

ماهنامه جهاد علمی

شماره دوم بهار ۱۴۰۲، قیمت ۸۰ هزار تومان  
تعداد: ۱۲۰

# جهاد

## سربلندی میهنم را در جهاد علمی می‌دانم

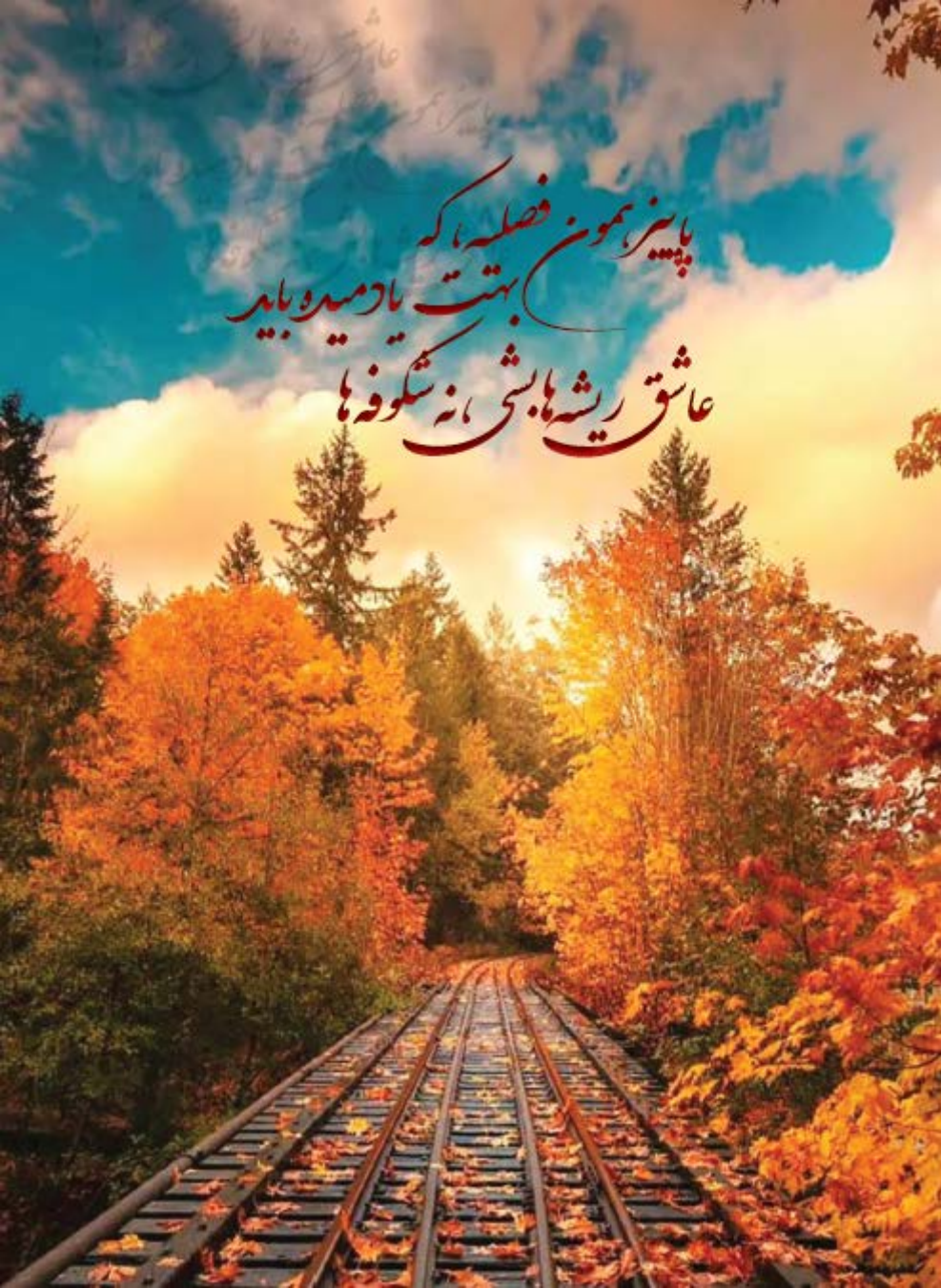
گفت و گو با سکینه باغ بهشتی،  
پژوهشگر جوان و فعال حوزه سلامت  
و فرزند شهید نخبه قربان باغ بهشتی

+ ناگفته‌های همسر سرلشکر خلبان  
شهید «علی جهانشاهلو»



هدایت نسل جوان  
در دنیای هوش مصنوعی

عاشق ریشه با منی نه شکوفه با  
پاپیروز ممنوع فصلیه ما که  
بهت یاد میده باید





## جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۱۹۵-۱۹۴ شهریور و مهر ماه ۱۴۰۳

قیمت ۸۰/۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران  
مدیر مسئول: دکتر رحیم نریمانی  
ناظر محتوایی: سیده فاطمه رضایی نودهی  
سر دبیر: سمیه خزانگی  
دبیر تحریریه: مریم حضرتی

ناظر فنی: پرستو سلیمانی  
مدیر هنری و گرافیک: مهرا س نباتی نژاد

آدرس: تهران، خیابان طالقانی، جنب کوچه  
غفارزاده، ساختمان بنیاد شهید و امور ایثارگران،  
طبقه ششم، اداره کل اسناد و انتشارات  
تلفن: ۰۲۱-۸۳۲۲۶۵۰-۸۳۲۲۶۵۰

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

- کلام رهبری ۲ عظمت دفاع مقدس را بشناسیم
- یادداشت ۳ فرهنگ شهادت طلبی در جوانان
- خبرها و نظرها ۴ بهترین ساعت مسواک زدن و بدترین غذا برای دندان
- از زندگی ۶/ ۱۰ فناوری جدید در علوم کامپیوتر
- اجتماع ۸ اخلاق جوانان در خانواده
- سیره ۱۰ «تکبر» از دید قرآن و احادیث
- مصاحبه ۱۱۲ «ترجس» بی کفن و غریبانه به خاک سپرده شد
- برداشت آزاد ۱۴ شهید گمنامی که هیچ گاه پلاک نداشت
- مهارت ۱۶ ۶ مهارت پایه‌ای و مهم نجاری
- بین الملل ۱۸ جان سخت‌ترین تروریست تاریخ
- سیاست ۲۰ نتانیاهو مهره‌ای سوخته
- سبک زندگی ۲۲ نیم نگاهی به فواید کمک به دیگران
- آلبوم ۲۴ نگاهی به شاخص‌ترین تصاویر دفاع مقدس
- سلامت ۲۶ علل ناامیدی در جوانان را بدانید
- گردشگری ۲۸ ناشناخته‌های نزدیک به تهران
- پرسمان ۳۰ آشنایی جوانان با قوانین مربوط به محل زندگی خود
- طنز ۳۲ شوخی با هم رزمان «عزرائیل»
- فیلم‌شناسی ۳۴ گفت‌وگو با سودابه بیضایی
- گفت‌وگو ۳۶ سربلندی میهنم را در جهاد علمی می دانم
- علمی ۳۸ زباله فضایی چیست؟
- ورزش ۴۰ دوچرخه‌سواری جاده‌ای
- قهرمانان ۴۲ گفت‌وگو با صالح حمدانی، بازیکن تیم ملی فوتبال
- دریچه ۴۴ هدایت نسل جوان در دنیای هوش مصنوعی
- داستان ۴۶ فیروز بخت برگشته... اثبات عشق...
- شعر ۴۸ دریای شور انگیز چشمانت چه زیباست...
- بازار کتاب ۵۰ معرفی ۴ کتاب درباره شهیدان و جانبازان شیمیایی
- دور و نزدیک ۵۲ جهان به روایت تصویر
- جدول ۵۳ جدول متقاطع
- مردان آسمانی ۵۴ ناگفته‌های همسر سرلشگر خلبان شهید «علی جهانشاهلو»
- روایت ۵۶ خاطره بر جسته از شهید سپهبد علی صیاد شیرازی

۴۲



۱۰

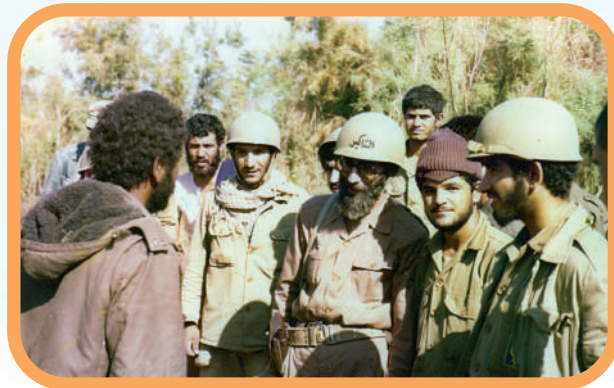


## عظمت دفاع مقدس را بشناسیم

آن، دین و دنیا، دنیا و آخرت، مردم و خدا دخالت دارند و سازنده آن هستند، یک چنین چیزی بی سابقه بود؛ این اتفاق افتاده بود، می خواستند جمهوری اسلامی را از بین ببرند؛ هدفشان این بود. تا الان هم هدف همین است. البته در این بین، یک آدم خبیث، زیاده خواه و دور از همه اصالت های بشری و انسانی مثل صدام یک هدف دیگر هم داشت و آن اینکه در کنار نابود کردن جمهوری اسلامی، تمامیت ارضی کشور را هم مورد تعرض و چپاول قرار بدهد و بخش های نفت خیز و ثروتمند کشور را بردارد و کشور را تجزیه کند؛ این هم بود، منتها اطراف دیگر قضیه به این خیلی اهمیت نمی دادند.»

نبود - این هدف صدام بود - هدف آنها انقلاب بود؛ آنها می خواستند این انقلاب بی نظیر و کبیر و مهمی را که به برکت جانفشانی مردم در ایران اتفاق افتاده بود سر کوب کنند. این انقلاب توانسته بود نظام وابسته و فاسد حاکم بر کشور را بر کنار کند و یک نظام جدید، یک سخن نورا در این کشور حاکم کند؛ [یعنی] جمهوری اسلامی؛ جمهوری یعنی مردم سالاری، اسلامی یعنی دین: مردم سالاری دینی؛ حرف نویی بود در دنیا. در تاریخ، حکومت های دینی داشته ایم، [اولی] بحث مردم سالاری در آن نبود؛ حکومت های مردم سالار - یا واقعی، یا صوری و اسمی - داشته ایم، [اما] بحثی از دین در آن نبود. حکومت و نظامی که در

حضرت آیت الله خامنه ای: «واقعۀ دفاع مقدس یک برهه برجسته و مهمی از تاریخ کشور ما است. این مقطع و واقعه مهم را باید درست بشناسیم و آن را به اذهان نسل های بعدی معرفی کنیم. عظمت این حادثه را از چند زاویه و چند دیدگاه می شود مشاهده کرد: یکی از زوایای آن چیزی است که از آن دفاع می شد. در دفاع مقدس از انقلاب اسلامی، از جمهوری اسلامی که محصول انقلاب اسلامی بود، و از تمامیت ارضی کشور دفاع می شد؛ این سه عنوان مهمی بودند که دفاع از اینها انجام می گرفت. دشمن به این سه چیز حمله کرده بود. البته هدف جبهه اساسی و مهم دشمن که در آن بخش دوم شرح می دهیم، مسئله تمامیت ارضی



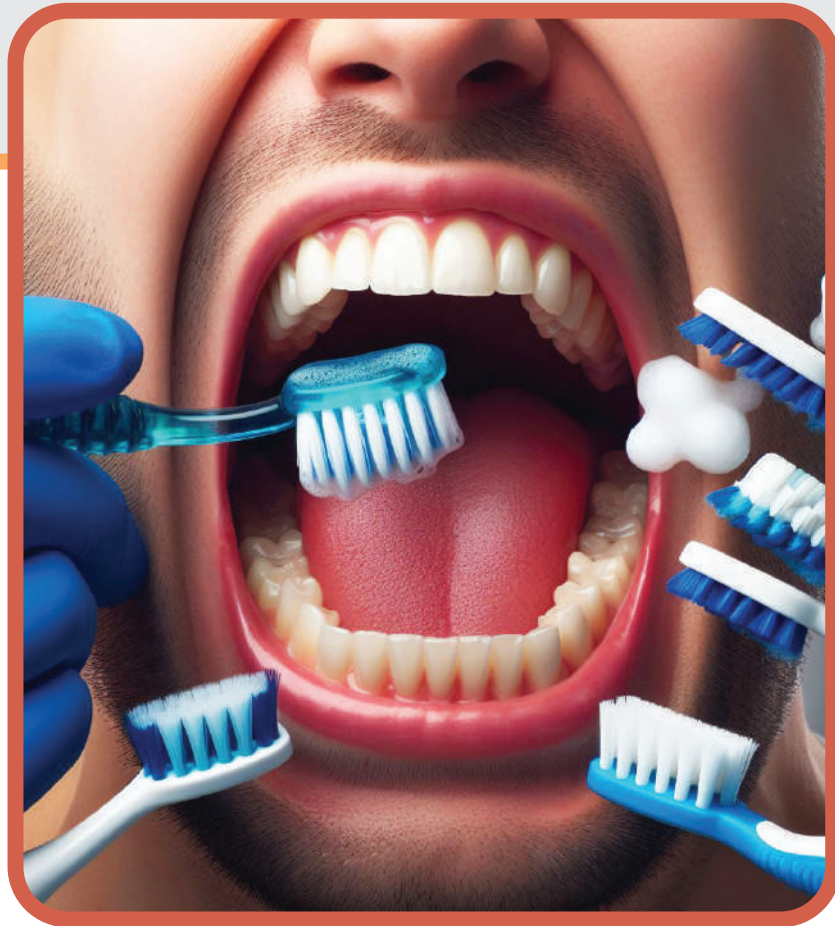


## فرهنگ شهادت طلبی در جوانان

نشان دادند. فرهنگ شهادت طلبی در جوانان، توجه به مبدا هستی را سرلوحه برنامه‌های زندگی این گروه قرار داد تا جایی که این باور در دنیا انگیزه‌ای برای مبارزه با استکبار و ابرقدرتها شد و جبهه مدافعان حرم از همین جوانان و برای محافظت از حریم شیعیان شکل گرفت. جهاد از ارکان مهم حکومت اسلامی است که این جهاد، امروزه به صورت مدارج بالای علمی و پژوهشی نمایانگر ادامه دهند راه آنهاست. با تسهیلگری و بالا بردن توان کاری جوانان برای ادامه راه و دورزدن موانع تحریم می‌تواند راهگشایی برای رشد و توسعه کشور شد.

