

ماهنامه فرهنگ اجتماع

آخر دی ماه ۱۴۰۴ / قیمت ۱۲۰/۰۰۰ تومان  
شماره ۲۰۶-۲۰۷

شاهد

# حجرات

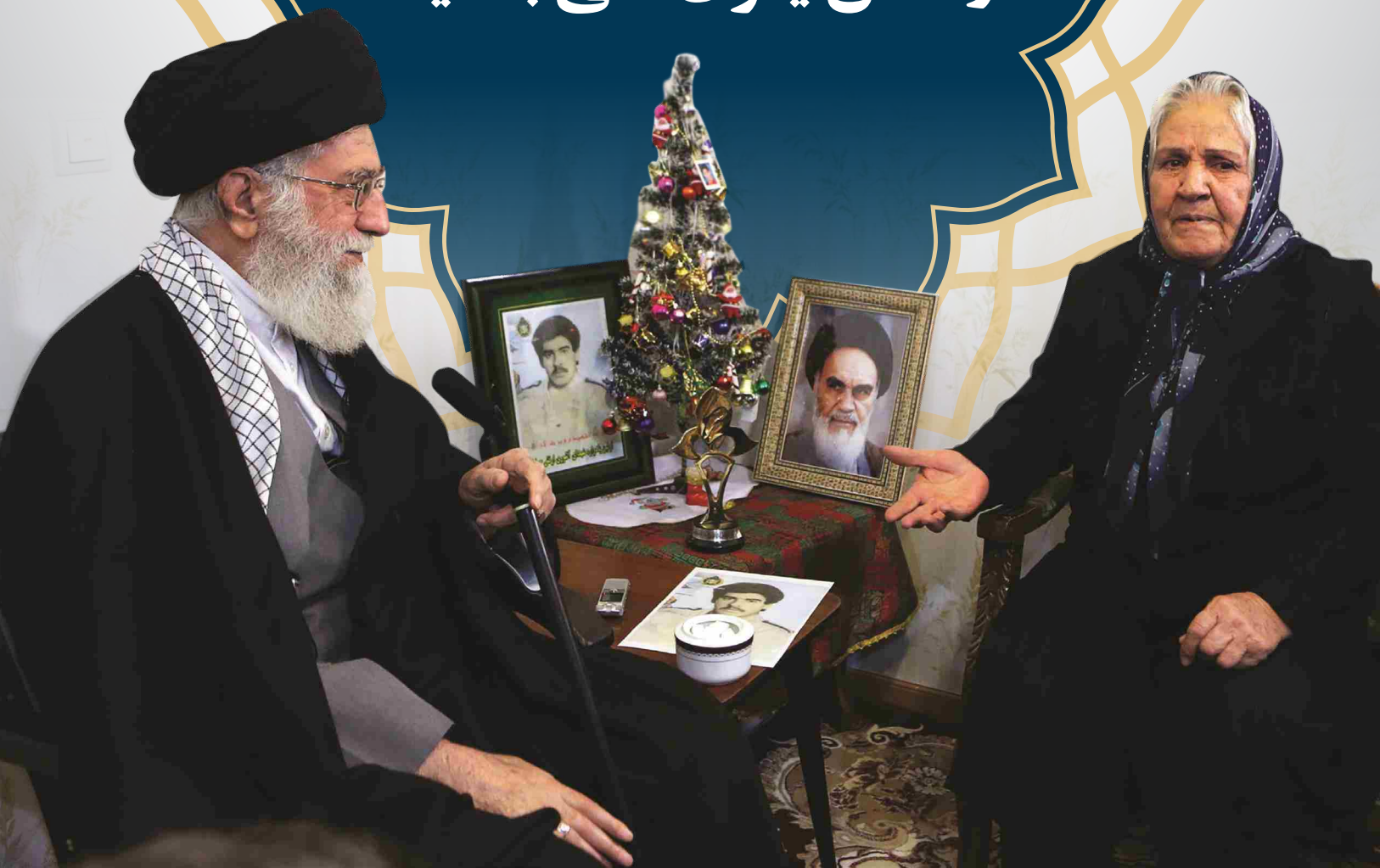
روایت شهادت خلبان ایرانی و ۲۷ مرد گمنام

«زنده به گور شدند تا شرافت بماند»

«شهید پلارک؛ جوانی که با ایمان و

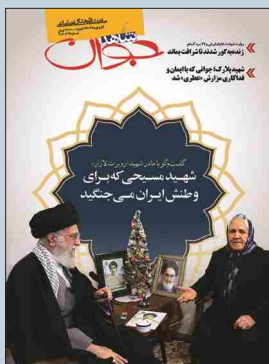
فداکاری مزارش «عطری» شد»

گفت و گو با مادر شهید «روبرت لازار»  
شهید مسیحی که برای  
وطنش ایران می جنگید





ای مادر عباس فدای پسرت  
ای همسر خورشید فدای قمرت  
سالروز وفات ام البنین علیها السلام و روز  
تکریم مادران و همسران شهدا



## جوان

ماهنامه فرهنگی واجتماعی  
شماره ۲۰۷-۲۰۶ آذر و دی ماه ۱۴۰۴

قیمت ۱۲۰/۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران  
مدیر مسئول: سعید گنجی کردقشلاقی  
مدیر تولید: سیده فاطمه رضائی نودهی  
سر دبیر: سمیه خزائی پیر سرابی  
دبیر تحریریه: مریم حضرتی  
ناظر فنی: پرستو سلیمانی

مدیر هنری و گرافیک: مهرا س نباتی

آدرس: تهران، خیابان طالقانی، جنب کوچه غفارزاده،  
ساختمان بنیاد شهید و امور ایثارگران، طبقه ششم،  
اداره کل اسناد و انتشارات  
تلفن: ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۵۰  
آدرس الکترونیکی:  
mag.navideshahed.com  
صندوق پستی: تهران ۱۵۹۳۶۴۷۷۱۱  
چاپ: سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

\* شاهد جوان، برای جوانان ۱۷ تا ۲۵ سال منتشر می شود  
\* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده آزاد است  
\* مطالب رسیده بازگردانده نمی شود  
\* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است



- ۲/ نظریه «مقاومت در مقابل دشمن قوی پنجه» را تبلیغ کنید
- ۳/ جوانان، گفتمان مقاومت و نقش چهره های نمادین
- ۴/ رشد علمی با وجود محدودیت ها
- ۱۶/ الگوریتم های هوش مصنوعی جهان را تغییر می دهند
- ۸/ شنیدن و درک کلید ارتباط بهتر با هم
- ۱۰/ ویژگی های عرشی حضرت فاطمه زهرا (س)
- ۱۲/ شهید مسیحی که برای وطنش ایران می جنگید
- ۱۴/ پدر؛ ستون های آرامش خانه
- ۱۶/ خلاقیت و نوآوری؛ ضرورت امروز و فردای ما
- ۱۸/ ویتنام و شکست بزرگ آمریکا در عصر جنگ سرد
- ۲۰/ مادورو در دوراهی بحران: قدرت یا فشار بین المللی؟
- ۲۲/ آب، گنجینه ای که باید حفظ شود!
- ۲۴/ یلدا در دل سنگرها
- ۲۶/ از فست فود تا نوشابه؛ خوراکی هایی که در آلودگی هوا ممنوع
- ۲۸/ چرا کوهنوردی بهترین نسخه ضد استرس است؟
- ۳۰/ مناطق جرم خیز جهان؛ عوامل پنهان و آشکار
- ۳۲/ وقتی تفنگ دسته و لی فشنگ نه!
- ۳۴/ قلب رقه؛ وقتی صحنه و نور، داستان جنگ را روایت می کنند
- ۳۶/ جانبازی که ۴۰ بار با مرگ روبه رو شد
- ۳۸/ فیزیک و شیمی؛ ستون های اصلی علوم پایه و کاربردهای آنها در ایران
- ۴۰/ قهرمانان پارکور ایران پیشگامان حرکات آزاد شهری
- ۴۲/ جوانی که با ایمان و فداکاری مزارش عطر آگین شد
- ۴۴/ رایانه ابری؛ انقلاب دیجیتال در دسترس همه
- ۴۶/ بهترین عاقد دنیا
- ۴۸/ حافظ
- ۵۰/ کتاب برگ هایی از زندگی شهید مدافع حرم
- ۵۲/ جهان به روایت تصویر
- ۵۳/ جدول مقاطع
- ۵۴/ روایت یک برادر از شرافتی که زیر خاک نماند
- ۵۶/ صغری نوری؛ خواهر شهید حسین علی نوری

کلام رهبری

یادداشت

خبرها و نظرها

از زندگی

اجتماع

سیره

مصاحبه

برداشت آزاد

مهارت

بین الملل

سیاست

سبک زندگی

آلبوم

سلامت

گردشگری

پرسमान

طنز

فیلم شناسی

گفت و گو

علمی

ورزش

قهرمانان

دریچه

داستان

شعر

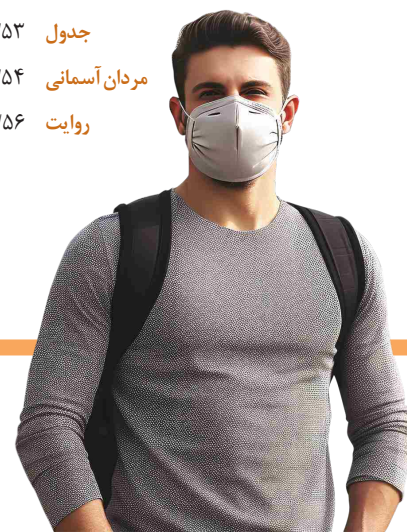
بازار کتاب

دور و نزدیک

جدول

مردان آسمانی

روایت





مقام معظم رهبری

## نظریه «مقاومت در مقابل دشمن قوی پنجه» را تبلیغ کنید

من به شما جوان های عزیز چند سفارش می خواهم عرض بکنم... نظریه مقاومت در مقابل دشمن قوی پنجه را تبلیغ کنید، ترویج کنید. بعضی تصور نکنند که چون دشمن بمب دارد، موشک دارد، دستگاه های تبلیغاتی دارد و از این قبیل، ما عقب نشینی [کنیم]؛ نخیر، نظریه مقاومت، یک نظریه اصیل و درست است؛ هم در مقام نظر، هم در مقام عمل؛ از لحاظ نظری و از لحاظ عملی - از هر دو جهت - باید اترویج شود. معنای نظری این است که تبیین کنید... از لحاظ عملی، جریان مقاومت را ما حق جوان های ما می دانیم؛ جوان های عراق، جوان های سوریه، جوان های لبنان، جوان هایی در شمال آفریقا، جوان هایی در مناطق شبه قاره و اطراف آنها، یک مشت جوان هایی هستند که در مقابل آمریکا مقاومت می کنند، ایستاده اند؛ حق این ها است، ما حق این ها می دانیم؛ تقویت این جریان ها به معنای تقویت نظریه مقاومت است.

دیدار دانش آموزان و دانشجویان با رهبر معظم انقلاب اسلامی در تاریخ ۱۲ آبان ۱۴۰۲



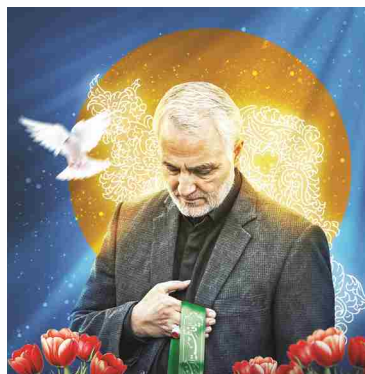


## جوانان، گفتمان مقاومت و نقش چهره‌های نمادین

در دهه‌های اخیر، مفهوم «مقاومت» در ایران برای بخشی از جامعه — به‌ویژه گروهی از جوان‌ها — نه فقط یک واژه سیاسی، بلکه نوعی «هویت» و «نگاه به جهان» بوده است. این گفتمان معمولاً بر استقلال، دفع تهدیدهای خارجی، حمایت از مردم تحت فشار در منطقه و ایستادگی در برابر قدرت‌های بین‌المللی استوار است.

جوانانی که با این گفتمان همراه می‌شوند، آن را نوعی مسئولیت تاریخی می‌دانند؛ مسئولیتی برای حفظ امنیت سرزمینی و تقویت نقش منطقه‌ای کشور. چنین رویکردی از طریق رسانه‌ها، تحولات منطقه و تجربه‌های نسل‌های پیشین بر آنان اثر گذاشته و گاه به شکل فعالیت‌های داوطلبانه، فرهنگی یا حضور

در عرصه‌های دفاعی بروز یافته است.



در این میان، شهید سردار قاسم سلیمانی برای بخش‌هایی از جامعه به یک چهره نمادین تبدیل شد. بسیاری او را نماینده‌ای از «نسل عمل‌گرا» می‌دانند که در ادبیات رسمی کشور با عنوان کسی که نقش مهمی در مقابله با تهدیدهای امنیتی منطقه داشت شناخته می‌شود. حضورش نمونه‌ای از پیوند نسل‌های مختلف در مسیر مقاومت بود؛ پیوندی که برای جوانان نوعی الگو یا تصویر از «ثبات قدم» و «حضور میدانی» محسوب می‌شود.

در کنار این دیدگاه‌ها، گروهی دیگر از جوانان و اندیشمندان نگاه‌های متفاوت نسبت به مفهوم مقاومت دارند. آن‌ها تأکید می‌کنند که مسائل داخلی، توسعه اقتصادی و تعامل سازنده با جهان نیز باید در اولویت قرار گیرد. وجود این دیدگاه‌های مختلف نشان می‌دهد که جامعه به‌ویژه نسل جوان، دارای طیف متنوعی از دغدغه‌ها و برداشت‌هاست.

«مقاومت» برای برخی جوانان یک روایت هویتی است، در حالی که دیگران این موضوع را در چارچوبی متفاوت تحلیل می‌کنند. فهم این تنوع دیدگاه‌ها، تصویر کامل‌تری از واقعیت اجتماعی امروز ارائه می‌دهد.



## جایگاه ایران در دانشگاه‌های برتر جهان؛ رشد علمی با وجود محدودیت‌ها

● سانا: جمشیدی

حضور چندین دانشگاه ایرانی در فهرست‌های معتبر جهانی همچون تایمز، کیواس و شانگهای طی سال‌های اخیر، نشان‌دهنده ارتقای ظرفیت علمی کشور و تثبیت جایگاه ایران در رقابت بین‌المللی آموزش عالی است. بر اساس ارزیابی این نظام‌های رتبه‌بندی، دانشگاه‌های ایران به‌ویژه در حوزه‌های مهندسی، علوم پایه، پزشکی و نانو تکنولوژی عملکرد قابل توجهی داشته‌اند.

ع

## ۷ پژوهشگر دانشگاه رازی در جمع یک درصد برتر جهان

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه رازی کرمانشاه اعلام کرد هفت پژوهشگر وابسته به این دانشگاه در فهرست «پژوهشگران پراستناد یک درصد برتر جهان» در سال ۱۴۰۴ قرار گرفتند.

کیوان امینی گفت: بر اساس گزارش مؤسسه استنادی علوم و پایش علم و فناوری (ISC)، امسال یک هزار و ۱۴۲ پژوهشگر ایرانی در این فهرست حضور دارند که هفت نفر از آنان با وابستگی دانشگاه رازی معرفی شده‌اند. این افراد شامل دکتر مجتبی شمسی‌پور، دکتر مسعود رحیمی، دکتر یاسر شهبازی، دکتر سیروس زین‌الدینی، دکتر شاپور حیدرخانی، دکتر اشکان نبوی پله‌سرای و دکتر امید امیری هستند.

انتخاب پژوهشگران براساس میزان استناد به آثار علمی در بازه ده‌ساله و داده‌های پایگاه Web of Science انجام شده است.



### توان علمی با وجود محدودیت‌ها

نکته مهم و قابل تأمل این است که بخش قابل توجهی از دستاوردهای علمی ایران در شرایطی به دست آمده که دانشگاه‌ها با محدودیت منابع مالی، دشواری همکاری‌های بین‌المللی و دشواری دسترسی به برخی زیرساخت‌های پیشرفته مواجه بوده‌اند. این موضوع، ارزش دستاوردهای علمی ایران را دوچندان می‌کند و نشان می‌دهد که کیفیت پژوهش در ایران بیش از آنکه وابسته به امکانات باشد، به تخصص، انگیزه و پشتکار پژوهشگران متکی است.

### افزایش اثرگذاری پژوهش ایرانی

رشد تعداد پژوهشگران پراستناد و حضور محققان ایرانی در فهرست یک درصد برتر جهان، بیانگر ارتقای اثرگذاری تولیدات علمی ایران است. این دستاوردها نشان می‌دهد که تحقیقات ایرانی نه تنها از لحاظ کمی رشد کرده، بلکه از نظر کیفیت و تاثیرگذاری جهانی نیز قابل رقابت با بسیاری از دانشگاه‌های معتبر دنیا است.

### چالش‌ها و مسیر آینده

در کنار این موفقیت‌ها، نقد مثبت نیز به معنای توجه به مسیرهای بهبود است. چالش‌هایی همچون: نیاز به تقویت بودجه پژوهشی، افزایش همکاری‌های بین‌المللی، کاهش بوروکراسی در دانشگاه‌ها و تقویت ارتباط دانشگاه با صنعت از مواردی است که می‌تواند جایگاه علمی ایران را باز هم ارتقا دهد. اگر این چالش‌ها با سیاست‌گذاری صحیح مدیریت شوند، ایران می‌تواند از حضور نمادین در رتبه‌بندی‌ها به اثرگذاری عمیق‌تر در مرجعیت علمی منطقه برسد.

یکی از مهم‌ترین عوامل این پیشرفت، رشد چشمگیر تولیدات علمی و افزایش استنادات پژوهشی در یک دهه اخیر است. حضور پژوهشگران ایرانی در فهرست یک درصد برتر جهان نیز بیانگر افزایش اثرگذاری تحقیقات دانشگاهی کشور است.

دانشگاه‌های بزرگ ایران با وجود محدودیت‌های مالی، تحریم‌ها و دشواری همکاری‌های خارجی، توانسته‌اند جایگاه خود را در میان دانشگاه‌های معتبر جهان حفظ و تقویت کنند.

با این حال، تحلیل کارشناسان نشان می‌دهد که چالش‌هایی مانند کمبود همکاری‌های علمی بین‌المللی، ناپایداری منابع پژوهشی و ضعف ارتباط دانشگاه و صنعت، هنوز بر روند رشد علمی کشور اثرگذار است. رفع این موانع می‌تواند جایگاه دانشگاه‌های ایرانی را در نظام‌های رتبه‌بندی ارتقا داده و سهم ایران از تولید علم جهانی را افزایش دهد.

به‌رغم این چالش‌ها، روند کلی ارزیابی‌ها نشان می‌دهد که دانشگاه‌های ایران، با تکیه بر سرمایه انسانی جوان و توان پژوهشی قابل توجه، در مسیر ارتقای جایگاه علمی منطقه‌ای و بین‌المللی حرکت می‌کنند.

### تثبیت جایگاه علمی ایران در رقابت جهانی

قرار گرفتن نام دانشگاه‌های ایران در رده‌بندی‌های معتبر جهانی، از جمله دانشگاه تهران، صنعتی شریف، امیرکبیر، شیراز، علم و صنعت و تبریز، نشان می‌دهد که ایران از نظر تولید علم، کیفیت پژوهش و تعداد استنادات علمی در حال تثبیت جایگاه خود است.

این رشد، به‌ویژه در حوزه‌های مهندسی، علوم پایه، نانو تکنولوژی و پزشکی قابل توجه است و ایران را در میان کشورهای دارای سرعت بالای تولید علم قرار داده است.

## نخبه ایرانی فناوری بایومترال دندان را از شانگهای به شمس آباد آورد



در شرایطی که بازار مواد پیشرفته پزشکی و دندان پزشکی در ایران سال‌ها به واردات وابسته بوده، یک پژوهشگر ایرانی موفق شده مسیر تولید بومی بایومترال دندان را در کشور هموار کند.

«مهدی رادمه»، مهندس مکانیک و متخصص بایومواد، پس از سال‌ها تحصیل و فعالیت صنعتی در چین - از جمله همکاری با یکی از سه برند برتر جهان در تولید مواد دندان - در سال ۱۳۹۹ به ایران بازگشت و راه‌اندازی خط تولید داخلی را آغاز کرد.

وی با تجربه عملی در طراحی فرمولاسیون و تولید مواد ترمیمی دندان، پس از ایجاد آزمایشگاه تخصصی و طی مراحل تحقیق و توسعه، در سال ۱۴۰۰ موفق به دریافت پروانه ساخت و مجوزهای لازم شد و شرکت او به‌عنوان مجموعه دانش‌بنیان ثبت گردید.

محصولات تولیدی این شرکت اکنون شامل رزین‌ها و کامپوزیت‌های ترمیمی، باندینگ‌های نسل جدید، سیلرهای دندان و کیت‌های تست آزمایشگاهی است.

رادمه هدف اصلی خود را «ایجاد توان تولید بومی در حوزه‌ای کاملاً وارداتی» عنوان کرده و می‌گوید با وجود چالش‌های زیرساختی، کیفیت محصولات ایرانی قابلیت رقابت با نمونه‌های خارجی را دارد.



# الگوریتم‌های هوش مصنوعی جهان را تغییر می‌دهند

● میثم یزدان پناهی

هوش مصنوعی (Artificial Intelligence یا AI) شاخه‌ای از علوم کامپیوتر است که به طراحی و توسعه سیستم‌هایی می‌پردازد که توانایی انجام وظایف نیازمند هوش انسانی، مانند یادگیری، استدلال، تصمیم‌گیری و پردازش زبان طبیعی را دارند. الگوریتم‌ها، هسته اصلی هوش مصنوعی هستند و نحوه عملکرد این سیستم‌ها را تعیین می‌کنند.

## دسته‌بندی الگوریتم‌های هوش مصنوعی

الگوریتم‌های هوش مصنوعی بر اساس نوع وظایف و رویکرد یادگیری، به چند دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

### ✓ الگوریتم‌های یادگیری نظارت‌شده (Supervised Learning)

این الگوریتم‌ها با استفاده از داده‌های برچسب‌دار آموزش می‌بینند تا بتوانند خروجی‌های جدید را پیش‌بینی کنند.

مانند:

- رگرسیون خطی و لجستیک

- درخت تصمیم (Decision Tree)

- شبکه‌های عصبی مصنوعی (ANN)

### ✓ الگوریتم‌های یادگیری بدون نظارت (Unsupervised Learning)

این الگوریتم‌ها داده‌های بدون برچسب را تحلیل می‌کنند و ساختارها یا الگوهای پنهان را شناسایی می‌کنند.

مانند:

- خوشه‌بندی (Clustering)

- الگوریتم کاهش ابعاد (PCA)

### ✓ الگوریتم‌های یادگیری تقویتی (Reinforcement Learning)

سیستم با تعامل با محیط، از طریق پاداش و تنبیه می‌آموزد که بهترین تصمیم‌ها را اتخاذ کند.

مانند:

- الگوریتم Q-Learning

- شبکه‌های عصبی عمیق تقویتی (Deep Reinforcement Learning)

### ✓ الگوریتم‌های یادگیری عمیق (Deep Learning)

این الگوریتم‌ها از شبکه‌های عصبی چندلایه برای شناسایی الگوهای پیچیده در داده‌های بزرگ استفاده می‌کنند.

