل میان فدراسیون فوتبال و ستاد کل نیروهای مسلح یک بار برای همیشه این موضوع اصلاح و مشکلات کنونی نیز رفع شود تا همه تیم‌ها - حتی با وجود پیش شرط‌هایی - بتوانند از عواید فوتبالیست‌های سرباز بهره ببرند

## رویدادهای پیش روی ایران در سال ۱۳۹۶ - ۲۰۱۷

۴۵

شاهد جوان / شماره ۱۳۹

یازدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی نوجوانان دختر آسیا، ۳۱ فروردین تا ۸ اردیبهشت - تایلند  
 دومین دوره مسابقات والیبال امیدهای پسر آسیا، ۱۲ تا ۲۰ اردیبهشت - ایران  
 مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های مردان آسیا، ۲۱ تا ۳۱ اردیبهشت - مالزی  
 مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های زنان آسیا، ۲ تا ۱۰ خرداد - قزاقستان  
 یازدهمین دوره مسابقات والیبال والیبال قهرمانی نوجوانان پسر آسیا، ۱۰ تا ۱۷ خرداد - میانمار  
 نوزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی مردان آسیا، ۱ تا ۹ مرداد - اندونزی  
 نوزدهمین دوره مسابقات والیبال قهرمانی زنان آسیا، ۱۸ تا ۲۶ مرداد - فیلیپین  
 مسابقات والیبال قهرمانی جوانان جهان، ۲ تا ۱۱ تیر - جمهوری چک  
 مسابقات والیبال قهرمانی امیدهای جهان، ۲۷ مرداد تا ۴ شهریور - مصر  
 مسابقات والیبال قهرمانی دانشجویان جهان، ۲۸ مرداد تا ۸ شهریور - چین تایپه  
 جام جهانی والیبال مردان، ۲۱ تا ۲۶ شهریور - ژاپن  
 مسابقات والیبال قهرمانی نوجوانان پسر جهان، سیتامبر - بحرین  
 مسابقات انتخابی جهان در قاره آسیا، ایران - استرالیا  
 دور مقدماتی لیگ جهانی -  
 هفته اول: ۱۲ تا ۱۴ خرداد - ایتالیا  
 هفته دوم: ۱۹ تا ۲۱ خرداد - ایران  
 هفته سوم: ۲۶ تا ۲۸ خرداد - لهستان



تغییر در سیاست‌های آمریکا در قبال غرب آسیا تا حدی است که بسیاری عقیده دارند این کشور استعمارگر در آینده نه چندان دور منطقه دیگر سهمی نخواهد داشت و جای آن را بازیگران جدیدی همانند روسیه، انگلیس، آلمان و فرانسه خواهند گرفت

○ آرش محمدیان

# افول هرژمونی آمریکا در غرب آسیا؛ واقعیت یا گمانه‌زنی

بعد از انتخابات ریاست جمهوری آمریکا آهنگ تغییر اولویت‌بندی‌ها و استراتژی‌های این کشور به ویژه در عرصه سیاست خارجی و روابط بین‌الملل نواخت تندتری به خود گرفته، آهنگی که از اواخر دوره اوباما آغاز شد و با روی کار آمدن ترامپ شدت بیشتری گرفته است. گرچه اولویت‌های سیاسی و حکومت‌داری ساکنان جدید کاخ سفید تقریباً در تمام نقاط جهان تغییر کرده اما به نظر می‌رسد غرب آسیا به عنوان یکی از مناطق استراتژیک و کانون اصلی تحولات جهان در سده گذشته، در این بین سهم ویژه‌ای داشته است.

تغییر در سیاست‌های آمریکا در قبال غرب آسیا تا حدی است که بسیاری عقیده دارند این کشور استعمارگر در آینده نه چندان دور منطقه دیگر سهمی نخواهد داشت و جای آن را بازیگران جدیدی همانند روسیه، انگلیس، آلمان و فرانسه خواهند گرفت و دلیل اصلی این امر نیز به اشتباهات فاحشی برمی‌گردد که ایالات متحده در غرب آسیا مرتکب شده است.

دیدگاه مرکزی در این باره قائل بر این است که جایگاه سنتی آمریکا در غرب آسیا به ویژه پس از شکست‌های اخیرش در کارزار سوریه و اشتباهات فاحش این کشور در عراق و لیبی به شدت رو به افول است.

اما نظریه دیگری وجود دارد که می‌گوید آمریکا نمیتواند به خاطر پیمان‌های استراتژیکی که با کشورها و رهبران منطقه به ویژه حکام عرب حوزه خلیج فارس بسته از غرب آسیا عقب بکشد و در این صورت خاورمیانه دچار نوعی تشویق و تنش بیسابقه خواهد شد و این به معنای ادامه اجباری نقش و حضور آمریکا در غرب آسیا خواهد بود.

هردوی این نظریه‌ها می‌تواند درست باشد اما با توجه به شواهد و قراینی که در ذیل به آنها اشاره می‌کنیم به نظر می‌رسد نظریه اول که شکست‌های آمریکا در سوریه و به طور کل منطقه است، ایالات متحده آمریکا راهی جز خروج از غرب آسیا ولو به شکل تدریجی ندارد.

برای پاسخ به این سوال که آمریکا در آینده چه جایگاه و نقشی در غرب آسیا خواهد داشت و آیا اصلاً جایگاهی خواهد داشت یا خیر باید ابتدا به برخی مسائل پیش آمده در گفتمان سیاسی حاکم بر منطقه غرب آسیا توجه کنیم، مسائلی که وقتی در آنها تامل می‌کنیم محتمل بودن نظریه دوم را غیرممکن می‌نمایاند.

در رد نظریه وجود همپیمانان استراتژیک آمریکا در منطقه که بر رژیم صهیونیستی و کشورهای عرب شورای همکاری خلیج فارس مبتنی شده است باید گفت هم رژیم صهیونیستی و هم اعراب حاشیه خلیج فارس به شدت در حال دور شدن از آمریکا هستند. در این باره می‌توان به تصویب قطعنامه اخیر شورای امنیت علیه شهرک‌سازیهایی اسرائیل در اراضی اشغالی فلسطین اشاره کرد که برای اولین بار در ۳۷ سال گذشته روی داد و آمریکا اجازه داد قطعنامه‌ای علیه اسرائیل تصویب شود بدون اینکه آن را تو کند. این قطعنامه که خشم سران رژیم صهیونیستی را به دنبال داشت به خوبی شکاف پیش آمده میان اسرائیل و آمریکا را نمایان می‌سازد.

بیشتر کارشناسان و تحلیلگران اسرائیلی بر این باورند که نقش آمریکا در غرب آسیا و ارتباطش با رژیم صهیونیستی طی دوره‌های آتی محدود خواهد شد. روزنامه اورشلیم پست در این خصوص مینویسد "فروق ستاره آمریکا در خاورمیانه در بحبوه کشمکشها در منطقه در حال افول است." این روزنامه در جایی دیگر به نقل از مسوولان رژیم صهیونیستی مینویسد: "روسیه به دنبال تضعیف و از بین بردن ائتلافهای آمریکا در منطقه و تشکیل ائتلافهای جدید با ترکیه، اسرائیل و عربستان است. البته این فقط روسیه نیست که در غرب آسیا در حال نقش‌آفرینی و بازکردن جای پای محکم برای خود است بلکه چین، فرانسه، آلمان و به ویژه انگلیس هم میکوشند از ضعف آمریکا در منطقه غنی از نفت ما، برای تقویت جایگاهشان بهره بگیرند." سفرهای متعدد بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر رژیم صهیونیستی به مسکو در سال ۲۰۱۶ و گسترش بی‌سابقه تعاملات سیاسی-نظامی-امنیتی این رژیم با آلمان و فرانسه را می‌توان مؤید این ادعای اورشلیم پست دانست.

چیزی که در این میان غیرقابل انکار می‌نماید این است که منطقه در حال تغییر مستمر است و بازی قدرت به خاطر بحرانهای فعلی و درگیریهایی داخلی در برخی کشورها و رقابت میان ابر قدرتهای بر سر گستراندن حوزه نفوذ خود در منطقه، دستخوش تغییرات زیادی شده است. اکنون دیگر بازیگران جدیدی وارد عرصه شده‌اند و همه چیز حکایت از تغییر

در معادلات سیاسی غرب آسیا دارد. مسئله دیگری که در کنار تیرگی روابط اسرائیل-آمریکا به عنوان پایان همپیمانی‌های استراتژیک آمریکا در منطقه غرب آسیا می‌توان به آن اشاره کرد، به وجود آمدن شکاف عمیق در روابط واشنگتن با همپیمانان عربش در شورای همکاری خلیج فارس به ویژه عربستان است که از دوره دوم ریاست جمهوری اوباما آغاز شد و با تصویب برجام این تیرگی در روابط به اوج خود رسید.