مردمی، رساندن اسلحه و مهمات به رزمندگان و نبرد متقابل با دشمن، صحنه‌های تکرارناپذیری را در جبهه‌های نبرد حق علیه باطل رقم زدند. نقش حماسی جوانان در دوران جنگ جایگاه ویژه‌ای در مستحکم تر شدن پیروزی انقلاب دارد، نقشی که با اعتقاد به ولایت‌مداری و مسئولیت‌پذیری، هویت اسلامی را در دنیا جلوه‌گر ساخت. جوانان انقلابی ایران در هشت سال دفاع مقدس، جهاد در راه خدا و کشته شدن در راه ایمان و عقیده را به عنوان اوج وارستگی انسان و قرب بشر به خداوند متعال را با مفهوم «شهادت» به‌خوبی

جوانان، به عنوان سرمایه‌های اصلی جوامع نقش تعیین کننده‌ای در آن جامعه دارند و می‌توانند موجبات رشد و پیشرفت را در عرصه‌های مختلف آن جامعه فراهم نمایند. در کشور ایران نیز نسل جوان در ایجاد تحولات، نقش قابل توجهی داشته و دارد. همانطور که در ۸ سال دفاع مقدس، جوانان یکی از مهم‌ترین اقشاری بودند که در کنار تحصیل و کار، باحضور گسترده شان در جبهه‌های جنگ موجب پیروزی در جنگ شدند، جوانانی که توانستند با ایثار و فداکاری کارنامه درخشانی از خود بر جای بگذارند. این رزمندگان با حضوری فعال در عرصه تدارکات، جمع‌آوری کمک‌های



## بهترین زمان مسواک زدن

بهترین زمان مسواک زدن آخر شب قبل از اینکه به خواب بروید و صبح قبل از صبحانه است. مسواک زدن آخر شب به علت اینکه در طول شب حین خواب فعالیت تخریبی باکتری های دهان افزایش میابد امری مهم است. همچنین مسواک زدن قبل از صبحانه نیز برای از بین بردن باکتری ها و از بین بردن بوی بد دهان و جلوگیری از پوسیدگی دهان موثر است.

داد که غذاهای اصلی صبحانه برخی از بدترین غذاها برای مینای دندان هستند که معمولا شامل غلات می شود.

### تحلیلی بر مسواک زدن

اگر شما هم جز آن دسته از افراد هستید که از رعایت بهداشت دهان و دندان خود مطمئن هستید و مسواک زدن را به طور مداوم و مرتب انجام می دهید اما باز هم از پوسیدگی دندان شکایت دارید باید بگوییم این مقاله با توضیحاتی درباره روش صحیح مسواک زدن و بهترین زمان مسواک زدن مخصوص شماست. با آموزش صحیح مسواک زدن پوسیدگی دندان ها و به دنبال آن مراجعه به دندانپزشکی را به حداقل برسانید. مسواک زدن در نظر اول شاید جز ابتدایی ترین و ساده ترین مورد در مجموعه رعایت بهداشت دهان و دندان باشد اما فراموش نکنیم که با انجام نادرست مسواک زدن و ندانستن اینکه چگونه

## بهترین ساعت مسواک زدن و بدترین غذا برای دندان

تخریب سد محافظ دندان ها را ندارند. یکی دیگر از مزایای مسواک زدن اول صبح، قبل از صبحانه این است که تولید بزاق را نیز تحریک کرده و موجب هضم بهتر غذاها می شود. مسواک زدن بعد از خوردن صبحانه ممکن است در واقع دندان ها را با باقیمانده مواد غذایی اسیدی بپوشاند، که مینای دندان را حتی بیشتر از باکتری هایی که در طول شب در دهان انباشته شده اند، ضعیف می کند. دکتر زعیب هشدار

شاید به نظر برسد چند ساعت زودتر یا دیرتر مسواک زدن دندان ها پیش پا افتاده به نظر برسد ولی به نظر می رسد در طولانی مدت موجب تاثیر مثبت در بهداشت دندان هاست. به گزارش برنا؛ بیشتر مردم هر روز در زمان مشخصی دندان های خود را مسواک می زنند. هر زمان که از خواب بیدار می شوند و قبل از رفتن به رختخواب. این چیزی است که به اکثر مردم از سنین جوانی آموزش داده می شود تا مطمئن شویم دندان های ما تا زمانی که ممکن است سالم هستند. با این حال، در واقع یک زمان عالی وجود دارد که همه ما باید به دنبال آن باشیم. در حالی که ممکن است یکی از پیش پا افتاده ترین کارها به نظر برسد ولی مسواک زدن دندان ها در ساعات اولیه روز یکی از نکات ضروری در بهداشت دندان هاست و در واقع ساعت های دیرتر فایده ای ندارد. دکتر زعیب، متخصص دندانپزشکی از موسسه Ordo بهترین ساعت مسواک زدن دندان ها را قبل از ۷ صبح اعلام می کند و می گوید بعد از این ساعت شانس پوسیدگی دندان ها افزایش خواهد یافت. هنگامی که دیر از خواب بیدار می شوید، باکتری های تکثیر شده در دهان تاثیر منفی خود را روی دندان ها می گذارند و هر چه زودتر مسواک بزنید این باکتری ها فرصت



# گذر متفاوت زمان در کره ماه اینشتین می‌داند



مسواک بزنییم باعث پوسیدگی دندان‌های خود می‌شویم. پلاک دندان لایه‌ای از ذرات و باکتری‌هایی است که در سطح دندان تشکیل می‌شود. موادی که بین دندان و لثه‌ها رسوب می‌کند شامل:

## مواد غذایی استفاده شده در طول روز

مواد بزاق و موادی که در طی شبانه روز به علت تحلیل و تجزیه مواد غذایی توسط آنزیم و میکروب‌های درون دهان ایجاد می‌شوند و یا میکروب‌هایی که به طور طبیعی در محیط دهان وجود دارند. هدف از مسواک زدن صحیح پاک کردن و از بین بردن کلیه مواد از سطوح دندان‌هاست. در صورت عدم استفاده از مسواک و یا مسواک زدن نادرست پلاک روی دندان‌ها تبدیل به جرم شده و باعث عفونت لثه و پوسیدگی دندان می‌شود. به همین جهت مسواک زدن صحیح و اینکه بدانیم چگونه مسواک بزنییم در کل امری مهم و ضروری در جهت رعایت بهداشت دهان و دندان‌هاست.

## چه نوع مسواکی را انتخاب کنیم؟

در قدم اول باید برای انتخاب مسواک مناسب بسیار دقت کنید چرا که شیارهای سالم، نرم و تمیز مسواک در جهت پاکسازی سطح دندان و بین لثه‌ها نقش اصلی را ایفا می‌کند. مسواک باید دارای سر کوچک و موهای متراکم باشد و اندازه موهای مسواک نیز ترکیبی از موهای بلند و کوتاه باشد تا به راحتی خم شود و بتواند زوایای مختلف لثه را پاکسازی کند. در این میان موضوع مهم دیگر تعویض به موقع مسواک در زمانی که موهای مسواک دچار تغییر شکل و از نظر کارکرد نیز مستهلک شده است. معمولاً هر سه یا چهار ماه یکبار باید مسواک را تعویض کنید. دقت کنید که محل نگهداری مسواک باید در معرض جریان هوا و محیطی خشک باشد تا از رویش قارچ و باکتری در مسواک جلوگیری شود.

## چرا نباید مسواک سفت بخریم؟

مسواک با موهای نرم به راحتی خم می‌شود و دندان‌ها را تمیز می‌کند و می‌تواند لثه را از زوایای مختلف نیز تمیز کند اما مسواک سفت باعث سایش دندان‌ها و التهاب لثه می‌شود و به مرور مینای دندان را از بین می‌برد.

اینکه چگونه مسواک بزنییم و روش صحیح مسواک زدن چگونه است باید گفت این امر در کل به اندازه دفعات مسواک زدن اهمیت دارد و باید مطلع شوید که حین انجام آن تمامی سطوح دندان‌ها باید به خوبی تمیز شوند. حداقل ۲ دقیقه برای مسواک زدن باید زمان بگذارید تا تمامی سطوح داخلی و بیرونی سطح جونده دندان پاکسازی شود.

در ماه زمان به همان سرعتی که در زمین احساس می‌کنیم، در حال گذر نیست و دانشمندان با اتکا به نظریه نسبیت اینشتین این اختلاف را محاسبه کرده‌اند. در آوریل سال ۲۰۲۴ در آمریکا گروهی از دانشمندان بسیج شدند تا زمان استاندارد ماه پایه‌گذاری کنند. در این میان یک پرسش بزرگ مطرح بود، آیا زمان در ماه به همان سرعتی می‌گذرد که در زمان در حال گذر است؟

## سرعت گذر زمان در ماه چقدر است؟

این که ساعت چند است را هر کسی می‌تواند با نگاه به ساعت اعلام کند اما محاسبه اینکه زمان با چه سرعتی سپری می‌شود کار فیزیک‌دان‌ها است. در سال‌های نخستین قرن بیستم آلبرت اینشتین فیزیک‌دان بزرگ آلمانی متوجه شد که گذر زمان برای دو فرد، اگر با سرعت و در مسیر یکسان در حال حرکت نباشند، یکسان نیست. با این تفسیر برای فردی که روی زمین است و فردی که روی ماه است، گذر زمان مشابه نخواهد بود. بیجونات پاتلا، فیزیک‌دان در توضیح این پدیده می‌گوید: «اگر روی ماه بودیم، تیک تاک ساعت متفاوت بود. سرعت حرکت ماه باعث می‌شود که زمان کندتر بگذرد اما در عین حال جاذبه کمتر ماه باعث گذر سریع‌تر زمان می‌شود. با در نظر گرفتن این دو فاکتور به اختلاف ۵۶ میکروثانیه در هر شبانه‌روز می‌رسیم.»

پاتلا و همکارانش با استفاده از نظریه نسبیت اینشتین به این عدد رسیده‌اند و نتیجه محاسبات خود را در «Astronomical Journal» منتشر کرده‌اند.

هر چند که ۵۶ میکروثانیه در هر شبانه‌روز به چشم نمی‌آید اما وقتی پای محاسبات دقیق برای ماموریت‌های فضایی به ویژه سفر به ماه در میان باشد، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. وقتی که در سفرهای آینده به ماه نیاز به مکان‌یابی دقیق باشد، ۵۶ میکروثانیه اختلاف در شبانه‌روز زمین و ماه بسیار مهم و در نتیجه محاسبات تأثیرگذار است.

سیستم‌های ناوبری مدرن، با استفاده از امواج رادیویی که با سرعت نور حرکت می‌کنند، اتکای زیادی به همگام‌سازی دقیق ساعت‌ها دارند. با توجه به اینکه نور در هر نانوثانیه ۳۰ سانتی‌متر حرکت می‌کند، اگر در هر شبانه‌روز ۵۶ میکروثانیه خطای محاسباتی در تعیین ساعت داشته باشیم، خطای مکان‌یابی چیزی حدود ۱۷ کیلومتر در شبانه‌روز می‌شود. خطایی بسیار کمتر از این ۱۷ کیلومتر نیز در ماموریت‌های بزرگ سفر به ماه قابل چشم‌پوشی نیست. در چنین سفرهایی نیاز است که موقعیت ابزار و احتمالاً فضا‌نوردان را با خطایی کمتر از ۱۰ متر محاسبه کنیم.

# ۱۰ فناوری جدید در علوم کامپیوتر که آینده را شکل خواهند داد

Guneet Kaur ◦

فناوری نیروی قدرتمندی است که تأثیر زیادی بر آینده خواهد داشت. از افزایش بهره‌وری و کارایی گرفته تا پل زدن فاصله‌های جغرافیایی، زندگی ما را به طرق بی‌شماری غنی کرده است. هوش مصنوعی (AI)، یادگیری ماشینی (ML)، روباتیک و شبکه‌های 5G در حال تغییر شکل صنایع، باز کردن برنامه‌های کاربردی جدید و تغییر روش زندگی ما هستند. به عنوان مثال، پزشکی دقیق، درمان‌های خاص بیمار را امکان‌پذیر می‌کند و خودروهای خودران، تصادفات جاده‌ای کمتر و تحرک بهتر را نوید می‌دهند. اما در حالی که فناوری مشکلات جدیدی مانند از دست دادن شغل و نگرانی‌های امنیتی سایبری ایجاد می‌کند، با برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح، فناوری به پیشرفت خود ادامه می‌دهد و به ایجاد آینده‌ای بهتر برای همه کمک می‌کند.

## محاسبات کوانتومی



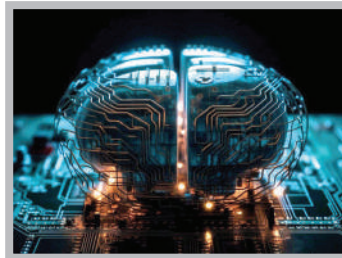
وعده کامپیوترهای کوانتومی این است که می‌توانند مشکلاتی را که با کامپیوترهای معمولی غیرممکن است، حل کنند. آنها از بیت‌های کوانتومی (کیوبیت) برای انجام

محاسبات به طور هم‌زمان و به صورت نمایی سریع‌تر از رایانه‌های سنتی استفاده می‌کنند. یکی از موارد استفاده بالقوه برای رایانه‌های کوانتومی در زمینه رمزنگاری است، جایی که می‌توان از آنها برای شکستن انواع خاصی از رمزگذاری که در حال حاضر در رایانه‌های کلاسیک ایمن در نظر گرفته می‌شوند، استفاده کرد. این به این دلیل است که رایانه‌های کوانتومی می‌توانند برخی از محاسبات را به طور قابل توجهی سریع‌تر از رایانه‌های کلاسیک انجام دهند.

## فناوری بلاک چین

یک مورد استفاده اولیه برای فناوری بلاک چین، ایجاد سوابق دیجیتالی غیرمتمرکز و ایمن است که می‌توانند برای اهداف مختلف مورد استفاده قرار گیرند. یکی از شناخته‌شده‌ترین کاربردهای فناوری بلاک چین، ایجاد ارزهای رمزنگاری شده مانند بیت کوین (BTC) است. یک دارایی دیجیتالی که می‌تواند به عنوان وسیله مبادله مورد استفاده قرار گیرد. بلاک چین یک سیستم غیرمتمرکز و غیرقابل اعتماد را فراهم می‌کند که تراکنش‌های ایمن و مؤثرتر را به ویژه در بانکداری، مراقبت‌های بهداشتی و مدیریت زنجیره تامین ممکن می‌سازد.

## هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی



هوش مصنوعی و ML نحوه تعامل مردم با فناوری را تغییر می‌دهند. اتوماسیون را هدایت می‌کند، سیستم‌های هوشمند ایجاد می‌کند و کاربردهای جدیدی را در زمینه‌هایی مانند مراقبت‌های بهداشتی، مالی و حمل و نقل فعال می‌کند.

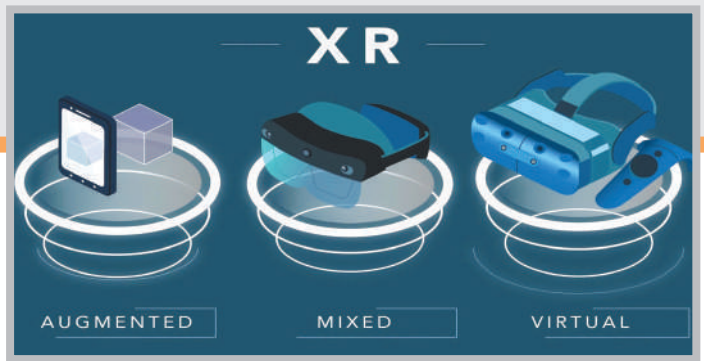
علاوه بر این، هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی را می‌توان در بلاک چین برای اهداف مختلفی مانند تشخیص تقلب، ارزیابی ریسک و تجزیه و تحلیل پیش‌بینی کننده استفاده کرد. الگوریتم‌های هوش مصنوعی و ML می‌توانند مقادیر زیادی از داده‌های بلاک چین را برای شناسایی فعالیت‌ها و ناهنجاری‌های مشکوک و پیش‌بینی روندهای آینده تجزیه و تحلیل کنند. همچنین می‌توان از آن برای خودکار کردن فرآیندهای خاص مانند اجرای قرارداد هوشمند و مدیریت دارایی استفاده کرد.

## واقعیت افزوده (AR) و واقعیت مجازی (VR)

واقعیت افزوده و مجازی پتانسیل بهبود تجربه کاربر در بسیاری از زمینه‌ها مانند بازی، آموزش، آموزش و سرگرمی را دارند. به عنوان مثال، کاربران می‌توانند از فناوری AR برای تعامل با اشیاء دیجیتال در دنیای واقعی یا فناوری VR برای غوطه‌ور شدن کامل خود در یک محیط مجازی استفاده کنند.

می‌توانید AR و VR را برای بهبود تماس و تعامل با مشتری با محصولات و خدمات خود اعمال کنید. به عنوان مثال، بخش خرده‌فروشی می‌تواند از AR برای ایجاد نمایشگرهای محصولات مجازی استفاده کند، در حالی که بخش سفر می‌تواند از VR برای تولید تورهای مجازی از مکان‌ها استفاده کند.





## واقعیت افزوده (XR)

XR، از جمله فناوری‌های واقعیت مجازی، افزوده و ترکیبی، این پتانسیل را دارد که آینده کار را از طرق مختلف شکل دهد.

همکاری از راه دور: فناوری XR همکاری از راه دور را آسان می‌کند، حتی زمانی که اعضای تیم دور هستند. تیم‌های راه دور می‌توانند در فضاهای کاری مجازی مشترک با استفاده از واقعیت مجازی و واقعیت افزوده همکاری کنند و تجربه‌ای فراگیرتر از کنفرانس ویدیویی ارائه دهند.

آموزش و آموزش: XR را می‌توان برای ایجاد محیط‌های یادگیری همه‌جانبه استفاده کرد که در آن دانش آموزان می‌توانند مهارت‌های خود را در یک محیط امن توسعه دهند. این به ویژه در صنایعی مانند تولید و مراقبت‌های بهداشتی مفید است، جایی که VR و AR می‌توانند به ترتیب برای تقلید از عملیات و ارائه آموزش‌های عملی استفاده شوند.

طراحی و نمونه‌سازی: فناوری XR همچنین می‌تواند برای طراحی محصول و نمونه‌سازی استفاده شود. به عنوان مثال، از VR برای ایجاد نمونه‌های اولیه مجازی استفاده کنید، که به طراحان اجازه می‌دهد مفاهیم را در یک محیط سه بعدی مشاهده و آزمایش کنند.

تعامل با مشتری: همچنین می‌توانید از طریق XR تجربه‌ای فراگیرتر را به مشتریان خود ارائه دهید. از VR می‌توان برای ارائه تورهای مجازی املاک و مستغلات و مقاصد سفر استفاده کرد، در حالی که AR می‌تواند برای ایجاد نمایشگرهای تعاملی محصول استفاده شود.

دسترسی: فناوری XR می‌تواند تجارب کاری خاص را برای افراد دارای معلولیت در دسترس‌تر کند. از VR می‌توان برای ایجاد تجربه سفر مجازی برای افرادی که به دلیل محدودیت‌های فیزیکی قادر به سفر نیستند استفاده کرد.

## رباتیک

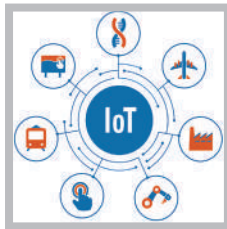
رباتیک شامل طراحی، ساخت و بهره‌برداری از ربات‌هایی است که می‌توانند وظایف خود را به صورت مستقل یا با راهنمایی انسان انجام دهند. رباتیک در تولید و تدارکات به کار گرفته شده است، اما کاربردهای بالقوه‌ای در صنایعی مانند پزشکی، کشاورزی و اکتشاف دارد.

استفاده از پهپادهای بدون سرنشین برای نظارت و مدیریت محصول یکی از نمونه‌های استفاده از رباتیک در کشاورزی است. این پهپادها ممکن است مجهز به دوربین‌ها و حسگرهایی برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به محصولات زراعی مانند سرعت رشد، رطوبت خاک و سلامت گیاهان باشند.

سپس می‌توان از الگوریتم‌های یادگیری ماشین برای بررسی این داده‌ها برای بهبود تکنیک‌های مدیریت محصول مانند کاربرد کود و آفت‌کش استفاده کرد. پهپادها همچنین می‌توانند برای کاشت و برداشت محصولات، کاهش کار دستی و افزایش بهره‌وری استفاده شوند. به طور کلی، ربات‌ها پتانسیل بهبود تولید و پایداری کشاورزی را دارند و در عین حال هزینه‌ها را کاهش داده و بازده را افزایش می‌دهند.



## اینترنت اشیا (IoT)



اینترنت اشیا به فرآیند اتصال اشیاء فیزیکی به اینترنت اشاره دارد تا بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و داده‌ها را جمع‌آوری کنند. در زمینه‌هایی مانند تولید و مراقبت‌های بهداشتی کاربرد دارد و در فناوری خانه‌های هوشمند و پوشیدنی استفاده می‌شود.

## احراز هویت بیومتریک



بیومتریک از ویژگی‌های فیزیکی یا رفتاری مانند اثر انگشت یا تشخیص چهره برای شناسایی و احراز هویت استفاده می‌کند. کاربردهای بالقوه‌ای در زمینه‌هایی مانند بانکداری، مراقبت‌های بهداشتی، متاورز و اجرای قانون دارد.

## شبکه 5G



شبکه‌های بی‌سیم نسل بعدی (شبکه‌های 5G) نسبت به شبکه‌های 4G، سرعت‌های سریع‌تر و تأخیر کمتری ارائه می‌دهند. این پتانسیل را دارد که کاربردهای جدیدی مانند جراحی از راه دور و سیستم‌های حمل و نقل هوشمند را فعال کند.

## محاسبات لبه



محاسبات لبه به جای تحویل داده‌ها به سرورهای مرکزی، داده‌ها را در لبه شبکه پردازش می‌کند. این امر زمان پردازش را کاهش می‌دهد و ازدحام شبکه را کاهش می‌دهد و آن را برای برنامه‌هایی مانند اتومبیل‌های خودران و شهرهای هوشمند ایده‌آل می‌کند.

محاسبات لبه برای خودروهای خودران بسیار مناسب است زیرا می‌تواند حجم وسیعی از داده‌های تولید شده توسط سنسورها و دوربین‌های خودرو را در زمان واقعی پردازش کند. این داده‌ها را می‌توان به صورت محلی در «لبه» شبکه پردازش کرد و به وسایل نقلیه اجازه می‌دهد تصمیمات سریع‌تر و دقیق‌تری بگیرند و ایمنی و قابلیت اطمینان را بهبود بخشند. علاوه بر این، محاسبات لبه می‌تواند مستقل از ابر عمل کند و به خودروهای خودران اجازه می‌دهد در مناطقی با اتصال ضعیف کار کنند.

# اخلاق جوانان در خانواده

○ سعید امانی



اخلاق جوانان در خانواده به عنوان یکی از عوامل کلیدی در شکل‌گیری شخصیت و رفتارهای آن‌ها شناخته می‌شود. احساسات و عواطف نقش مهمی در این فرآیند دارند و می‌توانند به‌طور مستقیم بر تربیت اخلاقی جوانان تأثیر بگذارند.

### تأثیر محیط عاطفی خانواده

محیط عاطفی خانواده، شامل محبت، حمایت و احترام، می‌تواند به جوانان احساس امنیت و آرامش بدهد. این احساسات مثبت به جوانان کمک می‌کند تا ارزش‌های اخلاقی مانند صداقت، همدلی و مسئولیت‌پذیری را درک کنند و در زندگی روزمره خود به کار ببرند. به عنوان مثال، جوانانی که در خانواده‌هایی با روابط عاطفی مثبت بزرگ می‌شوند، معمولاً به رفتارهای مثبت و اخلاقی تمایل بیشتری دارند.

### ایجاد حس امنیت

حس امنیت یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسانی است و به‌ویژه در دوران جوانی، نقش بسیار مهمی در رشد و توسعه شخصیت افراد دارد. محیط عاطفی خانواده به‌طور مستقیم بر ایجاد این حس امنیت تأثیر می‌گذارد. در ادامه به جزئیات بیشتری در مورد اهمیت و تأثیر حس امنیت بر جوانان می‌پردازیم:

#### الف. تعریف حس امنیت:

حس امنیت به معنای وجود یک محیط پایدار و حمایت‌کننده است که در آن فرد می‌تواند بدون ترس از قضاوت یا خطر، احساسات و افکار خود را بیان کند. این حس به جوانان کمک می‌کند تا به خود اعتماد داشته باشند و در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی، آرامش بیشتری را تجربه کنند.

ب. تأثیرات محیط عاطفی بر حس امنیت

### محبت و توجه والدین

والدینی که به فرزندان خود محبت و توجه می‌کنند، به آن‌ها حس ارزشمندی و احترام می‌دهند. این محبت می‌تواند شامل ابراز عشق، حمایت عاطفی و توجه به نیازهای عاطفی و روانی جوانان باشد. این نوع رفتارها به جوانان کمک می‌کند تا حس امنیت کنند و به خود اعتماد داشته باشند.

#### ج. تأثیر حس امنیت بر رفتار و اخلاق جوانان

### افزایش اعتماد به نفس

جوانانی که در محیطی امن بزرگ می‌شوند، معمولاً اعتماد به نفس بالاتری دارند. این اعتماد به نفس به آن‌ها کمک می‌کند تا در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی بهتر عمل کنند و به اهداف خود دست یابند.

### توسعه مهارت‌های اجتماعی

حس امنیت به جوانان این امکان را می‌دهد که در تعاملات اجتماعی خود فعال‌تر باشند. آن‌ها می‌توانند نظرات و احساسات خود را به راحتی بیان کنند و در نتیجه روابط مثبت‌تری با دیگران برقرار کنند.

### کاهش استرس و اضطراب

جوانانی که در محیط‌های امن بزرگ می‌شوند، کمتر در معرض استرس و اضطراب قرار دارند. این آرامش روانی به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات به شکل مؤثرتری برخورد کنند و تصمیمات بهتری اتخاذ کنند.

### رشد ارزش‌های اخلاقی

احساس امنیت به جوانان کمک می‌کند تا ارزش‌های اخلاقی مانند صداقت، همدلی و مسئولیت‌پذیری را بهتر درک کنند و در زندگی خود به کار ببرند. آن‌ها یاد می‌گیرند که به دیگران احترام بگذارند و رفتارهای مثبت را در تعاملات اجتماعی خود نشان دهند.

### مدل‌سازی رفتار

والدین به‌عنوان الگوهای اولیه، تأثیر عمیقی بر شکل‌گیری احساسات و عواطف جوانان دارند. رفتارهای والدین، مانند نحوه ابراز محبت، حل مشکلات و تعامل با دیگران، می‌تواند به جوانان آموزش دهد که چگونه در موقعیت‌های مختلف احساسات خود را مدیریت کنند و به دیگران احترام بگذارند.

### مدیریت احساسات

آموزش جوانان در مدیریت احساسات و عواطف خود می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با چالش‌ها و مشکلات به شکل مؤثرتری برخورد کنند. والدین می‌توانند با گفت‌وگو درباره احساسات، کمک به شناسایی و بیان آن‌ها، و فراهم کردن ابزارهای لازم برای مدیریت استرس و اضطراب، به جوانان در این زمینه یاری رسانند.



## «تکبر» از دید قرآن و احادیث

پیامبر (ص) چه کسی را دیوانه حقیقی معرفی کرد؟



چرا باید آدمی بزرگی بفروشد و تکبر ورزد؟ و انسانی که آغازش نطفه‌ای ناچیز و پایانش مرداری گندیده است پس چرا تکبر؟!

قرآن می‌فرماید: «ان الله لا يحب المتكبرين» (سوره نمل آیه ۲۲) یعنی خداوند متکبران را دوست ندارد. آری خداوند تکبر و خود بزرگی بینی را دشمن می‌دارد، زیرا همچنان که تواضع زمینه دوستی را تشکیل می‌دهد، تکبر زمینه پراکندگی و جدایی را به وجود می‌آورد. خداوند در کتاب خود فرموده است «من آنان را که از روی کبر دعوی بزرگی کنند از آیات رحمتم رویگردان نم.» (سوره اعراف آیه ۱۴۶).