کاربردهای این الگوریتم عبارتند از:

- تشخیص تصویر و ویدئو

- پردازش زبان طبیعی (NLP)

- ترجمه ماشینی و تولید متن

## کاربردهای الگوریتم‌های هوش مصنوعی

هوش مصنوعی دیگر یک مفهوم علمی تخیلی نیست؛ بلکه جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما شده است. الگوریتم‌های هوش مصنوعی به ماشین‌ها و سیستم‌ها قدرت یادگیری، تحلیل و تصمیم‌گیری می‌دهند و به همین دلیل در حوزه‌های مختلف انقلاب ایجاد کرده‌اند.

در پزشکی، این الگوریتم‌ها به تشخیص سریع بیماری‌ها، تحلیل تصاویر پزشکی و حتی کشف داروهای جدید کمک می‌کنند. در صنعت و تولید، از آن‌ها برای پیش‌بینی خرابی دستگاه‌ها، کنترل کیفیت و مدیریت ربات‌های

هوشمند استفاده می‌شود.

حمل و نقل نیز از هوش مصنوعی بهره‌مند شده است؛ خودروهای خودران، مسیریابی هوشمند و کاهش ترافیک تنها نمونه‌هایی از کاربرد آن هستند. در آموزش، الگوریتم‌ها می‌توانند مسیر یادگیری هر دانش‌آموز را شخصی‌سازی کنند و حتی تصحیح خودکار آزمون‌ها را ممکن سازند.

در تجارت و اقتصاد، تحلیل رفتار مشتری، پیش‌بینی فروش و تشخیص تقلب مالی با کمک هوش مصنوعی ساده‌تر و دقیق‌تر شده است. پردازش زبان طبیعی نیز زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده؛ از چت‌بات‌های پاسخگو گرفته تا ترجمه خودکار و تحلیل احساسات در شبکه‌های اجتماعی.

مزایای استفاده از الگوریتم‌های هوش مصنوعی واضح است: افزایش سرعت و دقت، کاهش هزینه‌ها و انجام کارهای پیچیده و تکراری به‌صورت خودکار. با این حال، چالش‌هایی هم وجود دارد؛ نیاز به داده‌های باکیفیت، مسائل اخلاقی و هزینه‌های پیاده‌سازی از جمله مهم‌ترین آن‌ها هستند.

با این حال، آینده روشن است. هوش مصنوعی نه تنها ابزار پیشرفت فناوری، بلکه عامل ارتقای کیفیت زندگی انسان‌هاست؛ به شرطی که با دقت، مسئولیت‌پذیری و آگاهی از محدودیت‌ها از آن استفاده شود.

## چالش‌ها و محدودیت‌ها

با وجود پیشرفت‌های قابل توجه، الگوریتم‌های هوش مصنوعی با چالش‌ها و محدودیت‌های زیر مواجه هستند:

- نیاز به داده‌های بزرگ و با کیفیت برای آموزش

- مسائل اخلاقی و حریم خصوصی

- پیچیدگی و هزینه بالای محاسباتی

- احتمال ایجاد سوگیری (Bias) در نتایج

## چالش‌ها و فرصت‌ها در ایران

با وجود پیشرفت‌های محسوس، استفاده از هوش مصنوعی در ایران با چالش‌هایی همراه است:

- کمبود نیروی متخصص و آموزش‌های حرفه‌ای گسترده

- محدودیت دسترسی به داده‌های بزرگ و باکیفیت

- نیاز به زیرساخت‌های محاسباتی قوی و سرمایه‌گذاری بیشتر

با این حال، سیاست‌گذاری‌های دولت و توجه به شرکت‌های دانش‌بنیان، فرصت رشد سریع‌تر و استفاده کاربردی از الگوریتم‌های AI را فراهم کرده است.

الگوریتم‌های هوش مصنوعی، ابزارهای قدرتمندی برای تحلیل داده‌ها و تصمیم‌گیری هوشمند فراهم کرده‌اند و در حال تحول بسیاری از صنایع هستند. با توجه به پیشرفت‌های مداوم در حوزه یادگیری عمیق و پردازش داده‌های بزرگ، انتظار می‌رود کاربردهای AI در آینده نزدیک گسترده‌تر و تأثیرگذارتر شود. در کنار این فرصت‌ها، مدیریت چالش‌های اخلاقی، داده‌ای و محاسباتی، کلید استفاده موفق از هوش مصنوعی خواهد بود.

# شنیدن و درک

## کلید ارتباط بهتر با هم

○ سعید امانی

گاهی وقت‌ها فکر می‌کنیم همه باید مثل ما فکر کنند، مثل ما رفتار کنند و حتی مثل ما ببینند. اما حقیقت این است که هر فرد، دنیای خودش را دارد؛ با باورها، تجربیات و دیدگاه‌های منحصر به فرد. درک این تفاوت‌ها، مثل باز کردن دریچه‌ای تازه به دنیای دیگران است. پذیرش تفاوت‌ها به معنای قبول کردن هر چیزی بدون سوال نیست، بلکه یعنی احترام گذاشتن به دیگران و شنیدن آن‌ها حتی وقتی با ما متفاوت‌اند. وقتی یاد می‌گیریم به جای قضاوت سریع، با کنجکاوی نگاه کنیم، روابطمان صمیمی‌تر و محیط اطرافمان سالم‌تر می‌شود. این مهارت نه فقط برای جامعه، که برای خودمان هم مفید است. هر چه بیشتر تفاوت‌ها را درک کنیم، دیدمان گسترده‌تر، صبورتر و خلاق‌تر می‌شود. دنیا با همه رنگ‌ها و صداهايش زیباتر است و پذیرش این تنوع، گامی کوچک اما مهم برای بهتر زندگی کردن با هم است.

در جوامع امروزی، تنوع فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و فردی به یکی از ویژگی‌های مهم زندگی جمعی تبدیل شده است. درک و پذیرش تفاوت‌ها میان افراد، نه تنها به بهبود روابط انسانی کمک می‌کند، بلکه موجب ایجاد محیط‌های کاری، آموزشی و اجتماعی سالم‌تر و مؤثرتر می‌شود.





### اهمیت درک تفاوت‌ها

درک تفاوت‌ها به معنای شناسایی و احترام به ویژگی‌های منحصر به فرد افراد مانند فرهنگ، زبان، جنسیت، سن، توانمندی‌ها و باورها است. این درک موجب اتفاقات زیر می‌شود:

- کاهش تعارضات و سوء تفاهم‌ها
- ارتقای همدلی و همکاری میان افراد
- تقویت محیط‌های متنوع و خلاق
- پیشگیری از تبعیض‌های ناعادلانه

### پذیرش تفاوت‌ها

پذیرش تفاوت‌ها فراتر از درک آن‌هاست و شامل احترام، ارزش‌گذاری و تعامل سازنده با افراد مختلف می‌شود. پذیرش تفاوت‌ها به افراد امکان می‌دهد تا:

- نظرات و دیدگاه‌های متفاوت را بشنوند و بررسی کنند
- از دیدگاه‌های جدید برای حل مسائل استفاده کنند
- فضای اعتماد و مشارکت را در محیط‌های کاری و اجتماعی ایجاد کنند

### عوامل مؤثر در تقویت درک و پذیرش تفاوت‌ها

برخی عوامل کلیدی که به ارتقای درک و پذیرش تفاوت‌ها کمک می‌کنند عبارتند از:

- آموزش و فرهنگ‌سازی: برنامه‌های آموزشی درباره تنوع و حقوق انسانی
- تجربه تعامل با افراد متفاوت: سفر، کار گروهی و فعالیت‌های اجتماعی مشترک
- رهبری و سیاست‌های حمایتی: ایجاد محیط‌های کاری و آموزشی که تفاوت‌ها را ارزشمند بدانند
- خودآگاهی و رشد فردی: شناخت باورها و پیش‌داوری‌های شخصی برای اصلاح رفتار

### چالش‌ها

با وجود مزایای بسیار، پذیرش تفاوت‌ها با چالش‌هایی همراه است از قبیل:

- مقاومت در برابر تغییر باورها و سنت‌ها

- پیش‌داوری‌ها و کلیشه‌های ذهنی

- تجربه‌های منفی گذشته یا عدم آگاهی کافی از دیگران

ایران کشوری با تنوع قومی، زبانی، مذهبی و فرهنگی گسترده است. این تنوع فرصت‌هایی برای یادگیری و تعامل ایجاد می‌کند، فرهنگ غالب جامعه بر احترام به سنت‌ها و هنجارها استوار است و این می‌تواند هم حمایت‌کننده و هم محدودکننده پذیرش تفاوت‌ها باشد.

### گسترده‌ی تنوع

بسیاری از کشورها به‌ویژه در آمریکای شمالی، اروپای غربی و بخش‌هایی از آسیای شرقی، جوامعی چندفرهنگی و چندقومیتی هستند که تنوع زبانی، مذهبی و قومی بخشی از هویت ملی آن‌هاست. آموزش‌های رسمی و سیاست‌های دولتی نیز بر احترام به تفاوت‌ها تأکید دارند. ایران نیز از نظر قومی، مذهبی و فرهنگی بسیار متنوع است، اما تنوع غالباً در چارچوب ملی و سنتی مدیریت می‌شود و باید سیاست‌های رسمی و آموزشی بیشتری به صورت مستقیم به تربیت شهروندان در پذیرش تفاوت‌ها بپردازند.

### آموزش و فرهنگ‌سازی

در بسیاری از کشورها، آموزش در مدارس شامل آموزش مهارت‌های اجتماعی، همدلی، حقوق بشر و تنوع فرهنگی است. تجربه‌های عملی و تعامل با گروه‌های مختلف از سنین پایین تشویق می‌شود. آموزش رسمی درباره پذیرش تفاوت‌ها بیشتر در قالب آموزش عمومی، اخلاقی یا مذهبی ارائه می‌شود. برنامه‌های عملی و تعامل مستقیم با تفاوت‌ها بیشتر باید مورد توجه قرار بگیرد.

### محیط‌کاری و سازمانی

سازمان‌ها و شرکت‌های بین‌المللی بر ایجاد محیط کاری فراگیر (Inclusive) و ارزش‌گذاری به ایده‌ها و تفاوت‌های فردی تأکید دارند.

سیاست‌های استخدامی و توسعه شغلی نیز معمولاً بر تنوع و برابر فرصت‌ها استوار است و در ایران در شرکت‌ها و سازمان‌ها، پذیرش تفاوت‌ها بیشتر مربوط به بخش‌های نوآور و دانش‌بنیان است.

# ویژگی‌های عرشی حضرت فاطمه زهرا (س)

○ محسن خانجهرانی

حضرت فاطمه زهرا (س) چهره‌ای است که در اوج سادگی، دریایی از فضیلت و انسانیت را در خود جای داده است. زندگی کوتاه اما پربرکت ایشان نمونه‌ای روشن از حقیقت اخلاق اسلامی است؛ اخلاقی که نه در شعار، بلکه در رفتار روزمره‌اشان جلوه داشت.

## عبادت و بندگی خالصانه

حضرت فاطمه زهرا (س) در عبادت آن‌چنان پرشور و خالص بودند که گاه ایستادن‌های طولانی ایشان در نماز، پاهایش را به لرزه می‌انداخت. اما آنچه این عبادت را ویژه می‌کرد، دعای همیشگی‌شان برای دیگران بود؛ ابتدا همسایگان، سپس خودشان.





## مهربانی و دستگیری از نیازمندان

ایشان در خانه‌ای زندگی می‌کردند که مال و امکانات کمی داشت، اما همان اندک را نیز با دیگران تقسیم می‌کردند. ایشان را فقط در حادثه‌هایی مانند اطعام مسکین و یتیم و اسیر نبود؛ بلکه در روحشان ریشه داشت.

## دفاع از حق و عدالت

در کنار تواضع و آرامش، حضرت فاطمه (س) در برابر ظلم سکوت نمی‌کردند. خطبه فدکیه نمونه‌ای از شجاعتشان؛ بیانی محکم و روشنگرانه که دفاع از حق را با اخلاق و منطق آمیخت.

## حیا و وقار

حضرت زهرا (س) حجت حیا و کرامت بود. رفتار ایشان با نامحرم، سخن‌گفتنشان، نحوه حضورشان در اجتماع نشان از وقاری داشت که در عین لطافت زنانه، استواری و شخصیت مستقل حضرت را نشان می‌داد.

## همسرداری و مادر بودن نمونه

ایشان در خانه، محور مهر و آرامش بودند. احترام و همراهی با امیرالمؤمنین (ع) و تربیت فرزندانی چون امام حسن (ع)، امام حسین (ع) و حضرت زینب (س)، نشان می‌دهد که خانه برای حضرت فاطمه (س) فقط محل زندگی نبود؛ بلکه گهواره اخلاق و انسان‌سازی بود.

## همکاری حضرت فاطمه زهرا (س) در خانه

### تقسیم کار عادلانه با امیرالمؤمنین (ع)

در اولین روزهای زندگی مشترک، پیامبر اسلام (ص) کارهای خانه را میان فاطمه (س) و علی (ع) تقسیم کرد: کار درون خانه بر عهده فاطمه (س) کار بیرون از خانه بر عهده علی (ع) این تقسیم کار، یک نظم بود؛ نه تحمیل. هر دو در صورت نیاز، به کمک دیگری می‌شتافتند.

### کار بانندگ امکانات و بدون شکایت

حضرت فاطمه (س) با آسیاب دستی گندم را آرد می‌کردند، لباس‌ها را می‌شستند، غذا می‌پختند، خانه را سامان می‌دادند و کودک‌داری می‌کردند. با وجود سختی‌ها هرگز از کارهای خانه گلایه نمی‌کردند و آن را بخشی از مسئولیت‌های مشترک خانواده می‌دانستند.

### همکاری علی (ع) با فاطمه (س)

در بسیاری روایات آمده که امیرالمؤمنین (ع) وقتی فرصت داشتند در امور خانه کمک می‌کردند؛ مثلاً: جارو زدن، آب آوردن، بچه‌ها را آرام می‌کردند، گاهی در پخت‌وپز یاری می‌دادند. این رفتار نشان می‌دهد حضرت فاطمه (س) مسئولیت را تنها بر دوش نمی‌کشیدند و خانواده یک تیم بود.

### تبدیل کار خانه به عبادت

ایشان کارهای خانه را کاری ساده و تکراری نمی‌دیدند؛ بلکه با نیت خالص و مهربانی، آن را عبادت می‌دانستند. احساس نمی‌کردند که کار خانه کم‌ارزش است؛ بلکه آن را فرصتی برای خدمت و مهر ورزیدن می‌شمردند.

### تعادل میان کار خانه و فعالیت‌های اجتماعی

با وجود مسئولیت‌های خانه، فاطمه (س) از فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی دور نبودند و:

- به سؤالات زنان پاسخ می‌دادند
- در دفاع از حق و روشن‌گری جامعه نقش فعال داشتند
- از پیامبر (ص) حدیث نقل می‌کردند
- به امور نیازمندان رسیدگی می‌کردند



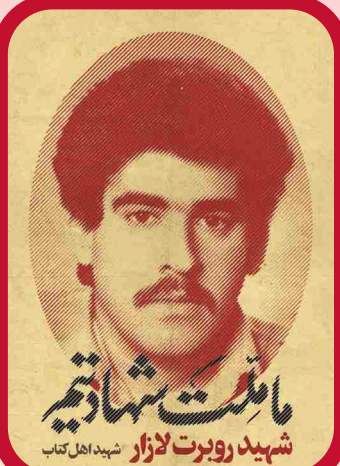
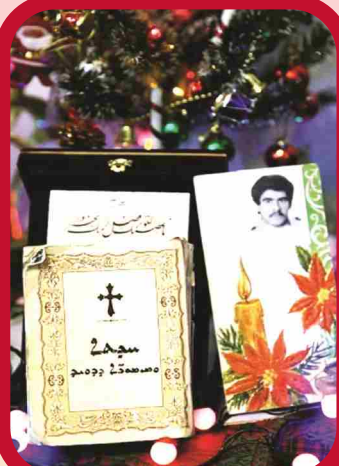
# شهید مسیحی که برای وطنش ایران می‌جنگید

○ زهرا صمدی

روبرت لازار فرزند آقای یولیوس و خانم بلندینه خمونیان به سال ۱۳۴۵ هجری شمسی در خانواده‌ای متدین به دین مسیحیت در شهر تهران متولد شد. پس از ناتمام ماندن تحصیلات مدرسه (مدرسه خان علی در خیابان خرمشهر)، به خدمت سربازی اعزام گشته و دوران آموزشی را به مدت یک ماه و نیم در لشکر لرستان گذراند. با اتمام دوره آموزشی، وی به جبهه غرب منتقل شد و در مناطقی همچون سومار و مهران به پاسداری از کشورش پرداخت. شهید روبرت لازار در روزهای آخر خدمت سربازی به شهادت رسید.

شهید روبرت لازار عزیز، در تاریخ ۳۱ تیرماه سال ۱۳۶۷ هجری شمسی در منطقه عملیاتی میمک، تپه شهدا، به شهادت نایل گشت. پیکر مطهر این شهید پس از تشییع و مراسمات دینی و آئینی، در مزار شهدای آشوریان تهران؛ آرامستان ساورا، به خاک سپرده شد.





این عنوان را تأیید می‌کنم و به خود می‌بالم که چنین فرزند شجاعی تحویل جامعه داده‌ام.

#### در اوج اندوه از دست دادن فرزند، چه درسی برای شما داشت؟

با از دست دادن فرزندم آموختم که در هر شرایطی باید شجاعانه ایستاد، چون ایرانی هستیم و ایرانی بودن برای ما افتخار است. از دست دادن فرزند مصیبتی بزرگ است، اما خداوند به من آموخت چگونه از پس این اندوه برآیم. وقتی روبرت عزیزم را از دست دادم، ایمانم عمیق‌تر شد. ایمان می‌آموزد که خداوند حتی از رنج‌های بزرگ نیز می‌تواند خیری بزرگ‌تر بیافریند.

اوایل بسیار گریه می‌کردم، تا اینکه روزی دخترم گفت خواب برادرش را دیده و او از گریه‌های من ناراحت بوده است. از آن روز به بعد آرام شدم و خدا را بابت دیگر فرزندان و نوه‌هایم شکر کردم.

#### مهم‌ترین درسی که این تجربه برای شما درباره معنای واقعی زندگی داشت، چه بود؟

وقتی دلتنگ پسر می‌شوم، انجیل می‌خوانم. این آموزه‌ها - همان‌طور که در قرآن نیز آمده - به من یاد دادند چگونه در برابر مصائب قوی باشم. نباید از خدا جدا شویم و همیشه باید به او توکل کنیم. امروز با لبخند به عکس روبرت کنار درخت کریسمس نگاه می‌کنم.

#### پیام شما برای مردم درباره همبستگی چیست؟

ما ایرانی هستیم و ایرانی خواهیم مرد. همه باید دست در دست هم بدهیم، به رنج یکدیگر احترام بگذاریم و از دل سختی‌ها، جامعه‌ای مهربان‌تر و ایرانی آباد و سرافراز بسازیم.

#### سخن پایانی شما برای جوانان چیست؟

جوانان باید عاقل باشند و راه راست بروند. مراقب باشند خودشان را گم نکنند و به ثروت مغرور نشوند، چون در نهایت فقط نام نیک باقی می‌ماند. به پدر و مادر و بزرگ‌ترها احترام بگذارند. در یک کلام، همه با هم راه راست را برویم؛ مسلمان و مسیحی، همه ایرانی هستیم.

#### مادر جان لطفا خودتان را معرفی کنید؟

من بلندینه خمونیان، ۸۲ ساله، مادر شهید روبرت لازار هستم. ما خانواده‌ای مسیحی، از اقلیت مذهبی آشوری و ارتدوکس هستیم. در خانه ما کتاب مقدس انجیل همواره در دسترس بود و مراسم مذهبی بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره‌مان محسوب می‌شد.

#### بزرگ‌ترین خصوصیت شخصیتی فرزندتان که برایتان ارزشمند است، چیست؟

روبرت بسیار مهربان بود. وقتی به مرخصی می‌آمد، کنارم می‌نشست، به صورت نگاه می‌کرد و مرا می‌بوسید. احترام زیادی برای پدر و مادرش قائل بود.

این موضوع درباره دیگر فرزندانم هم صدق می‌کند، چون به آن‌ها آموختم چگونه زندگی کنند و چگونه انسان باشند.

صداقت و شجاعت در رفتار و گفتار فرزندم موج می‌زد. به همین دلیل، در جنگ با دشمن با شجاعت و صداقتی وصف‌ناپذیر پیش رفت و همین مسیر، او را تا میدان نهایی رساند. تا جایی که وقتی به او گفتم: «مادر جان، جنگ نرو؛ دیگر سربازیت تمام شده»، به چشم‌هایم نگاه کرد و گفت: «برای وطنم و برای ایرانم می‌جنگم.»

رفت و به آرزویش رسید.

#### آیا پیش از رفتن او درباره پیوند مفهوم از خود گذشتگی با دفاع از وطن گفت‌وگو داشتید؟

بله، قطعاً. شهادت و شهید شدن در دین مسیحیت، مانند دین اسلام، مقام والایی دارد و افتخار محسوب می‌شود. روبرت پیش از رفتن به من گفت: «من به جنگ می‌روم و اگر شهید شوم، این برایم افتخار است.» برای دفاع از وطن و هم‌نوعانش مشتاقانه قدم برداشت و تا پای جان ایستادگی کرد. روبرت، میهن را صرفاً یک قطعه زمین نمی‌دید؛ بلکه بستری می‌دانست که در آن خانواده و ارزش‌هایش می‌توانستند آزادانه رشد کنند.

#### وقتی عنوان «شهید» برای فرزند شما به کار می‌رود، چه حسی دارید؟

به این عنوان بسیار افتخار می‌کنم، چرا که او به دلیل درستکاری‌اش جان باخت.



## ستون‌های آرامش خانه

○ سعید امانی

روز پدر بهانه‌ای است برای یاد کردن از مردانی که ستون‌های آرامش خانه‌اند؛ کسانی که شاید همیشه کم حرف باشند، اما مهربانی‌شان در تمام لحظه‌های زندگی جاری است. پدر یعنی سایه‌ای مطمئن؛ کسی که حتی وقتی خسته است، محکم می‌ایستد تا خانواده تکیه‌گاهی داشته باشد. گاهی دوست داشتن پدر در جزئیات پنهان است؛ در دستان پینه‌بسته‌اش، در سکوت‌هایش، در نگاه آرام و مطمئنی که می‌گوید: «نگران نباش، من هستم.»

روز پدر، فرصتی است برای گفتن یک «متشکرم» صمیمی به تمام پدرهایی که زندگی‌شان را بی‌ادعا خرج خانواده می‌کنند. یاد پدرانی که دیگر در کنار ما نیستند، اما ردّ محبتشان هنوز بر دل‌هایمان مانده است، گرامی باد.





## روز پدر در ایران و سایر کشورها

### زمان برگزاری

✓ **ایران:** روز پدر در ایران بر اساس تقویم اسلامی - شیعی سالروز ولادت امام علی (ع) تعیین می‌شود.