در این میان تصویب قانون جنجالی "جاستا" در آمریکا که به دستگاه قضایی این کشور اجازه می‌دهد علیه رژیم آل سعود به اتهام دست داشتن در حملات یازده سپتامبر اقامه دعوی کند و دارایی‌های عربستان را مصادره کند، مسئله را پیچیده تر کرده است.

جالب آنجاست که بدانیم نتایج نظرسنجی‌های صورت گرفته توسط روزنامه هافینگتون پست و موسسه "یوگاو" نشان می‌دهد که مردم آمریکا نیز دیگر از رژیم حاکم بر عربستان بیزار شده‌اند و آن را قبول ندارند و با روی کاتر آمدن ترامپ این فاصله بیشتر هم شده است. این خود هرچه بیشتر مسئولان کاخ سفید را قانع می‌کند که از حکام عرب فاصله بگیرند. نظرسنجی هافینگتون پست نشان می‌دهد که نزدیک به ۵۰ درصد از آمریکایی‌ها عربستان را دشمن می‌دانند این نظرسنجی نشان داده، بیشتر رای دهندگانی که دونالد ترامپ را به عنوان رئیس جمهوری آمریکا انتخاب کرده‌اند، در قبال عربستان احساس نگرانی می‌کنند و آن را دشمن می‌دانند.

رهبران شورای همکاری خلیج فارس به ویژه عربستان نیز که از این مساله به خوبی آگاهند و زمزمه‌هایی از دور شدن آمریکا از آنها به عنوان حامی سنتی اعراب حاشیه خلیج فارس به گوششان رسیده و از آنجا که حکام عرب منطقه امنیت برای غرب آسیا را یک امر وارداتی می‌دانند به دنبال جلب همپیمانان جدید برای خود هستند و شاید در همین راستا بود که در سی و هفتمین دوره نشست سران شورای همکاری خلیج فارس که در منامه بحرین برگزار شد از ترزا می دعوت کرده بودند تا در این نشست شرکت کند.

نخست‌وزیر انگلیس نیز که از این نیاز سران شورای همکاری خلیج فارس به خوبی آگاه بود و تلاش داشت مشتریان خوبی نیز برای تجهیزات نظامی انگلیس بیابد و در کنار آن جای پای محکمی برای کشورش در غرب آسیا باز کند، تا توانست ایران را مورد حمله قرار داد تا رضایت آنها را جلب کند و ایران را تهدیدی آشکار برای منطقه خلیج فارس خواند.

در کنار انگلیس فرانسه نیز که با بستن قراردادهای نظامی هنگفت از جمله فروش ۳۶ جنگنده گران قیمت رافال به قطر به ارزش بیش از ۷ میلیارد دلار در سال ۲۰۱۶ به لقمه‌ای چرب و نرم دست یافته بود تلاش می‌کند پایگاه نظامی دائمی هم در منطقه دایر کند و عملاً از خلاء تیرگی روابط آمریکا-اعراب بیشترین استفاده را بکند.





غرب آسیا جایی نخواهد داشت.

این قانون که همانند قطعنامه شورای امنیت علیه اسرائیل به نظر اقدامی تنبیهی از سوی آمریکا علیه عربستان بود در عمل به ضرر خود آمریکا و منافعش تمام شد چرا که پای جرایم و جنایات این کشور استکباری در کشورهای جهان بالاخص غرب آسیا را کم هم نیست به محاکم بین‌المللی باز می‌کند.

گذشته از تیرگی روابط آمریکا با اسرائیل و اعراب حوزه خلیج فارس، ایالات متحده در سال جدید میلادی با چالشهای بی‌شمار دیگری نیز روبرو است که به نظر می‌رسد اقدام آمریکا برای تقویت جایگاهش در منطقه را دشوارتر و حتی غیرممکن میکند.

اندیشکده مطالعات راهبردی و بین‌الملل آمریکا در گزارشی با اشاره به این چالشها که مهمترین آنها را "افزایش قدرت ایران، رشد جایگاه روسیه در منطقه، آینده سوریه پس از داعش، امنیت اسرائیل، رشد افراط گرایی، بحران یمن، قدرتیگری ترکیه، مشکلات سیاسی و دودستگی‌های داخلی و..." بر شمرده، مینویسد: آمریکا برای عبور از این بحرانها و حفظ جایگاهش باید ابتدا همکاری خود با متحدان عربش از جمله عربستان را بازسازی کرده و بیاعتمادی را که اکنون بر روابط اعراب با ایالات متحده حکم فرماست از بین ببرد. همچنین آمریکا باید میزان تعهداتش در دفاع از کشورهای عرب حوزه خلیج فارس را افزایش دهد چیزی که با جهتگیریهای سیاسی دونالد ترامپ تفاوت فاحشی دارد و وی بارها اعلام کرده کشورش بیش از آنکه باید خدمات به اعراب ارائه دهد، آنها باید منافع بیشتری از آمریکا را تامین کنند.

همچنین آمریکا باید "تلاشهای ضد تروریستی" در مقابله با داعش و تهدیدات گروههای افراطی را واقعی کرده و افزایش دهد و مهمتر از آن برای جبران شکستهای سابق خود در سوریه و نشان دادن خود در مقابل محبوبیتی که روسیه در منطقه به آن دست یافته، اقدامی چشمگیر در سوریه و حتی عراق انجام دهد. به این ترتیب شاید بتوان نبرد در موصل عراق و رقه سوریه را آزمونی حیاتی برای آمریکا دانست که تا اینجای کار چندان سربلند از آن بیرون نیامده است.

علاوه بر تمام مطالبی که گفته شد یکی دیگر از برگ‌های برنده آمریکا که در دهه‌های گذشته از آن برای گسترش نفوذ خود در غرب آسیا استفاده کرده نیز در حال بی‌تاثیر شدن است؛ این برگ که چیزی جز صادرات سلاح و تلقین این مساله که سلاح‌های آمریکایی بهترین هستند، نبود با قراردادهای هنگفت نظامی کشورهای مختلف غرب آسیا در سال ۲۰۱۶ با روسیه، آلمان، فرانسه و انگلیس، مشخص است که دیگر برگ برنده نیست و آمریکا در حال واگذار کردن رقابت دشوار در زمینه صادرات نظامی به روسیه و دیگر رقبایش در تولید سلاح است.

اینها و دهها چالش دیگر پیش روی آمریکا با در نظر گرفتن مشکلات داخلی این کشور و وجود دو دستگی سیاسی کنونی، ما را متقاعد می‌سازد که بگوییم بازگشت این کشور به جایگاه پیشین‌اش در منطقه غرب آسیا امری دشوار است بلکه غیر ممکن است و این قدرت استعمارگر دیگر توان احیای جایگاه سابق خود و یا جلوگیری از افول آن را ندارد.

و باز شدن پای این همپیمان‌ها به شکل خودکار باعث دور شدن آمریکا از منطقه خواهد بود. در این میان امید اسرائیل به دولت جدید آمریکا به سکنداری دونالد ترامپ میلیارد است تا با ابطال قطعنامه شورای امنیت بار دیگر وفاداری آمریکا به اسرائیل و جو اعتماد را به روابط دو طرف بازگرداند که با توجه به قوانین و مقررات بین‌المللی اقدامی بعید به نظر می‌رسد.

گرچه ترامپ در جریان رقابتهای انتخاباتی و پس از پیروزی در انتخابات قولهایی درباره انتقال سفارت آمریکا به قدس و حمایت از اسرائیل را داده اما لغو یا ابطال این قطعنامه شورای امنیت درباره شهرک سازی‌ها به این دلیل که اجماع بین‌المللی درباره غیرقانونی نبودن شهرک‌سازیها در اراضی فلسطینی وجود دارد و هم چنین فراهم نبودن شرایط قانونی برای لغو قطعنامه شورای امنیت این کار عملاً شدنی نیست. براساس قانون سازمان ملل دست کم ۸ کشور باید ترامپ را همراهی کنند و هیچ کشور عضو دائم دیگری هم اعتراض نکند، تا او بتواند قطعنامه تصویب شده شورای امنیت علیه شهرک سازی‌ها را باطل کند تقریباً غیرممکن است.

البته از دید برخی تحلیلگران اقدام دولت اوپاما در تصویب قطعنامه مذکور به عنوان "یک دشمنی بی‌سابقه" علیه اسرائیل هم در واقع نوعی به چالش کشیدن دولت ترامپ بوده است که خواهان استفاده از حق وتو علیه قطعنامه مذکور شده بود.