علت حقیقی تکبر دو چیز است: ۱- احساس حقارت و خواری؛ کسی از این احساس برخوردار است سعی می‌کند با تحمیل کردن خود بر دیگران آن را جبران کند. ۲- احساس بزرگی و برتری جویی.

از آن جا که انسان متکبر احساس حقارت و کوچکی می‌کند، می‌کوشد با اقدامات مختلف به دیگران ثابت کند که از آنها بزرگتر و برتر است. شاهان و حکمرانان سرکش و مفسد و فرورفته در ورطه تکبر و غرور از این قبیل هستند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: هیچ انسانی تکبر یا گردنکشی نکرد مگر به واسطه ذلت و حقارتی که در خود یافت. آن حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید: آن که مردم را کوچک شمارد و بر آنان بزرگی فروشد جبار است. و باز می‌فرماید: وارد بهشت نشود آن که در دلش به اندازه دانه خردلی تکبر باشد.

تجربۀ تنها از آن خداست، کبر یا تنها شایسته ذات حق است و او را شریکی نیست و آن که تکبر ورزد در حقیقت با خداوند در این باره ستیز و کشمکش برخاسته است. خداوند در حدیث قدسی می‌فرماید: «کبر یا پوشش من است و هر کس بر سر این پوشش با من کشمکش کند او را بی باکانه به دوزخ افکنم.» (کنز العمالج ۷۴).

پیامبر خدا (ص) نیز می‌فرماید: «چه بد بنده‌ای است آن که تکبر ورزد و برتری جوید او خدای جبار و برتر را از یاد برده است، چه بد بنده‌ای است آن که خودستایی و غرور پیشه کند. او خدای بزرگ و متعال را از یاد برده است. چه بد بنده‌ای است آن که در بی خبری و فراموشی به سر برد. او گورهای پوسیده و ویران را از یاد برده است. چه بد بنده‌ای است آن که گردنکشی و طغیان کند و آغاز و انجام خود را از یاد برده است.»

آری... انسان متکبر خداوند جبار و اعلی را از یاد برده است و گرنه تکبر نمی‌ورزد و برتری نمی‌جست! به همین دلیل عجیب نیست وقتی گفته می‌شود که انسانهای متکبر در رستخیز به صورت «ذره» محشور می‌شوند و مردم آنها را لگد می‌کنند و از سر درد فریادشان به آسمان بلند می‌شود اما دیگر دیر شده است و «هنگام گریز نیست».

حدیث شریف می‌گوید: خداوند متکبران را به

صورت ذره محشور می‌کند و مردم لگدمالشان می‌کنند، چون خداوند را کوچک و خوار شمرده‌اند. (المحجة البیضا ج ۶ ص ۲۱۵).

اگر به راز اتمام اسلام به زودودن تکبر از لوح جان مردم عمیقاً بیندیشیم به این حقیقت پی خواهیم برد که: «همه سرکشی‌ها و طغیان‌ها ناشی از تکبر یک فرد یا یک عده است». آیا این تکبر و خود بزرگی بینی نیست که استعمار و استثمار را پدید می‌آورد؟!

آری تکبر نه تنها دوستی‌ها را به تباهی می‌کشاند بلکه ملت‌ها را نیز تباه و بیچاره می‌کند. اینجاست که اسلام با تکبر در سرچشمه آن می‌جنگد یعنی در دل انسان فردی و انسان اجتماعی. امام علی (ع) می‌فرماید: «در غرور مرد همین بس که به وسوسه‌های نفس خویش اعتماد کند و در عیب و منقصت مرد همین بس که خود را بزرگ بشمارد» در جایی دیگر می‌فرماید: آن که به مردم بزرگی فروشد خوار شود. و نیز می‌فرماید: بدترین آفت خرد کبر است.

هیچ خردمندی را نمی‌یابیم که به مردم بزرگی فروشد بلکه این سبک سران هستند که خود را از همه باهوش‌تر و برتر می‌دانند، اینان به اندک دانشی که دست می‌یابند یا به کمترین منصبی که می‌رسند غرور و تکبر وجودشان را فرا می‌گیرد؛ چنان که گویی زمین را شکافته و با سر به کوهها ساییده‌اند. در حدیث شریف آمده است: به میزانی که تکبر به

دل انسان راه یابد کم یا زیاد به همان میزان از خرد او کاسته می‌شود.

جامعه انسان متکبر را دشمن، و همنشینی و مصاحبت با اشخاص متکبر را که پیوسته از خود دم می‌زنند و جز ضمیر «من» از زبانشان نمی‌شنوی، ناخوش می‌دارد. امام علی (ع) می‌فرماید: از رفتار خداوند با ابلیس پند بگیر، زیرا عمل طولانی و تلاش پیگیر او را نادیده گرفت او شش هزار سال است که معلوم نیست از سالهای دنیا بوده یا آخرت، خداوند را عبادت کرده بود.

وقتی خداوند ابلیس را با آن که شش هزار سال عبادت کرده بود، خوار و بی مقصدار کرد، چون فقط لحظه‌ای تکبر ورزید آیا دیگران را اگر تکبر و گردن فرازی کنند به بهشت خواهد برد؟

نقل می‌کنند پیامبر خدا (ص) بر مردی مصرع و دیوانه که عده‌ای بر گرد او جمع شده بودند گذشت پرسید: اینها گرد چه چیزی جمع شده‌اند؟ عرض شد بر گرد دیوانه‌ای مصرع. پیامبر به او نگر است و فرمود: این مرد دیوانه نیست بلکه بیمار است آیا دوست دارید که دیوانه حقیقی را به شما معرفی کنم؟ عرض کردند بفرمایید ای پیامبر خدا فرمود: دیوانه حقیقی آن است که با تبحتر راه می‌رود با گوشه چشم می‌نگرد و از خداوند امید رحمتش را دارد در حالی که او را نافرمانی می‌کند! این است دیوانه حقیقی.

## خود بزرگ بینی را تکبر گویند

کبر یکی از صفات ردیله می‌باشد که شخص دارای آن خود را برتر و بزرگ‌تر از دیگران می‌پندارد و دیگر افراد را خوار و حقیر می‌شمارد. تکبر در لغت به معنای تعظیم (خود را بزرگ پنداشتن) آمده است. برخی، کبر و استکبار و تکبر را برای اشاره به همین معنا به صورت یکسان به کار برده‌اند، ولی برخی میان کبر و تکبر فرق گذاشته‌اند؛ کبر را امر باطنی و حالت نفسانی دانسته‌اند و تکبر را به ثمرات آن امر باطنی، که به صورت افعال و اقوال ظاهر می‌شود، اطلاق کرده‌اند.

در قرآن کریم تکبر از صفات بسیار نکوهیده بشر شمرده شده است در برخی آیات به کلمه متکبر تصریح شده است؛ آیاتی که دوزخ را جایگاه متکبران معرفی می‌کند، از این جمله است.

در برخی آیات نیز با کلمات مستکبر و استکبار و خرامنده فخر فروش (مُخْتَالِ فَخْرٍ) به این معنا اشاره شده است. در آیه ۷۲ سوره زمر، فرشتگان عذاب از میان تمام رذایل انسان بر تکبر دوزخیان تاکید دارند؛ از این نکته می‌توان دریافت که سرچشمه اصلی گناهان، تکبر و تسلیم نشدن به حق است. در برابر، به قرینه آیه ۵۰ سوره نحل می‌توان نشانه نغی استکبار را عمل به اوامر الاهی بدون چون و چرا دانست.

گفت‌وگوی «شاهد جوان» با مادر یکی از نخستین شهدای کادر درمان در دوران کرونا:

# «فرجس» بی کفن و غریبانه به خاک سپرده شد

○ مریم حضرتی



**شهید «نرجس خانعلی زاده» از شهدای نام آشنای مدافع سلامت است که با شهادت خود مانند دیگر شهدا، مردم قدرشناس ایران را داغدار کرد. به نظر شما چرا خداوند شهادت و عزت را به ایشان هدیه داد؟**

هر اندازه از خوبی نرجس بگویم، کم گفته‌ام و خدا را شکر که با عزت از دنیا رفت. دختر شهیدم با ما بسیار با احترام رفتار می‌کرد. اگر گاهی بین مان بحث مادر و فرزندی پیش می‌آمد و حق با نرجس بود، هرگز از کوره در نمی‌رفت و با آرامش من را متوجه اشتباهم می‌کرد. صبر نرجس، زبازد بود. احترام غیرقابل وصفی برای پدرش قائل بود. هنگامی که پدرش به خانه می‌آمد، کیفش را از دستش می‌گرفت، کفش ایشان را در جاکفشی می‌گذاشت و جورابش را می‌شست و بعد از احوالپرسی به اتاقش رفته و به کارهایش می‌رسید. من این کارها را به او آموزش نداده بودم، شخصیت بسیار مهربانی داشت و مهربانی در چشמהایش موج می‌زد.

ذره‌ای حسادت در وجود نرجس نبود. سالی که دخترم کنکور داد، یکی از هم‌کلاسی‌هایش در رشته پزشکی قبول شده بود. بعد از شهادت دخترم برایم تعریف کرد، تنها کسی که با ذوق و شادی با او تماس گرفته و تبریک گفته، نرجس بوده است. خاطر من هست که بعد از چند ماه از شهادت، معلم کلاس اول دبستان نرجس، شماره‌ام را پیدا کرده و با من تماس گرفت. با صدای لرزان می‌گفت «هرسال روز معلم منتظر تماس نرجس بودم. زمانی هم که دانشگاه قبول شد با ذوق با من تماس گرفت و گفت که رشته پرستاری قبول شدم و به آرزویم رسیدم.»

**چرا رشته پرستاری را انتخاب کرد؟**

در سن چهارسالگی در حادثه‌ای ابروی سمت چپ نرجس، زخم شد و به بخیه نیاز داشت. او را به بیمارستان بردیم و همانجا زمانی که رفتار خوب پرستارها و فضای بیمارستان را دیدم، مجذوب شغل پرستاری شدم. با عروسک‌هایش نقش پرستار را بازی می‌کرد. زمانی هم که کلاس چهارم دبستان بود، دختر عمویش در دانشگاه رشته پرستاری قبول شد و این موضوع نرجس را با این رشته عجین کرد.

**روزها و ماه‌های نخست شیوع ویروس کرونا، همه مردم دنیا از نزدیک شدن به یکدیگر می‌ترسیدند اما کادر درمان شجاعانه در میدان نبرد با کرونا ماندند. آیا در آن شرایط مانع رفتن نرجس به بیمارستان نمی‌شدید؟**

زمانی که موضوع شیوع کرونا در چین مطرح شد، من و پدرش از نرجس می‌خواستیم مدتی به بیمارستان نرود اما نرجس راهش را انتخاب کرده بود. می‌گفت ما زمان فارغ‌التحصیلی قسم خوردیم و باید به آن پایبند باشیم. این گونه ما را قانع می‌کرد.

**و با پایبندی به قسمی که خورده بود، مظلومانه به شهادت رسید؟**

بله، همین طور است. کرونا برای خانواده‌هایی که به واسطه آن عزیزی از دست دادند، هیچ‌وقت تمام نخواهد شد و تا زمانی که نفس می‌کشیم، کرونا همراه ما خواهد بود. به محض آن که اسم کرونا را می‌بینم یا می‌شنوم تمام آن روزها برایم تداعی می‌شود و

عذاب‌آور است. قربانیان کرونا و شهدای سلامت، مظلوم بودند. این عزیزان مظلومانه در بیمارستان بستری شدند، جان خود را از دست دادند و مظلومانه به خاک سپرده شدند. بعد مدتی که از کرونا گذشت، همکاران شهدای سلامت آنها را به سمت خانه ابدی بدرقه می‌کردند اما شهدایی که مانند نرجس من که اوایل کرونا به شهادت رسیدند، بدون هیچ مراسم به خاک سپرده شدند. دخترم مانند سرور و سالار شهیدان بدون غسل و کفن و همچون مادر سادات، غریبانه و مظلومانه این دنیا را ترک کرد. من خدا را شاکرم که نرجس به عزتی که آرزویش را داشت، رسید و مزد محبت‌ها و ایثارش را یک‌جا از خداوند گرفت. به عنوان مادرش گاهی به او غبطه می‌خورم.

**شهادت ایشان چه تاثیری بر زندگی شما گذاشت؟**

با شهادت نرجس مسیر زندگی ما تغییر کرد. قبل از شهادت دخترم، زندگی پس از مرگ برایم خیلی باورپذیر نبود اما بعد از او به این باور رسیدم که همیشه می‌گفت «این دنیا بازی بیش نیست و جای بهتری وجود دارد.» بعد از شهادت از راه‌های مختلف جواب درودهای من را داده است. مطمئن هستم که یک روز هم‌دیگر می‌بینیم و بیش از گذشته حضورش را احساس می‌کنم. نرجس فرزند اولمان بود. یک پسر ۲۰ ساله دارم و خداوند بعد از نرجس، یک دختر به نام «باران» به ما هدیه داد.

**شهدا گلچین می‌شوند و قبل از شهادت با دیگر شهدا مانوس هستند. آیا شهید خانعلی زاده به شهید خاصی ارادت داشت؟**

نرجس به شهید «همت» خیلی ارادت داشت. هنگامی که برایش مشکلی پیش می‌آمد، به چهل شهید متوسل می‌شد، نذر می‌کرد و برای آن شهدا خیرات می‌داد. شهدا برای دخترم گره‌گشا بودند. بعد از شهادت «حاج قاسم»، به ایشان ارادت بیشتر پیدا کرد که دو ماه بعد از «حاج قاسم»، به شهادت رسید.

**شهدای سلامت حق بزرگی بر گردن ما دارند. به نظر شما چگونه می‌توان به صورت شایسته یاد و نام این شهدای عزیز را زنده نگه داشت؟**

شهدای سلامت حدود ۵۰۰ نفر هستند. خوب است در دانشگاه‌های سراسر کشور به ویژه دانشگاه‌های پزشکی و پرستاری، یک دانشکده یا بخشی به نام شهید سلامت مزین شود تا دانشجویان با این عزیزان بیشتر آشنا شوند. همچنین اگر برخی محیط‌های فرهنگی و یا بخش‌هایی از بیمارستان‌ها را به اسم شهدای سلامت نام‌گذاری کنند، بسیار تاثیرگذار خواهد بود. ما مدیون تمام شهدای سلامت هستیم.