بنابراین هر سال در ۱۳ رجب برگزار می‌شود و تاریخ شمسی آن متغیر است. ✓ **سایر کشورها:** در بیشتر کشورهای جهان، روز پدر تاریخ مذهبی ندارد و ثابت است.

بیشتر کشورها مانند آمریکا، کانادا، اروپا، هند و بسیاری کشورهای دیگر این روز را در سومین یکشنبه ماه ژوئن (اواخر خرداد) جشن می‌گیرند. برخی کشورها مثل استرالیا در سپتامبر و برخی مثل برزیل در آگوست برگزار می‌کنند.

### ریشه و انگیزه جشن

✓ **ایران:** ریشه کاملاً مذهبی و فرهنگی دارد و بر شخصیت امام علی (ع) به عنوان الگوی پدری، عدالت و مردانگی تکیه می‌کند.

✓ **سایر کشورها:** این روز معمولاً ریشه تاریخی یا اجتماعی دارد.

### شکل جشن و سنت‌ها

✓ **ایران:**

- هدیه دادن
- دیدار خانوادگی
- تکریم پدر و پدربزرگ
- برنامه‌های مذهبی و فرهنگی

✓ **سایر کشورها:**

- هدیه دادن
- نوشتن کارت تبریک
- صرف غذا در رستوران
- گردش خانوادگی

### تأکید فرهنگی

✓ **ایران:** روز پدر با «روز مرد» هم‌زمان است و جایگاه «مرد خانواده» به‌طور کلی گرامی داشته می‌شود.

✓ **سایر کشورها:** روز پدر فقط مخصوص پدر است، نه تمام مردان جامعه.

## هدیه‌های روز پدر در کشورهای مختلف

✓ **آلمان**

- نوشیدنی‌های محلی همراه با ست لیوان
- ابزارهای صنعتی و باکیفیت (به دلیل فرهنگ مهندسی)
- سفرهای یک‌روزه یا گردش جنگلی

✓ **ایتالیا**

- لباس‌های شیک (پیراهن، کمر بند چرمی)
- خوراکی‌های سنتی مثل بسته‌های پاستا یا روغن زیتون ممتاز

- لوازم شخصی برای اصلاح و آراستگی

✓ **ژاپن**

- پوشاک رسمی با کیفیت بالا
- کارت‌های تشکر دست‌ساز
- غذاهای سنتی یا پک چای ژاپنی
- ابزارهای کاربردی کوچک برای خانه یا محل کار

✓ **کره جنوبی**

- لوازم سلامت و مراقبت از پوست
- کیف پول یا ست‌های شیک مردانه
- هدیه‌های خانوادگی مثل عکس قاب‌شده با پیام محبت‌آمیز

✓ **هند**

- لباس سنتی یا پیراهن مردانه
- لوازم تکنولوژیک ارزان و کاربردی
- شکلات، گل و کارت تبریک

✓ **برزیل**

- وسایل ورزشی (به‌خصوص فوتبال)
- عطر و ادکلن
- تی‌شرت‌های تیم مورد علاقه پدر

✓ **چین**

- دستگاه‌های دیجیتال کوچک
- چای‌های مرغوب
- لباس یا کفش
- هدایای نمادین مربوط به احترام خانوادگی

✓ **آمریکا**

- ساعت یا کیف پول چرمی
- ابزارهای فنی
- بلیت بازی‌های ورزشی
- لوازم مرتبط با علایق شخصی (ماهی‌گیری، گلف، تکنولوژی)

✓ **بریتانیا**

- کارت تبریک‌های دست‌نویس
- نوشیدنی یا پک چای انگلیسی
- شال، جوراب‌های طرح‌دار
- کتاب یا لوازم مطالعه

✓ **فرانسه**

- عطرها باکیفیت
- وسایل پیک‌نیک یا گجت‌های کوچک آشپزخانه
- هدیه‌های شخصی‌سازی‌شده (مثل اسم روی جاکلیدی)

## نکته مشترک جهانی

در هر فرهنگی، محبوب‌ترین هدیه آن چیزی است که نشان دهد پدر دیده شده، درک شده و برایش وقت گذاشته‌ایم؛ حتی یک پیام، یک عکس قاب‌شده یا یک یادداشت صمیمی.

# خلاقیت و نوآوری؛ ضرورت امروز و فردای ما

○ میثم یزدان پناهی

در دنیای پرتحول امروز، خلاقیت و نوآوری دیگر تنها ویژگی‌های مثبت نیستند؛ بلکه به موتور اصلی رشد، توسعه و رقابت‌پذیری تبدیل شده‌اند. کشورها، شرکت‌ها و حتی افراد، تنها در صورتی می‌توانند مسیر توسعه پایدار را طی کنند که توانایی تفکر خلاق و ایجاد تغییرات نوآورانه را در خود پرورش دهند. خلاقیت به معنای تولید ایده‌های تازه و مفید است؛ مهارتی که محدود به استعداد ذاتی نیست و می‌توان با آموزش، تمرین و تجربه آن را تقویت کرد. ایده‌های خلاقانه زمانی ارزشمند می‌شوند که به نوآوری تبدیل شوند؛ یعنی وقتی ایده‌ها به محصولات، خدمات یا روش‌های جدید و کاربردی تبدیل می‌شوند.



مزایای خلاقیت و نوآوری در زندگی فردی و سازمانی گسترده است؛ از افزایش بهره‌وری و رضایت مشتری گرفته تا حل مشکلات پیچیده و توسعه فرصت‌های اقتصادی. این مهارت‌ها به سازمان‌ها و افراد اجازه می‌دهد که با سرعت بیشتری به تغییرات پاسخ دهند، مزیت رقابتی پایدار ایجاد کنند و کیفیت زندگی را بهبود بخشند. اما عوامل مؤثر بر خلاقیت و نوآوری تنها به فرد محدود نمی‌شوند. انگیزه درونی، مهارت حل مسئله، دانش و تجربه، و روحیه پرسشگر در کنار محیط سازمانی حمایت‌کننده، فرهنگ باز و انعطاف‌پذیر و سیستم پاداش‌دهی مناسب، نقش حیاتی دارند. در مقابل، ترس از شکست، ساختارهای خشک و بوروکراتیک و نبود زمان کافی برای تفکر، موانع جدی این مسیر هستند.

راهکارهای تقویت خلاقیت نیز هم در سطح فردی و هم سازمانی قابل اجراست. مطالعه و یادگیری مهارت‌های جدید، تمرین تفکر و اگرچه مشارکت در کار گروهی، می‌تواند توانایی فرد را افزایش دهد. در سطح سازمانی، جلسات طوفان فکری، تیم‌های نوآوری، محیطی امن

برای ابراز نظر و حمایت از ایده‌های نو، می‌توانند

فرهنگ نوآوری را پرورش دهند. نمونه‌های

موفق جهانی مانند گوگل، اپل و تسلا

یا کشورهایی مانند ژاپن، کره جنوبی و

آلمان، نشان می‌دهند که سرمایه‌گذاری

در خلاقیت و نوآوری چگونه می‌تواند

منجر به رشد و پیشرفت پایدار شود.

در ایران، شرایط کمی متفاوت است. کشور ما با

نیروی انسانی جوان، تحصیل کرده و پر از استعداد، ظرفیت

بالایی برای نوآوری دارد. رشد شرکت‌های دانش‌بنیان،

استارت‌آپ‌ها و پیشرفت‌های علمی در حوزه‌هایی مانند

نانوتکنولوژی، داروسازی، سلول‌های بنیادی و هوافضا، نشان

از پتانسیل قابل توجه دارد. با این حال، محدودیت‌های

اقتصادی، بروکراسی اداری، کمبود سرمایه‌گذاری خطرپذیر

و مهاجرت نخبگان، همچنان چالش‌هایی جدی در مسیر

نوآوری ایجاد می‌کنند.

با وجود این، فرصت‌ها نیز کم نیستند. گسترش شتاب‌دهنده‌ها،

توجه دولت به اقتصاد دانش‌بنیان و بازار داخلی بزرگ، زمینه‌های

مناسبی برای توسعه ایده‌ها و محصولات نوآورانه فراهم کرده است.

اگر شرایط اقتصادی بهبود یابد، قوانین اداری ساده‌تر شود و حمایت

مالی و سرمایه‌گذاری تقویت شود، ایران می‌تواند به یکی از قطب‌های

نوآوری در منطقه تبدیل شود.

در نهایت، خلاقیت و نوآوری موتور محرک توسعه فردی، سازمانی و

اجتماعی هستند. در جهانی که تغییرات فناوری با سرعتی شگفت‌آور رخ

می‌دهد، تنها کسانی موفق خواهند بود که متفاوت فکر کنند، از تغییر

نترسند و ایده‌ها را به عمل تبدیل کنند. این دو مهارت نه تنها

قابل تقویت‌اند، بلکه برای پیشرفت در دنیای امروز ضرورت

حیاتی دارند.







# ویتنام و شکست بزرگ آمریکا در عصر جنگ سرد

● علیرضا خزلی

جنگ ویتنام یکی از طولانی‌ترین و بحث‌برانگیزترین جنگ‌های قرن بیستم است که نه تنها سرنوشت ویتنام، بلکه سیاست خارجی آمریکا، معادلات جنگ سرد و افکار عمومی جهان را تحت تأثیر قرار داد. این جنگ از دهه ۱۹۵۰ میلادی آغاز شد و تا سال ۱۹۷۵ میلادی ادامه یافت.

## زمینه‌های شکل‌گیری جنگ

پس از پایان جنگ جهانی دوم، ویتنام که سال‌ها مستعمره فرانسه بود، اعلام استقلال کرد. اما اختلاف میان گروه‌های مختلف و دخالت قدرت‌های خارجی باعث شد کشور به دو بخش تقسیم شود:

- ✓ ویتنام شمالی (کمونیست، تحت حمایت شوروی و چین)
- ✓ ویتنام جنوبی (ضد کمونیست، تحت حمایت آمریکا)

این تقسیم‌بندی بخشی از جنگ سرد بود و رقابت میان شرق و غرب را وارد جنوب شرق آسیا کرد. آمریکا برای جلوگیری از گسترش کمونیسم وارد ویتنام شد.

## طرف‌های اصلی جنگ

### ویتنام شمالی

- ✓ رهبری: هو شی مین
- ✓ هدف: اتحاد کشور تحت حکومت کمونیستی
- ✓ نیروهای اصلی: ارتش منظم، نیروهای چریکی ویت‌کنگ

### ویتنام جنوبی

- ✓ حمایت مستقیم از ارتش ویتنام جنوبی
- ✓ اعزام صدها هزار سرباز آمریکایی
- ✓ استفاده گسترده از بمباران هوایی و عملیات زمینی





## روند جنگ

✓ **مرحله اول:** ۱۹۵۵ تا ۱۹۶۴

درگیری‌های محدود میان شمال و جنوب و فعالیت چریک‌های ویت‌کنگ در جنوب.

✓ **مرحله دوم:** ۱۹۶۴ تا ۱۹۶۸ (گسترش حضور آمریکا)

پس از حادثه خلیج تونکین، آمریکا حضور نظامی‌اش را افزایش داد.

**این دوره شامل:**

✓ بمباران‌های سنگین

✓ عملیات‌های نظامی گسترده

✓ درگیری‌های چریکی در جنگل‌ها

✓ **مرحله سوم:** ۱۹۶۸ تا ۱۹۷۳

حمله بزرگ «تت» توسط ویتنام شمالی نقطه عطف جنگ بود؛ آمریکا احساس کرد پیروزی آسان نیست.

در داخل آمریکا اعتراض‌های مردمی و دانشجویی شدت یافت.

✓ **مرحله چهارم:** ۱۹۷۳ تا ۱۹۷۵ (پایان جنگ)  
پس از مذاکرات صلح پاریس، آمریکا عقب‌نشینی کرد. در سال ۱۹۷۵، ویتنام شمالی سایگون را فتح کرد و جنگ پایان یافت.

## تلفات و پیامدها

✓ **تلفات انسانی:**

صدها هزار نظامی و غیرنظامی ویتنامی کشته شدند. بیش از ۵۸ هزار سرباز آمریکایی جان باختند. میلیون‌ها نفر آواره شدند.

✓ **پیامدهای زیست‌محیطی:**

آمریکا از مواد شیمیایی مانند «عامل نارنجی» برای از بین بردن جنگل‌ها استفاده کرد. این مواد تا دهه‌ها باعث بیماری‌های مختلف شد.

✓ **پیامدهای سیاسی:**

ویتنام در سال ۱۹۷۶ متحد شد و حکومت کمونیستی سراسر کشور را در دست گرفت. آمریکا در سیاست خارجی خود محتاط‌تر شد. این جنگ تبدیل به نمادی از شکست و تردید

در قدرت نظامی آمریکا شد.

✓ **تأثیر بر افکار عمومی جهان:**

جنگ ویتنام یکی از اولین جنگ‌هایی بود که لحظه‌به‌لحظه از تلویزیون به خانه مردم منتقل شد؛ همین موضوع موج بزرگی از اعتراضات جهانی ایجاد کرد.

وقتی صحبت از جنگ‌هایی می‌شود که به جنگ ویتنام تشبیه می‌شوند، معمولاً منظور جنگ‌هایی است که نیروهای قدرتمند نظامی درگیر آن شده‌اند، اما به دلیل مقاومت چریکی، شرایط جغرافیایی سخت یا فشار افکار عمومی شکست یا ناکامی تجربه کرده‌اند. این جنگ‌ها معمولاً «جنگ‌های ناموفق قدرت‌های بزرگ» نیز نامیده می‌شوند. برخی نمونه‌ها عبارت‌اند از:

✓ **جنگ افغانستان (۱۹۷۹-۱۹۸۹ / جنگ شوروی و افغانستان)**

**دلیل تشبیه:** شوروی با نیروی نظامی بزرگ وارد افغانستان شد، اما با مقاومت گسترده چریک‌ها و حمایت آمریکا، پاکستان و دیگر کشورها مواجه شد و مجبور به عقب‌نشینی شد.

**مشابهت با ویتنام:**

- مقاومت چریکی

- فشار طولانی بر ارتش مهاجم

- ناکامی در دستیابی به اهداف سیاسی

✓ **جنگ عراق (۲۰۰۳-۲۰۱۱ / آمریکا و عراق)**

**دلیل تشبیه:** آمریکا و متحدانش با فناوری و قدرت نظامی بالا وارد عراق شدند، اما مواجهه با گروه‌های مقاومت و شورش‌های شهری، طولانی شدن جنگ و هزینه‌های انسانی، شکست روانی و سیاسی ایجاد کرد.

**مشابهت با ویتنام:**

- جنگ طولانی با دشمن نامتقارن

- مقاومت مردمی و گروه‌های غیرنظامی

- فشار افکار عمومی داخلی و جهانی

✓ **جنگ افغانستان (۲۰۰۱-۲۰۲۱ / آمریکا و ناتو)**

**دلیل تشبیه:** آمریکا و ناتو پس از حمله به

طالبان با امکانات گسترده وارد افغانستان شدند، اما پس از ۲۰ سال نتوانستند حکومت پایدار ایجاد کنند.

**مشابهت با ویتنام:**

- شکست سیاسی و نظامی نیروهای بزرگ

- مقاومت محلی و شرایط جغرافیایی دشوار

- هزینه‌های اقتصادی و انسانی بالا

✓ **جنگ چین (۱۹۹۴-۲۰۰۹ / روسیه و چین)**

**دلیل تشبیه:** روسیه با نیروهای نظامی قوی وارد چین شد، اما مقاومت چریکی مردم و جنگ شهری طولانی باعث شکست نسبی و فرسایش نیروها شد.

**مشابهت با ویتنام:**

- جنگ در مناطق کوهستانی و سخت

- مقاومت مردمی

- دشواری تحقق اهداف سیاسی

### تحصیلات و پیشینه کاری

- مادورو تحصیلات رسمی خود را در مدارس محلی کاراکاس گذراند.  
- او فعالیت سیاسی خود را در دهه ۱۹۸۰ و از طریق اتحادیه‌های کارگری و سازمان‌های چپ‌گرا آغاز کرد.  
- قبل از ورود به سیاست ملی، مدتی در حمل‌ونقل عمومی و فعالیت‌های صنفی مشغول بود.

### زندگی خانوادگی

- نیکلاس مادورو متاهل است و همسرش سُهیلی مادورو (Cilia Flores)، وکیل برجسته و سیاستمدار، است.  
این زوج چند فرزند دارند و زندگی خانوادگی‌شان تا حد زیادی خصوصی و کم‌اطلاع نگه داشته شده است.

### علاق و سبک زندگی

مادورو علاقه‌مند به ورزش‌های رزمی و فوتبال است و گهگاه در مصاحبه‌ها به ورزش اشاره می‌کند.  
او سابقه کارگری و ارتباط نزدیک با طبقه پایین جامعه را همواره در سخنانش برجسته می‌کند.

## مادورو در دوراهی بحران: قدرت یا فشار بین‌المللی؟

○ امیر آقاپور

نیکلاس مادورو موروس در ۲۳ نوامبر ۱۹۶۲ در کاراکاس، ونزوئلا متولد شد. خانواده مادورو از طبقه کارگر بودند؛ پدرش در حمل‌ونقل عمومی کار می‌کرد و مادرو در یک محیط ساده و معمولی بزرگ شد.







فشارهای بین‌المللی و تهدیدهای جدی قرار می‌گیرند - این موضوع بحث مشروعیت، دخالت خارجی و حاکمیت ملی را پررنگ‌تر کرده است. اما آینده ونزوئلا همچنان نامطمئن است. بحران اقتصادی، فشار اجتماعی، نگرانی درباره آزادی‌ها و مشروعیت حکومت از موضوعات مهم باقی مانده‌اند.

با توجه به وضعیت کنونی ونزوئلا و نیکلاس مادورو، می‌توان چند سناریوی احتمالی آینده را پیش‌بینی کرد. این پیش‌بینی‌ها بر اساس روند سیاسی، اقتصادی و بین‌المللی هستند:

#### ✓ ادامه حکومت مادورو با فشار بین‌المللی

مادورو ممکن است با حمایت گروه‌های داخلی و متحدان خارجی مانند روسیه و چین، دوره ریاست‌جمهوری خود را ادامه دهد. در این سناریو، فشارهای آمریکا و کشورهای غربی ادامه خواهد داشت، اما مادورو با ابزارهای داخلی و دیپلماسی بین‌المللی سعی می‌کند مشروعیت نسبی حفظ کند.

#### ✓ افزایش اعتراضات و ناآرامی داخلی

با تداوم بحران اقتصادی، کمبود کالا و سرکوب سیاسی، احتمال اعتراضات گسترده مردمی افزایش می‌یابد. اگر اعتراضات سازماندهی شده و گسترده شوند، ممکن است مادورو مجبور به مذاکره یا عقب‌نشینی جزئی شود.

#### ✓ فشار و مداخله بین‌المللی شدید

آمریکا و متحدانش ممکن است عملیات‌های محدود نظامی، تحریم‌های گسترده‌تر یا حمایت از اپوزیسیون را افزایش دهند. برخی گزارش‌ها حاکی از تلاش‌های آمریکا برای دستگیری یا برکناری مادورو بوده است.

#### ✓ مصالحه یا توافق سیاسی

با فشارهای داخلی و خارجی، مادورو ممکن است به مذاکرات با اپوزیسیون و سازمان‌های بین‌المللی تن دهد. در این حالت، ممکن است برخی اصلاحات سیاسی، آزادی محدود فعالان و تغییراتی در مدیریت اقتصادی رخ دهد.

#### ✓ تغییر حکومت یا فروپاشی نسبی دولت

در بدترین سناریو برای مادورو، فشار داخلی و بین‌المللی می‌تواند منجر به سرنگونی حکومت یا فروپاشی کنترل دولتی شود. در این حالت، ممکن است دوره انتقالی با مشارکت اپوزیسیون و نهادهای بین‌المللی آغاز شود.

## انتقادات، بحران‌ها و اتهامات

دولت مادورو متهم به نقض گسترده حقوق بشر - شامل بازداشت خودسرانه، محدودیت آزادی بیان و سرکوب مخالفان - شده است. کشورهای غربی، از جمله آمریکا، حکومت او را مشروع نمی‌دانند؛ آمریکا در روز تحلیف، جایزه ۲۵ میلیون دلاری برای اطلاعات منجر به دستگیری او تعیین کرد. همچنین اتهاماتی درباره دخالت در قاچاق مواد مخدر و ارتباط با گروه‌های جرمی بین‌المللی مطرح است (بنا بر ادعای دولت‌های خارجی).

## دلایل خبرساز شدن مادورو

### ✓ سوگند ریاست‌جمهوری برای دوره سوم

مادورو در ۱۰ ژانویه ۲۰۲۵ برای سومین دوره به عنوان رئیس‌جمهور ونزوئلا سوگند خورد.

این انتخاب با اعتراضات گسترده داخلی و انتقادهای بین‌المللی شدید - به دلیل اتهام تقلب در انتخابات - همراه بود.

### ✓ افزایش فشار بین‌المللی و تهدیدهای آمریکا

در واکنش به ادعای تقلب و سرکوب سیاسی در ونزوئلا، دولت ایالات متحده آمریکا جایزه ۲۵ میلیون دلاری برای اطلاعاتی که به «دستگیری مادورو» منجر شود تعیین کرد. هم‌زمان، واشنگتن حضور نظامی و عملیات علیه قاچاق مواد مخدر در دریای کارائیب را افزایش داده است؛ دولت ونزوئلا این اقدامات را مداخله و تهدید علیه حاکمیت خود می‌داند.

### ✓ تشدید بحران حقوق بشری و اعتراضات داخلی

بعد از انتخابات و تحلیف، سرکوب معترضان، بازداشت مخالفان و منتقدان و اتهامات جدی علیه دولت درباره نقض حقوق بشر، خبرساز شده است. همچنین بخش بزرگی از جامعه ونزوئلا و اپوزیسیون بین‌المللی از نتیجه انتخابات و مشروعیت مادورو ابراز نگرانی کرده‌اند.

### ✓ تنش ژئوپولیتیکسی، جبهه‌گیری‌های بین‌المللی و اتحاد با قدرت‌های رقیب آمریکا

مادورو روابط امنیتی و نظامی خود با روسیه را حفظ و تقویت کرده است. در مقابل، آمریکا اقدامات شدیدی علیه ونزوئلا اتخاذ کرده، که باعث شده بحران کاراکاس - واشنگتن تبدیل به یکی از موضوعات مهم امنیتی و سیاسی بین‌المللی شود.