در کنار سردی ایجاد شده در روابط اسرائیل و آمریکا هم‌زمان شاهد گرم شدن روابط تایلرو با مسکو هستیم تا این نظریه تقویت شود که رژیم صهیونیستی نیز به این نتیجه رسیده که آمریکا دیگر جایی در منطقه غرب آسیا ندارد و باید آرام آرام به فکر متحدان جدیدی برای خود باشد که در این میان نام فرانسه و آلمان که میلیاردها دلار تسلیحات برای رژیم صهیونیستی فرستاده‌اند بیشتر به چشم می‌آید. این امر در کنار تنش در روابط آمریکا با کشورهای عرب حوزه خلیج فارس به ویژه پس از قانون «جاستا» از دید تحلیلگران آغاز پایان آمریکا در منطقه است و منافع آمریکا در منطقه را به شدت تحت‌الشعاع قرار میدهد.

البته برخی تحلیلگران اینگونه برآورد میکنند که قانون جاستا در صورتی که اجرایی شود روی دیگری هم دارد که علیه خود آمریکا است و به همه کشورهای جهان مجوز شکایت از ایالات متحده به عنوان مسوول ویرانه‌ها و نابودی در غرب آسیا به ویژه در عراق، لیبی و سوریه و حتی برخی خرابکارها از جمله در مصر و یمن را میدهد که این به دین معناسست که آمریکا دیگر نه تنها در سرزمین‌های اشغالی فلسطین و در کشورهای عرب منطقه که در تمام منطقه

اکنون هم فرانسه و هم انگلیس سرگرم مذاکرات فشرده با رژیم آل خلیفه در بحرین و همتایان آنها آل ثانی در قطر هستند تا بتوانند حضور نظامی خود را در با استفاده از امکانات و خاک این دو کشور در خلیج فارس و کل منطقه غرب آسیا تقویت و دائمی کنند. در همین راستا هم بود که فرانسه برای اولین بار ناو هواپیمابر خود به نام "شارل دو گل" را به انبهای نیلگون خلیج همیشه فارس فرستاد تا این پهنه بیکران برای اولین بار در کنار ناوهای هواپیمابر آمریکایی شاهد حضور یک ناو هواپیمابر بیگانه دیگر نیز باشد.

از سوی دیگر چند دهه دلخوری‌های انباشته شده کشورهای عرب حوزه خلیج فارس نسبت به سیاست‌های آمریکا که به خصوص پس از تحولات بیداری اسلامی شدت نیز گرفته است، احتمالاً حکام عرب را به خوانش امنیتی-سیاسی جدیدی مجبور کرده است؛ بر این اساس که آمریکا دیگر چون گذشته یا نمی‌خواهد یا نمی‌تواند خواسته‌های امنیتی اعراب حاشیه خلیج فارس را تامین کند پس رویی تامین امنیت خود را در انگلیس، فرانسه و یا هر کشور دیگری می‌بیند که بتواند تعهدات آمریکا را در قبال آنها بر عهده بگیرد.

در کل باید گفت اعراب حاشیه خلیج فارس که روزی تمام امید و راه نجات خود را در حضور نیروهای آمریکایی در کنار خود می‌دیدند و با بستن قراردادهای بلندمدت مختلف پایگاه‌های نظامی در اختیار آمریکایی‌ها گذاشتند اکنون دیگر از پدرخوانده خود ناامید شده‌اند و مستاصل به دنبال چاره‌ای دیگر می‌گردند.

بر هیچ کس پوشیده نیست که اسرائیل به عنوان بازوی آمریکا در غرب آسیا و عربستان به عنوان بازیگر و مجری دیکته‌های آمریکا به ویژه در میان کشورهای اسلامی و جوامع مسلمان نقش بسزایی در تقویت و حفظ جایگاه آینده ایالات متحده در منطقه دارند و ارتباط این دو با آمریکا به عنوان رژیمی‌هایی که سال‌ها مجری اهداف استراتژیک واشنگتن در منطقه بوده‌اند، میتواند تضمین کننده حضور آمریکا در غرب آسیا باشد. در نقطه مقابل این واقعیت نیز باید گفت، حال با فاصله گرفتن این دو از آمریکا داشتن این انتظار که بساط شیطان بزرگ به تدریج از منطقه برچیده شود دور از عقل نیست.

از سوی دیگر با تضعیف نقش آمریکا، اسرائیل یار دیرین این کشور نیز همانند حکام عرب منطقه دچار نگرانی و دستپاچگی درباره امنیت خود شده است و تصویب قطعنامه اخیر شورای امنیت درباره شهرک سازیها نیز بر این نگرانیها افزوده است به نحوی که اسرائیل علناً زبان به سرزنش دولت آمریکا و اتهامزنی علیه آن گشوده است. اسرائیل نیز اکنون به دنبال همپیمانان جدیداست

# سیاه چاله آزمایشگاهی گواهی بر درستی تابش هاوکینگ

۴۸

میلیاردم کلوین بالاتر از صفر مطلق، شکل گرفته‌اند. در این مرحله اتم‌ها وارد یک حالت کوانتوم می‌شوند، به گونه‌ای که آنها نقش کلون یکدیگر را ایفا کرده و در جهت ایجاد یک ابر ذره یا موج به نام چگالش بوز - اینشتین، به حالت توده در می‌آیند. پژوهش‌های گذشته نشان می‌دهد که این سیاه‌چاله‌های آکوستیک که به تعدادی آینه، لیزر، لنز و کوپل‌های مغناطیسی نیز نیاز دارند، رفتار یک سیاه‌چاله‌ی واقعی را از چند طریق بسیار مهم بازسازی می‌کنند و از همین رو به عنوان یک جایگزین مناسب شناخته می‌شوند.

جف استاین‌هاور، فیزیک‌دان تخنپون - دانشگاه صنعتی اسرائیل، به مدت هفت سال بر روی سیاه‌چاله‌ی آکوستیک خود کار کرده است و به اندازه‌ای آن را تکمیل کرده است که اکنون می‌تواند به دقت رفتار ذرات را در لبه یا افق رویداد سیاه‌چاله‌ی خود شبیه‌سازی کند. او پس از ۴۶۰۰ بار تکرار آزمایش، آنچه که مشاهده کرد، دقیقا با پیش‌بینی‌های هاوکینگ مطابقت داشت: جفت‌هایی از فونون (بسته‌های انرژی صوتی)، به صورت هم‌زمان شروع به آشکار شدن در افق رویداد کردند، این روند، قبل از آنکه یکی از آنها از داخل سیاه‌چاله به فضای شبیه‌سازی شده رانده شده و دیگری به داخل سیاه‌چاله سقوط کند، آغاز می‌شود.

لازم به ذکر است که فرضیه‌ی تابش هاوکینگ در قالب یک مسئله در فیزیک نظری با نام پارادوکس اطلاعات سیاه‌چاله مطرح شده است. بر اساس فرضیه‌ی تابش هاوکینگ، جهان از ذرات مجازی درهم‌تنیده‌ای پر شده است که به صورت لحظه‌ای به وجود آمده و از بین می‌روند و همدگیر را به محض تماس با یکدیگر نابود می‌کنند. این روند تنها در مواقعی که ذرات یاد شده در طرفین افق رویداد سیاه‌چاله قرار می‌گیرند، رخ نمی‌دهد. در این حالت یکی از ذرات به داخل فرو می‌رود و دیگری

تابش هاوکینگ که در سال ۱۹۷۴ توسط استفان هاوکینگ مطرح شد، مقادیر کمی از تابش‌های با سطح انرژی بالا را توصیف می‌کند که از لحاظ تئوری قادر به گریز از جاذبه‌ی سیاه‌چاله هستند. این فرضیه فراتر از باور مرسوم است که بر اساس آن هیچ چیزی حتی نور قادر به گریز از سیاه‌چاله نیست و اکنون برای نخستین بار، فیزیک‌دانان قادر به مشاهده‌ی تابش هاوکینگ در یک سیاه‌چاله‌ی شبیه‌سازی شده، شده‌اند.

پژوهشگران با انجام آزمایشاتی بر روی یک مدل سیاه‌چاله‌ی آزمایشگاهی، درستی پیش‌بینی‌های فرضیه‌ی تابش هاوکینگ را مشاهده کردند.

به گزارش زومیت و به نقل از ساینس‌الارت، تابش هاوکینگ که در سال ۱۹۷۴ توسط استفان هاوکینگ مطرح شد، مقادیر کمی از تابش‌های با سطح انرژی بالا را توصیف می‌کند که از لحاظ تئوری قادر به گریز از جاذبه‌ی سیاه‌چاله هستند. این فرضیه فراتر از باور مرسوم است که بر اساس آن هیچ چیزی حتی نور قادر به گریز از سیاه‌چاله نیست و اکنون برای نخستین بار، فیزیک‌دانان قادر به مشاهده‌ی تابش هاوکینگ در یک سیاه‌چاله‌ی شبیه‌سازی شده، شده‌اند.