# شهید گمنامی که هیچ گاه پلاک نداشت

شهید محمد حسن فایده

قائم مقام تیپ یکم لشکر ۵ نصر

تولد: بیرجند، ۱۳۳۸/۱۲/۰۱

شهادت: عملیات والفجریک، منطقه شرفانی

۱۳۶۲/۰۱/۲۴

○ مهدی فایده





این روزهای زمستان آن قدر بلند و گرم نیست که روزه گرفتن تأثیر منفی بر من بگذارد. جالب اینکه بدون سحری روزه می گرفتند. بنده اول اذان مغرب افطاری آماده می کردم، اما ایشان حدود دو سه ساعت از اذان گذشته، افطار می کردند. می گفتم: آخر مگر شما روزه نبودید، چرا این وقت شب افطاری می کنید. می گفتند:

آیا شما روزها و شب‌هایی را که فرزندان امام حسین (علیه‌السلام) در صحرای کربلا سه شبانه‌روز تشنه و گرسنه ماندند، به یاد نمی‌آورید؟ حال به خاطر یکی دو ساعت دیرتر افطار کردن، آیا اتفاق خاصی می‌افتد؟ انسان اگر ایمانش قوی باشد، هرگز از چنین مسائلی از پا در نمی‌آید. پس از هر حمله به پشت جبهه باز می‌گشت و در شهر و روستا به تبلیغات می‌پرداخت و سیاست جنگی و خط مشی جمهوری اسلامی را برای مردم ترسیم می‌کرد. برای اینکه طبقه جوان را نسبت به مسائل سیاسی کشور آگاه کند، در مدارس برایشان سخنرانی می‌کرد و همچنین در بازار، برای اینکه بتواند کمک مالی بیشتری را برای جبهه فراهم کند، مسئول ستاد مبارزه با مواد مخدر بود و مبارزه شدیدی با سوداگران مرگ داشت. برادر شهید محمد فایده در این باره خاطره‌ای نقل می‌کند: «در اوایل انقلاب که بسیاری از سرمایه‌داران شهرستان را که از طاغوت‌زدگان بودند دستگیر کرده بودند یکی از آنها را که بسیار خطرناک و مشهور هم بود پس از بازداشت محاکمه و تبعید کردند. تبعیدگاه او بوشهر بود و مسئولیت انتقال او را به بوشهر بر عهده محمدحسن گذاشته بودند، زیرا فرد خطرناکی بود. شهید بعد از تحویل گرفتن او برخوردی بسیار اسلامی و شایسته با این فرد مجرم کرده بود به طوری که او دیگر هیچ عنادی نشان نمی‌داد و خود را کاملا در اختیار خود شهید قرار داده بود. تا حدی که در بین راه و هنگام صرف غذا در رستوران، با هم آزادانه پیاده می‌شدند و می‌رفتند. فرد مذکور بسیار تحت تأثیر این رفتار واقع شده به طوری که نادم و پشیمان شده و توبه کرده بود. با شهید مأنوس و صمیمی شده بود و پس از جدا شدن از ایشان در بوشهر اظهار تأسف از این جدایی کرده بود.» برخورد او با افراد خیلی متین و باوقار بود و همیشه می‌گفت: «باید کمتر حرف زد و بیشتر عمل کرد.» و خود مصداق بارز کلامش بود. شهید فایده همیشه به همسرش و خواهرانش توصیه می‌کرد: «مواظب حجاب خود و پیرو خط امام باشید. از انقلاب دفاع کنید چرا که این انقلاب به‌آسانی و با بهای اندک به دست نیامده است.» در مورد مسئله غیبت و استفاده نابجا از بیت‌المال و در امور شخصی و نیز در مورد رشوه بسیار حساس بود. همسر شهید در این باره خاطره‌ای را نقل می‌کند: «حسن در مورد غیبت بسیار حساس بود. ایشان در مورد این مسئله، صندوقی در محیط کار سپاه قرار داده و جریمه‌های برای غیبت تعیین کرده بود که مبلغ آن پانصد ریال بود و در سال‌های ۱۳۵۹ و ۱۳۶۰ مبلغ گزافی به شمار می‌رفت. هرکس مرتکب غیبت می‌شد اگر به میل خود جریمه را نمی‌پرداخت، ایشان با حالت دوستانه و صمیمانه ولی الزاما جریمه را می‌گرفت

«محمدحسن فایده»، پنجمین فرزند حسین در اسفند ۱۳۳۸ در شهرستان بیرجند به دنیا آمد. در کودکی قرآن را نزد پدرش آموخت. دوره ابتدایی را در دبستان پرویز به تحصیل مشغول شد و در کلاس پنجم بود که اصرار کرد او را به مدرسه طلاب بفرستند. پسری آرام و مهربان بود و در کارها به مادرش کمک می‌کرد. در کودکی پدرش را از دست داد و برای اینکه سربار خانواده نباشد در اوقات بیکاری و ایام تعطیل در کوره‌های آجرپزی پایین شهر کار می‌کرد. دوره راهنمایی را در مدرسه علامه سید محمد فرزاد در بین سال‌های ۱۳۵۰ تا ۱۳۵۳ و دوره متوسطه را در هنرستان فنی اوبور گذراند. نماز جماعت را از اول دبیرستان شروع کرد و در مجالس مذهبی و در مساجد حضور بیشتری داشت و دوستان و دیگران را هم به شرکت در آن مجالس تشویق می‌کرد. در سال‌های آخر دبیرستان که مصادف با انقلاب بود، در مسیر حرکت انقلاب قرار گرفت و کتاب‌های بیشتری از شهید مطهری مطالعه می‌کرد و دستورات و اطلاعاتی را که از طرف امام (ره) می‌رسید، با همکاری گروه‌هایی که تشکیل داده بود، به مردم می‌رساند.

علاقه خاصی به امام (ره) داشت و از بدخواهان ایشان متنفر بود. به طوری که هنگام ورود امام (ره) به ایران، بدون اطلاع خانواده به تهران رفته بود.

در ۱۳۵۷ که اوج انقلاب بود فارغ‌التحصیل شد. با پیروزی انقلاب اسلامی اشک شوق در چشمانش ظاهر گشت. پس از اخذ دیپلم به سربازی رفت و خدمت سربازی را در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بیرجند گذراند. تلاش می‌کرد تعلیمات نظامی را فرا بگیرد و با شروع جنگ، این فعالیت‌ها به شدت افزایش یافت. پس از گذراندن این دوران به‌عنوان مربی آموزش، برای آموزش رزمندگان به جبهه رفت. در سال ۱۳۶۰ و در بیست‌ودوسالگی که مصادف با ۲۸ ماه مبارک رمضان بود، با خانم فاطمه فخار پیمان ازدواج بست. مدت زندگی مشترک آنها شانزده ماه بود و ثمره این ازدواج یک فرزند به نام فهیمه است که در ۱۰ مرداد ۱۳۶۲ متولد شده است. حسن یکی از طرفداران سرسخت محرومان و مستضعفان بود و گروهی از برادران سپاه را برای رسیدگی به وضع محرومان گرد هم آورده بود. از جمله فعالیت‌های مذهبی ایشان و دوستانش، برگزاری مراسم دعای کمیل، دعای سمات و زیارت عاشورا در سپاه بود. در عبادات فردی هم هرگاه مشغول نماز می‌شد، حدود دو الی دو و نیم ساعت به نماز می‌ایستاد. با کتاب‌های ادعیه، قرآن، مفاتیح‌الجنان، نهج‌البلاغه و صحیفه سجادیه مأنوس بود. همسر ایشان در این باره خاطره‌ای نقل می‌کند: «آن وقت‌ها امام (ره) فرموده بودند دوشنبه‌ها و پنجشنبه‌ها روزه بگیرند و ایشان مرتب این دو روز را روزه می‌گرفتند. زمانی که دوران نقاهت خود را می‌گذراندند با اینکه ضعیف و نحیف شده بودند، یک ماه روزه عقب‌مانده را که به دلیل مقارنت ماه مبارک رمضان با ایام جبهه و عملیات رمضان بدهکار بودند پشت سرهم گرفتند. به طوری که پدرم از ایشان ناراحت شد و گفت: شما در جبهه از بین نرفتید، ولی اینجا دارید خودتان را از بین می‌برید. روزهای خدا که تمام نشده، بالأخره قرض خدا را در فرصت مناسب‌تری ادا خواهید کرد. گفتند:

و در صندوق می‌انداخت. همین امر بسیار بر جبهه تأثیر گذاشته بود و مواظب زبان خود بودند و از غیبت دوری می‌کردند. این مسئله در خودسازی نیروها خیلی مؤثر و مفید بود.» در مورد استفاده از بیت‌المال می‌گویند: «در آن زمان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بیرجند مرکز تربیت معلم دختران کنونی بیرجند بود و منزل خواهر بزرگ شهید فایده هم یک میدان بالاتر از آن قرار داشت. من خانه مادرم بودم و می‌خواستم به خانه خواهر بزرگ شهید که عرض کردم بروم. حدود ساعت ۹ صبح بود که خودم را برای رفتن آماده کرده بودم؛ که اتفاقاً شهید از سپاه با ماشین سپاه آمدند و کاری داشتند، پرسیدم: کجا می‌روید؟ فرمودند: می‌خواهم به سپاه بروم. گفتم: چه خوب. راه ما نزدیک شد و وسیله جور شد، ایشان گفتند: یعنی چه، چطوری؟ گفتم: چون می‌خواهم بروم منزل خواهرتان: فرمودند: حجب! تابه‌حال با چه می‌رفتید که حالا می‌خواهید با ماشین سپاه بروید؟ گفتم: خوب به خاطر ما که نمی‌خواهید مسیرتان را عوض کنید، با شما هم‌مسیر هستیم. ایشان گفتند: حتی یک قدم هم محال است که با این ماشین بروید. تشریف بردند و ما را گذاشتند و ما هم پیاده رفتیم.» حسن در جنگ خیلی کمال یافته بود و به خیلی از ارزش‌ها رسیده بود. نیمه‌شب و در دل شب ناله می‌زد و اشک می‌ریخت و با چشمان اشک‌آلود نماز شب می‌خواند و از خدا می‌خواست شهادت را نصیبش گرداند. حسن دو بار زخمی شد؛ بار اول ۱۵ روز در بیمارستان اهواز بستری شد و بار دوم در حمله رمضان از ناحیه ساق پا زخمی شد که دو هفته در بیمارستان ذوب‌آهن اصفهان بستری بود. حسن با همان پای زخمی برای عملیات والفجر از مشهد عازم جبهه شد و با آنکه سپاه بیرجند مخالفت می‌کرد با وجود این، به دلیل نیاز شدید اعزام شد. ایشان در هر جا که بود محور به حساب می‌آمد. در عملیات والفجر، معاون تیپ و مسئول طرح و برنامه عملیات بود که در قرارگاه استقرار داشت، اما فرماندهی گردان را بر عهده گرفت و زیر آتش دشمن ضمن اینکه نیروها را به جلو هدایت می‌کرد، در ۲۲ اردیبهشت ۱۳۶۲ بر اثر اصابت ترکش به سر به درجه رفیع شهادت نائل آمد. جنازه شهید مدت نه سال مفقود بود. ایشان پلاک نداشتند و گویا هیچ وقت از پلاک استفاده نمی‌کردند. می‌گفتند: «می‌خواهم گمنام شهید شوم.» سردار سرتیپ احمدی می‌گوید: «خود شهید گفته بود: می‌خواهم جنازه‌ام به وطنم برنگردد.» بیکر شهید بعد از نه سال به زادگاهش انتقال یافت و در گلزار شماره ۲ بیرجند به خاک سپرده شد.

## مهارت پایه‌ای و مهم نجاری که باید بیاموزید



نجاری حرفه سختی نیست و خوشبختانه امروزه اگر شما هم جزء افرادی هستید که احساس می‌کنید کوچک‌ترین مهارتی در زمینه نجاری و یا حتی کار با چوب ندارید، بدانید که دیر نشده است. در این مطلب به بیان مهارت‌هایی می‌پردازیم که پایه اصلی کار با چوب است. هیچ کدام از این راه‌حل‌ها گران یا خطرناک نیست و حتی به ابزار عجیب و غریبی هم احتیاج ندارد. این نکات مفاهیم پایه‌ای است که هر نجاری باید بداند. نجاری یکی از رشته‌هایی است که خلاقیت زیادی را می‌طلبد و افراد زیادی به آن علاقه‌مند هستند. شاید هر نجاری گنجینه‌ای از تجربیات را داشته باشد که در طی سالیان دراز به دست آورده که بسیار ارزشمند هستند. قطعاً اگر علاقه‌مندان به نجاری و تازه‌کاران این رشته از این موارد با اطلاع باشند رشد سریع‌تری خواهند داشت و از بروز اشتباهات رایج جلوگیری خواهند کرد. با ما همراه باشید تا در این مطلب با برخی از این نکات آشنا شویم.

### رفتار چوب

بهتر است قبل از شروع به کار و استفاده از ابزار آلات، جهت مناسب کار با چوب را پیدا کرده و قطعه کار را در زاویه مناسبی رنده کنیم. با رشد درخت حلقه‌های روی بافت آن نیز بزرگ و بر روی هم سوار شده و در آخر رگه‌های زیبایی بر جای می‌گذارد. اگر از جهت بافت چوب آگاهی نداشته باشیم کار با آن کمی سخت می‌شود. کار با رگه‌های چوب درخت، درست مانند نوازش گربه است. اگر نوازش را از دم گربه شروع کرده و به سمت سر او برویم موهای تن گربه را سیخ می‌کنیم و گربه هم خوشش نخواهد آمد اما اگر در جهت درست از سمت سر به سمت دم او برویم، موهای گربه صاف شده و گربه هم راضی خواهد بود. ضروری است که با انقباض و انبساط چوب در اثر نوسانات رطوبت هوا آشنا باشیم. در تمامی سازه‌های چوبی چنین خاصیتی باید در نظر گرفته شود و در صورت غفلت از آن نتیجه فاجعه‌بار خواهد بود.