### ✓ چرا این خبرها اهمیت جهانی دارند

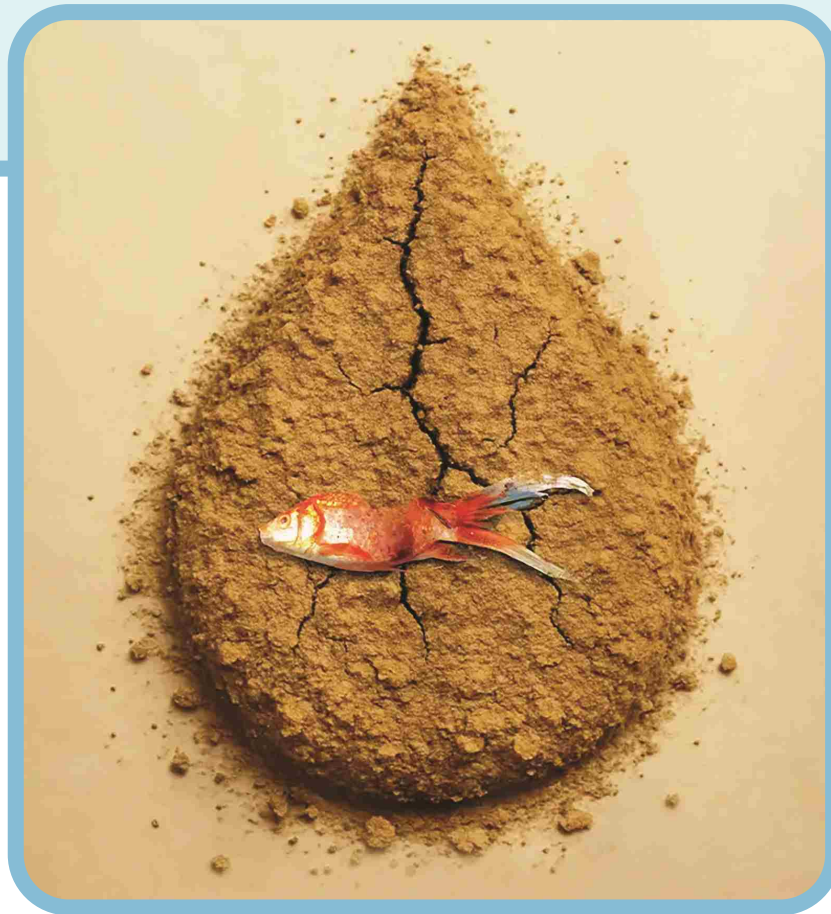
ونزوئلا دارای منابع عظیم نفت و انرژی است؛ بنابراین هر بحران در آن تأثیر بر بازار جهانی انرژی دارد. محاصره نظامی در منطقه دریای کارائیب و دخالت قدرت‌های بزرگ می‌تواند ثبات منطقه را به خطر بیندازد. نمونه اخیر نشان می‌دهد که حتی رهبران برجسته کشوری نیز در معرض

# آب، گنجینه‌ای که باید حفظ شود!

○ شکیبا سلطانی

آب، منبع حیاتی زندگی است، اما در ایران با اقلیم خشک و منابع محدود، صرفه‌جویی در مصرف آن دیگر انتخاب نیست؛ بلکه یک ضرورت است. در حالی که برخی کشورهای پر آب نیازی به محدود کردن مصرف ندارند و کشورهای خشک‌تر قوانین و تکنولوژی‌های پیشرفته‌ای برای مدیریت آب به کار گرفته‌اند، ایرانی‌ها هنوز در مسیر شکل‌گیری فرهنگ مصرف بهینه گام برمی‌دارند.





رایج است. تکنولوژی و زیرساخت‌ها نیز هنوز در سطح مطلوب نیستند؛ بسیاری از خانه‌ها و صنایع به سیستم‌های مدرن کاهش مصرف آب مجهز نیستند و نشت آب در شبکه‌های شهری و کشاورزی یکی از مشکلات اصلی است. قوانین مرتبط با مدیریت آب وجود دارند، اما اجرای کامل و نظارت بر مصرف محدود است و تشویق مردم بیشتر بر عهده فرهنگ‌سازی و آموزش گذاشته شده است. با این حال، اقدامات فردی و جمعی می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. هر اقدام کوچک، مثل بستن شیر هنگام مسواک زدن یا استفاده از سیستم آبیاری قطره‌ای، می‌تواند اثر بزرگی روی محیط زیست، اقتصاد خانواده و جامعه داشته باشد.

### وضعیت سایر کشورها

در کشورهای پرآب مانند کانادا، نروژ و نیوزیلند دسترسی به آب فراوان است و فشار برای صرفه‌جویی کمتر احساس می‌شود. در کشورهای خشک مانند عربستان و مصر، صرفه‌جویی در آب الزامی است و فرهنگ آن در حال شکل‌گیری است. در ژاپن، سنگاپور و برخی کشورهای اروپایی، صرفه‌جویی در آب از کودکی آموزش داده می‌شود و سیستم‌های مدرن آبیاری و تجهیزات کم‌مصرف رایج هستند. در کشورهای کم‌آب خاورمیانه، فرهنگ صرفه‌جویی به صورت قانونی و تکنولوژیک تقویت شده است؛ استفاده از سیستم‌های قطره‌ای و بازچرخانی آب نمونه‌هایی از این اقدامات است.

در کشورهای پیشرفته، بهره‌گیری از شیرهای کم‌مصرف، سیستم‌های هوشمند آبیاری، بازچرخانی فاضلاب و تجهیزات بهینه بسیار رایج است. علاوه بر این، برخی کشورها مانند استرالیا و کالیفرنیا، محدودیت‌های آبی و برنامه‌های مصرف بهینه را به صورت قانونی اعمال می‌کنند و جریمه‌ها و سیاست‌های تشویقی به صرفه‌جویی کمک می‌کند. صرفه‌جویی در مصرف آب تنها یک کار فردی نیست، بلکه سبک زندگی مسئولانه و پایدار است. توجه به مصرف صحیح آب، حفاظت از محیط زیست و استفاده بهینه از منابع، عاملی حیاتی برای زندگی امروز و نسل‌های آینده محسوب می‌شود.

آب نه تنها برای زندگی انسان، بلکه برای کشاورزی، صنعت و حفظ محیط زیست اهمیت حیاتی دارد. با رشد جمعیت و تغییرات اقلیمی، کمبود آب یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های جهانی محسوب می‌شود. صرفه‌جویی در مصرف آب نه تنها به محیط زیست کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش هزینه‌های خانوار و بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

راهکارهای ساده برای کاهش مصرف آب در زندگی روزمره متعدّدند. در خانه می‌توان شیرهای آب را هنگام مسواک زدن یا شست‌وشوی ظروف بست، از دوش‌ها و شیرهای کم‌مصرف استفاده کرد، نشستی‌ها را فوری تعمیر نمود و ماشین لباسشویی و ظرفشویی را فقط با ظرفیت کامل به کار برد. در آشپزخانه و هنگام شست‌وشوی میوه و سبزیجات، بهتر است از کاسه آب استفاده شود و آب مصرف‌شده برای شست‌وشو یا پخت‌وپز برای آبیاری گیاهان دوباره به کار گرفته شود. در باغچه و فضای سبز، آبیاری صبح زود یا عصر و بهره‌گیری از سیستم‌های قطره‌ای و گیاهان مقاوم به خشکی می‌تواند مصرف آب را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

صرفه‌جویی در مصرف آب بخشی از سبک زندگی پایدار و مسئولانه است. این سبک زندگی به انسان می‌آموزد هر منبع را با ارزش بشمارد، مسئولیت‌پذیری محیط زیستی را تقویت کند و از نظر اقتصادی نیز باعث کاهش هزینه‌ها شود. آموزش و فرهنگ‌سازی در این زمینه، افراد را قادر می‌سازد الگوی مصرف درست را به خانواده و جامعه منتقل کنند.

### وضعیت ایران

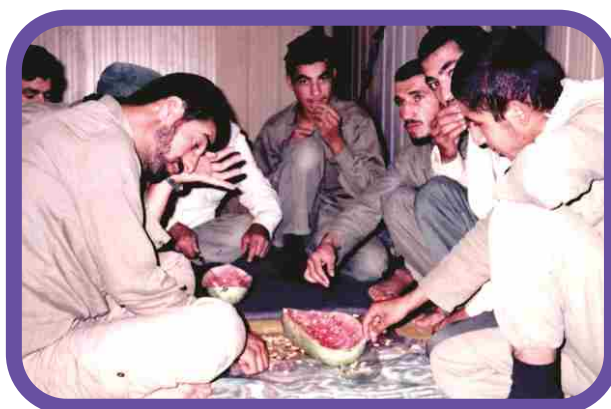
ایران کشوری با منابع آب محدود و اقلیم خشک و نیمه‌خشک است. بارش‌ها ناپایدار و رودخانه‌ها کم‌آب هستند، بنابراین صرفه‌جویی در مصرف آب یک ضرورت جدی محسوب می‌شود. فرهنگ مصرف درست آب به‌تازگی در مدارس و رسانه‌ها ترویج می‌شود و مردم گاهی به دلیل کم‌آبی مکرر مجبور به رعایت صرفه‌جویی هستند، اما در بسیاری مناطق، الگوهای قدیمی مصرف زیاد هنوز

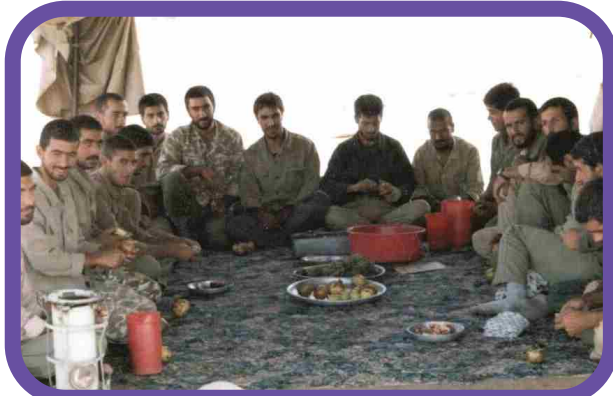
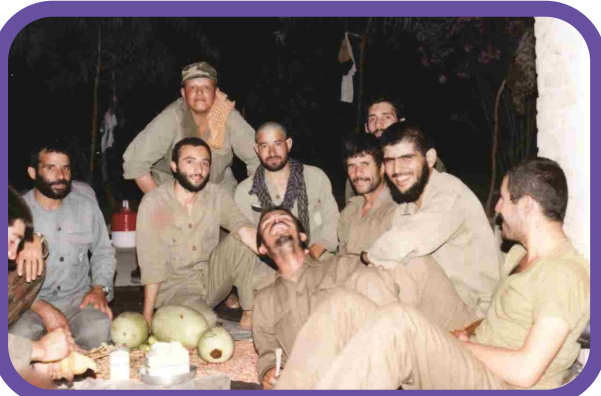
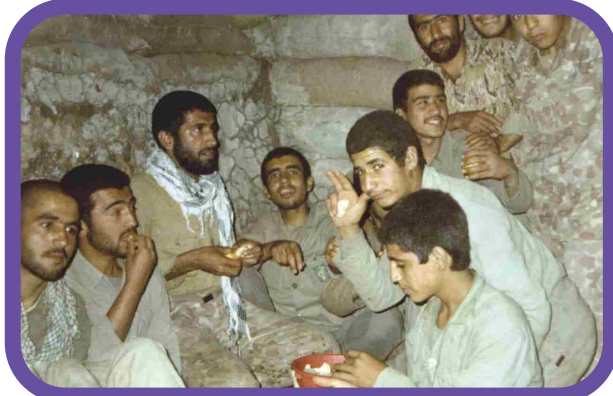
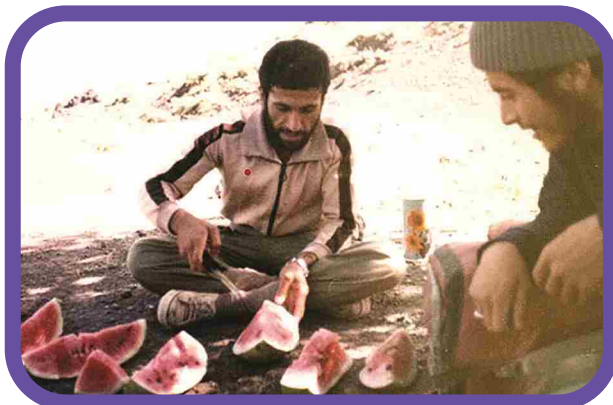


# یلدا در دل سنگرها

○ مائده حضرتی

رزمندگان در بلندترین شب سال از خانواده دور بودند، اما با همدلی و حضور هم‌زمان، مراسمی ساده برگزار می‌کردند. کنار آتش جمع می‌شدند، دعا می‌خواندند و یاد شهدای عزیز را گرامی می‌داشتند. این شب برایشان نماد امید، مقاومت و پیوند با وطن بود. اگر در شب یلدا در کنار خانواده در امنیت و آرامش هستیم، مدیون مردانی هستیم که دور از خانواده و در جبهه نبرد، یلدا را ساده برگزار کردند.









## از فست فود تا نوشابه؛ خوراکی‌هایی که در آلودگی هوا ممنوع

○ مهرو شاکر

آلودگی هوا بزرگ‌ترین معضل کلان‌شهرها در فصل‌های سرد و پاییزی است که می‌تواند تأثیرات بسیار منفی و مخربی بر سلامت بدن و قلب انسان داشته باشد. اگر میزان ذرات معلق که در هوا وجود دارد از حد نرمال خود بگذرد و به مرز ناسالم و خطرناک برای گروه‌های حساس برسد، نفس کشیدن عادی را برای تمامی افراد به خصوص بیماران قلبی سخت و دشوار خواهد کرد.

اما نگران نباشید چرا که می‌توانید با استفاده از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، علاوه بر عوارض آلودگی هوا، از قلب خود نیز مراقبت کنید.





در هوای آلوده، انتخاب غذاهای مناسب می تواند به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب و محافظت از ریه ها و دستگاه تنفسی کمک کند. در ادامه درباره مهم ترین خوراکی ها و نکات غذایی می خوانیم:

#### میوه ها و سبزیجات غنی از آنتی اکسیدان

- هویج، کلم بروکلی، فلفل دلمه ای، اسفناج  
- میوه هایی مانند پرتقال، توت فرنگی، کیوی و انار  
نقش: کمک به کاهش اثر رادیکال های آزاد و سموم هوا، تقویت سیستم ایمنی بدن.

#### مواد غذایی غنی از ویتامین C و E

- ویتامین C: مرکبات، کیوی، توت ها، گوجه فرنگی  
- ویتامین E: مغزا و دانه ها (بادام، گردو، تخمه آفتابگردان)  
نقش: محافظت از ریه ها و کاهش التهاب ناشی از آلودگی.

#### غذاهای حاوی امگا ۳

- ماهی های چرب: سالمون، ساردین، قزل آلا  
- دانه ها و مغزها: گردو، بذر کتان  
نقش: کاهش التهاب و محافظت از سلول های ریه.

#### نوشیدنی ها و آب کافی

آب: هیدراته نگه داشتن بدن، کمک به پاکسازی سموم  
چای سبز: حاوی آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی  
نوشیدنی های گرم: کمک به کاهش تحریک گلو و دستگاه تنفسی

#### غذاهای ضد التهاب

- زنجبیل، سیر، زردچوبه، عسل طبیعی  
نقش: کاهش التهاب در ریه ها و محافظت از مجاری تنفسی.

#### نکات مهم

- مصرف غذاهای سرخ شده، چرب و فست فود را کاهش دهید؛  
این غذاها التهاب را افزایش می دهند.  
- از مصرف زیاد قند و شیرینی های صنعتی خودداری کنید، زیرا سیستم ایمنی را ضعیف می کنند.  
- میوه ها و سبزیجات تازه را بشویید و اگر امکان دارد از مواد ارگانیک استفاده کنید تا میزان سموم کاهش یابد.

## چه خوراکی هایی نخوریم

در هوای آلوده، برخی خوراکی ها می توانند التهاب بدن را افزایش دهند یا سیستم ایمنی را ضعیف کنند و بهتر است از مصرف آنها اجتناب کنید:

#### غذاهای سرخ شده و چرب

- فست فود، سیب زمینی سرخ کرده، مرغ و گوشت سرخ شده  
دلیل: چربی های اشباع و ترانس التهاب بدن را افزایش می دهند و می توانند اثرات منفی آلودگی هوا را تشدید کنند.

#### قند و شیرینی های صنعتی

نوشابه، کیک، شکلات های صنعتی و شیرینی های آماده  
دلیل: افزایش قند خون و کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن، که باعث حساس تر شدن ریه ها می شود.

#### غذاهای پرنمک

کنسروها، غذاهای آماده و نمک سود  
دلیل: مصرف زیاد نمک باعث احتباس آب و فشار روی ریه ها و کلیه ها می شود.

#### گوشت های فرآوری شده

- سوسیس، کالباس، ژامبون  
دلیل: مواد نگهدارنده و افزودنی ها باعث افزایش التهاب و فشار روی سیستم تنفسی می شوند.

#### نوشیدنی های کافئین دار زیاد

- قهوه یا نوشابه های کافئین دار  
دلیل: کاهش هیدراتاسیون بدن و کاهش توانایی پاکسازی سموم از ریه ها.

در روزهای آلوده، بهتر است بیشتر روی میوه ها، سبزیجات تازه، مواد ضدالتهاب و آب کافی تمرکز کنید و از خوراکی های چرب، پرقند، پرنمک و فرآوری شده دوری کنید.

## چرا کوهنوردی بهترین نسخه ضد استرس است؟

○ سارا صادقی

گردشگری کوهستان بدون احترام به طبیعت معنایی ندارد. هر تکه زباله، هر آتش افروزی بی‌مورد، هر صدای بلند، زخمی کوچک اما حقیقی بر پیکر محیط زیست است. کوهنوردی مسئولانه یعنی هم قدم زدن بر شیب‌های آرام و تند، و هم محافظت از این میراث بلند و خاموش.

در نهایت، کوهستان مقصدی برای بازگشت به خود است؛ جایی که می‌آموزیم توان انسان بیش از آن است که تصور می‌کند، و زیبایی جهان در سکوت و سادگی نهفته است. گردشگری کوهستان یعنی سفر به جایی که هوای رقیق، ذهن را شفاف و دل را سبک می‌کند.

کوهنوردی، با وجود زیبایی‌ها و جذابیت‌هایش، فعالیتی است که بدون شناخت خطرات آن می‌تواند بسیار پرریسک باشد. مهم‌ترین خطرات کوهنوردی در کوهستان عبارت‌اند از:

در سال‌های اخیر، گردشگری کوهستان و کوهنوردی به عنوان یکی از اصیل‌ترین و آرام‌بخش‌ترین شیوه‌های سفر دوباره مورد توجه قرار گرفته است. کوه‌ها تنها مقصدی برای فتح قله نیستند؛ بلکه فضایی برای بازیابی آرامش، لمس طبیعت بکر و تجربه‌ی نوعی از زیست ساده و عمیق‌اند که در زندگی شهری کمتر یافت می‌شود.

در کوهستان، مسافت‌ها معنای دیگری پیدا می‌کنند؛ هر قدم بخشی از سفری درونی است که همراه با نفس‌های منظم و نگاه‌های بلند به دامنه‌ها شکل می‌گیرد. کوهنوردی یادآور این نکته است که رسیدن به مقصد ارزشمند است، اما آنچه ما را می‌سازد خود مسیر است؛ مسیری که گاه سخت، طولانی و سرد است، اما لایه‌های پنهان توانایی و صبر انسان را آشکار می‌کند.



#### ✓ تغییرات ناگهانی آب و هوا

هوای کوهستان می تواند در عرض چند دقیقه از آفتابی به مه آلود، طوفانی یا برفی تبدیل شود. کاهش دما، باد شدید، بارش ناگهانی باران یا برف از مهم ترین عوامل تهدید کننده هستند.

#### ✓ ارتفاع زدگی (Acute Mountain Sickness)

در ارتفاعات بالا به دلیل کاهش اکسیژن، علائمی مثل سردرد، تهوع، سرگیجه و ضعف ایجاد می شود. در صورت بی توجهی، می تواند به ورم مغزی یا ریوی منجر شود.

#### ✓ سقوط و لغزش

سطوح سنگی، مسیرهای یخی، شن اسکی، یا زمین های خیس احتمال لغزش و سقوط را افزایش می دهند. این خطر به ویژه در مسیرهای تند و فنی بیشتر است.

#### ✓ گم شدن در مسیر

مه، شب هنگام، مسیرهای ناشناخته یا نبود تابلوهای راهنما می تواند باعث گم شدن و سردرگمی افراد شود. نداشتن GPS، نقشه و تجربه کافی این خطر را تشدید می کند.

#### ✓ ریزش سنگ و بهمن

در سنگلاخ ها و شیب ها خطر ریزش سنگ وجود دارد. در زمستان نیز ناپایداری برف و شیب زیاد می تواند احتمال بهمن را افزایش دهد.

#### ✓ کمبود آب و غذا

فعالیت شدید و طولانی مدت بدون تأمین صحیح آب و انرژی باعث ضعف، گرفتگی عضلات یا بی آبی جدی می شود.

#### ✓ حیوانات وحشی

در برخی مناطق احتمال برخورد با خرس، گرگ، گراز یا مار وجود دارد. آشنایی با اصول مواجهه ایمن ضروری است.

#### ✓ سرمازدگی و یخ زدگی

قرار گرفتن طولانی مدت در سرما یا خیس شدن لباس ها می تواند باعث هیپوترمی و یخ زدگی اندام ها شود.

#### ✓ خستگی و مشکلات جسمی

بی تجربگی، نداشتن آمادگی بدنی، کفش یا کوله پشتی نامناسب می تواند به آسیب های عضلانی، تاول، یا گرفتگی های خطرناک منجر شود.

#### ✓ خطرات فنی

در مسیرهای فنی (صخره نوردی، یخ نوردی، عبور از خطالراس ها) خطاهای کوچک در استفاده از تجهیزات یا طناب می تواند پیامدهای جدی داشته باشد.

کوهنوردی یکی از کامل ترین و سالم ترین فعالیت های بدنی و ذهنی است. این ورزش نه تنها بدن را تقویت می کند، بلکه تأثیر عمیقی بر سلامت روان، کیفیت زندگی و حتی ارتباط انسان با طبیعت دارد. مهم ترین جنبه های سلامت کوهنوردی عبارتند از:

### سلامت جسمانی

#### ✓ تقویت دستگاه قلب و عروق

بالا رفتن از شیب ها باعث افزایش ضربان قلب و بهبود گردش خون می شود. این امر به کاهش فشار خون، افزایش استقامت و کاهش خطر بیماری های قلبی کمک می کند.

#### ✓ افزایش قدرت عضلات و استخوان ها

عضلات پا، کمر، شکم و حتی بالاتنه (با کار کردن با باتوم یا بار کوله) تقویت می شوند. فشارهای کنترل شده کوه پیمايي به افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان کمک می کند.

#### ✓ بهبود ظرفیت ریه

هوای پاک و حرکت در ارتفاعات عملکرد تنفسی را بهبود می بخشد. نفس کشیدن عمیق و مداوم در مسیر، ریه ها را تقویت می کند.

#### ✓ افزایش تعادل و هماهنگی

گذر از مسیرهای سنگلاخی یا ناهموار باعث بهبود حس عمقی بدن (Proprioception) و تعادل می شود و خطر زمین خوردن در زندگی روزمره را کاهش می دهد.





# مناطق جرم خیز جهان؛ عوامل پنهان و آشکار

امیر قاسمی

یکی از مهم‌ترین چالش‌های هر جامعه است؛ پدیده‌ای چندبعدی که تنها به رفتار مجرمانه فردی خلاصه نمی‌شود، بلکه ریشه در ساختارهای فرهنگی، اقتصادی و روانی جامعه دارد. جرائم اجتماعی زمانی شکل می‌گیرند که میان نیازها، ارزش‌ها و هنجارهای افراد با امکانات و شرایط واقعی جامعه فاصله‌ای قابل توجه ایجاد شود. این فاصله، زمینه‌ساز تنش، نارضایتی و در نهایت رفتارهای آسیب‌زا می‌شود.