لازم به ذکر است که برای اثبات فرضیه‌ی هاوکینگ، باید تابش هاوکینگ را در مجاورت یک سیاه‌چاله‌ی واقعی مشاهده کنیم، اما فناوری کنونی چنین اجازه‌ای را به ما نمی‌دهد. در عوض فیزیک‌دانان نظریه‌های خود را در سیاه‌چاله‌هایی آزمایش می‌کنند که در فضای آزمایشگاهی و بر مبنای نور و صوت ایجاد شده‌اند. این سیاه‌چاله‌های آکوستیک یا به اصطلاح «صامت» که در دهه‌ی ۸۰ میلادی مطرح شده و در سال ۲۰۰۹ ساخته شده‌اند، با خنک‌سازی اتم‌های روبیدوم تا چند



عناوین مطالب

تماس با ما

آرشیو

دوستان

صفحه اصلی

## روایت شهادت یک فرمانده پس از ۶ بار مجروحیت



پرویز (کمیل) ایمانی سال ۱۳۴۵ در روستای ممشی از روستاهای همجوار کارمزد سوادکوه به دنیا آمد. پدر او ابراهیم در شرکت ذغال سنگ البرز کار می کرد و در کنار آن به کشاورزی و دامداری نیز اشتغال داشت. پرویز پس از پشت سر گذاشتن دوران طفولیت، در سال ۱۳۵۳ تحصیلات ابتدایی را در مدرسه روستای ممشی آغاز کرد و سه سال اول تحصیلی را در آن گذراند. با جابجایی خانواده به روستای بالا زیرآب پشته سر گذاشت.

چهارم و پنجم ابتدایی را در دبستان بالا زیرآب پشته سر گذاشت. برای گذراندن دوره راهنمایی وارد مدرسه امید زیرآب شد. با اوج گیری نهضت اسلامی مردم ایران در سال ۵۷ با پخش اعلامیه، شعارنویسی دیواری و شرکت در تظاهرات فعالیتهای انقلابی خود را آغاز کرد. دوره متوسطه را در دبیرستان آیت الله کاشانی سوادکوه آغاز کرد. با آغاز جنگ تحمیلی عراق علیه ایران که سال سوم دبیرستان را طی می کرد در همان مقطع یعنی سال ۶۰ ترجیح داد درس را رها کند و عازم جبهه شود. از آن سال به بعد به طور مداوم از طرف بسیج سوادکوه در جبهه ها و مناطق عملیاتی حضور می یافت.

کمیل در مهرسال ۶۲ در کامیاران بر اثر اصابت تیر به پایش مجروح شد و در آذرماه سال ۶۲ به عضویت رسمی سپاه در آمد و در مراسمی به اتفاق ۳۰ نفر از رزمندگان عضو لشکر ۲۵ کرپلا از دست محسن رضایی فرمانده وقت کل سپاه لباس سپاهی را دریافت و به تن کرد. در اوایل سال ۶۴ با خانم زینب براری ازدواج کرد. با تولد اولین فرزندش در سال ۶۵ او را مطهره نامید.

کمیل در هفتم اسفند ۶۶ در منطقه مریوان وصیتنامه ای نوشت و در آن دیدگاهها و نظرات خود را به روشنی بر روی کاغذ آورد. او در سال ۶۷ فرمانده گردان بود و برادرش یارعلی در گردان تحت فرماندهی او به عنوان رزمنده حضور داشت اما هیچ فرقی بین برادرش و دیگر رزمندگان قائل نبود. تواضع و فروتنی او در کنار شجاعت و دلیری در هنگامه نبرد مثال زدنی بود. در عرصه های خطر پیشقدم می شد و حاضر بود خودش را در معرض خطر قرار دهد اما به رزمندگان دیگر آسیبی نرسد.

سال ۶۶ در عملیات «والفجر ۱۰» در حلبچه شیمیایی شد. سپس در آخرین عملیات تهاجمی ایران به نام «بیت المقدس ۷» در شلمچه، که فرماندهی گردان تخریب را به عهده داشت شرکت کرد. کمیل در ۲۸ خرداد ۶۷ به هنگام طراحی انهدام پل ارتباطی بر اثر اصابت ترکش از ناحیه کمر قطع نخاع و به دنبال آن با اصابت ترکش به قسمتی از قلب به شدت مجروح شد، بلافاصله در بیمارستانی در اهواز بستری شد. پس از مدتی از اهواز به بیمارستانی در شیراز انتقال یافت. پس از آن هم به بیمارستان بوعلی ساری منتقل شد.

اما سرانجام کمیل ایمانی در روز ۱۹ تیر ۶۷ بر اثر شدت جراحات به شهادت رسید. او در طول مدت حضور در جبهه بیش از ۶ بار مجروح شد. پیکر او در گلزار شهدای عبدالحق زیرآب سوادکوه به خاک سپرده شد. پس از شهادت کمیل دومین فرزند دختر او متولد شد که نام او را معظمه نهادند.

به داخل فضا ساطع می شود. به لطف جذب انرژی توسط این تشعشع، سیاهچاله در طول زمان جرم خود را از دست می دهد و به تدریج متخیر شده و از بین می رود و بنابراین اطلاعات تمام چیزهایی را که بلعیده نیز با خود می برد. اما پارادوکس یاد شده این گونه مطرح می شود که بر اساس نظریه ی نسبیت عام اینشتین، هر ماده ای که از افق رویداد سیاهچاله گذر می کند، برای همیشه بلعیده می شود و امکان بازگشت آن وجود ندارد. اما با توجه به درک ما از مکانیک کوانتومی، اطلاعات ماده ی بلعیده شده، هیچ گاه به طور کامل از بین نمی رود، کدام یک از این موارد صحت دارد؟ اوایل سال جای، هاوکینگ راهکاری را برای پارادوکس اطلاعات منتشر کرد، اما راهکار یاد شده تمام فعالان این حوزه را قانع نکرد، اما این راهکار پیشنهاد می دهد که سیاهچاله ها احتمالا هاله ای از "پرزهای نرم" در مجاورت خود دارند که آنها را قادر به ذخیره ی اطلاعات می کند، بنابراین تمام اطلاعات از بین نمی رود.

استین هاور و همکارانش پس از اجرای آزمایش سیاهچاله ی آکوستیک خود به مدت ۶ شش روز، تصویری از BEC ثبت کرده و نشان دادند که فنون های در حال گریز با نمونه های در حال سقوط، در هم تنیده هستند.

استین هاور می گوید: ما مشاهده کردیم که جفت های با سطح انرژی بالا، در هم تنیده اند اما نمونه های با سطح انرژی پایین این گونه نبودند. ما یک توزیع حرارتی از تابش هاوکینگ را مشاهده کردیم که توسط نوسان های خلاء کوانتومی تحریک شده و از یک سیاهچاله ی قیاس پذیر ساطع شده اند. این موضوع پیش بینی های هاوکینگ در ارتباط با ترمودینامیک سیاهچاله ها را تایید می کند.

استین هاور اضافه می کند ذراتی که افق رویداد را تحریک می کنند، انرژی بسیار زیادی را تولید می کنند. این شبیه سازی بحث دیوار آتش را نیز پشتیبانی می کند، بر اساس این فرضیه شکستن درهم تنیدگی بین ذرات هاوکینگ و جفت آنها، انرژی مورد نیاز برای ایجاد یک دیوار آتش حقیقی در لبه ی سیاهچاله را فراهم می کند.

برای اثبات درستی نتایج، آزمایشات باید چندین بار تکرار شوند، چرا که برخی در خصوص واقعی بودن BEC ساخته شده دچار تردید هستند، صرف مشاهده ی مستقیم موارد یاد شده از یک سیاهچاله ی واقعی می تواند جایزه ی نوبل را عاید هاوکینگ کند. اما واقعا ممکن است که استین هاور و تیم تحت سرپرستی او به نتایج خوبی دست یافته باشند.

استفن فیهرست، پروفیسور دانشکده ی فیزیک و نجوم دانشگاه کاردیف (او در این پژوهش دست نداشته است) می گوید:

شما در حال کاوش قابلیت های گراننش هستید که آزمایش و کاوش آن با سیاهچاله ی واقعی بسیار دشوار است. در حال حاضر در خصوص اینکه این موارد چگونه می توانند در درک ما از گراننش کوانتومی تاثیر بگذارند، اطمینان ندارم، اما یقینا چگونگی انتقال آن به نسبیت، هدف بعدی خواهد بود.