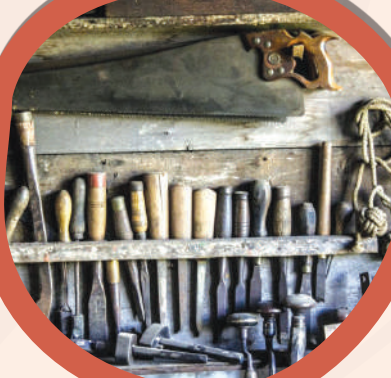
### تیز کردن ابزار نجاری

همه مردم اغلب غر می‌زنند کار با ابزار دستی خیلی سخت و طاقت‌فرساست اما نمی‌دانند که مشکل اصلی آن‌ها استفاده از ابزار کند است. اصل متعارفی برای تمامی نجاران وجود دارد که برای برشی نرم و صاف «جازه بده ابزار کارشو انجام بده». اگر اره شما به فشار زیادی برای کار نیاز دارد یا رنده شما زور بازوی زیادی می‌خواهد، حتما در اسرع وقت به خودتان لطف کنید و آن‌ها را تیز کنید. تیز کردن ابزار پایه و اساس نجاری است و باید به طور مداوم انجام شود، زیرا کار با ابزار کند نه تنها راندمان کار را پایین می‌آورد بلکه بسیار خطرناک است. اگر احساس می‌کنید برای کار با اسکنه باید از تمام قدرت خود استفاده کنید امکان در رفتن ابزار و آسیب دیدن شما وجود دارد. ابزارتان را تیز کنید تا هم از نجاری لذت ببرید هم نتیجه کارتان موثرتر و باارزش‌تر شود.



### آماده‌سازی الوار

ممکن است شما صاحب اره رومیزی و رنده‌ای با ضخامت ۳۰ سانتی‌متر باشید، اما همه این ابزار را ندارند. مراقب باشید که در دام تبلیغات نیفتید که باید ابزار گرانی بخرید. برخی از نجاران هنگام کار با چوب بیشتر از ابزار دستی استفاده می‌کنند و با این حال از نجاری لذت می‌برند. اگر بدانید قبل از ظهور ماشین‌آلات مدرن نجاری و انقلاب صنعتی، نجاران چطور الوار چوبی را برای کار آماده می‌کردند، قطعا بیشتر قدر ابزارهای چوبی را می‌دانستید. تکنیک‌های بسیار خوبی و کاربردی برای کار با ابزار دستی وجود دارد که فرایند کار را تسریع بخشیده و ما را تا حدی از ابزارهای برقی بی‌نیاز می‌سازد. رمز موفقیت در این زمینه استفاده از ابزار مناسب است: ابزار بزرگ برای کارهای ضخمت و ابزار ظریف برای کارهای ظریف.



### اتصال کام و زبانه در چوب

این اتصال مهم‌ترین اتصال در نجاری است. هنگامی که می‌خواهیم قطعه‌ای افقی را به قطعه‌ای عمودی وصل کنیم، باید آنها را با زاویه‌ای مناسب به هم متصل کنیم که این کار را توسط اتصال کام و زبانه در زاویه ۹۰ درجه انجام می‌شود. با این حال اتصالات زیبا و بی نقص کاملا بر پایه تمرین و تکنیک است. روش‌های بسیاری برای ساخت کام وجود دارد اما نجاران سنتی از اسکنه‌ی مخصوص این کار استفاده کرده و به سادگی عرض زبانه را با توجه به ابعاد اسکنه تعیین می‌کنند. برش زبانه شامل ۴ برش موازی و مستقیم است. وقتی یاد بگیرید که این اتصال را به خوبی و محکم ایجاد کنید، دنیای نجاری به روی تان باز شده و باید به شما تبریک بگوییم زیرا اتصال را فرا گرفته‌اید که در ساخت بیشتر صندلی‌ها و میزها به کار می‌رود.



### رنده دستی نجاری

استفاده صحیح از رنده دستی به مقداری آموزش و تمرین نیاز دارد تا شخص بتواند درجه رنده را از زیر تا نرم تشخیص دهد. همچنین لبه رنده ممکن است کج شود یا درست جای‌گذاری نشده باشد. ضمن اینکه استفاده از رنده دستی مهارتی قابل یادگیری است. تنها کافی است چندین ویدیوی آموزشی را در این زمینه تماشا کنید تا اصول اولیه کار با رنده را فرا بگیرید.



### جلای چوب

بعد از چندین روز تلاش و ساختن میز یا جعبه، چگونه می‌خواهید چیزی را که ساخته‌اید جلا دهید؟ بعد از ساختن یا حتی ایجاد طرح چوب، پرداخت در آخرین مرحله کار را زیبا ساخته و از آن محافظت می‌کند. پس تنبلی را کنار گذاشته و کار را سمبل نکنید. وقتی لم کار دست‌تان بیاید، پرداخت و جلا زدن بسیار آسان، سریع و خوشایند است. البته وارنیش‌های دیگری وجود دارند که برای وسایل فضای باز استفاده می‌شوند.



## ○ سارا صادقی

اسامه بن لادن، بنیان‌گذار و رهبر شبکه القاعده، در ۱۰ مارس ۱۹۵۷ در ریاض، عربستان سعودی به دنیا آمد و در ۲ مه ۲۰۱۱ در ابیت‌آباد، پاکستان کشته شد. او در خانواده‌ای ثروتمند و پرنفوذ بزرگ شد و تحصیلات خود را در دانشگاه ملک عبدالعزیز در رشته‌های اقتصاد و مدیریت عمومی به پایان رساند.

### دوران جوانی و تحصیلات

بن لادن در خانواده‌ای ثروتمند و پرنفوذ بزرگ شد. پدرش، محمد بن لادن، یکی از بزرگ‌ترین پیمانکاران ساختمانی در خاورمیانه بود و روابط نزدیکی با خانواده سلطنتی سعودی داشت. اسامه در دانشگاه ملک عبدالعزیز در جده تحصیل کرد و در آنجا با افرادی مانند عبدالله عزام، یکی از رهبران جهادی، آشنا شد که تأثیر زیادی بر دیدگاه‌های رادیکال او داشتند.

### تأسیس القاعده

در دهه ۱۹۸۰، بن لادن به افغانستان رفت تا در جنگ علیه نیروهای شوروی شرکت کند. او با همکاری عبدالله عزام، شبکه القاعده را در سال ۱۹۸۸ تأسیس کرد. القاعده به یکی از بزرگ‌ترین و خطرناک‌ترین سازمان‌های تروریستی جهان تبدیل شد و هدف اصلی آن مبارزه با دشمنان اسلام از طریق جهاد بود.

### حملات تروریستی

بن لادن به دلیل نقش خود در حملات تروریستی متعدد، از جمله حملات ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ به مرکز تجارت جهانی و پنتاگون، تحت تعقیب پلیس فدرال آمریکا قرار داشت. این حملات منجر به کشته شدن نزدیک به ۳۰۰۰ نفر شد و تأثیرات عمیقی بر سیاست‌های جهانی و امنیت بین‌المللی داشت.

### همه زنان اسامه بن لادن، از نوجوانی تا مرگ

نجوا غانم، دخترخاله سوری بن لادن و متولد ۱۹۵۸، اولین همسر او بود. آن دو در سال ۱۹۷۴ ازدواج کردند. نجوا زنی است که به روایت کارمن بن لادن «همیشه حامله» بوده است. کارمن بن لادن همسر پیشین و سوئیسی-ایرانی یکی از برادران بن لادن است که پس از ۱۱ سپتامبر کتابی درباره شناخت خود از خانواده‌ی بزرگ و پرنفوذ بن لادن‌ها در عربستان سعودی نوشت. کارمن همچنین نجوا را زنی بسیار بردبار و مذهبی معرفی می‌کند. با این همه بردباری نجوا هم نتوانست برای ادامه زندگی با اسامه بن لادن کمکی باشد، فردی که در صحرا می‌خفت تا دستور مرگ صادر کند. نجوا که در هنگام ازدواج با پسری از خانواده مرفه وصلت کرده بود حال مجبور بود با همسرش به

# جان سخت‌ترین تروریست تاریخ



در بیمارستان‌های دولتی این کشور بود. اگرچه برادر آمل گفته‌های خواهرش را که حتی شامل جزئیات ورودش به پاکستان نیز می‌شد تکذیب کرد اما این گفته‌ها بار دیگر میراث به جا مانده از مردی را در کانون توجه قرار داد که سال‌ها نامش با ترور همراه بود. بیوه‌ها، فرزندان و نوه‌های بن لادن بی‌شک میراث ناطق او هستند که می‌توانند تاریخ معاصر را روشن کنند. البته اگر بخواهند و اجازه یابند.

### زندگی در تبعید

پس از حملات ۱۱ سپتامبر، بن لادن به افغانستان بازگشت و تحت حمایت طالبان قرار گرفت. او در سال ۱۹۹۶ از عربستان سعودی اخراج شد و به سودان رفت، اما در نهایت به افغانستان بازگشت و در آنجا پایگاه جدیدی برای القاعده ایجاد کرد.

### مرگ

در ۲ مه ۲۰۱۱، بن لادن در عملیات نیروهای ویژه آمریکا در ابیت‌آباد، پاکستان کشته شد. این عملیات به نام «نپیتون اسپیر» شناخته می‌شود و به عنوان یکی از مهم‌ترین موفقیت‌های نظامی آمریکا در مبارزه با تروریسم تلقی می‌شود.<sup>۳</sup>

### میراث

بن لادن به عنوان یکی از تأثیرگذارترین و مخرب‌ترین رهبران تروریستی تاریخ شناخته می‌شود. القاعده تحت رهبری او به یکی از بزرگ‌ترین تهدیدات امنیتی جهان تبدیل شد و حملات تروریستی متعددی را در سراسر جهان انجام داد. مرگ او تأثیر زیادی بر شبکه القاعده داشت، اما این سازمان همچنان به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد و تهدیدی برای امنیت جهانی باقی مانده است.

انجام گرفته و ۴۸ ساعت به طول انجامیده و آنقدر تابو محسوب می‌شده که هیچ کدام از اطرافیان بن لادن درباره‌اش کلامی بر زبان نیاورده‌اند. اما ششمین همسر بن لادن، جنجال‌آفرین‌ترین همسر اوست. آمل احمد عبدالفتاح جوان‌ترین همسر بن لادن و همان زنی ست که گفته می‌شود هنگام حمله نظامی به پنهانگاه‌شان در پاکستان و در روز مرگ بن لادن، زخمی شد. در حالی که برخی گزارش‌ها از پناه‌گرفتن بن لادن در پشت او خبر می‌دهند برخی دیگر از وفاداری آمل و حمله او به نیروهای آمریکایی خبر می‌دهند.

تصویر پاسپورت آمل یکی از اولین مدارکی بود که پس از کشته شدن بن لادن منتشر شد. او در سال ۲۰۰۰ با بن لادن ازدواج کرد. گفته می‌شود این ازدواج دلایل سیاسی داشته و بن لادن در پی جلب حمایت قبایل یعنی از طریق ازدواج با یکی از دختران‌شان بوده است. بن لادن برای ازدواج با او همچنین مبلغ پنج هزار دلار پرداخته است. بر اساس اطلاعات پاسپورت آمل، او وقتی ۱۳ یا ۱۴ ساله بوده با بن لادن ازدواج کرده است.

اظهارات بیوه‌ی آخر، همچنان مناقشه‌برانگیز حمله نیروهای آمریکایی به محل اختفای بن لادن و خانواده‌اش در پاکستان انتقادات پاکستان را به همراه داشت که می‌گفت آمریکا بدون اطلاع دادن به مقامات پاکستان وارد خاک این کشور شده است. آمریکا نیز دولت پاکستان را به انتقاد گرفت که مدت‌ها از محل اختفای بن لادن در نزدیکی یک آموزشگاه نظامی خود بی‌خبر مانده است.

آخرین اظهارات آمل به شدت جلب توجه کرد. او گفت در مدتی که با بن لادن در پاکستان بوده صاحب چهار فرزند شده‌اند که دو تن از آن‌ها در بیمارستان دولتی پاکستان به دنیا آمده‌اند. او همچنین از شهرها و مناطقی که با بن لادن در پاکستان سفر کرده‌اند نیز جزئیاتی را در اختیار پلیس پاکستان گذاشته است. این سخنان صریحاً به معنای رفت و آمد بن لادن در داخل مرزهای پاکستان و همچنین تولد فرزندان‌اش

سودان (در ۱۹۹۶) و سپس به افغانستان برو، جایی که امکانات اولیه زندگی هم به سختی فراهم بود. او در نهایت در سال ۲۰۰۱ همراه با یکی از پسرهایش، عبدالرحمان که معلول بود، بن لادن و زندگی ریاضت‌کشانه را ترک کرد و به سوریه بازگشت. او به رغم جدایی انقلاب‌گوناوش هیچ گاه حاضر به بر زبان آوردن کلمه‌ای درباره زندگی‌ای که پشت سر گذاشته بود نشد. بن لادن و او ۱۱ فرزند داشتند.

خدیدجه شریف، دومین همسر بن لادن در ۱۹۸۳ با او ازدواج کرد و مثل همسران دیگر بن لادن بیش‌تر به اسم پسرش شناخته می‌شود. او را ام‌علی می‌نامند. درباره ازدواج‌های دوم به بعد بن لادن گفته می‌شود که «برای خدا» انجام گرفته‌اند. خدیجه معلم دروس دینی و ۹ سال بزرگ‌تر از بن لادن بود. او البته در نهایت مثل نجوا تاب شش‌سویه زندگی بن لادن را نیاورد و طلاق گرفت. او از خارطوم به عربستان سعودی بازگشت.

خیریه صابر، ام حمزه، سومین همسر بن لادن بود. برخی او را متخصص روان‌شناسی کودک و برخی متخصص فقه اسلامی (چیزی که احتمال می‌رود در او با خدیجه اشتباه گرفته شده باشد) خوانده‌اند. بر اساس گزارش‌ها خانواده او مخالف ازدواج بودند اما او برای آن که با یک «مجاهد واقعی» زندگی کند این ازدواج را انجام داد.

همسر بعدی بن لادن، سیام صابر، مثل خیریه دارای تحصیلات عالی بود. او در سال ۱۹۸۷ با بن لادن ازدواج کرد. سیام معلم اصول زبان عربی بود. او و خیریه، هر دو در هنگامی که بن لادن در سودان بود در عربستان سعودی به سر بردند.