هم جرائم خشن و هم جرائم خیابانی و اجتماعی در آن زیاد گزارش می‌شود. **آفریقای جنوبی:** با وجود پیشرفت‌ها، از کشورهایی است که آمار بالایی در زمینه خشونت و جرائم دارد. هندوراس، جمهوری دومینیک، بنگلادش، نیجریه و برخی کشورهای دیگر نیز - در رده کشورهای هستند که بنا به شاخص‌ها، جرم اجتماعی یا خشونت در آن‌ها نسبتاً زیاد است.

### چرا در بعضی کشورها جرم بیشتر دیده می‌شود

دلیل «بیشتر دیده شدن» یا «آمار بالاتر جرم» در برخی کشورها معمولاً ترکیبی از عوامل زیر است:

**بی‌ثباتی سیاسی، ضعف حکومت یا فساد** که امکان جرم سازمان‌یافته، قاچاق، خشونت و جنایت را افزایش می‌دهد.

**فقر اقتصادی، نابرابری اجتماعی و بیکاری** که فشار روانی و اقتصادی می‌تواند انگیزه جرم شود.

**ضعف نظام قضایی، پلیسی و امنیتی** به‌طوری که جرایم جدی به درستی پیگیری یا پیگیری نمی‌شوند.

**تخلفات ساختاری مانند قاچاق مواد مخدر، باندهای جنایتکار، نبود آموزش و فرصت مناسب** که زمینه برای جرم را فراهم می‌کند.

**گاهی «گزارش بهتر» یا «ثبت دقیق‌تر» جرائم** در بعضی کشورها رسانه، قانون و سیستم آماری قوی‌تر است؛ بنابراین جرم بیشتر «دیده می‌شود» حتی اگر میزان واقعی خیلی متفاوت نباشد.

### آمار و تفاوت‌ها

شاخص‌هایی مثل «نرخ قتل»، «خشونت»، «جرائم خیابانی»، «جرائم سازمان‌یافته» و «شاخص کلی جرم» وجود دارند. در هر کشور ممکن است بسته به نوع جرم، وضعیت متفاوت باشد.

بعضی کشورها هم «کم گزارش شدن» جرم دارند یعنی جرم هست اما ثبت یا افشا نمی‌شود؛ پس آمار پایین لزوماً به معنای ایمنی نیست.

همچنین، شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دائماً تغییر می‌کند پس لیست کشورها با جرم بالا نیز پویا است.

از سرقت و خشونت خیابانی گرفته تا کلاهبرداری‌های نوین و جرائم سایبری، هر نوع جرم پیامدهایی فراتر از فرد مجرم دارد. احساس ناامنی، کاهش سرمایه اجتماعی، بی‌اعتمادی میان شهروندان و تضعیف انسجام اجتماعی از مهم‌ترین اثرات آن است. در واقع، جرم تنها تخطی از قانون نیست؛ نشانه‌ای از اختلال در روابط انسانی و ساختارهای اجتماعی است.

### عوامل شکل‌دهنده جرائم اجتماعی متعدّدند:

فقر، تبعیض، بیکاری، اعتیاد، ضعف نظام تربیتی، شکست خانواده، کمبود امکانات رفاهی، خلأهای قانونی، و حتی فشارهای روانی ناشی از زندگی شهری. این عوامل نه به‌صورت مجزا، بلکه در تعامل با یکدیگر، زمینه را برای رفتار مجرمانه فراهم می‌کنند.

پیشگیری از جرائم اجتماعی تنها با برخورد قضایی ممکن نیست. آموزش، عدالت اجتماعی، فرصت‌های برابر، تقویت خانواده، بهبود روابط اجتماعی، حمایت روانی از افراد آسیب‌پذیر، و ارتقای کیفیت زندگی ابزارهایی مؤثرتر و پایدارتر هستند. جامعه‌ای که در آن انسان‌ها احساس ارزشمندی، امنیت و امید به آینده داشته باشند، بستر مناسبی برای کاهش جرم فراهم خواهد بود.

در نهایت، مقابله با جرائم اجتماعی یک مسئولیت جمعی است؛ مسئولیتی که از خانواده و مدرسه آغاز می‌شود و تا سیاست‌گذاری‌های کلان ادامه پیدا می‌کند. جامعه‌ای سالم هنگامی شکل می‌گیرد که امنیت، مشارکت و اعتماد در آن تقویت شود و همه افراد نقش خود را در حفظ آن بشناسند.

در بعضی کشورها آمار جرائم اجتماعی (به خصوص جرائم خشن، خشونت، قتل یا جرم‌های سازمان‌یافته) به‌طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر است یا بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. البته «جرم اجتماعی» مفهوم گسترده‌ای دارد و انواع آن متفاوتند. بنابراین «بیشتر دیده شدن» می‌تواند به نوع جرم، کیفیت آمار، سطح رسانه‌ای و ساختار قانونی آن کشور بستگی داشته باشد.

### نمونه کشورها با جرائم نسبتاً بالا

**ونزوئلا:** این کشور در صدر فهرست‌هایی است که «شاخص جرم» (Crime Index) بالا دارند.

**پاپوآ گینه نو (Papua New Guinea):** در فهرست کشورهایی است که



## وقتی تفنگ دسته ولی فشنگ نه!

○ سیدجواد مرتضوی باباحیدری

به نزدیکی‌های دشمن که رسیدیم، برای اولین بار حس کردم لبخند مادرزادی‌ام از صورتم محو شده و جایش خشمی مزمن نشسته است؛ خشمی که دندان‌هایم را ناخودآگاه بر هم می‌فشارد.

همان خشم را یکی دو بار با انفجار نارنجک‌هایم به رخ دشمن کشیدم؛ نارنجک‌هایی که گاه‌گداری جان هم‌زمانی را گرفت که بعضی‌هایشان برایم عجیب بودند؛ عجیب آمیخته با تحسین - تحسین آن‌ها و خدای خالقشان.

حس غریبی بود. هر از چند گاهی چیزی از کنارمان می‌گذشت؛ شاید فرشته‌ی مرگ، شاید روح آزادی، شاید ترس از ذلت و شاید امید به شهادت. هر چه بود، قوتی در دل ما می‌ریخت و ضعف در دل دشمن.

اما با دست خالی چه می‌شد کرد؟ هر کاری از دستانم برمی‌آمد انجام دادیم. رضا هر از گاهی غیبت می‌زد؛ نزدیک غروب دوباره پیدایش شد. داخل یک جوی آب کمین کرده بود و هر دو سه ساعت یک بار با خست و بی‌میلی تیری شلیک می‌کرد. خدا را شکر که او را مسئول تدارکات نکرده بودند!

با تمام ناخن خشکی‌های ما و به‌ویژه رضا - وقتی شب برگشتیم، فشنگی در کار نبود. نمی‌دانم نارنجک‌هایم جان چند نفر را گرفت، اما می‌دانم وقتی شب شد، تفنگ در دست داشتیم؛ هر چند بی‌فشنگ.

تفنگم را دست گرفتم و چند بار با ناز و غمزه از جلوی فرمانده رد شدم، اما انگار نه انگار. حواسش جای دیگری بود. صدایش کردم: «فرمانده!»







باز توجهی نکرد. رفتم جلو و با قنداق تفنگ، آرام از پشت به کمرش زدم. چند متری از جا پرید! اگر فرمانده نبود، می شد از این جهش به عنوان ضدهوایی استفاده کرد!

برگشت و لوله تفنگش را به سمتم گرفت، اما وقتی مرا شناخت، آهی کشید و چیزی زیر لب گفت.

گفتم: «ببخشید فرمانده... هنوز قلقلش دستم نیومده-قلق تفنگم رو می گم. تفنگ خودم.»

زمان خوبی برای مصدع اوقات شدن نبود. فقط گفتم: «خب؟»

گفتم: «تفنگ از من، فشنگ از شما!»

لبخندی زد و گفت: «به تدارکات بگو... حواست باشه فشنگ کم داریم.»

پرسیدم: «برادر تدارکات اسم کوچکش چیه؟»

این بار لبخندش پررنگ تر شد و گفت: «رضا!»

به به! برادر رضا-تدارکاتچی ما! امیدی به او نبود. راه افتادم و شروع کردم به گشتن جیب هایم که کم هم نبودند، شاید فشنگی یا نارنجکی پیدا شود؛ همان موقع خود رضا را پیدا کردم.

شیطنتش گل کرده بود و در حال وهوای خودش بود. محکم زدم روی شانه اش؛ برای ضدهوایی هم بد نبود، اما در آن صورت تدارکاتچی نداشتیم. هر طور بود خودش را جمع و جور کرد و گفت:

«ما تا کی باید تو رو تحمل کنیم؟»

جوابی ندادم. چند قدمی وارد کوچه علی چپ شدم و گفتم: «دنبالت می گشت.»

با تعجب پرسید: «کی؟»

با لبخندی ملیح، تمام سی و دو دندانم را نشان دادم و گفتم: «ملک الموت.»

خواست بلند شود و برود که دستش را گرفتم و نشاندمش. با نشستن او لبخند نیمه جانی هم بر لبش نشست؛ نخستین لبخند بعد از شهادت برادرش.

لبخندی که خیلی زود جایش را به آهی داد.

آن شب، به گمانم خداوند بیش از هر شب دیگری تقدیس و تسبیح شد. البته گاهی هم دل دردهای ناگهانی بین بچه ها دیده می شد که بنا به گفته شاهدان عینی، ارتباطی تنگاتنگ با حضور میمون و مبارک این جانب داشت!

اما مدل خودم همیشه آرام بود؛ در دلی که حتی سر سوزنی جای خالی نباشد، خبری از تشویش نیست-حتی زیر گلوله باران دشمن.

منبع: کتاب لبخند خاکی

لبخند خاکی



# قلب رقه

وقتی صحنه و نور، داستان  
جنگ را روایت می‌کنند

فاطمه ابراهیمی

وقتی برای اولین بار «قلب رقه» را دیدم، حس کردم با یک فیلم جسورانه و متفاوت روبه‌رو هستم. از همان آغاز، مشخص بود که خیرالله تقیانی پور نمی‌خواهد فقط یک فیلم جنگی معمولی بسازد؛ او تلاش کرده بود ترکیبی از اکشن، عاشقانه و جاسوسی را در دل یک بحران واقعی به تصویر بکشد. این ترکیب برای من جذاب بود، چون هم هیجان و تعلیق اکشن را حس می‌کردم و هم می‌توانستم دغدغه‌های انسانی و اجتماعی فیلم را درک کنم.

سکانس‌های اکشن و تعقیب و گریز در مناطقی که داعش اشغال کرده بود برایم ملموس و واقعی بودند. من حس کردم هر انفجار و هر تیراندازی نه صرفاً برای ایجاد هیجان، بلکه برای نشان دادن واقعیت خشونت و

نویسنده و کارگردان: خیرالله تقیانی پور

تهیه‌کننده: سعید پروینی

طراح صحنه: بهنام جعفری طادی

بازیگران: شهرام حقیقت‌دوست، عبدالرضا نصاری، فرهاد

قائمیان، هدایت هاشمی، محمدرضا شریفی‌نیا، مصطفی ساسانی،

عامر علی، مهدی شیخ عیسی، محمدعلی موسوی

موسیقی: کارن همایونفر

خطر است. تدوین فیلم توانسته بود تنش و اضطراب را منتقل کند و من را در دل صحنه‌ها همراه نگه دارد. تضاد میان عشق، وفاداری و خشونت، تجربه‌ای متفاوت برای من ایجاد کرد که در بسیاری از فیلم‌های جنگی ایرانی کمتر دیده بودم.

پرداخت به موضوع داعش و مقاومت برای من اهمیت زیادی داشت؛ خاطرات آن دوران هنوز در ذهن بسیاری زنده است و فیلم تلاش کرده تصویری انسانی از ایثار، انتخاب و خطر نشان دهد. با این حال، شخصیت‌ها گاهی برای من سطحی بودند. رضا و ریما، شخصیت‌های محوری، با وجود تلاش، گاهی نتوانستند عمق احساسات و انگیزه‌هایشان را منتقل کنند و من برخی تصمیماتشان را باورپذیر ندانستم.

همچنین بعضی نقاط عطف داستان به نظر من زیاد به شانس یا اتفاق متکی بودند. وقتی این صحنه‌ها پیش می‌آمد، فکر می‌کردم اگر شخصیت کمی متفاوت عمل می‌کرد، داستان دچار مشکل می‌شد و این موضوع باورپذیری را پایین می‌آورد. با وجود این، نمی‌توانستم انکار کنم که فیلم توانسته بود حس بحران و تعلیق را به من منتقل کند و من را روی صندلی سینما میخکوب نگه دارد.

از نظر بازیگری، تجربه من ترکیبی بود. شهرام حقیقت دوست و شادی مختاری تلاش کردند بار عاطفی نقش‌ها را به دوش بکشند، اما من نتوانستم همیشه با احساسات و انگیزه‌هایشان همراه شوم. با این حال، حضور فعال شخصیت زن برای من مثبت بود؛ دیدن نقش مؤثر او که صرفاً قربانی یا شخصیت فرعی نیست، تجربه‌ای تازه و دلگرم‌کننده بود و به نظرم به غنای داستان کمک کرد. برخی بازیگران دیگر نتوانستند بار احساسی کافی ایجاد کنند و این باعث شد بعضی سکانس‌ها برای من کمی کمرمق باشند.

نور و صحنه فیلم برای من از دیگر نکات جالب بود. سکانس‌هایی که در کوچه‌ها، ساختمان‌های ویران یا خیابان‌های جنگ‌زده اتفاق می‌افتاد، با نورپردازی و ترکیب دوربین درست، حس واقعی حضور در دل بحران را به من منتقل می‌کردند. با این حال، جلوه‌های ویژه

غیرمیدانسی گاهی به نظرم ضعیف بودند و حس واقعی خشونت و تعلیق را کامل منتقل نمی‌کردند. طراحی صحنه و لباس توانسته بود فضای بحران‌زده و جنگی را برای من قابل لمس کند و حتی با بودجه محدود فیلم، برخی صحنه‌ها مرا کاملاً درگیر خود می‌کرد.

صدا و موسیقی فیلم هم برای من تجربه متفاوتی بود. انفجارها، گلوله‌ها و صداهای محیطی باعث شد حس کنم در دل صحنه‌های خطرناک حضور دارم. موسیقی فیلم توانست حس تعلیق و هیجان را تقویت کند و باعث شد همذات‌پنداری من با شخصیت‌ها بیشتر شود. حتی دیالوگ‌ها و لحن بازیگران با صداگذاری هماهنگ بود و تا حد زیادی به باورپذیری موقعیت کمک کرد.

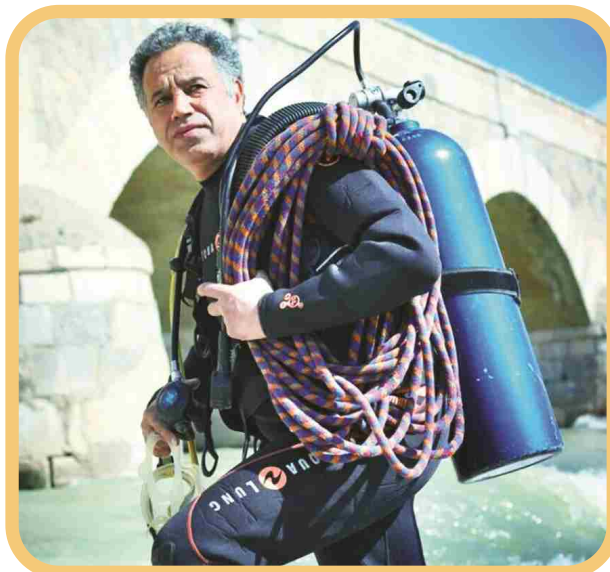
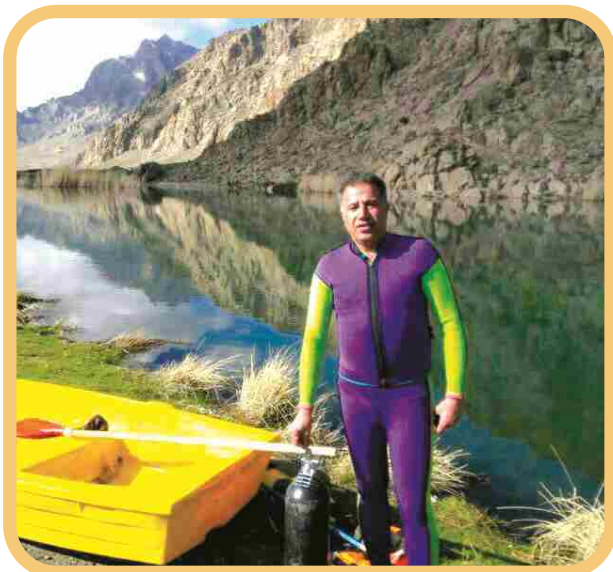
همچنین من متوجه شدم که فیلم تلاش کرده جزئیاتی از زندگی و روابط انسانی شخصیت‌ها را هم نشان دهد. صحنه‌هایی که رضا و ریما در آن با هم تعامل دارند، حتی در میانه صحنه‌های اکشن، توانستند به من فرصت بدهند احساس کنم این شخصیت‌ها واقعی هستند و نه صرفاً نماینده ایده‌ای جنگی یا سیاسی. همین ترکیب، برای من تجربه‌ای منحصر به فرد ایجاد کرد.

در طول فیلم، مدام از خودم می‌پرسیدم که آیا این ترکیب ژانرها و موضوعات مختلف می‌تواند مخاطب را خسته کند یا نه؟ برای من جواب مثبت بود؛ هرچند فیلم ضعف‌هایی داشت، اما تجربه تماشای آن پرتنش و در عین حال جذاب بود. شخصیت پردازی ضعیف بعضی نقش‌ها و جلوه‌های ویژه نه چندان حرفه‌ای، کمی از لذت من کاست، اما در نهایت حس کردم فیلم جسارت و تلاش را منتقل می‌کند.

در پایان، وقتی از سینما خارج شدم، حس کردم «قلب رقه» فیلمی است که جرئت می‌کند؛ جرئت در انتخاب موضوع، ورود به مناطق حساس و تلاش برای روایت داستانی متفاوت. شاید فیلم معجزه سینمایی خلق نکند، اما برای من تجربه‌ای جدی، جسورانه و تأمل‌برانگیز بود. اثری که اگر کمی بازنگری در شخصیت‌ها و جلوه‌های بصری داشت، می‌توانست به فیلمی ماندگار در سینمای جنگ و سیاست ایران تبدیل شود.







# جانبازی که ۴۰ بار با مرگ روبه‌رو شد

○ الهام نرجه پور

بهمن پرورش، غواص کرمانشاهی و امدادگر با سابقه کشور، می‌گوید سال‌هاست جان خود را در رودخانه‌ها، سدها، میدان‌های مین و مناطق صفر مرزی گذاشته؛ ده‌ها شهید و صدها غریق را از دل آب بیرون آورده، با وجود این سابقه، جانباز هم هست. او در این گفت‌وگو، برای نخستین بار بخشی از ناگفته‌های عملیات‌هایش را روایت می‌کند.

## ✓ از خودتان بگویید؟

بهمن پرورش هستم، غواص کرمانشاهی. فرزند مرحوم محمد پرورش؛ کسی که پس از فرمان تاریخی ملی شدن صنعت نفت، نخستین فردی بود که شجاعت به خرج داد و شیر فلکه نفت را به روی انگلیسی‌ها بست. قرار بود در صدمین سال اکتشاف نفت، پدرم به‌عنوان چهره ماندگار صنعت نفت معرفی شود، اما متأسفانه این اتفاق نیفتاد. با این

حال، اسناد ارزشمند ایشان در دفاع از صنعت نفت - به‌عنوان نخستین صنعت مدرن و ممر اصلی درآمدی ایران - در وزارت نفت نگهداری می‌شود.

## ✓ سابقه شما در جنگ از کجا آغاز

شد؟

من از جانبازان جنگ هستم. بنده به اتفاق

چند تن دیگر، در برهه‌ای بسیار حساس - درست یک روز پیش از عملیات مرصاد - موفق شدیم چند فروند هواپیمای F4 را از نابودی صددرصد نجات دهیم. این رویداد در کتاب «نبرد ستارگان هوایی»، صفحه ۱۱۷، به قلم تیمسار اینانلو ثبت شده است. ثمره جنگ برای من اما مدال نبود؛ بلکه «حدود ۳۷ سال بی‌خوابی و کم‌خوابی» است که هنوز هم ادامه دارد.

## اولین شهیدی که پیدا کردید چه

کسی بود؟

اولین شهیدی که پیدا کردم، از «شهدای نیروی انتظامی» بود. فروردین سال ۱۳۸۸، دو مأمور نیروی انتظامی، سروان «احمد قربانی» و سرباز وظیفه «بهمن باقری»، در تعقیب یک متواری به رودخانه خروشان سیمه وارد و ناپدید شدند.

آن زمان تصور می شد این حادثه کار گروه های تروریستی باشد، زیرا یک روز پیش از آن، پژاک در روانسر ۲۱ نفر را به شهادت رسانده بود. اما من با تجربه ای که داشتم، قاطعانه اعلام کردم که این دو نفر «قطعا داخل آب هستند»؛ حتی سوگند خوردم و صدایم نیز ضبط شد.

کار بسیار سختی بود. رودخانه مرا به بالا و پایین می کشید. یک بار بیش از سه دقیقه زیر آب ماندم و همه تصور کردند کارم تمام شده است، اما موجی عجیب مرا به ساحل پرتاب کرد.

وقتی نخستین پیکر، شهید بهمن باقری را پیدا کردم، فهمیدم تشخیص درست بوده است. این عملیات ۳۰ شبانه روز طول کشید و در همان مأموریت بارها تا آستانه مرگ رفتم، اما هر بار به شکلی معجزه آسا جان سالم به در بردم؛ موضوعی که به صورت رسمی توسط نیروی انتظامی مستند شده است.

## درباره عملیات بالگردهای سقوط

کرده هم توضیح بدهید؟

سال ۱۳۸۶، یک «بالگرد کبرا» در رودخانه ای فوق العاده آلوده سقوط کرد؛ رودخانه قره سو که به «رودخانه مرده» معروف است و مملو از فاضلاب صنعتی، پزشکی و شهری است.

من سه شبانه روز در آن فاضلاب غواصی کردم. شیشه های تیز بالگرد کف دستام را پاره کرده بود و برای ضد عفونی زخم ها، پودر رختشویی روی دست هایم می ریختم. دو استاد خلبان، شهید «جعفر شکری» و شهید

«علی اکبر عزتی» را پیدا کردم و سپس به درخواست هوانیروز، تمام قطعات بالگرد، حتی تیربار آن را نیز از آب خارج کردم.

## ماجرای پیدا کردن شهید بالگرد

۲۰۶ در اصفهان چه بود؟

در دریاچه زرین شهر اصفهان، بیش از ۱۵۰ غواص و صدها امدادگر موفق به پیدا کردن پیکر شهید نشده بودند. من با اطمینان گفتم که او را پیدا خواهیم کرد. کمتر از دو ساعت بعد، پیکر شهید «داربلوطی»، از شهدای مرزبانی، کشف شد. حتی زمانی که هوانیروز قصد پرداخت پاداش داشت، آن را نپذیرفتم. همچنین پیکر «شهید نکاور سپاه» را در عراق پیدا کردم، غریقان ارتش را در عملیات های خاص و غریقان نیروی هوایی و دیگر ارگان ها را نیز در مأموریت های گوناگون کشف کردم.