این پژوهش در ژورنال Nature Physics منتشر شده است.

منبع:فرادید



## معجزه اذان

بزرگرفته از کتاب سلام ابراهیم

دستور دادم کسی شلیک نکند. هوا هم که روشن شد نیروهایم را جمع کردم و گفتم: من می‌خواهم تسلیم ایرانی‌ها شوم. هر کس می‌خواهد با من بیاید. این افرادی هم که با من آمده‌اند دوستان هم عقیده من هستند. بقیه نیروهایم رفتند عقب. البته آن سربازی که به سمت مؤذن شلیک کرد را هم آوردم. اگر دستور بدهید او را بکشیم. حالا خواهش می‌کنم بگو مؤذن زنده است یا نه؟! مثل آدم‌های گیج و منگ به حرف‌های فرمانده عراقی گوش می‌کردم. هیچ حرفی نمی‌توانستم بزنم، بعد از مدتی سکوت گفتم: آره، زنده است. با هم از سنگر خارج شدیم. رفتیم پیش ابراهیم که داخل یکی از سنگرها خوابیده بود.

تمام هجده اسیر عراقی آمدند و دست ابراهیم را بوسیدند و رفتند. نفر آخر به پای ابراهیم افتاده بود و گریه می‌کرد. می‌گفت: من را ببخش، من شلیک کردم.

بغض گلوی من را هم گرفته بود. حال عجیبی داشتم. دیگر حواسم به عملیات و نیروها نبود. می‌خواستم اسرای عراقی را به عقب بفرستم که فرمانده عراقی من را صدا کرد و گفت: آن طرف را نگاه کن. یک گردان کماندوئی و چند تانک قصد پیشروی از آنجا دارند. بعد ادامه داد: سریعتر بروید و تپه را بگیرید.

من هم سریع چند نفر از بچه‌های اندرزگو را فرستادم سمت تپه. با آزاد شدن آن ارتفاع، پاکسازی منطقه انار کامل شد.

چشمانم گرد شد. با تعجب گفتم: هیچی؟! جواب داد: ما آمدیم و خودمان را اسیر کردیم. بقیه نیروها را هم فرستادم عقب، الان تپه خالیه! دوباره با تعجب نگاهش کردم و گفتم: چرا؟! گفت: چون نمی‌خواستند تسلیم شوند.

تعجب من بیشتر شد و گفتم: یعنی چی؟! فرمانده عراقی به جای اینکه جواب من را بدهد پرسید: این مؤذن؟! این جمله احتیاج به ترجمه نداشت. با تعجب گفتم: مؤذن!؟

اشک در چشمانش حلقه زد. با گلوبی بغض گرفته شروع به صحبت کرد و مترجم سریع ترجمه می‌کرد:

به ما گفته بودند شما مجوس و آتش پرستید. به ما گفته بودند برای اسلام به ایران حمله می‌کنیم و با ایرانی‌ها می‌جنگیم. باور کنید همه ما شیعه هستیم.

ما وقتی می‌دیدیم فرماندهان عراقی مشروب می‌خورند و اهل نماز نیستند خیلی در جنگیدن با شما تردید کردیم. صبح امروز وقتی صدای اذان رزمنده شما را شنیدم که با صدای رسا و بلند اذان می‌گفت، تمام بدنم لرزید. وقتی نام امیرالمؤمنین را آورد با خودم گفتم: تو با برادران خودت می‌جنگی.

نکند مثل ماجرای کربلا ...

دیگر گریه امان صحبت کردن به او نمی‌داد. دقایقی بعد ادامه داد: برای همین تصمیم گرفتم تسلیم شوم و بار گناهم را سنگین‌تر نکنم. لذا

در ارتفاعات انار بودیم. هوا کاملاً روشن شده بود. امدادگر زخم گردن ابراهیم را بست. مشغول تقسیم نیروها و جواب دادن به بیسیم بودم.

یکدفعه یکی از بچه‌ها دوید و با عجله آمد پیش من و گفت: حاجی، حاجی به سری عراقی دستاشون رو بالا گرفتن و دارن به این طرف میان!

با تعجب گفتم: کجا هستند؟! بعد با هم به یکی از سنگرهای مشرف به تپه رفتیم. حدود بیست نفر از طرف تپه مقابل، پارچه سفید به دست گرفته و به سمت ما می‌آمدند. فوری گفتم: بچه‌ها مسلح بایستید، شاید این حقه باشه!

لحظاتی بعد هجده عراقی که یکی از آنها افسر فرمانده بود خودشان را تسلیم کردند. من هم از اینکه در این محور از عراقی‌ها اسیر گرفتیم خوشحال شدم.

با خودم فکر کردم که حتماً حمله خوب بچه‌ها و اجرای آتش باعث ترس عراقی‌ها و اسارت آنها شده. بعد درجه‌دار عراقی را آوردم داخل سنگر. یکی از بچه‌ها که عربی بلد بود را صدا کردم.

مثل بازجوها پرسیدم: اسمت چیه، درجه و مسئولیت خودت را هم بگو! خودش را معرفی کرد و گفت: درجه‌ام سرگرد و فرمانده نیروهایی هستیم که روی تپه و اطراف آن مستقر بودند. ما از لشکر احتیاط بصره هستیم که به این منطقه اعزام شدیم.

پرسیدم: چقدر نیرو روی تپه هستند. گفت: الان هیچی!!



○ مهسا احمدی

## خوابی که در سنگر مهمات تعبیر شد

«جلوی یکی از سنگرها صبحانه می خوردند. هوای صبحگاهی آنقدرها هم خنک نبود. تیغه تند آفتاب تابستان، کم کم داشت خودنمایی می کرد. بچه‌ها می گفتند و می خندیدند. مرحله اول عملیات رمضان با موفقیت انجام شده بود و همه احساس خوبی داشتند.»

یکی از رزمنده‌ها که اهل «ضیاءآباد» بود و با شوخی‌های مزه‌دارش در هر شرایطی آدم را می‌خندانند ساکت نشست و بی صدا صبحانه‌اش را می‌خورد. سکوتش به چشم می‌آمد و بچه‌ها سر به سرش می‌گذاشتند. در جواب پیله کردن آنها، آه بلندی کشید و گفت: «دیشب خواب می‌دیدم که بدنم آتش گرفته و دو نفر دارن به زور منو با خودشون می‌برن. هم زمان تکه‌هایی از بدنم آب می‌شد و روی زمین می‌ریخت. مادرم را دیدم که بالای سرم ایستاده و بهم نگاه می‌کنه. ازش پرسیدم: اینا دیگه چیه مامان؟ سر تکون داد و گفت: اینا گناهاته پسر.»

یکی از بچه‌ها گفت: «پس فاتحه‌ها خونده است پسر! با این خوابی که دیدی، حتماً رفتنی هستی.» او هم کم نیورد و با همان لحن شوخی جوابش را داد: «چی می‌شه مگه؟ پس فک کردی برای چی اینجام؟»

کمی با هم کل کل کردند و دوباره حال و هوای این رزمنده عوض شد و بقیه یک دل سیر خندیدند. دومین روز از دومین مرحله عملیات رمضان بود و در منطقه آزاد شده پاسگاه زید مستقر بودند. همان روز، بعد از نماز مغرب و عشاء دستور رسید که مهمات را پای قبضه‌ها ببریم و آماده باشند.

سنگرهایی به شکل آشیانه تانک درست کرده بودند که به آنها «ضرب‌الاجلی» می‌گفتند. مهمات مورد نیاز هر قبضه را داخل آن سنگرها بردند. نزدیک ساعت ۱۲ شب بود که آتش پراکنده دشمن بیشتر شد. گلوله‌های خمپاره مثل باران روی سرشان می‌ریخت و منطقه را شخم می‌زد. صدای سوت خمپاره‌ها و انفجار گلوله‌ها لحظه‌ای قطع نمی‌شد. دود و غبار همه جا را پر کرده بود. حدس می‌زدند که عملیات لورفته است.

قبضه‌های نیروهای خودی هم شلیک می‌کردند. ناگهان از داخل یکی از سنگرها، صدای عجیبی بلند شد که شبیه انفجارهای اطراف و شلیک قبضه‌ها نبود. به سمت سنگر دویدند. یکی از گلوله‌های دشمن داخل سنگر قبضه خورده و خرج‌های اضافی آتش گرفته بود. ناله «یا حسین! یا حسین!» صدای همان رزمنده‌ای بود که خوابش را تعریف کرده بود از داخل می‌آمد. صحنه عجیبی بود. آتش از دهانه سنگر بیرون می‌زد و حرارت اجازه نمی‌داد کسی جلو برود. چند نفر دیگر هم آمدند و با آب و خاک و هر چیزی که دم دستشان بود آتش را خاموش کردند. یکی پشت خودرو تویوتا را به خاکریز چسباند. آن رزمنده با تن سوخته گوشه‌ای افتاده و ناله‌هایش خفیف‌تر شده بود. باید زودتر او را به عقب منتقل می‌کردند. یکی از رزمنده‌ها خواست بلندش کند که از شدت حرارت بدنش دستاتش سوخت. از پاهایش گرفت و کشید. گوشت تنش لُج شده بود و به انگشتانش می‌چسبید. با روشن شدن هوا منطقه آرام شد. خبر آوردند که به شهادت رسیده است. «بالآخره خوابش تعبیر شد و پاکیزه رفت پیش خدا.»