گفته می‌شود همسر پنجمی نیز بوده که هویت او آشکار نیست و در حالی که درباره هر یک از ازدواج‌ها و همسران او اطلاعات بسیار مخدوش و مختصری در دست است، درباره پنجمین ازدواج در همین حد هم اطلاعات در دست نیست. ظاهراً این ازدواج در خارطوم

# نتانياهو مهره‌ای سوخته

○ علی‌رضا خزلی



بنیامین نتانیاهو که با نام بی بی شناخته می شود، متولد ۲۱ اکتبر ۱۹۴۹ از تل آویو است. مادر او زیلا و پدر او پروفیسور بن زیون نتانیاهو است. وی در اورشلیم بزرگ شده است و خانواده او بین سال‌های ۱۹۵۶ تا ۱۹۵۸، و دوباره بین ۱۹۶۳ تا ۱۹۶۷، مدتی در ایالت متحده آمریکا زندگی کردند.

البته بنا بر شواهد و قرائن موجود، او دوران کودکی، نوجوانی و جوانی خود را در شهر بابل در استان مازندران سپری کرده است. بسیاری از هم دوره‌ای‌ها و همکلاسی‌های او بر این مطلب شهادت داده‌اند و این مطلب از مسلمات بین آن‌ها است. همچنین بنا بر گفته منابع آگاه، عمه او نیز هم اکنون در این شهر ساکن است.

بنیامین نتانیاهو در سال ۱۹۶۷ به اسرائیل بازگشت و به عضویت در یگان تکاوری فوق ویژه ستاد کل فرماندهی و عملیات ارتش اسرائیل به نام یگان سایرت متکل پیوست. او دوباره در سال ۱۹۷۲ به آمریکا بازگشت و تحصیلات خود را در مؤسسه فناوری ماساچوست آغاز کرد.

هنگامی که یوم کیپور در سال ۱۹۷۳ آغاز شد، او به اسرائیل بازگشت و به نیروهای جنگنده کانال سوئز و ارتفاعات جولان پیوست. پس از اتمام جنگ، به بوستون بازگشت و کارشناسی خود در رشته معماری را به پایان رساند، کارشناسی ارشد در رشته مدیریت اجرایی دریافت کرد و سپس به تحصیل علوم سیاسی در دانشگاه هاروارد پرداخت. اکنون که با آتش بس میان اسرائیل و لبنان بحث‌های زیادی سرمحاکمه بنیان نتانیاهو در میان است. نتانیاهو از سوی دیوان کیفری بین‌المللی لاهه بعنوان جنایات جنگی تحت تعقیب قرار گرفته و حکم بازداشت ایشان صادر شده است. در این حکم آمده، دلایل معقول و منطقی وجود دارد که نشان می‌دهد نتانیاهو و گالانت به طور عمد و آگاهانه جمعیت غیر نظامی را در غزه از دسترسی به آنچه برای بقای آنها ضروری و حیاتی بوده محروم کرده‌اند. البته این حکم باید زودتر صادر می شد و حتی اجازه تاسیس حکومتی بنام اسرائیل را نمیدادند اما در هر حال بعد از جنایت بی شماره سران این فرقه آدمکش قرعه به اسم وی خورده و نتانیاهو باید بجای تمام اسلاف خود مجازات شود.

اما آیا این احکام ضمانت اجرایی دارد؟ اما آیا کسانی که نتانیاهو را با انواع تجهیزات جنگی و سلاحهای کشتار جمعی تجهیز کردند به همین سادگی اجازه بازداشت ایشان را میدهند؟ اما آیا سران دیگر این رژیم صهیونیستی از این اتهام میرا هستند و فقط این شخص نسبتاً محترم، مرتکب جنایت جنگی شده؟ اما آیا کسانی که مورد مشورت نتانیاهو قرار گرفتند و به او رسماً اجازه انواع جنایت را دادند



در نگاه قضات شریف دادگاه کیفری لاهه به هیچ عنوان جا داشته است؟ و اما آیاهای دیگری که امید به اجرای این حکم را نه تنها کم رنگ می کند که ترس آن میرود که این حکم یک بازی بزرگ باشد، قضات شریف دادگاه کیفری لاهه که مطمئناً با یک نگاه حداقلی این حکم را صادر کردند نیز خوب میدانند که در معرض چه آزمایش بزرگی هستند! و چه کاری کرده‌اند و تا کجا می‌توانند پیشروی کنند. پس بر آزاداندیشان جهان است که پیگیری اجرای این حکم باشند که ابتر نماند حتی اگر حامیان این رژیم اشغالگر برزور زمان با رفتار مستکبران خود این حکم را لوٹ کنند. البته بر همگان واضح و مبرهن است که این حکم از سوی چه کسانی نادیده گرفته میشود و شاید (وتو) شود اما اینکه این رای و پیگیری آن چقدر هزینه خواهد داشت باید مد نظر قرار بگیرد. آمریکا، اسرائیل، انگلستان به طور واضح نشان داده‌اند که با برخوردهای قلدر مآبانه هرگونه رای را که خلاف منافع خود بدانند نادیده خواهند گرفت و از سوی دیگر این قدرت و نفوذ را دارند که در آینده با همین بی شرمی و اعمال قدرت این نهاد را تحت فشار قرار داده و با اخذ رای و حتی با تشکیل بدون نتیجه این دادگاه در مناقشات منطقه ای بر اختلافات کهنه دامن زده و ادامه ماجرا. البته باید این نکته مورد نظر قرار گیرد که نتانیاهو دیگر ارزش حمایت ندارد. ای کاش واقعا امثال نتانیاهو و گالانت و اسحاق رابین و شارون و ... با حکم یک دادگاه صالح به اعدام محکوم می شدند.

صبحت از پژمردن یک برگ نیست  
وای جنگل را بیابان میکنند  
هیچ حیوانی به حیوانی نمی‌دارد روا  
آنچه این نامردمان با جان انسان می‌کنند  
در عین ناباوری دیوان کیفری بین‌المللی لاهه به وظیفه خود عمل کرد و حالا تمام کشورهای جهان باید بمحض اینکه جانی مورد نظر این دادگاه را در خاک خود رویت کردند او را بازداشت و تحویل این دادگاه بدهند. بقول یک راننده تاکسی، ای بابا کی داده کی گرفته. ولی همین قدر هم یک حرکت است برای اینکه بدانیم، هنوز انسانیت نمرده است.







روابط اجتماعی تا افزایش احساس رضایت و خوشحالی، این عمل موجب ایجاد یک جامعه سالم‌تر و همدل‌تر خواهد شد. بنابراین، تشویق به فرهنگ کمک‌رسانی باید یکی از اولویت‌های اصلی هر جامعه‌ای باشد تا بتوانیم دنیایی بهتر برای خود و نسل‌های آینده بسازیم.

## آفات خدمت‌گزاری

خدمت‌گزاری آفتابی دارد که شخص خدمت‌گزار گاهی در حین عمل، دچار می‌شود، مثل اینکه انگیزه خدمت‌رسانی او، الهی نباشد، بلکه برای جلب منفعت شخصی خدمت‌گزار است؛ قدمی بر می‌دارد، تا قدمی برایش برداشته شود، خدمت می‌کند، تا به نام و نانی برسد و شهرت و مقامی بدست آورد. یا به اهلس خدمت نمی‌کند و یا در حین خدمت‌گزاری موازین اخلاق اسلامی را زیر پا می‌گذارد. گاهی نیز شخص خدمت‌گزار بعد از عمل، آسیب می‌بیند و خدمت خود را با به رخ کشیدن، منت نهادن، اذیت و آزار کردن و... تباه می‌سازد. اینک به عنوان نمونه به دو آفت مهم خدمت‌گزاری اشاره می‌کنیم:

**ریا:** ریا یکی از آفت‌های عبادت است و خدمتی هم که در راستای رضا و خشنودی و تقرب به خدا باشد، نیز عبادت است. بنابراین ریا و نمایش خدمت، از آفات خدمت‌گزاری محسوب می‌شود. امیرمؤمنان (علیه‌السلام) می‌فرماید: «کل حسنة لا یراد بها وجه الله تعالی فعلیها قبح الراء و ثمرتها قبح الجزاء؛ هر نیکی و خدمتی که بدان خوشنودی خدا اراده نشود، زشتی ریا بر چهره آن مانده و نتیجه‌اش پاداشی زشت است.

**منت و آزار:** یکی از نشانه‌های خدمت‌عبادی، آن است که شخص خدمت‌گزار کارهای نیک خود را به رخ خدمت‌شوندگان نکشد، بر آنان منت نهاند و اذیت و آزارشان نرساند و گرنه عمل خویش را پایمال کرده است.

حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «من منّ بمعروفه افسده؛ هر کس با کارهای نیک خود (بر دیگران) منت نهاند، تبااهش می‌سازد. و در جای دیگر خطاب به مالک اشتر و همه دولت‌مردان، هشدار می‌دهد که مبادا خدمات عمومی و فعالیت‌های مردم را با منت و... آلوده سازند: «ایاک و المن علی رعیتک باحسانک... فان المن یبطل الاحسان؛ مبادا با نیکی خود بر رعیت، منت بگذاری... که منت نهادن نیکی را باطل می‌کند.

کمک به دیگران یکی از اصول انسانی و اخلاقی است که در تمام فرهنگ‌ها و جوامع مورد تأکید قرار دارد. این عمل نه تنها به افرادی که در نیاز هستند یاری می‌رساند، بلکه تأثیرات عمیق و مثبتی بر روی خود فرد کمک‌کننده و جامعه به‌طور کلی دارد. در این سرمقاله به بررسی فواید کمک به دیگران می‌پردازیم.

کمک به دیگران به ایجاد و تقویت روابط اجتماعی کمک می‌کند. وقتی افراد برای کمک به یکدیگر تلاش می‌کنند، پیوندهای عاطفی و اجتماعی قوی‌تری شکل می‌گیرد. این روابط می‌توانند منجر به ایجاد شبکه‌های حمایتی شوند که در مواقع سختی به افراد کمک می‌کنند.

تحقیقات نشان داده‌اند که کمک به دیگران می‌تواند احساس رضایت و خوشحالی را افزایش دهد. وقتی افراد به دیگران کمک می‌کنند، هورمون‌هایی مانند اکسی‌توسین و اندورفین در بدن آن‌ها ترشح می‌شود که باعث ایجاد حس خوب و شادی می‌شود. این احساسات مثبت نه تنها بر روی فرد کمک‌کننده تأثیر می‌گذارد بلکه بر روی افرادی که دریافت‌کننده کمک هستند نیز تأثیرگذار است.

کمک به دیگران باعث تقویت حس همدلی و همدردی در افراد می‌شود. وقتی افراد با مشکلات دیگران مواجه می‌شوند و برای حل آن‌ها تلاش می‌کنند، توانایی درک احساسات و نیازهای دیگران را افزایش می‌دهند. این امر موجب ایجاد یک جامعه همدل‌تر و حمایت‌گستر خواهد شد.

کمک به دیگران می‌تواند منجر به تغییرات مثبت در جامعه شود. هر عمل کوچک از کمک، چه مالی، چه عاطفی یا فیزیکی، می‌تواند تأثیرات بزرگی بر روی زندگی افرادی که در شرایط سخت هستند داشته باشد. این تغییرات نه تنها بر روی فرد کمک‌شونده تأثیرگذار است بلکه می‌تواند الهام‌بخش دیگران نیز باشد تا آن‌ها نیز دست به کار شوند.

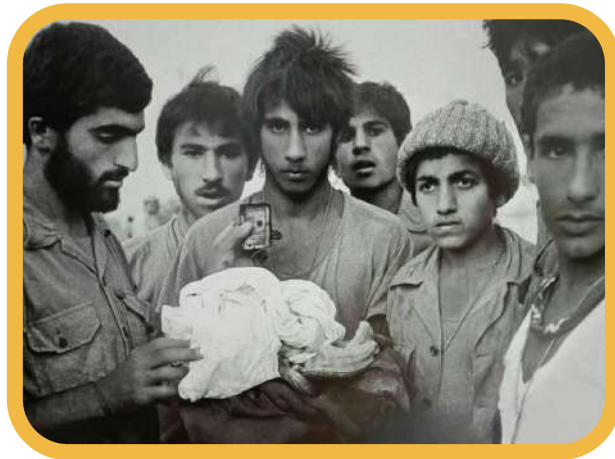
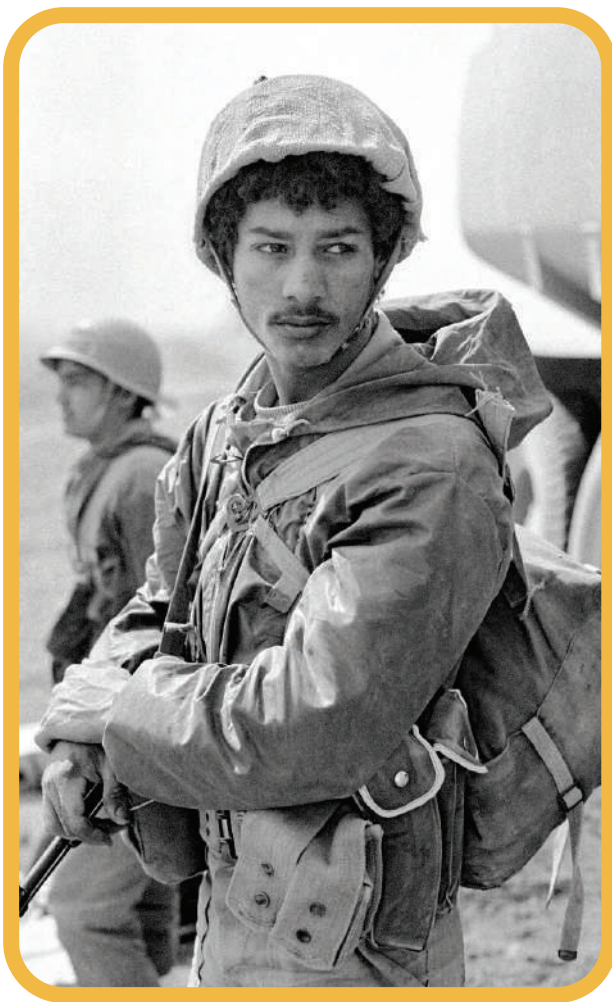
کمک به دیگران فرصتی برای یادگیری و توسعه مهارت‌های شخصی است. افراد با انجام کارهای داوطلبانه یا کمک به دیگران، مهارت‌های ارتباطی، مدیریت و حل مسئله خود را تقویت می‌کنند. این مهارت‌ها نه تنها در زندگی شخصی بلکه در محیط کار نیز بسیار ارزشمند هستند.