## شمارد خارج از مرزها هم عملیات

داشته اید؟

بله. در عراق، ترکیه، افغانستان، پاکستان، ارمنستان، آذربایجان و ترکمنستان. یکی از سخت ترین عملیات ها مربوط به «شهید مرزبانی محمد رفوف رضایی» بود که در خاک عراق و در رودخانه خروشان سیروان پیدا شد. منطقه مملو از مار، پلنگ، خرس، میدان مین و گرمای بالای ۵۰ درجه بود. با ۵۰ نیروی مرزبانی شبانه حرکت کردیم و من از بستر خوفناک رودخانه سیروان پیکر شهید را بیرون آوردم. سپس پیکر را با کمک همان نیروها، از میان کوه های صعب العبور، به سختی به بالا منتقل کردیم.

## در مجموع چند ساعت و چند

عملیات انجام داده اید؟

حدود ۲۵ هزار ساعت عملیات در ۲۴ استان و ۱۷۰ شهر ایران و همچنین خطوط مرزی ۸ کشور انجام دادم. بیش از ۱۲۵ نفر را در سوانح مختلف، از جمله آتش سوزی، تصادفات جاده ای، عملیات های امداد و

نجات، کوهستان و حوادث آبی، از مرگ حتمی نجات داده ام و ۴۰ بار تا چند قدمی مرگ پیش رفته ام. ۲۵ سال است که در حوزه امداد و نجات فعالیت می کنم. تمام این سال ها تنها با تجهیزات شخصی و گران قیمت غواصی خدمت کرده ام؛ تجهیزاتی که بارها مفقود، مستهلک یا نابود شده اند. با این حال، هم از جان گذشته ام و هم از مال، فقط برای مردم این سرزمین. برخی سال ها بیش از ۱۲۰ شبانه روز مأموریت داشته ام و ۱۴ سال حتی نوروز را کنار خانواده نبوده ام. در تمام این سال ها، تنها با تعصب و غیرتی که به ایران داشتم، به مردم خدمت کرده ام. اکنون نیز ۴۰ سال است که اهداکننده خون و فرآورده های خونی (پلاسما و پلاکت) هستم، نخستین اهداکننده سلول های بنیادی استان کرمانشاه بوده ام و داوطلب اهدای عضو نیز هستم.

## حرف آخر؟

این که مردم همیشه برایم دعا کرده اند و همان دعاها بارها جانم را نجات داده است و حرفم با مسئولان است: این کشور همیشه با ایثار آدم هایی ایستاده که در سکوت، جان می دهند.

**این افراد، قهرمانان واقعی این سرزمین اند؛ انسان هایی که نه روی سکو ایستاده اند و نه در قاب دوربین ها دیده شده اند، اما سال ها در سخت ترین شرایط، جان خود را برای نجات جان دیگران به خطر انداخته اند. با وجود دهه ها تلاش، ایثار و عملیات های مستند، تاکنون نه مدالی درخور شأنشان دریافت کرده اند و نه از حمایت مؤثر و پایدار مسئولان کشور برخوردار بوده اند.**

شاید اکنون زمان آن رسیده باشد که با نگاهی دوباره و مسئولانه به این سرمایه های انسانی، زمینه ای برای دیده شدن، حمایت و پاسداشت واقعی این قهرمانان خاموش فراهم شود؛ پیش از آن که دیر شود.

# فیزیک و شیمی؛ ستون‌های اصلی علوم پایه و کاربردهای آنها در ایران

مهدي شيباني

علوم فیزیک و شیمی دو شاخه کلیدی از علوم پایه هستند که درک ما از جهان و زندگی روزمره را شکل می‌دهند. هر یک از این علوم، از قوانین طبیعت تا ترکیبات مواد، کاربردهای گسترده‌ای در فناوری، صنعت و پژوهش دارند؛ با این حال، شیوه بهره‌برداری و زمینه کاربرد آن‌ها در ایران تفاوت‌های قابل توجهی دارد.



## فیزیک: درک قوانین طبیعت و پیش‌بینی رفتار ماده و انرژی

فیزیک به مطالعه حرکت اجسام، نیروها، انرژی و ساختار ماده می‌پردازد و پایه بسیاری از علوم و مهندسی‌هاست. شاخه‌های مهم فیزیک شامل مکانیک، ترمودینامیک، الکترومغناطیس، فیزیک هسته‌ای و فیزیک کوانتومی هستند.

### ✓ کاربردها:

- طراحی پل‌ها و ساختمان‌ها با اصول مکانیک
- تولید و انتقال انرژی برق با قوانین الکترومغناطیس
- توسعه فناوری‌های هسته‌ای و پزشکی با فیزیک هسته‌ای
- فیزیک علاوه بر کاربرد صنعتی، پایه بسیاری از علوم دیگر مانند شیمی، زیست‌شناسی و مهندسی است.

### ✓ خطرات احتمالی فیزیک:

انرژی هسته‌ای: تابش‌های رادیواکتیو و مشکلات هسته‌ای در صورت استفاده نادرست

اشعه‌ها و امواج: تهدید سلامت انسان بدون محافظت مناسب  
مهندسی نادرست: خطر در ساختمان‌ها، پل‌ها و ماشین‌آلات

## شیمی: مطالعه ساختار، ترکیب و واکنش مواد

شیمی به بررسی خواص و واکنش‌های مواد می‌پردازد و کاربرد گسترده‌ای در صنعت و زندگی روزمره دارد. شاخه‌های اصلی شیمی شامل شیمی آلی، شیمی معدنی، شیمی تجزیه و شیمی فیزیک هستند.

### ✓ کاربردها:

- تولید داروها و واکنش‌ها (شیمی آلی و بیوشیمی)
- تصفیه آب و مواد غذایی (شیمی تجزیه)
- طراحی مواد نوین مانند پلاستیک‌ها، سرامیک‌ها و سوپرآلیاژها

### ✓ مضرات احتمالی شیمی:

مواد سمی و شیمیایی: خطر جانی و زیست‌محیطی  
آلودگی محیط زیست: اثرات کودها، حشره‌کش‌ها و مواد صنعتی  
واکنش‌های خطرناک: انفجار یا تولید گازهای سمی

## کاربرد علوم در ایران

در ایران، شیمی و مهندسی شیمی بیشترین کاربرد عملی را دارند، چرا که صنایع پتروشیمی، پالایشگاه‌ها و تولید فرآورده‌های نفتی بخش بزرگی از اقتصاد صنعتی کشور را تشکیل می‌دهند. شیمی در تولید دارو، پلاستیک، رنگ و مواد نوین نقش حیاتی دارد و به «ستون اصلی توسعه صنعتی» تبدیل شده است.

در مقابل، فیزیک بیشتر در دانشگاه‌ها و پژوهش‌های علمی، انرژی، فیزیک هسته‌ای و فناوری‌های پیشرفته فعالیت دارد. پژوهشگاه فضایی ایران و مراکز تحقیقاتی نشان می‌دهند که فیزیک پایه، انرژی، فیزیک هسته‌ای و فناوری‌های نوین، زمینه‌ای حیاتی برای علوم پیشرفته و تکنولوژی فراهم می‌کنند.

وقتی می‌گوییم «کشورهایی که از شیمی بیشتر استفاده می‌کنند»، منظورمان کشورهایی است که صنایع شیمیایی و پتروشیمی، تولید دارو، مواد پلاستیکی، کود و مواد شیمیایی صنعتی در اقتصادشان سهم بالایی دارد و این علم کاربرد عملی گسترده‌ای در آن‌ها دارد. این کشورها معمولاً اقتصاد صنعتی قوی و منابع نفت و گاز دارند، چون صنایع شیمیایی به انرژی و مواد اولیه وابسته‌اند.

بر اساس داده‌های جهانی، کشورهایی که شیمی و صنایع شیمیایی در آن‌ها نقش برجسته دارند، شامل موارد زیر هستند:

### ✓ چین

- بزرگ‌ترین تولیدکننده محصولات شیمیایی جهان.
- صنایع پتروشیمی، تولید پلاستیک، رنگ، کود و مواد دارویی بسیار توسعه یافته.

- سرمایه‌گذاری عظیم در مواد نوین و شیمی سبز.

### ✓ ایالات متحده آمریکا

- صنایع شیمیایی پیشرفته، دارویی و پتروشیمی فعال.
- تولید گسترده محصولات شیمیایی برای مصرف داخلی و صادرات.
- حضور شرکت‌های بزرگ جهانی مانند Dow، DuPont، BASF و (با شعبه در آمریکا).

### ✓ آلمان

- یکی از رهبران اروپا در شیمی صنعتی و دارویی.
- تمرکز بر مواد شیمیایی پیشرفته، پلاستیک‌ها، رنگ‌ها و صنایع دارویی.
- شرکت‌هایی مانند BASF و Bayer در سطح جهانی شناخته شده‌اند.

### ✓ هند

- رشد سریع صنایع دارویی، شیمیایی و پتروشیمی.
- تولید دارو، کود، مواد پلاستیکی و محصولات شیمیایی ارزان برای صادرات.

### ✓ ژاپن

- صنایع شیمیایی پیشرفته و فناوری مواد نوین.
- مواد شیمیایی برای صنایع الکترونیک، خودرو و داروسازی.

### ✓ کره جنوبی

- تولید مواد شیمیایی پیشرفته، پلاستیک‌ها و محصولات پتروشیمی برای صادرات.
- سرمایه‌گذاری در شیمی سبز و مواد نانو.

در مجموع، کشورهایی با منابع نفت و گاز و اقتصاد صنعتی قوی مانند چین، آمریکا، آلمان و خاورمیانه (عربستان سعودی، امارات) بیشترین استفاده عملی از شیمی و مهندسی شیمی را دارند.



## قهرمانان پارکور ایران پیشگامان حرکات آزاد شهری

● سمانه رشیدی

یکی از ویژگی‌های برجسته پارکور، تمرکز بر خلاقیت در حرکت است؛ هر مسیر و مانع، فرصتی برای یافتن راه‌های جدید و متفاوت برای عبور می‌دهد. این ورزش نیازمند قدرت بدنی، انعطاف‌پذیری و مهارت‌های ذهنی است و انجام آن در محیط‌های باز شهری و طبیعی امکان‌پذیر است.

پارکور به افرادی که به دنبال ورزش چالشی و جذاب هستند، توصیه می‌شود، اما توجه به ایمنی و تمرین زیر نظر مربی متخصص بسیار مهم است. در نهایت، پارکور فراتر از ورزش است؛ یک مسیر برای کشف توانایی‌های جسمی و ذهنی و تجربه آزادی در حرکت.

پارکور، ورزشی هیجان‌انگیز و خلاقانه است که بر مهارت‌های حرکتی بدن و توانایی غلبه بر موانع تمرکز دارد. در این ورزش، فرد با استفاده از پرش، دویدن، بالا رفتن و حرکات آکروباتیک از موانع محیطی عبور می‌کند. پارکور تنها یک ورزش فیزیکی نیست؛ بلکه نوعی هنر حرکتی و روش زندگی است که به افزایش اعتماد به نفس، تمرکز و هماهنگی بین ذهن و بدن کمک می‌کند.



ورزش پارکور به شکل امروزی آن، در اوایل دهه ۱۹۸۰ میلادی شکل گرفت، اما ریشه‌های آن به تمرینات نظامی و تکنیک‌های عبور از موانع بازمی‌گردد. این ورزش توسط دیوید بلز و گروهش در فرانسه توسعه یافت. دیوید بلز و دوستانش با الهام از روش‌های آموزش نظامی و تمرینات فیزیکی سنتی، تکنیک‌هایی ایجاد کردند که توانایی عبور از موانع شهری و طبیعی را بدون استفاده از ابزارهای کمکی افزایش می‌داد. بنابراین می‌توان گفت که پارکور به عنوان یک ورزش مدرن از اوایل دهه ۱۹۸۰ در فرانسه ظهور کرد، و از دهه ۲۰۰۰ به بعد جهانی پیدا کرد.

پارکور (Parkour) به عنوان یک ورزش و هنر حرکتی، ابتدا در دهه ۱۹۸۰ در فرانسه توسط دیوید بلز و گروهی از دوستانش شکل گرفت. اما ورود رسمی و شناخته‌شده آن به ایران به اوایل دهه ۱۳۸۰ خورشیدی (حدود ۲۰۰۳ میلادی) بازمی‌گردد. در آن زمان، جوانان ایرانی از طریق اینترنت و فیلم‌های خارجی با این ورزش آشنا شدند و کم‌کم گروه‌های پارکور در شهرهای بزرگ مثل تهران، اصفهان و مشهد شکل گرفتند.

#### ✓ اوایل دهه ۱۳۸۰ (۲۰۰۳-۲۰۰۵)

- پارکور به واسطه فیلم‌ها و ویدئوهای خارجی به ایران معرفی شد.
- گروه‌های کوچک و غیررسمی در تهران و چند شهر بزرگ شکل گرفتند.
- تمرکز اولیه بیشتر روی حرکات نمایشی و فیلم‌برداری بود.

#### ✓ میانه دهه ۱۳۸۰ (۲۰۰۵-۲۰۰۸)

- برخی باشگاه‌ها و مربیان ورزشی شروع به آموزش رسمی حرکات پارکور کردند.
- انتشار ویدئوهای آموزشی در اینترنت محبوبیت ورزش را افزایش داد.
- مسابقات غیررسمی و گردهمایی‌های محلی برگزار شد.

#### ✓ اوایل دهه ۱۳۹۰ (۲۰۱۳-۲۰۱۰)

- پارکور در ایران به عنوان یک ورزش شناخته‌شده‌تر درآمد.
- تشکیل انجمن‌ها و گروه‌های رسمی پارکور در برخی شهرها.
- شروع به انتشار کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی حرفه‌ای.

#### ✓ میانه تا اواخر دهه ۱۳۹۰ (۲۰۱۹-۲۰۱۵)

- گسترش پارک‌ها و فضاهای مناسب برای تمرین پارکور در شهرهای بزرگ.
- برگزاری مسابقات رسمی و فستیوال‌های پارکور با حضور گروه‌های ایرانی و خارجی.
- رشد شبکه‌های اجتماعی باعث شد نوجوانان و جوانان بیشتری به این ورزش علاقه‌مند شوند.

### «قهرمانان پارکور در ایران»

«قهرمانی» در پارکور معمولاً به معنی مدال رسمی جهانی نیست. خیلی وقت‌ها شهرت اینترنتی، ویدیو، مهارت فردی یا قرار گرفتن در جمع برترین‌ها در مسابقات داخلی معیار است چون پارکور نسبتاً جدید و غیررسمی است. اطلاعات دقیق درباره تاریخچه هر فرد، نتایج مسابقات، و حتی بیوگرافی ممکن است ناقص باشد. بسیاری از فعالان پارکور در ایران، صرفاً از طریق رسانه‌های مجازی و شبکه‌های اجتماعی (اینستاگرام، یوتیوب و غیره) شناخته می‌شوند نه از طریق فدراسیون یا رسانه‌های ورزشی رسمی.





# جوانی که با ایمان و فداکاری مزارش عطر آگین شد

○ نرگس فدایی

سید احمد پلارک، فرمانده آر.پی.جی-زن گردان «عمار»، نوجوانی بود که در دوران سختی‌های زندگی مسئولیت خانواده را پذیرفت و با ایمان راسخ به جبهه رفت. شهادتش در عملیات کربلای ۸ نه تنها یاد و خاطره رشادت او را زنده نگه داشت، بلکه مزارش در بهشت زهرا به نمادی معنوی و معطر برای زائران تبدیل شد؛ مکانی که روایت اخلاص، فداکاری و ایمان را برای نسل‌های بعدی بازگو می‌کند.

سید احمد پلارک متولد ۱۳۴۴ خورشیدی در تهران، با اصالت تبریزی بود. وی فرمانده آر.پی.جی-زن‌های گردان «عمار» از لشکر ۲۷ محمد رسول الله (ص) بود. پلارک در شش سالگی پدرش را از دست داد؛ چون تک پسر خانواده بود، مسئولیت زندگی خانواده - همراه با تحصیل - بر دوش او افتاد. با وجود این سختی، به زندگی ادامه داد و بعدها توانست خواهرانش را در مسیر زندگی (ازدواج و...) همراهی کند. از خانواده‌ای مذهبی بود، و مسجد محله‌اش (مسجد «علی بن موسی الرضا» در منطقه خیابان ایران) مأمن و مأوا همیشگی‌اش بود.

## ✓ فعالیت نظامی و نقش در جنگ

پلارک در دوران دفاع مقدس به جبهه پیوست و در نهایت به عنوان فرمانده آر.پی.جی-زن در گردان «عمار» فعالیت کرد. ۲۲ فروردین ۱۳۶۶ در جریان عملیات کربلای ۸ در منطقه شلمچه به شهادت رسید.

## ✓ روحیه، ایمان و شهادت

از نوجوانی تا لحظه شهادت، نماز شب را ترک نکرده بود؛ شب‌ها را با سجده و مناجات با خدا سپری می‌کرد.

مزار او در بهشت زهرا (قطعه ۲۶، ردیف ۳۲، شماره ۲۲) واقع است.

شهرت خاصی میان زائران دارد. برخی از کسانی که زیاد به بهشت زهرا می‌روند، مزار او را «عطری» می‌دانند یعنی سنگ قبر و خاک مزار او را معطر توصیف می‌کنند. روایت‌های زیادی وجود دارد که مزار او «همیشه بوی گل و گلاب» می‌دهد.



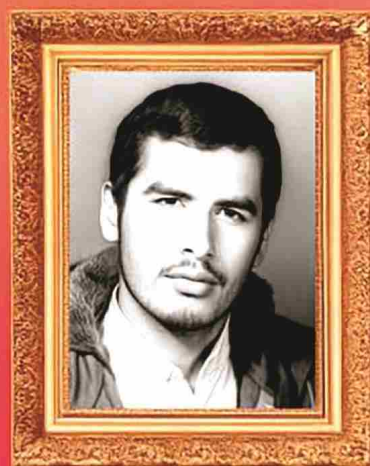
# شهید سید احمد پلارک

ولادت: ۱۳۴۴/۰۲/۰۷

شهادت: ۱۳۶۶/۰۱/۲۲

محل مزار: بهشت زهرا (س)

قطعه ۲۶، ردیف ۳۲، شماره ۲۲



بدون آنکه مجروحیتش را بگوید یا ادعایی داشته باشد. این نمونه‌ای از اخلاص و فداکاری او بود.

## عبادت مستمر و ایمان راسخ

طبق گفته مادر و اطرافیان، پلارک از نوجوانی - و تا پیش از شهادتش - نماز شب را ترک نکرده بود. شب‌ها با دعا، مناجات و عبادت گذشته بود. این ارتباط عمیق با معنویت، همراه با تلاش و مسئولیت‌پذیری در زندگی - هم نسبت به خانواده و هم نسبت به همراهانش - بخش مهمی از شخصیت او را تشکیل می‌داد.

## معجزه «عطر مزار» - افسانه یا حقیقت؟

بعد از شهادت، وقتی پیکر شهید پلارک در قطعه ۲۶ گلزار شهدا (بهشت زهرا) آرام گرفت، گزارش‌هایی منتشر شد مبنی بر اینکه «مزار او بوی گلاب و عطر می‌دهد». بسیاری از کسانی که بهشت زهرا می‌روند، مزار او را فقط برای زیارت انتخاب می‌کنند نه لزوماً بخاطر او مجاهد یا فرمانده بودن، بلکه بخاطر آن بوی خاص و فضای معنوی که می‌نویسند «قبر شهید عطری». عده‌ای این موضوع را معجزه یا نشانه‌ای از تقدیر الهی می‌دانند؛ نشانه‌ای از پاکی و اخلاص او. حتی گفته می‌شود وقتی پیکر او را غسل و کفن می‌کردند، بوی عطر در غسالخانه پیچیده بود.

## وصیت‌نامه و نیت شهادت - ایمان و پایبندی به ارزش‌ها

در وصیت‌نامه شهید پلارک - که ظاهراً در (ظهر عاشورا) نوشته بود - او بر این تأکید داشت که اگر بر سنگ قبرش چیزی نوشته می‌شود، آن باید «امام دوست دارم و التماس دعا دارم» باشد.

## میراث و تاثیر اجتماعی

مزار شهید پلارک مدت‌ها است که محل آمد و شد زائرانی است که با نیت دعا و توجه به روح شهید، برای طلب حاجت یا عرض ادب می‌آیند. داستان زندگی و ایثار او، پسر نوجوانی که با فقدان پدر بزرگ شد، مسئولیت خانواده را پذیرفت، با ایمان قوی به جبهه رفت و در نهایت جان خود را فدای وطن کرد هنوز برای بسیاری الهام‌بخش است. بسیاری او را نماد اخلاص، ایمان، فداکاری و جوانمردی می‌دانند؛ شخصیتی که با شهادتش نه تنها در خاطره هم‌زمان بلکه در زائران و معنی‌جویان امروز زنده مانده است.

## چند خاطره و روایت تأثیرگذار از شهید پلارک

در یکی از نوشته‌های پلارک - که به صورت دست‌نوشته باقی مانده - او با صداقت و فروتنی می‌گوید:  
«بعضی وقت‌ها متوجه می‌شوم که چقدر از قافله عقب ماندم ... تو گفتی دعا کنید، من هم می‌دانم که لیاقت ندارم، ولی به امید تو، به تو وصل شدم ...»

## رشادت بی‌ادعادر جبهه، کمک به هم‌زمان با وجود

### مجروحیت

یکی از هم‌زمان پلارک تعریف می‌کند که در یک عبور از رودخانه در شرایط زمستانی، پلارک ابتدا خودش را به پشت هم‌زمان انداخت و سپس به کمک آن‌ها شتافت. وقتی کار تمام شد، آن‌ها دیدند شلوار پلارک یخ زده و پاهایش خونین است.  
او حتی با زخمی بودن - از ناحیه دست و شکم - حاضر بود کمک کند،



## رایانه ابری؛ انقلاب دیجیتال در دسترس همه

۴۴

○ لیلا عمادی

با رشد انفجاری داده‌ها و نیاز به پردازش سریع اطلاعات، رایانه ابری یا Cloud Computing به یک راهکار کلیدی برای کسب‌وکارها، دانشجویان و حتی کاربران خانگی تبدیل شده است. این فناوری امکان ذخیره‌سازی، پردازش و مدیریت اطلاعات را از طریق اینترنت و بدون نیاز به سخت‌افزار فیزیکی فراهم می‌کند و به کاربران آزادی و انعطاف‌پذیری بیشتری می‌دهد.

### مفهوم رایانه ابری

- رایانه ابری به معنی ارائه خدمات محاسباتی از طریق اینترنت است. این خدمات می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
- ذخیره‌سازی ابری: ذخیره فایل‌ها و اطلاعات بدون نیاز به هارد دیسک محلی (مانند Google Drive یا Dropbox).
- پردازش ابری: اجرای برنامه‌ها و تحلیل داده‌ها روی سرورهای از راه دور (مانند Amazon Web Services یا Microsoft Azure).
- نرم‌افزار به‌عنوان سرویس (SaaS): استفاده از نرم‌افزارها بدون نصب بر روی سیستم شخصی (مانند Microsoft 365 یا Zoom).