○ نیلوفر مالک

## حسرتی که به دل ماند و نماند

از بچگی آرزو داشت ظهر عاشورا، علامت را روی دوشش بگذارد و جلودار دسته باشد. همه می‌گفتند: «کوچکی، بزرگ که شدی بیا.» بزرگ شد. میان کسانی که داوطلب بودند علامت را بلند کنند، از همه لاغرتر بود. گفتند: «برو سربازی، بر و بازو که پیدا کردی بیا.» سرباز شدد. جبهه رفت. اسیر شد. محرم بود که برگشت، با آستین‌های خالی که به سر شانه‌اش سنجاق شده بود و نگاهی که هنوز رنگی از حسرت داشت.





## خدایا با خودت.. صبری عطا کن

مرا اندوه بی پایان رسیده  
چه سوز و آتشی در دل کشیده  
چه وقت رفتنت بود ای کبوتر  
چه بی موقع نفس از تو رمیده

چه وقت رفتن و پرواز تو بود  
چه جای مردن غمساز تو بود  
دوچشمانم پراز خون گشته از غم  
چرا آوار.. خدایا طاقتش بود؟

خدا از درد سنگینش چه گویم  
به طفل زارو غمگینش چه گویم؟  
بگویم قهرمانت تا کجا رفت؟  
به زیر خاک یا پیش خدا رفت؟

خدایا اینهمه زحمت کشیده  
پدر مادرو، حالا داغ دیده  
برادر خواهر و همسر، چه گویم  
کسی می داند همسر چه کشیده؟

بگویم رفت؟ خوب شاید بماند  
بگویم هست؟ یا شاید نیاید  
خدایا مغز من درگیرو دار است  
چه گویم، اونیا یاد کارزار است

چه جنگی سربگیرد در فراقش  
زبان و دل چه گوید در سوالش  
زبان یک حرف، دل صد حرف گوید  
به هر کس که ز من گیرد سراغش

### بهار شریفی

## حدیثی از وفا

تو بودی محسن و بابای مریم  
چراغ روشن شبهای مریم  
تو بودی پاک، مانند ستاره  
سرود زندگی درنای مریم  
نگاه تو حدیثی از وفا داشت  
غرابت درد ناپیدای مریم  
تو رفتی از کنار من ولیکن  
نخواهی رفت از دنیای مریم  
تو لطفی بودی و لطف تو بسیار  
و نامت نغمه زیبای مریم

مریم لطفی

## هلا رها شده در پاییز برگرد

هلا رها شده در باد، پیر تنها گرد!  
غریبواره‌ی شبهای بی ستاره‌ی سرد  
به شانه‌های سبترت عقیق زخم که ماند  
کدام حادثات بال و پر شکست ای مرد؟  
کدام واقعه در خود خراب کرده تو را  
کدام صاعقه آتش به خرمنت آورد؟  
تو آن تناور سرسبز، آن حکایت سرخ  
تو این شکسته‌ی دلتنگ، این ترانه‌ی زرد  
سمند سرکشت آن سوی برکه‌های غرور  
تفنگ کهنه‌ات آواز می‌دهد با درد  
به پای خیز و به یاد تمام یارانت  
که نیستند، زخاک ستم برآور گرد

سیروس اسدی

## بال همت

با بال همت سوی تو پرواز کردند  
تکبیر عشق و عاشقی آغاز کردند  
راندی ز خود تا جمله‌ی دلمردگان را  
روح دگر آمد دل افسردگان را  
تا پرچم خونین تورنگین کمان شد  
خرم به ذکر نام تو روح و روان شد  
از کوچه و پس کوچه‌های گشته آغاز  
آوای خرم گشتنت، ای شهر خون، باز  
شادم چو «رنجی» زان که مهمان تو هستم  
خرم از آنم، کز می عشق تو مستم  
شب‌ها به سنگ‌ها دعای عشق خواندند  
در روز روشن دشمن از این خانه راندند  
سوی خدا چون مرغ عاشق پر گشودند  
با یاد او از دل غبار غم زدودند  
آخر تو را از دست دون آزاد کردند  
و برانه‌هایت را به خون، آباد کردند

## آن روز که در مدرسه تکبیر زدیم

آن روز که در مدرسه تکبیر زدیم  
بر قوت دست خصم زنجیر زدیم  
تا ششعه مهر ولایت دیدیم  
در شام ستم ناله شبگیر زدیم  
با دست خدا گرگ ستم را زدیم  
سر پنجه مهر بهر نخجیر زدیم  
تار هبر ما گفت که تله‌پیر کنید  
دیوانه ز خود به بحر تله‌پیر زدیم  
در هم‌رهی معلم عشق نشستیم به بحث  
بر محو ستم حقه‌ی تدبیر زدیم  
بر مدعیان زور ما شوریدیم  
بر دشمن خلق نام تکفیر زدیم  
در حمله به حامیان زور تا پیوستیم  
در خانه زور حرف تسخیر زدیم  
آن روز که صبر خلق ما پایان یافت  
بر دولت ظلم مهر تغییر زدیم

احمد آقاجانی

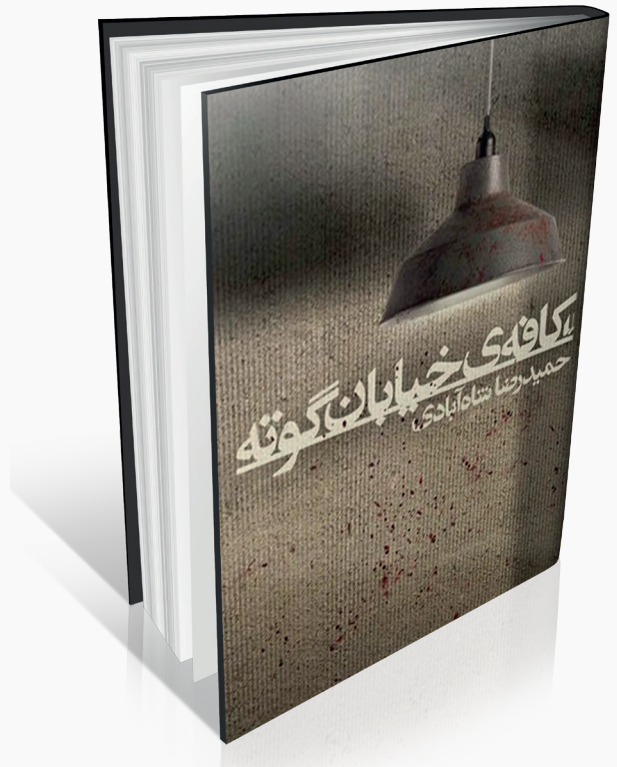
منبع: کتاب خونین شهر

## فرهنگ اعلام شهدای استان سیستان و بلوچستان

ناشر کتاب: نشر شاهد

کتاب پیش رو با عنوان «فرهنگ اعلام شهدای استان سیستان و بلوچستان» با ۱۸۷۸ مدخل، یکی دیگر از مجموعه کتاب‌های فرهنگ اعلام شهدای سراسر کشور، شامل زندگینامه موجز و کوتاه شهدای استان در فاصله سال‌های ۱۳۵۴ تا ۱۳۹۰ است.

در این فرهنگ با توجه به تنوع مداخل از نظر گروه‌های مختلف جمعیتی پس از کارشناسی و مطالعات بسیار، حداکثر و حداقلی از اطلاعات فردی هر شهید معین شد تا براساس آن زندگینامه‌ها به نگارش درآید. نام، نام خانوادگی، نام مستعار، جنسیت، ملیت، دین، مذهب، ایل، نام پدر، سال فوت پدر (اگر قبل از شهادت شهید اتفاق افتاده باشد)، نام مادر، سال فوت مادر (اگر قبل از شهادت شهید اتفاق افتاده باشد)، تاریخ تولد (روز، ماه، سال)، محل تولد، وضعیت تاهل، سال ازدواج، تعداد فرزندان (به تفکیک دختر و پسر)، میزان تحصیلات، شغل، یگان اعزامی، مسئولیت در جبهه، کیفیت شهادت، نحوه شهادت، محل شهادت، تاریخ شهادت، (روز، ماه، سال)، محل دفن و شهید دیگر خانواده، اطلاعاتی است که در زندگی نامه هر مدخل درج شده است. طبیعی است که زندگینامه برخی از شهیدان مانند شهدای خردسال یا بمباران، فاقد بسیاری از اطلاعاتی است که به آن اشاره شد.



## کافه خیابان گوته

مولف: حمیدرضا شاه‌آبادی

ناشر: نشر افق

رمان «کافه خیابان گوته» نوشته حمیدرضا شاه‌آبادی، نشر افق کافه خیابان گوته نوشته حمیدرضا شاه‌آبادی است. این کتاب در واقع خاطرات یک نویسنده است که در آلمان با فردی دوست می‌شود و خاطرات دوران انقلاب اسلامی را با او مرور می‌کند.

هر چند در این کتاب خاطرات دوران انقلاب اسلامی مرور شده است اما چنین رویکردی در کتاب پرننگ نیست و می‌توان «کافه خیابان گوته» را رمانی در ژانر اجتماعی هم تلقی کرد.



باشگاه مهربانی پل ارتباطی ما و شماست. با ما در تماس باشید و شماره‌ی خود را هم برآیمان بفرستید، شاید روزی صدای گرم شما هم، دلگرممان کند

### معصومه محمدزاده - اصفهان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم محتوای این مجله خواسته‌های شما را برآورده می‌کند؟  
این مجله را من و دخترم به صورت اشتراکی مطالعه می‌کنیم، حتی من از محتوای مناسب مجله در برخی از جلسات متناسب با کاری که انجام می‌دهم، استفاده می‌کنم. مناسب جوانان است. پیشنهاد می‌کنم جوانان این مجله را بیشتر مطالعه کنند.

### شیرین آقا داوودی - اصفهان

- مطالب مجله شاهد جوان را چگونه می‌بینید؟  
مطالب خوبی دارد و هر گاه فرصت کنم، آن را مطالعه می‌کنم، پیشنهاد می‌کنم مطالب قوی‌تر این را منتشر کنید چون ممکن است برخی جوانان درخواست‌ها و سلیقه‌های محتوایی متفاوتی داشته باشند.  
- فکر می‌کنید، چه نوع جای مطالبی با چه محتواهایی در این مجله کمتر به چشم می‌خورد؟  
خوب است این مجله بیشتر به مباحث جوانی بپردازد و بگوید جوان‌ها باید چه نوع رفتارهایی در جامعه داشته باشند؟ معتقدم مطالب این مجله باید بیش از این به سمت مباحث مرتبط با جوانان پیش برود. در کل منظورم این است که برخی مطالب باید به روزتر باشند.

### زینب ابوطالبی -

#### اصفهان

- از مجله شاهد جوان تماس می‌گیرم، آیا مطالب برای شما مورد استفاده و کاربردی هستند؟  
من در کنار مطالب مختلف مجله، به بخش جدول علاقه زیادی دارم. مثلاً خبرهای علمی. دوست دارم با دستاوردهای علمی کشورم و جوانان نخبه کشورم بیشتر آشنا شوم.

### مادر آزاده بابایی - همدان

- کدام بخش از مجله برای شما و فرزندان جذاب بوده است؟  
من بیشتر مطالبش را دوست دارم و می‌توانم بگویم مباحث مرتبط با شهدا عالی است. اما معتقدم این مجله باید بنابر مقتضیات سنی جوانان مطالبی داشته باشد چون ممکن است یک سری مطالب برای برخی سنگین و برای برخی سبک باشد. البته شاید امکان انجام این کار برای مجله کیم سخت باشد اما به هر حال مخاطب دوست دارد چیزی را بخواند که بیشتر دلش می‌خواهد.  
- پیشنهاد مشخصی هم دارید؟  
معتقدم باید در مورد مشکلاتی که شبکه‌های اجتماعی برای جوانان ایجاد کرده‌اند، بیشتر کار شود و در این مطالب راهکارهایی مطرح شوند که در صورت بروز مشکل بتوان با آن مقابله کرد. متناسفانه برخی افراد چون به درستی از این شبکه‌ها استفاده نمی‌کنند باعث بروز مشکلاتی برای دیگران هم می‌شوند.

### معصومه امامی گورتانی -

#### زرین شهر اصفهان

- مطالب و محتوای مجله را چطور ارزیابی می‌کنید و آیا محتوای مجله علاقه‌ای برای خواندن مطالب ماه‌های آینده در شما ایجاد می‌کند؟  
در مجله شاهد جوان فقط خاطرات و زندگینامه شهیدان را می‌خوانم، بنظر من مناسب هستند. امیدوارم مطالب سرگرم کننده بیشتری هم در شاهد جوانش باشم  
البته از زمانی که عضویت جدید هشت ماهه را برای مجله تمدید کرده‌ایم، نخستین شماره آن به دست ما رسیده است امیدوارم این مجله به موقع به دست ما برسد.



### مهدی برهانی - سمنان

- شما از مشترکین شاهد جوان هستید؟ مطالب مجله را چطور می بینید؟  
مشترک هستیم، اما همسرم بیشتر مخاطب مجله هستند. او بهتر می تواند در این زمینه اظهار نظر کند.

### مرضیه آذریناه

#### همسر مهدی برهانی

- شما به عنوان مشترک مجله شاهد جوان چه نظری در مورد مطالب آن دارید؟

مجله را مطالعه می کنم و به نظرم مطالب خوبی دارد. البته هر سه مجله کودک، نوجوان و جوان خوب هستند. به خصوص خاطرات و قصه های شهیدان را دوست دارم و انتظار دارم مجله شاهد جوان بیشتر از این به خاطرات شهدا بپردازد.

- پیشنهاد یا انتقادی هم دارید؟  
چون مجله دیر به دست ما می رسد پیشنهاد می کنم دست اندرکاران کاری کنند که به موقع مجله را دریافت کنیم.

### اصغر بیدآبادیان اصفهان

- از مجله شاهد جوان تماس می گیرم آیا مطالب این مجله خواسته های شما را برآورده می کند؟  
این مجله به موضوعات مرتبط با جوانان در زمینه های گوناگون می پردازد و نوع ادبیات آن هم راضی کننده است مطالعه می کنیم

### حسین امیرپور - اصفهان

- شما چند سال اشتراک شاهد جوان را دارید؟  
دو سال  
- خودتان مخاطب اصلی مجله هستید یا فرزندانتان؟

بیشتر پسرهایم آن را می خوانند اما خودم نیز گاهی که وقت باشد مطالعه می کنم.  
- آن را چطور ارزیابی می کنید؟  
تا کنون که خوب بوده است.

### رضا بابایی دستک

#### استانه اشرفیه - گیلان

- از مجله شاهد جوان تماس می گیرم، شماره های مجله را به طور مرتب دریافت می کنید؟  
مجله ها به صورت دائم دست ما می رسند.

مشترکین و مخاطبانی که با آنها تماس گرفته شد اما گوشی همراه خود را جواب ندادند.

عباس آتش سرو - آستانه اشرفیه، استان گیلان

جواد آقازمانی - اصفهان

سیدمسلم آقا میری - اردستان اصفهان

حمید ابراهیمی - تبریز، آذربایجان شرقی

اکرم احمدی - اصفهان

عزت امینی - هرنند اصفهان

مجید ایزد دوست - رشت، گیلان

## نامه های رسیده

میلاذ عباسی، اصفهان - رسول سلامی، چهار محال و بختیاری - مینا مجد، زنجان

- سمانه توکلی، خراسان رضوی - احمد آرین تژاد، یزد - محمد زینالی، کردستان

- سید علی حسنی، خراسان - ایمان صداقتی - خراسان رضوی - ملوک معمار، اصفهان -

علی لک، کردستان



راستش در این  
شماره هم به نیت  
شما متولدین هر  
ماه تفرغی زدیم به  
وصیت شهدا که امید  
در آینده وصیت شهدا  
برسیم به آنچه که از ما  
می‌خواهند و خدا می‌خواهد و  
ما می‌خواهیم.

تقال

### فروردین

کافران می‌خواهند تا نور خدا را بگفتار باطل و جاهلانه و نفس تیره خاموش کنند و خدا نمی‌گذارد تا آنکه نور خود را در حد اعلائی کمال برساند هر چند کافران ناراضی و مخالف باشند.

شهید حسن نصیریان

### اردیبهشت

برادران و خواهران عزیز در شناخت اسلام بکوشید، و در سهای‌تان را خوب بخوانید تا بهتر هدف ما شهیدان را که همان استقرار نظام عدل اسلامی در سراسر جهان و نجات مستضعفان از دست مستکبران است را بتوانیم تحقق بخشید.