### ویژگی‌ها و مزایا

- دسترسی آسان و همه‌جا: تنها با اینترنت می‌توان به داده‌ها و برنامه‌ها دسترسی داشت.
- صرفه‌جویی در هزینه‌ها: دیگر نیاز به خرید سرور یا تجهیزات گران‌قیمت نیست.
- مقیاس‌پذیری بالا: منابع مورد نیاز (مانند فضای ذخیره یا پردازش) بر اساس نیاز کاربر افزایش یا کاهش می‌یابد.
- امنیت و پشتیبان‌گیری: بیشتر سرویس‌های ابری از رمزگذاری و نسخه‌های پشتیبان برای حفاظت داده‌ها استفاده می‌کنند.



### چالش‌ها و محدودیت‌ها

- **وابستگی به اینترنت:** بدون اتصال پایدار به اینترنت، دسترسی به داده‌ها مشکل می‌شود.
- **مسائل امنیتی و حریم خصوصی:** خطرات سرقت داده یا دسترسی غیرمجاز وجود دارد.
- **کنترل محدود:** کاربر روی سرور و زیرساخت فیزیکی کنترلی ندارد و باید به ارائه‌دهنده سرویس اعتماد کند.

پزشکی و بازی‌های آنلاین.

زیرساخت ابری پیشرفته و اینترنت پرسرعت نقش کلیدی دارد.

### اروپا (آلمان، فرانسه، بریتانیا):

شرکت‌های بزرگ و دولتی برای ذخیره و پردازش داده‌ها به ابر روی آورده‌اند.

مقررات سخت‌گیرانه حریم خصوصی (مانند GDPR) باعث شده سرویس‌های ابری داخلی و امن رشد کنند.

### کشورهای در حال توسعه و نوظهور

#### هند، برزیل، ترکیه، عربستان سعودی، امارات:

رشد سریع فناوری ابری به دلیل نیاز به مقیاس‌پذیری و کاهش هزینه‌های IT.

بسیاری از استارت‌آپ‌ها و کسب‌وکارهای متوسط از سرویس‌های ابری بین‌المللی و محلی استفاده می‌کنند.

### کاربردهای معمول در سطح جهانی

■ **شرکت‌ها و سازمان‌ها:** تحلیل داده، ذخیره‌سازی اطلاعات، اجرای نرم‌افزارها بدون سرور محلی.

■ **آموزش و دانشگاه‌ها:** کلاس‌های آنلاین، فضای ذخیره‌سازی برای دانشجویان و پژوهش‌ها.

■ **کاربران شخصی:** فضای ذخیره عکس و ویدئو، سرویس‌های پخش موسیقی و بازی‌های آنلاین.

رایانه ابری نه تنها یک فناوری، بلکه یک انقلاب دیجیتال است که نحوه استفاده ما از داده‌ها و نرم‌افزارها را متحول کرده است.

با وجود چالش‌های امنیتی و وابستگی به اینترنت، این فناوری به کاربران و سازمان‌ها امکان

می‌دهد سریع‌تر، ارزان‌تر و منعطف‌تر عمل کنند. آینده محاسبات بدون

شک بیش از پیش با فضای ابری پیوند خواهد خورد.

### نمونه‌های واقعی و کاربردها

■ **کسب‌وکارها:** استفاده از پردازش ابری برای تحلیل داده‌های مشتریان، بهینه‌سازی تولید و مدیریت پروژه.

■ **تحصیل و آموزش:** دانشگاه‌ها و مدارس از نرم‌افزارهای ابری برای کلاس‌های آنلاین و ذخیره فایل‌ها استفاده می‌کنند.

■ **کاربران شخصی:** ذخیره عکس، ویدئو و اسناد روی سرویس‌هایی مانند iCloud یا Google Drive.

تقریباً همه کشورهای جهان از رایانه ابری (Cloud Computing) استفاده می‌کنند، اما شدت، گستردگی و نوع کاربرد آن در هر کشور متفاوت است. می‌توان آن‌ها را به چند دسته کلی تقسیم کرد:

#### کشورهای پیشرو در استفاده از رایانه ابری

این کشورها هم ارائه‌دهنده زیرساخت‌های ابری هستند و هم مصرف‌کننده گسترده:

#### ایالات متحده آمریکا:

پیش‌تاز جهان در خدمات ابری با شرکت‌هایی مثل Amazon Web Services (AWS)، Microsoft Azure و Google Cloud. بسیاری از کسب‌وکارها، دولت و دانشگاه‌ها به شدت روی ابر تکیه دارند.

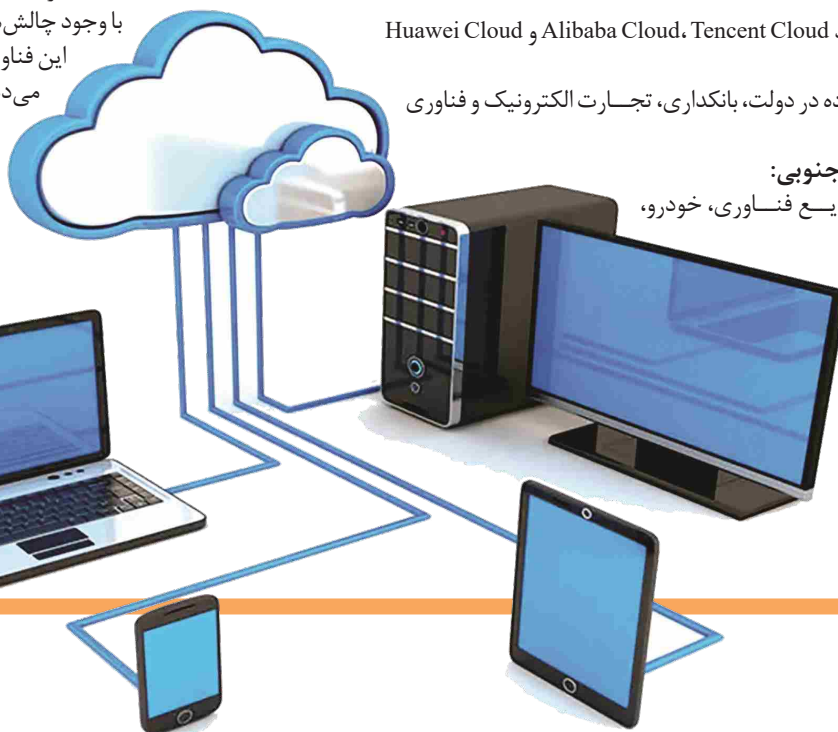
#### چین:

شرکت‌هایی مانند Huawei Cloud، Alibaba Cloud، Tencent Cloud پیشرو هستند.

کاربرد گسترده در دولت، بانکداری، تجارت الکترونیک و فناوری اطلاعات.

#### ژاپن و کره جنوبی:

استفاده در صنایع فناوری، خودرو،



# بهترین عاقد دنیا

○ علی رضاپور تقی آباد

سر پست نگهبانی ایستاده بود که یکی از بچه‌های پایگاه نزدیک آمد و با لهجه شیرین اصفهانی گفت:

— اخوی، مشلق بده! کارت درست شد!

محمدحسن که از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجید، جلو رفت، دست‌های او را با مهربانی گرفت و گفت:

— باور کنم؟ یا باز هم ما رو سر کار گذاشتی اخوی؟

— نه، باور کن! این بار قضیه جدیه. اسم تو و پنج نفر دیگه دراومده! باید برای اون هفته همه چیز را آماده کنی. ببینم، عروس خانم هم آماده‌ست؟

می‌خواست باور کند، اما انگار پذیرفتن چنین سعادت بزرگی برایش سخت بود. از همان روز اول که برای نگهبانی حسینیہ جماران و بیت امام(ره) اعزام شده بود، همیشه به این روز فکر می‌کرد؛ روزی که قرار بود خدمت امام برسد و ایشان خطبه عقدش را بخوانند. خودش هم خوب می‌دانست خواندن خطبه عقد بهانه‌ای است برای دیدار یارا!

همان روز اول خدمت، مستقیم به دفتر فرماندهی پایگاه رفته و برای خواندن خطبه عقد توسط امام، نام‌نویسی کرده بود. طی این مدت، روزی نبود که سری به دفتر فرماندهی نزنند. کم‌کم بچه‌ها متوجه شوق و حساسیت او شده بودند و مدام سربه‌سرش می‌گذاشتند. بیش از همه، همان دوست اصفهانی‌اش بود که هر روز خبری می‌آورد؛ یک روز می‌گفت: «هر کس کمتر از بیست و پنج سال داشته باشه براش خطبه نمی‌خونن!» روزی دیگر: «تا جنگ تموم نشه کسی رو عقد نمی‌کنن!» و محمدحسن هر بار باور می‌کرد.





البته این روزهای آخر خبرهای واقعی تری هم رسیده بود؛ می گفتند به خاطر بیماری قلبی امام و نیاز ایشان به استراحت، چند مراسم عقد لغو شده است.

رفیق اصفهانی که از سکوت او تعجب کرده بود گفت:

— هی اخوی، کجا رفتی؟ با تو هستیم! می گم عروس خانم خبر دارند؟

تو رو خدا راستشو بگو، به جون مادرت این قضیه واقعیه؟

— آره، به جون مادرم...

— باورم نمی شه! باز منو سر کار گذاشتی؟

— ای بابا! یعنی من شدم چوپان دروغ گو؟! قسم خوردم داداش. باور نمی کنی برو از دفتر فرماندهی پیرس.

— دستت درد نکنه برادر! این بهترین خبری بود که تو عمرم شنیدم.

حالا روز و ساعتش معلومه؟

— نه، روز و ساعتش رو همون هفته اعلام می کنن.

— ای خدا... یعنی می شه؟

— حالا که شانست زده و اسمت در اومده...

محمدحسن از فرط خوشحالی و دستپاچگی صورت او را بوسید. دوستش با تعجب گفت:

— اشتباه نگرفتی اخوی؟!!

آن روز اصلا حال خودش را نمی فهمید. در اوج شادی، ناگهان دچار دلهره می شد: نکند این

بار هم نتواند امام را ببیند؟ نکند بیماری امام اجازه ندهد؟ چطور باید به دایی خبر می داد؟

اگر نتواند به تهران بیاید چه؟

این فکرها تا نیمه های شب کلافه اش کرد، اما صبح، با شنیدن خبری از دفتر فرماندهی، بال

در آورد؛ قرار شده بود فردا صبح به اتفاق نرگس و پدرش به دیدار امام بروند. فوراً به یزد تلفن

زد و وقتی مطمئن شد دایی می تواند به تهران بیاید، نفس راحتی کشید.

فردای آن روز، در اتاقی منتظر دیدار امام نشسته بود؛ دیدار کسی که محبوب دل های

میلیون ها مرد و زن بود. بارها امام را در تلویزیون دیده بود و همیشه به کسانی که توفیق

دیدار نزدیک داشتند، با حسرت نگاه می کرد. این چند ماه که نگهبان بیت امام بود هم، هر

روز شاهد رفت و آمد کسانی بود که برای ملاقات خصوصی می آمدند و هنگام بازگشت، در

چهره شان عشق و معنویت موج می زد. دیدار با امام برای او همیشه دست نیافتنی بود؛ اما

حالا، به لطف خدا، در چند قدمی کسی بود که کلامش برای مردم حجت بود؛ کسی که تنها با

یک کلام، دل ها را شیدا می کرد؛ کسی که هزاران رزمنده به عشق او جان می دادند.

با صدای صلوات، همه از جا برخاستند. فضای اتاق کوچک ناگهان آکنده از عطر و گلاب شد

و امام وارد شدند. محمدحسن مانند کسی که خواب می بیند، مات و مبهوت قامت نورانی

ایشان شده بود. امام با آرامش قدم برمی داشتند و لبخندی مهربان بر لب داشتند.

امام روی صندلی که روی آن شمد سفیدی کشیده بودند نشستند. دیگران نیز نشستند، اما

محمدحسن همچنان ایستاده بود و خیره نگاه می کرد. دایی که نشسته بود، آرام دستش را

کشید و اشاره کرد بنشینند. با شرم و خجالت کنار دایی نشست و نیم نگاهی به دختر دایی

انداخت؛ گمان کرد او هم از شدت هیجان خشک شده است. نگاهی به نقطه ای که امام

نشسته بودند خیره مانده بود.

نوبت آن ها رسید. امام از میزان مهریه پرسید. دایی قبل از او پاسخ داد:

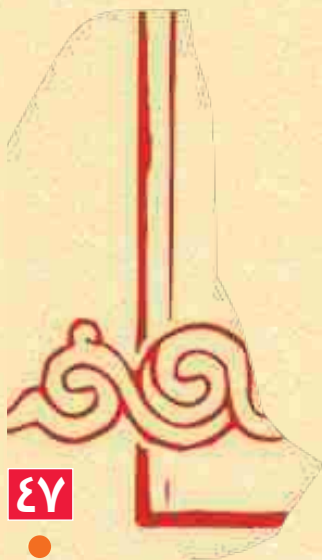
— یک جلد کلام الله مجید و دوازده سکه بهار آزادی.

امام با لبخندی که نشانه رضایت بود، خطبه را خواند. داماد احساس می کرد خوشبخت ترین

آدم روی زمین است. زیرچشمی دختر دایی را نگاه کرد؛ آیا او هم همین احساس را داشت؟

پیر فرزانه، در پایان، رو به آن دو کرد و فرمود:

— زندگی را با هم بسازید و همیشه یار و یاور هم باشید.



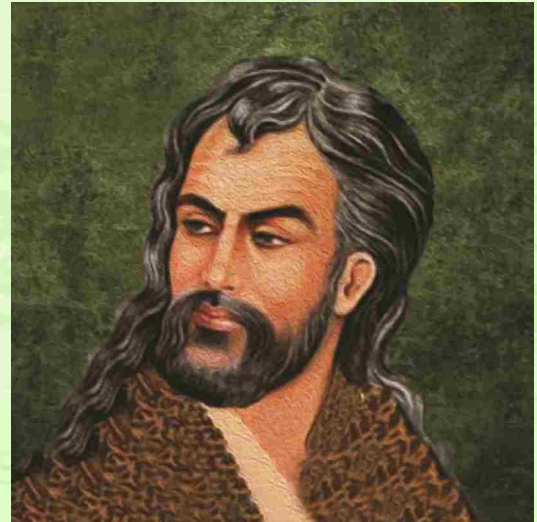


# حافظ

○ حمید شریف‌نیا

حافظ شیرازی، شاعر بزرگ قرن هشتم هجری، با غزل‌های دلنشین و پرمعنایش، نه تنها در ایران بلکه در جهان شناخته شده است. شعرهای او سرشار از عشق، عرفان، نکته‌سنجی و ظرافت ادبی است و نسل‌ها را مجذوب خود کرده است. دیوان حافظ از پرخواننده‌ترین کتاب‌ها در فرهنگ فارسی و منبع الهام برای شاعران و ادب‌دوستان است.

خواجه شمس‌الدین محمد حافظ شیرازی حدود ۷۲۷ هجری قمری (۱۳۲۶-۱۳۲۵ میلادی) در شیراز بدنیا آمد و حدود ۷۹۲ هجری قمری (۱۳۹۰ میلادی) در شیراز درگذشت. حافظ در خانواده‌ای مذهبی و با سواد متولد شد و آموزش قرآن و ادبیات را از کودکی آغاز کرد.



## ✓ ویژگی‌های شعر حافظ

### ■ غزل عاشقانه و عرفانی:

ترکیبی از عشق زمینی و عشق الهی در اشعارش دیده می‌شود. نمادها و کنایه‌ها در شعر او پرمعنا و چندلایه هستند.

### ■ طنز و نکته‌سنجی:

حافظ گاهی با طنازی و زبان تمثیلی، مسایل اجتماعی و اخلاقی را نقد می‌کند.

### ■ رموز و استعاره‌ها:

اصطلاحات شراب، می و ساقی، مکتب تصوف و عشق الهی، بار معنایی خاصی دارند.

همین پیچیدگی‌ها باعث شده تفسیر دیوان او همواره مورد توجه باشد.

### ✓ دیوان حافظ

مهم‌ترین اثر حافظ، دیوان حافظ است که شامل غزل‌ها و چند قصیده و قطعه است.

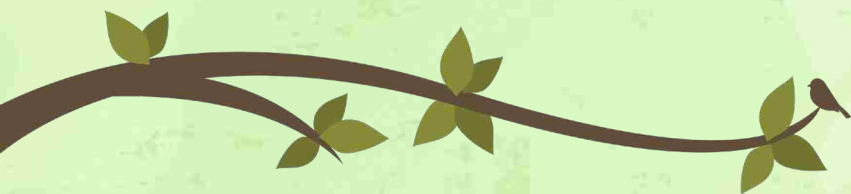
این دیوان نه تنها در ایران بلکه در کشورهای فارسی‌زبان و فراتر از آن مشهور است. مردم ایران از دیوان حافظ برای فال حافظ استفاده می‌کنند؛ روشی که در آن یک غزل برای راهنمایی یا الهام انتخاب می‌شود.

### ✓ تاثیر و جایگاه حافظ

حافظ به عنوان «لسان‌الغیب» شناخته شده است. تاثیر او بر شاعران بعدی فارسی و حتی ادبیات جهانی چشمگیر است. اشعار او در موسیقی، هنر و فرهنگ ایرانی حضور پررنگ دارند و به نماد فرهنگ و اندیشه ایران تبدیل شده‌اند.

حافظ نه تنها شاعر عشق و معنویت بود، بلکه نگاهی ژرف به زندگی، اخلاق و روابط انسانی داشت. اشعار او همواره الهام‌بخش عاشقان، هنرمندان و دانش‌جویان ادبیات است و میراثی جاودان برای فرهنگ فارسی باقی گذاشته است.





به مُلازِمِ سلطان، که رساند این دعا را؟  
که به شکرِ پادشاهی، زِ نظرِ مَرانِ گذارا  
ز رقیبِ دیوسیرت، به خدای خود پناهم  
مَگر آن شهابِ ثاقبِ مددی دهد، خدارا!!  
مُژِه‌ی سیاحتِ اُز کرد به خونِ ما اشارت  
ز فریبِ او بیندیش و غلطِ مکن، نگارا  
دلِ عالمیِ پَسوزی چو عِذارِ بَرفُروزی  
تو از این چه سود داری، که نمی‌کنی مدارا؟  
همه‌شب در این اُمیدم که نسیمِ صبحگاهی  
به پیامِ آشنایان، بنوازد آشنا را  
چه قیامت است جانا، که به عاشقان نمودی؟  
دل و جان فدایِ رویت، بِنِما عِذارِ ما را  
به خدا، که جرعه‌ای ده تو به حافظِ سحرخیز  
که دعایِ صبحگاهی، اثری کند شما را

ای فروغِ ماهِ حُسن، از رویِ رخشان شما  
آبِ رویِ خوبی از چاهِ زَن‌خندان شما  
عزمِ دیدارِ تو دارد جانِ بر لب آمده  
باز گردد یا برآید؟ چیست فرمان شما؟  
کَس به دورِ نرگستِ طرفی نیست از عافیت  
به که نفروشد مستوری به مستان شما  
بختِ خواب‌آلودِ ما بیدار خواهد شد مگر  
زان که زد بر دیده‌آبی، رویِ رخشان شما  
با صبا همراه بفرست از رخت گل دسته‌ای  
بو که بویی بشنویم از خاکِ بستان شما  
عمرتان باد و مرادِ ای ساقیانِ بزمِ جم  
گر چه جامِ ما نشد پُر می به دوران شما  
دل خرابی می‌کند، دلدار را آگه کنید  
زینهار ای دوستان، جان من و جان شما  
کی دهد دست این غرض یارب که همدستان شوند؟  
خاطرِ مجموع ما، زلفِ پریشان شما  
دور دار از خاک و خون دامن، چو بر ما بگذری  
کَاندَر این ره کشته‌بسیارند، قربان شما  
می‌کند حافظِ دعایی، بشنو، آمینی بگو  
روزی ما باد لعلِ شُکرافشان شما  
ای صبا با ساکنانِ شهرِ یزد از ما بگو  
کایِ سر حق ناشناسانِ گویِ چوگان شما  
گر چه دوریم از بساطِ قُرب، هَمّت دور نیست  
بندۀ شاهِ شماییم و ثناخوان شما  
ای شهنشاه بلند اختر، خدا را همتی  
تا ببوسم همچو اختر خاکِ ایوان شما

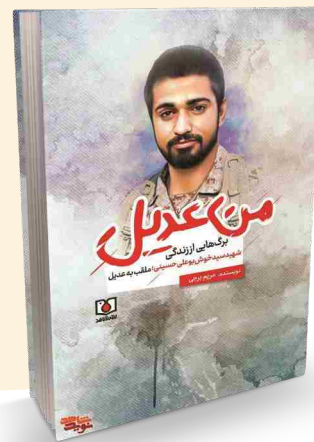


## «من عدیل»

کتاب «من عدیل» برشی از زندگی شهید مدافع حرم سید خوش‌بوعلی حسینی ملقب به «عدیل» است. این شهید مدافع حرم از تیپ زینبیون و اهل پاکستان است که در دفاع از حرف حضرت زینب(س) و در درگیری با تروریست‌های داعش به شهادت می‌رسد. در برشی از کتاب «من عدیل» آمده است: «دیگر نیازی نمی‌دیدم که راضیه بهم یادآور شود شیعیان پاکستان توی اقلیت هستند و همه روزه شماری ازشان ترور و سر به نیست می‌شوند! به‌ویژه طلبه‌های شیعه که فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی و سیاسی هم دارند! آمار آن روزها به پنجاه هزار تن هم رسیده بود؛ از شهرهای کویت گرفته تا کراچی و اسلام‌آباد و پاچنار. این چیزها بدجور آبی جان را نگران کرد.»

کتاب «من عدیل» به قلم «مریم برجی» نگاشته شده است و در ۱۰۰۰ نسخه از نشر شاهد راهی بازار شده است.

## برشی از زندگی شهید مدافع حرم

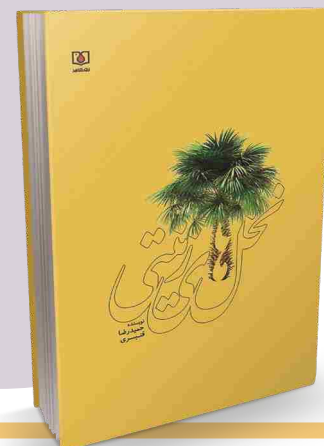


## «نخل‌های زینتی»

کتاب «نخل‌های زینتی» روایتی از خاطرات آزاده سرافراز «حمیدرضا قنبری» است که به قلم خودش به چاپ رسید. این کتاب در قالب ۴۹ بخش از زمان کودکی تا آزادی این آزاده را روایت می‌کند. در قسمتی از کتاب آمده است: «دیگر مطمئن بودم که عملیات شکست خورده است. فقط نمی‌توانستم سرنوشت خودم را پیش‌بینی کنم. حالا می‌دانستم که شهید نمی‌شوم. خونریزی داخلی توان برخاستن و حرکت را از من گرفته بود و از برگشت به عقب ناامید شده بودم. ساعتی بود که از آن جاده ترددی دیده نمی‌شد. در آن چند ساعت نگذاشتم نگرانی بر من چیره شود. حدود ظهر بود که نیروهای بعضی از دور با کلاه‌های قرمز پیدایشان شد. شهدای اطرافم را یک به یک بررسی می‌کردند تا هر کدام که علائم حیات دارند را با خود ببرند. مرا بلند کردند. ساعت مچی گرانبهایی که در مچ دست داشتم، انگشتر نامزدی ام و پلاک گردن آویزم را از من گرفتند. از لابلای شهدا عبورم دادند. ناخودآگاه به یاد حضرت زینب(س) افتادم. به چهره شهدا نگاه می‌کردم و از تک تکشان طلب بخشش کردم، از آنها خواستم که مرا شفاعت کنند.»