شهید حسین طیبی جلی

### خرداد

برادران و خواهرانم، همسنگرانم در مسجد، سخنی با شما دارم و آن دو وصیت است که به شما عزیزان توصیه می‌کنم. ۱ - مبارزه با نفس یا جهاد اکبر ۲ - مسجد سنگر است سنگرها را حفظ کنید.

شهید رضا فیاضی

### تیر

خدایا، به کوه‌ها بگو بشکافند. به دریاها بگو سیل جاری کنند، به زمین بگو بگیرد؛ مگر نمی‌بیند که جوانان عزیزمان چگونه به عشق خود که شهادت است می‌روند. خدایا، به درختان بگو برگهای‌شان بریزد به چشمه‌ها بگو بجوشند به خورشید بگو نتابد و به انسانها بگو بگیرند برای اینکه هر روز جوانی به خاک و خون می‌غلتد. خدایا، شهادت را نصیب من بفرما.

شهید مهدی عموشاهی روشانی

### مرداد

الذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انالله وانا الیه راجعون: سوره بقره آیه ۱۵۶. آنان که چون به حادثه سخت و ناگواری دچار شدند صبوری پیشه کنند. می‌گویند به فرمان خدا آمده و به سوی او رجوع خواهیم کرد.

شهید سیدرضا موسوی درب امامزاده

### شهریور

ای امت اسلام شما باید وحدت خودتان را در میان ملت حفظ کنید و نگذارید که عمال بیگانه در این کشور رخنه کنند و همانطوری که تاکنون با وحدت نابودی منافقین داخلی را فراهم کرده‌اید نابودی دشمنان خارجی را هم فراهم کنید. ما همیشه باید از روحانیت متعهد و سپاه پاسداران و بسیج مردمی و بخصوص دولت اسلامی حمایت و پشتیبانی خود را ادامه دهیم و دولت اسلامی را تضعیف نکنید.

شهید علیرضا سلیمانی

### مهر

خواهر و برادرم تویی که امید آینده اسلام هستی پس خود را مسئول بدان و با حماسه و همت خویش راه شهیدان را تداوم بخش. دیگر بیش از این مزاحمت ایجاد نمی‌کنم و می‌دانم که احتیاج به سفارش نیست هر چه شما کردی خدا را فراموش نکنید. در همه کارها ناظر و شاهد خود بدانید.

شهید رضا بیابانی اردکانی

### آبان

شما ای دوستانم در وظیفه‌ای که اسلام و مسلمین بر دوش شما گذارده‌اند، سستی نکنید و اخوت و برادری را بین خود بوجود بیاورید و تا می‌توانید به ارگان‌های انقلابی خدمت کنید. در خاتمه هر کس خبر شهادت مرا شنید مرا حلال کند و اگر آزاری به کسی رسانده‌ام مرا ببخشد.

شهید محمد نجیمی فرد

## آذر

سعی کنید ساده زندگی کنید و از تجملات جدا پرهیز کنید و در مجالس پرخرج شرکت نکنید. به خودتان متکی باشید و از وابستگی‌ها و چیزهایی که موجب می‌شود ما را وابسته کند پرهیز کنید. بیشتر به مستضعفین جامعه کمک کنید. بدنناتان را به زحمت بیاندازید و شبها نماز بخوانید. دعا زیاد بخوانید. قرآن زیاد بخوانید. به فکر مظلومان و محرومان جهان باشید. شهید تقی طاهری جوزانی

## دی

کاری نکنید که برابری و برادری و اخوت و دوستی و اتحاد بین مسلمین جهان پیاده شود تا راه برای ظهور امام زمان (عج) باز شود. شهید قاسم آزادیان

## بهمن

ای خواهر مسلمانم تو هم حجابت را حفظ کن و زینب‌وار در راه الله قدم بردار. و تو ای برادر عزیزم راه خدا بهترین و برترین راه‌هاست. سلاح افتاده مرا بگیر و حافظ راه الله باش. شهید لطیف مظفری

## اسفند

قرآن کریم می‌فرماید: کسانی که گفتند پروردگار ما خداست و در این راه استقامت ورزیدند، پس فرشته‌ها و ملائک بر آنها نازل شوند و گویند نترسید و حزن و اندوه نداشته و آنها را به بهشتی که وعده داده شد بشارت می‌دهند. شهید اصغر شیخ قه‌دربیجانی





Although Imam Khomeini would never looked at politics from authoritarian and worldly point of views and he did not have any competitive sense to individuals and groups during his revolutionary presence and the fact that he was basically out of usual and known paradigms of politics, but this did not prevent the movements, parties and political personalities not to feel competitive about Imam. In the process of growing Islamic movement and especially in the second half of 1977 in which the revolutionary movement was growing rapidly, there were personalities and organizations that drawing on their experiences and history of struggle, support of groups and parties, modern ideas and theories, international support and their class origins, counted themselves as a significant player in leadership of people's revolution. They not only imagined no leadership role for Imam, but they also openly criticized the spiritual leadership for “being traditional” and they just considered the spiritual leadership as a connection link and mobilizing arm of people during the movement.

#### ترجمه‌ی شماره قبل

زیارت وادی رحمت با پای پیاده  
پای پیاده رفته بود گلزار شهدای وادی رحمت و برگشته بود. گفتم چرا پیاده؟ نگفتی بچه ای، جانوری می آید سراغت؟ وادی رحمت آن روزها خیلی از شهر دور بود و برای بچه ای به سن او خطرناک. دعواش کردم، گفت مادر من همه جا پیاده می‌روم، شما نگران نباشید. دوستانش چیزهایی لو داده بودند. گفتم چرا؟ من به تو پول نمی‌دهم؟ گفت چرا، ولی جمعشان می‌کنم برای جبهه. از حرف‌هایم شرمند شده. آن قدر که وقتی خواست برود جبهه اجازه دادم، وقتی دوست داشت، چرا مانعش می‌شدم؟  
رفت و یک دل سیر جبهه ماند. چیزی حدود بیست سال. بعد که برگشت، یگراست رفت گلزار شهدای وادی رحمت. گفتم: «جعفر! این بار دیگه لازم نیست پای پیاده بیایی، پول نداری نداشته باش، این همه دوست و آشنا داری که تو را روی دوششان دارند می‌آورند. رسیدن بخیر مادر خاطره از: مادر شهید جعفر جهانی (تبریز، آذربایجان شرقی)



---

خوانندگان عزیز شما با ترجمه و ارسال متن فوق به آدرس رایانامه مجله می توانید

به قید قرعه **اشتراک ۶ ماهه** برنده شوید

---



کاریکاتور است: سعید صادقی  
خوانندگان عزیز مجله‌ی شاهد جوان می‌توانند برداشت خود را از کاریکاتور نوشته  
و به دفتر مجله ارسال کنند.  
حتماً روی پاکت قید شود: مربوط به شاهد جوان.



مفاسد اقتصادی

می‌تواند ریشه بسیاری از چیزها باشد

## فرم اشتراک مجلات شاهد

شماره حساب سیبا: ۰۱۰۴۴۷۳۰۸۵۰۰۴ نزد بانک ملی  
به نام معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران

اشتراک شش ماهه ۲۴۰,۰۰۰ ریال  
اشتراک یکساله ۴۸۰,۰۰۰ ریال



نام و نام خانوادگی ..... تاریخ تولد .....

اشتراک شش ماهه ۱۲۰,۰۰۰ ریال  
اشتراک یکساله ۲۴۰,۰۰۰ ریال



تلفن ثابت ..... تلفن همراه ..... نشانی الکترونیکی .....

اشتراک شش ماهه ۱۲۰,۰۰۰ ریال  
اشتراک یکساله ۲۴۰,۰۰۰ ریال



کدپستی ..... آدرس کامل پستی.....

اشتراک شش ماهه ۱۰۸,۰۰۰ ریال  
اشتراک یکساله ۲۱۶,۰۰۰ ریال



مبلغ واریزی ..... ریال - شماره فیش بانکی ..... تاریخ واریز .....

امضاء/تاریخ

امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۵۸۴ دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۲۸۴۳۵

نشانی: تهران-خیابان آیت ا... طالقانی-خیابان ملک الشعراء بهار شمالی-شماره ۵-معاونت فرهنگی و امور اجتماعی بنیاد شهید و امور ایثارگران-طبقه ۳-اداره مجلات شاهد



# شاهد بانوان

## منتشر شد



جهت تهیه ماهنامه با شماره ۰۲۱-۸۸۸۲۳۵۸۴ تماس حاصل فرمایید.