کتاب «نخل‌های زینتی» در شمارگان ۱۰۰۰ نسخه و بهای ۱۶۰ هزار تومان؛ به تازگی از «نشر شاهد» راهی بازار کتاب شده است.

## بیان خاطرات یک آزاده





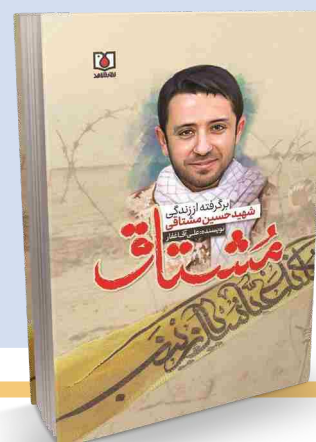
## «مشتاق»

علی آقاغفار در کتاب تازه‌ای به شهید حسین مشتاقی از شهیدان مدافع حرم پرداخته و این اثر را «نشر شاهد» منتشر کرده است. حسین مشتاقی از شهیدان مدافع حرم است که در منطقه خان طومان سوریه به شهادت رسید. شهید مشتاقی، دوم اردیبهشت ۱۳۶۴ در شهر نکا متولد شد. او عضو رسمی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بود و در یگان ویژه صابرین به اسلام خدمت می‌کرد. حسین مشتاقی چهاردهم فروردین ۱۳۹۵ برای دفاع از حرم حضرت زینب(س) به سوریه اعزام شد.

در سطور اول کتاب می‌خوانیم: «از شناسایی بر می‌گردیم؛ خاکی و خسته؛ هم گرسنه و هم تشنه. امروز دیدم که تکفیری‌ها مثل موش کور زمین و دیوار خانه‌های مسکونی مردم آواره را سوراخ کرده‌اند تا فقط از دور آسیب بزنند. درگیری کوچکی داشتیم. خیلی طول نکشید. زودتر از آنکه فکرش را بکنیم، عقب کشیدند. پیش از ما رزمنده‌های افغانستانی یگان فاطمیون خدمت‌شان رسیده بودند! (مشتاق، صفحه ۳۷)» آقاغفار در این کتاب کوشیده به زبانی شعرگونه و در قالب فصل‌های کوتاهی روایتگر زندگی عاشقانه شهید مشتاقی، همسرش و خانواده‌اش نیز باشد. او گاه شرح این مشتاقی و عشق را از زبان شهید، گاه به بیان حدیث‌نفس‌های زنانه همسر او و گاهی هم در قالب درد و دل‌های، مادرانه، پدرانه و برادرانه بازگو می‌کند.

در پشت جلد کتاب آمده است: «دلهره بود... ترس بود... غم بود؟ نمی‌دانست. این بذره‌های تشویش از چه زمانی در دلش جوانه زده؟! می‌دانست... اما دلش نمی‌خواست به یادش بیاید. مگر فراموشی اختیاری هم می‌شود؟! دوست داشت فراموش کند همه ترس‌هایش را؛ بلکه دلش را بدهد به خوابی که انگار در بیداری دیده و آرزو کرده بود با یادآوری همان خواب، همان حس خوب و فراموش نشدنی‌اش بر دشت فراخ دلش خیمه زند... بماند و خیال کوچ بر سرش نزنند...» حسین مشتاقی شانزدهم اردیبهشت سال ۱۳۹۵ در منطقه خان طومان سوریه به شهادت رسید و پیکر او پس از تقریباً ۴۰ روز مفقودالاثر بودن، از طریق آزمایش DNA شناسایی و در «گلزار شهدای نکا» آرامید. کتاب «مشتاق» با شمارگان یک‌هزار نسخه، در قطع رقعی، ۷۵ صفحه و به بهای ۶۰ هزار تومان از نشر شاهد راهی بازار نشر شده است.

## روایت‌های زندگی «شهید حسین مشتاقی»





پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو و دانشگاه آدلاید در مطالعه‌ای روی ۲۰۰ بیمار مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی دریافتند مصرف روزانه قهوه خطر بازگشت این عارضه را تا ۳۹ درصد کاهش می‌دهد.



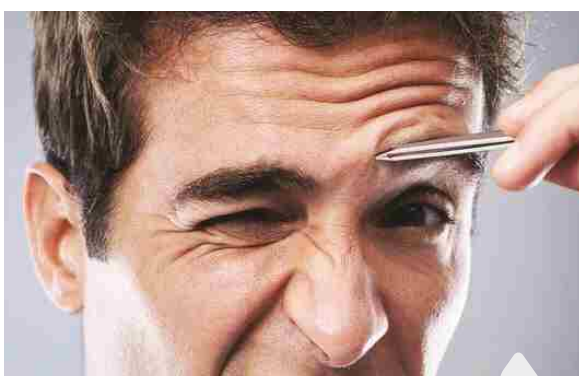
کهنسال ترین درخت پسته جهان در روستای اودرج رفسنجان در استان کرمان است. عمر این درخت بالای ۱۵۰۰ سال و به ارتفاع ۱۵ متر، با تنه‌ای به قطر ۳.۵ متر در دوره ساسانیان کاشته شده است.



قطب جنوب؛ یکی از تمیزترین منابع آبی جهان آب‌های جاری در منطقه‌ی آنتراکتیکا (قطب جنوب) به دلیل دوری از آلاینده‌های انسانی و دمای بسیار پایین، از زلال‌ترین و تمیزترین نمونه‌های آب در سطح کره زمین به‌شمار می‌روند.



دانشمندان به یک کشف جالب رسیدن! کسانی که در طول شبانه روز، بین ۴-۶ ساعت می‌خوابند و بعدش کاملاً سر حال هستند و انرژی دارند، دچار جهش ژنتیکی شدند و مغزشان زودتر از بقیه بهبود پیدا می‌کند، به همین دلیل خواب کمتری نیاز دارند.



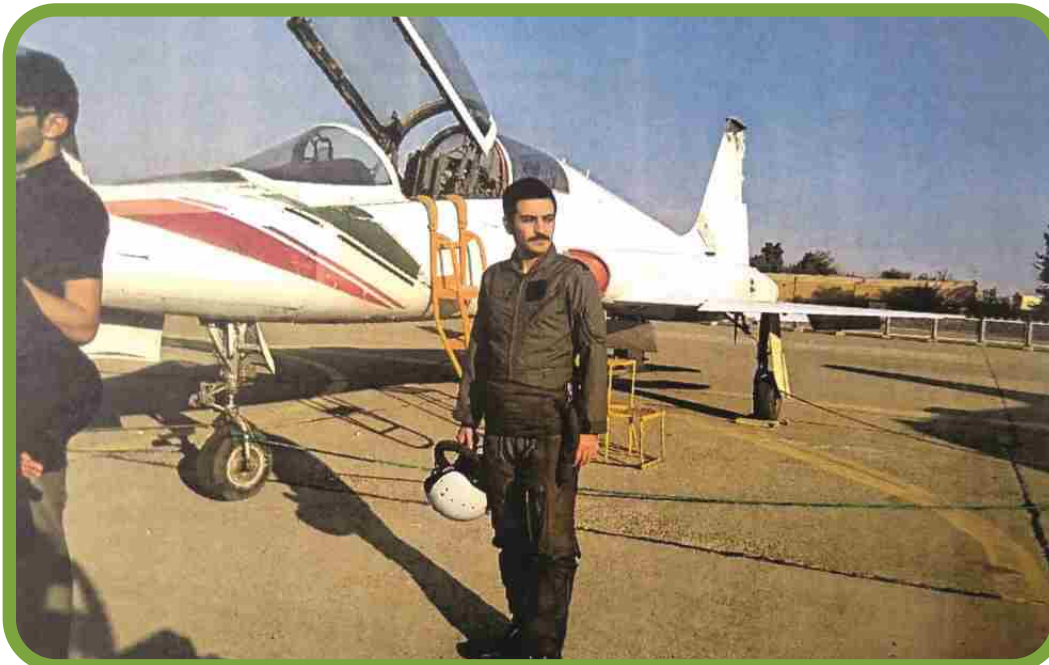
حدود یک سوم افراد می‌توانند یک ابرو را بالا ببرند: اما توانایی بالا بردن هر دو ابرو به‌طور جداگانه از این هم نادرتر است. اگر در میان این افراد نیستید به این دلیل است که هنوز نمی‌توانید ماهیچه‌های مربوطه را کنترل کرده و حرکت دهید.



اکسسوری‌های ساخته شده از مو در دوره ملکه ویکتوریا این نوع اکسسوری عموماً توسط کسانی استفاده می‌شد که عزادار مرگ یک آشنا بودند. اما مردم عادی هم این نوع اکسسوری را دوست داشتند و شروع به استفاده از آن‌ها کردند.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ز	ر	گ	ی	ش	و	ا	ا	م		ن	ا	ج	ا	ل	۱
ا	ر	ی	ا	و	ش		ی	ی	ی	ا	ر	ا	ی	ا	۲
و		و	و	ل	و	ل	ش	ا	م	ل	ش	ا	ن	ز	۳
ر	م		ر	ی	ر	ش		ب	ی	ا	م	ا	ک	ه	۴
		ا	ن	ی	م	د	م	ا	ن		ا	و	ا	ا	۵
د	ن	م		و	ل	ا	خ	س		ن	ا	ز	ا	ل	۶
و		ا	ی		د	ا	و	د	ا	م	ا	ا	ن	ه	۷
ل	ن			و	ل	و	و	ل	ر	ت	ا	ر	ن	ا	۸
ت			و	ش	ر	ن	س	م		ی	س	ی	ا	ی	۹
		ه	م	ی	ل	و	ت	ر	و	ی		ا	م	ر	۱۰
و	ل	م			ک	ا	د	ا	ا	ه	ا	ن	م	م	۱۱
ا	ی		ه	گ	ی	ج	ل		ر	ب	ا	ن	س	ن	۱۲
ی	ن	م		ا	ی	ا	ه	م		ه	ا	ی	ا	ی	۱۳
د			ا	ی	ن	ا	د	ر	ا	ا	ن	ا	ب	ی	۱۴
و			ا	ی	ن	د		ن	و	ش	ن	و	ر	ز	۱۵

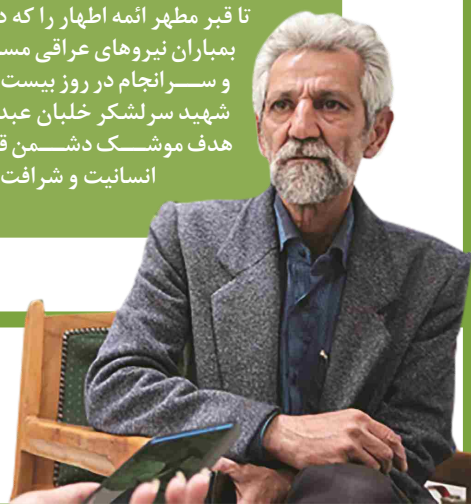


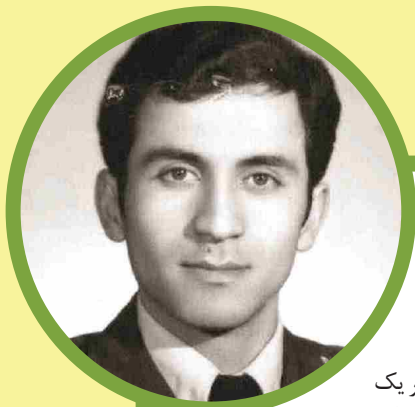


# روایت یک برادر از شرافتی که زیر خاک نماند

○ الهام نرجه‌پور

شهید عبدالحسین حاتمی گزنی در روز هفدهم بهمن ماه ۱۳۳۱ در خانواده‌ای مذهبی و متدین به دنیا آمد. وی تحصیلات خود را تا اخذ مدرک دیپلم در سال ۱۳۴۹ در تهران ادامه داد و پس از آن به جمع دانشجویان دانشکده خلبانی پیوست. وی دوره مقدماتی پرواز را در ایران و دوره تکمیلی آن را در کشور آمریکا طی کرد و پس از اخذ مدرک و نشان خلبانی در ۱۳۵۲، ۱۱، ۱۰ به ایران بازگشت و به جمع خلبانان بمب افکن شکاری اف ۵ پیوست. شهید حاتمی با شروع جنگ تحمیلی بارها با عملیات شجاعانه خود مواضع و تاسیسات نظامی دشمن را به آتش کشیده و همواره می گفت آن قدر خواهم جنگید تا قبر مطهر ائمه اطهار را که در خاک عراق است در اغوش بگیرم تا این که در روز دوم آبان ماه ۱۳۵۹ در عملیات بمباران نیروهای عراقی مستقر در خوزستان هدف موشک زمین به هوای دشمن قرار گرفت و مفقود الاثر گردید و سرانجام در روز بیست و هفتم فروردین ۱۳۶۰ تیم تجسس پیکر پاکش را در هویزه یافت. فرهاد حاتمی، برادر شهید سرلشکر خلبان عبدالحسین حاتمی گزنی، در گفت و گویی صمیمی از روزی می گوید که هواپیمای برادرش هدف موشک دشمن قرار گرفت و از آسمان به زمین افتاد؛ روایتی تلخ اما پرشکوه از خلبانی که جانش را داد تا انسانیت و شرافت زنده بماند.





### با روستاییان چه کردند؟

بدون هیچ محاکمه‌ای، آن ۲۷ نفر را زنده‌زنده در یک گور دسته‌جمعی دفن کردند. نه دادگاهی در کار بود و نه اتهامی؛ جرمشان فقط انسان‌بودن و کمک به یک مجروح بود.

### سرنوشت شهید حاتمی چه شد؟

برادر را جدا کردند. فرمانده بعضی دستور داد برایش گوری جداگانه آماده کنند. قبل از دفن، آن قدر با چوب و قنداق تفنگ زندنش که توان حرف زدن نداشت. بعد، در حالی که هنوز زنده بود، او را در گور انداختند و خاک رویش ریختند. می‌خواستند بگویند خلبان ایرانی حتی وقتی زنده نیست هم خطرناک است.

### پس از این اتفاق، خانواده چه وضعیتی داشت؟

هیچ نشانی از اجساد باقی نگذاشتند. برادر ما سال‌ها در شمار مفقودالاثرا بود. خانواده ما بین امید و بی‌خبری زندگی می‌کرد، تا اینکه سال‌ها بعد، درست پس از مراسم عروسی من، خبر شهادتش را دادند.

### کمی هم از زندگی و شخصیت شهید بگوئید.

عبدالحسین هفدهم بهمن ۱۳۳۱ در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد. دیپلمش را در تهران گرفت و سال ۱۳۴۹ وارد دانشکده خلبانی شد. دوره‌های پروازی را در ایران و آمریکا گذراند و سال ۱۳۵۲ به جمع خلبانان شکاری پیوست.

با شروع جنگ، بارها در مأموریت‌های سخت شرکت کرد و همیشه می‌گفت آن قدر می‌جنگم تا بتوانم حرم ائمه اطهار را در آغوش بگیرم. سرانجام در دوم آبان ۱۳۵۹، در عملیات بمباران نیروهای دشمن در خوزستان، هدف موشک قرار گرفت.

### حرف آخر؟

شاید برادر ما بی‌انصافی شهید شد، اما با شرافت دفن شد؛ شرافتی که ۲۷ مرد گمنام هم پای آن جان دادند. این فقط داستان یک خلبان نیست؛ داستان انسان‌هایی است که در دل جنگ، مرگ را پذیرفتند، اما شرافت و انسانیت را هرگز تسلیم نکردند.

### ماجرای از زبان خودتان شروع کنید.

برادر من فقط یک خلبان نبود؛ جانش را داد تا شرافت سربلند بماند. این چیزی است که سال‌ها با آن زندگی کرده‌ام.

### چه اتفاقی برای شهید عبدالحسین حاتمی افتاد؟

در یکی از مأموریت‌ها، هواپیمای فانتوم F-4 نیروی هوایی ایران هدف موشک ضدهوایی رژیم بعث عراق قرار می‌گیرد. برادر من موفق می‌شود خروج اضطراری انجام دهد، اما هنگام فرود با چتر نجات، پای چپش به شدت می‌شکند.

### محل فرود او کجا بود؟

در روستای مرزی احمدآباد سیار؛ جایی که درست پشت یک مراسم عروسی فرود می‌آید. نه پادگان بود، نه خط مقدم جنگ؛ وسط زندگی مردم عادی.

### بعد از آن چه می‌شود؟

یکی از اهالی روستا او را به خانه‌اش می‌برد. روستا در محاصره نیروهای بعثی بود، اما مردان روستا تصمیم می‌گیرند برادر را پنهان کنند. پای شکسته‌اش را می‌بندند و از او مراقبت می‌کنند. آن‌ها خوب می‌دانستند اگر بفهمند خلبان ایرانی را پنهان کرده‌اند، مجازاتشان مرگ است، اما وجدانشان اجازه نداد یک انسان زخمی را تحویل بدهند.

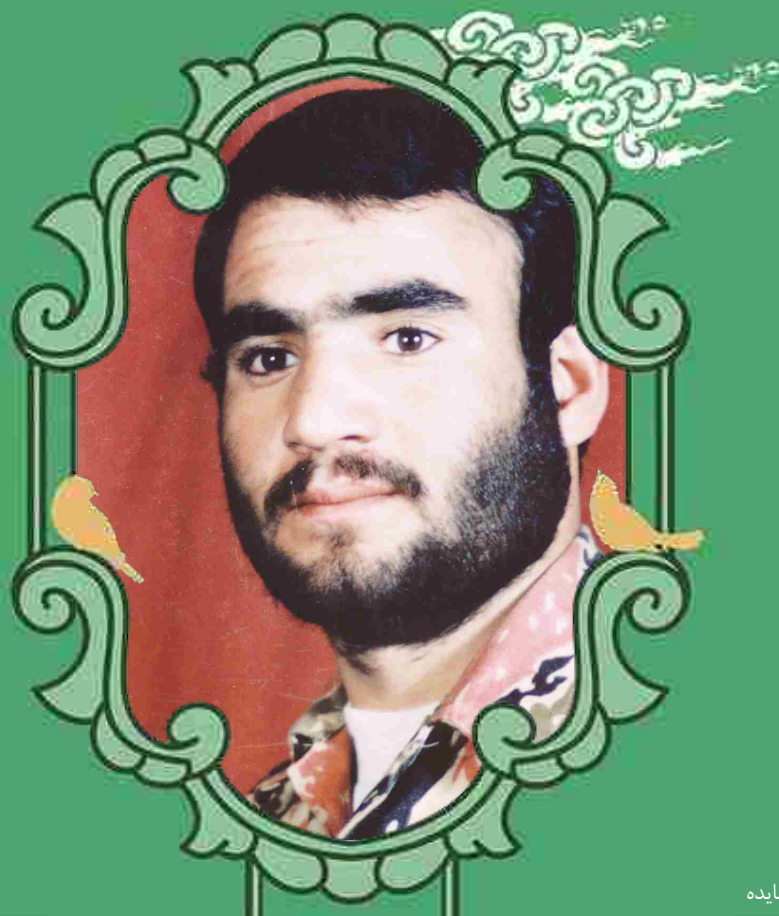
### چه زمانی ماجرا لو می‌رود؟

چند روز بعد. نیروهای بعثی با تجهیزات کامل به روستا یورش می‌آورند. خانه‌به‌خانه می‌گردند، مردم را بازجویی می‌کنند، کتک می‌زنند، شکنجه می‌کنند و در نهایت به برادر من می‌رسند.

### فقط خلبان بازداشت می‌شود؟

نه. ۲۷ مرد روستایی که یا در پنهان‌سازی نقش داشتند یا سکوت کرده بودند، همراه برادر بازداشت می‌شوند. بعضی‌ها فقط دنبال برادر نبودند؛ می‌خواستند از این روستا یک عبرت بسازند.





● مترجم: فرزاد فایده

## صغیر نور: خواهر شهید حسین علی نور

شام را که خوردیم رفتم پای دارقالی. گره‌ها را در هم می‌کردم که حسین علی کنارم نشست و دست ترک خورده‌اش را کشید روی قالی و گفت: «دستت درد نکنه، چیزیش نمونه تموم بشه». گفتم: «وقتی گفתי زود باید تموم شه، از صبح تا شب می‌بافم».

گفت: «خدا خیرت بده. قبل این که برم جبهه، می‌ریم قم و این قالی رو تو حرم حضرت معصومه (س) پهن می‌کنیم». لبخندی از سرضایت روی لبم بود که حسین علی گفت: «رفتیم قم برات به چادر مشکی می‌خرم تا حجابت کامل تر شه. بعدم می‌برمت سر قبر شهدای اونجا».

ذوق زده بودم. خودم را با چادر مشکی تصور می‌کردم که حسین علی ادامه داد: «خواهرم! وقتی ما و بچه‌ها گاهی به خانواده شهدا سر می‌زنیم، اصلاً خواهراشونو نمی‌بینیم. تو هم این جوری باش. آبجی جان! لباس روشن پیش نامحرم نپوش. کفش و چادرت رو جوری بپوش که جلب توجه نکنه».

۵۶

After we had dinner, I went to the carpet loom and was tying the knots when Hossein Ali sat down next to me and ran his cracked hand over the carpet and said, "Don't hurt your hand, there's nothing left to finish." I said, "Since you said it should be finished soon, I'll weave from morning to night."

He said, "May God bless you. Before I go to the front, we'll go to Qom and spread this carpet in the shrine of Hazrat Masoumeh (PBUH)." A smile of satisfaction was on my lips when Hossein Ali said, "We'll go to Qom and buy you a black veil so that your hijab will be more complete. Then I'll take you to the graves of the martyrs there."

I was excited. I imagined myself wearing a black veil when Hossein Ali continued, "My sister! When we and the children sometimes visit the families of the martyrs, we don't see their sisters at all. You should be like that too. Beer, honey! Do not wear bright clothes in front of a non-mahram. Wear your shoes and veil in a way that does not attract attention."





## مراسم رونمایی از:

\* ۲۴ عنوان کتاب وصیعت نامه کامل شهدا

\* نسخه جدید سایت نوید شاهد

موزه مرکزی شهدا - آذرماه ۱۴۰۴



# در سامانه الکترونیک مجله شاهد جوان با ما همراه باشید

آموزش مهارت‌های  
رفتاری و اجتماعی

مطالب متنوع  
سرگرم‌کننده و جذاب



مجله شاهد جوان را می‌توانید از سامانه الکترونیک  
مجلات شاهد به آدرس ذیل دانلود نمایید.



کیو آر کد درج شده را به وسیله  
دوربین تلفن همراه خود

اسکن کنید

شاهد  
جوان

| [mag.navideshahed.com](http://mag.navideshahed.com) |