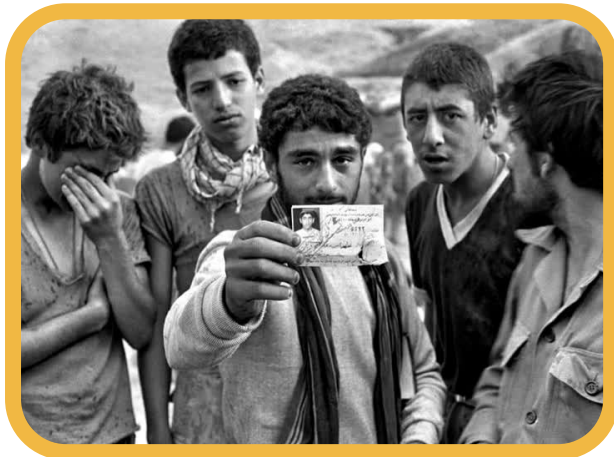
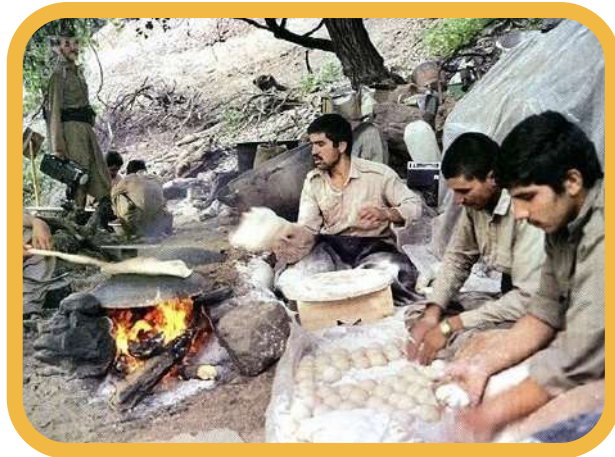
کمک به دیگران همچنین می‌تواند به ارتقاء سلامت روانی افراد کمک کند. انجام کارهای خیرخواهانه و خدمت به دیگران باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود. احساس مفید بودن و داشتن هدف در زندگی، از عوامل کلیدی برای حفظ سلامت روان است.

کمک به دیگران یک عمل انسانی است که نه تنها برای دریافت‌کنندگان مفید است بلکه برای خود فرد کمک‌کننده نیز فواید زیادی دارد. از تقویت

# نگاهی به شاخص‌ترین تصاویر دفاع مقدس

عکس به‌عنوان سندی تاریخی پلی ارتباطی بین نسل‌های گذشته، حاضر و آینده است و این تصاویر به‌قدری تأثیرگذار و ماندگار هستند که هنوز هم بعد از چند دهه احساسات مخاطب را برمی‌انگیزانند. توجه دقیق به تاریخ، در عکاسی جنگ بسیار مهم است و عکاس جنگ باید ماهرانه وقایع تاریخی دورانی را که در آن فرار گرفته است به تصویر بکشد. سعی داریم در نگاهی کوتاه اما مفید، برخی از این قاب‌های منحصر به‌فرد را بازنمایی کنیم.





# علل ناامیدی در جوانان را بدانید

○ سعید امانی

ناامیدی یکی از احساسات عمیق و پیچیده‌ای است که می‌تواند در شرایط مختلف به انسان دست دهد. این احساس گاهی ناشی از عدم موفقیت در دستیابی به اهداف، فقدان امید به آینده یا تجربه‌های تلخ و ناگوار زندگی است. در ادامه به بررسی جنبه‌های مختلف ناامیدی می‌پردازیم:

## تعریف ناامیدی

ناامیدی به معنای فقدان امید و انتظار مثبت نسبت به آینده است. این احساس می‌تواند در افراد به دلیل شکست‌های مکرر، موقعیت‌های دشوار یا عدم تحقق آرزوها و خواسته‌ها به وجود آید.

## علل ناامیدی

### الف. شکست‌های پی در پی:

شکست در اهداف، به ویژه زمانی که یک فرد انتظار موفقیت داشته و موانع غیرقابل پیش‌بینی بر سر راهش قرار گیرد، می‌تواند عمیقاً ناامیدی به همراه داشته باشد. این شکست‌ها ممکن است در زمینه‌های مختلفی از جمله شغل، تحصیلات، روابط عاطفی یا سلامتی باشند. افرادی که در مواجهه با شکست‌ها نتوانند راه‌حل‌های جدید پیدا کنند یا از تجربیات خود درس بگیرند، بیشتر در معرض ناامیدی قرار دارند.

### ب. ناامیدی اجتماعی:

احساس انزوا و عدم وجود روابط اجتماعی مثبت می‌تواند به ناامیدی منجر شود. افرادی که از حمایت اجتماعی کافی برخوردار نیستند، احساس تنهایی می‌کنند و ممکن است فکر کنند که هیچ‌کس به آن‌ها اهمیت نمی‌دهد. این موضوع می‌تواند به کاهش اعتماد به نفس و افزایش ناامیدی دامن بزند.

### ج. شرایط اقتصادی و محیطی:

شرایط اقتصادی دشوار، بیکاری، و بحران‌های اجتماعی می‌توانند تأثیرات منفی بر روحیه افراد بگذارند. وقتی فردی با مشکلات مالی و عدم امنیت شغلی روبه‌رو می‌شود، احساس ناامیدی قوی‌تری ممکن است تجربه کند، زیرا این شرایط به طور مستقیم بر زندگی روزمره‌اش تأثیر می‌گذارد.

### عوارض ناامیدی

#### الف. افسردگی:

ناامیدی، به ویژه زمانی که طولانی مدت شود، می‌تواند به افسردگی بالینی منجر شود. افسردگی دارای علائمی مانند بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره، کاهش انرژی، احساس بی‌ارزشی و تفکرهای منفی است که بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد.

#### ب. استرس و اضطراب:

چالش‌های ناشی از ناامیدی می‌تواند به افزایش سطح استرس و اضطراب منجر شود. افراد ممکن است در مواجهه با مشکلات پیش‌بینی نشده احساس بی‌کفایتی کنند و این احساس می‌تواند به نگرانی‌های مضاعف از آینده منجر شود.

#### ج. کاهش انگیزه:

ناامیدی می‌تواند موجب کاهش انگیزه و تمایل به تلاش برای بهبود وضعیت شود. این کاهش انگیزه می‌تواند به یک چرخه منفی منجر شود، زیرا عدم اقدام به نوبه خود فشارهای روانی را افزایش می‌دهد و فرد را در وضعیت ناامیدی نگه می‌دارد.

### راهکارهای مقابله با ناامیدی

#### الف. شناسایی و پذیرش احساسات:

شناسایی احساس ناامیدی و پذیرش آن به عنوان یک حس طبیعی می‌تواند اولین قدم در برخورد با آن باشد. افراد باید به خود اجازه دهند که احساسات خود را تجربه کنند و درک کنند که این احساسات پاسخی به شرایط زندگی‌شان هستند.

#### ب. تنظیم اهداف کوچک:

تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس موفقیت کنند و امیدواری خود را بازگردانند. به عنوان مثال، به جای ایجاد یک تغییر بزرگ در زندگی، می‌توانند یک عادت کوچک و روزمره را به زندگی خود اضافه کنند.

#### ج. جستجوی حمایت اجتماعی:

تبادل احساسات با دوستان، خانواده یا مشاورین می‌تواند به کاهش احساس ناامیدی کمک کند. صحبت کردن در مورد چالش‌ها و دریافت حمایت از دیگران می‌تواند به فرد احساس قدرت و تعلق خاطر دهد.

#### د. مراقبت از خود:

فعالیت‌های مرتبط با خودمراقبتی، نظیر ورزش، مدیتیشن، تفریح یا پیگیری علایق هنری، می‌تواند به کاهش استرس و بهبود حالت روحی کمک کند. این فعالیت‌ها به فرد این امکان را می‌دهد که از احساسات ناخوشایند فاصله بگیرد و به خود انرژی مثبت بدهد.

### نتیجه‌گیری ۱

ناامیدی می‌تواند تجربه‌ای بسیار دشوار باشد اما شناخت علل آن، عوارض ناشی از آن و استفاده از راهکارهای مؤثر می‌تواند به فرد کمک کند تا از این احساس عبور کند و به سمت یک زندگی مثبت و امیدوارکننده حرکت نماید. این روند نیازمند زمان و پشتکار است، اما با تلاش و روش‌های صحیح، می‌توان بر ناامیدی غلبه کرد.

### نتیجه‌گیری ۲

ناامیدی در جوانان پدیده‌ای پیچیده است که نیاز به توجه و درک دارد. با شناسایی علل و عوارض این وضعیت و به کارگیری راهکارهای عملی، جوانان می‌توانند از احساس ناامیدی رهایی یافته و به سمت یک زندگی مثبت و امیدوارکننده حرکت کنند. این روند ممکن است زمان‌بر باشد، اما با حمایت اجتماعی و تلاش‌های مداوم، می‌توان بر آن غلبه کرد.



گردشگری ایران زمین

# ناشناخته های نزدیک به تهران

فاطمه محمدی

تهران را همه به زرق و برق و شلوغی آن می شناسند و واقعیتی است که باید آن را بپذیرفت؛ اما نمی توانیم زیبایی هایی را که در درون و اطراف خود دارد نادیده بگیریم. شاید خوبی این شهر به رنگارنگ بودن آن است، همان طور که از هر قشر و دیاری از اهالی ایران در آن زندگی می کنند، هر نوع مکان تفریحی هم در آن دیده می شود. اگر از شلوغی های پایتخت خسته شده اید، پیشنهاد می کنیم همراه ما باشید تا شما را به مکان های تفریحی اطراف تهران ببریم. سفرهای یک روزه مثل رفتن به مکان های تفریحی و گردشگری اطراف تهران با اینکه کوتاه است؛ اما می تواند حال روحی و جسمی انسان را برای مدت طولانی خوب نگه دارد و خستگی کار و زندگی روزمره را از شما بگیرد. احتمالاً برای شما هم پیش آمده که دلتان بخواهد از شهر بیرون بزنید؛ اما ندانید کجا بروید که مناسب شما باشد. پس در این مقاله کنار ما باشید تا ۳ نمونه از بهترین مکان های تفریحی حومه تهران را به شما معرفی کنیم.

## روستای آهار

بیرون زدن از شهر با گشت و گذار در دل روستاها، لذت تفریح را بیشتر می کند و چه بهتر که مکان های تفریحی طبیعی اطراف تهران را با جایی مثل روستای آهار شروع کنیم. با انتخاب روستای آهار در زمانی کوتاه به طبیعتی بکر می رسید که برایتان سفری جذاب خواهد بود. روستای آهار از روستاهای اطراف تهران است که

در نزدیکی رشته کوه زیبای البرز قرار دارد. جایی به دور از دود در فاصله ۴۰ کیلومتری از تهران که می تواند روزی خوش برای گردشگران بسازد. کوهنوردی، پیاده روی، دوچرخه سواری و تفریحات این چنینی در هوای پاک روستا لذت بیشتری دارد که نباید از آن غافل شد. زمانی که یک روستا را برای تفریح و گردش انتخاب می کنید، بهتر است به سراغ غذاهای محلی و

دست پخت اهالی بروید که بسیار دل چسب است. این روستا در هر فصلی زیباست، بهار را با شکوفه های درختان کوچک باغش میزبان گردشگران است و پاییز را با هزار رنگ کردن همین درختان تماشایی می کند. زمستان های سرد و تابستان های معتدل نیز می توانند انتخاب باب سلیقه شما باشند. روستای آهار در شمیران، دهستان رودبار قصران قرار دارد.



### باغ لاله گرماب

یکی از بهترین هدایایی که می‌توانید به خودتان بدهید، گشت‌وگذار در بوستانی پر گل است. دیدن یک باغ پر گل هر کسی را بر سر ذوق می‌آورد و دریچه‌ای از بهشت بر روی زمین است. اگر تمنای رویارویی با چنین منظره‌ای را دارید تا به شما مژده بدهیم که کاری ممکن و آسان است. کافی است از تهران به سمت استان البرز و جاده چالوس راهی جاده شوید و مسیر را طی کنید تا به

باغ لاله گرماب برسید. باغ لاله گرماب از مکان‌های تفریحی خارج تهران است که هر ساله تعداد زیادی از گردشگران را به سمت خود می‌کشاند. این باغ زیبا در روستایی هم‌نام خود واقع شده است و از جاذبه‌های منحصربه‌فرد این منطقه به حساب می‌آید. در بدو ورود به اینجا با منظره‌ای روبه‌رو می‌شوید که تا همیشه در خاطرتان می‌ماند. یک باغ پر گل از انواع لاله جامی و حاشیه‌دار تا انواع لاله‌های ستاره‌ای، قدحی، فنجانی و پر گلبرگ در اینجا

خودنمایی می‌کنند که اردیبهشتی، بهشت‌مانند پدید آورده‌اند. عکاسی کردن از این منظره، تفریحی لذت‌بخش به حساب می‌آید که نباید از آن غافل شوید. اگر از تهران راهی باغ لاله گرماب می‌شوید مسیری در حدود ۲ ساعت و نیم پیش رویتان قرار دارد.

باغ لاله گرماب در استان البرز، فاصله ۶۰ کیلومتری جاده کرج به سمت چالوس، روستای گرماب، باغ لاله گرماب قرار دارد.



### وردیج و واریش

اماکن تفریحی حومه تهران را با معرفی روستای وردیج و واریش ادامه می‌دهیم که به دنیای آدمک‌های سنگی نیز شهرت دارد. روستای وردیج با وجود جاذبه‌هایی طبیعی که دارد یکی از بهترین مکان‌های تفریحی کوهستانی تهران به شمار می‌رود که بازدید از آن برایتان متفاوت از دیگر جاذبه‌ها خواهد بود.

تفاوت این گردش در آدمک‌های سنگی است که در اینجا می‌بینید. همان‌طور که گفتیم در اینجا

آدمک‌های سنگی نظر شما را به خود جلب می‌کنند که در اثر شرایط طبیعی به وجود آمده‌اند و انسان هیچ دخالتی در ساخت آن‌ها ندارد. وردیج و واریش نام دو روستا در اطراف تهران هستند که فاصله‌ای زیادی از هم ندارند.

در اینجا اردیبهشت طبیعت بی‌نظیر خود را به رخ می‌کشد تا از گردشگران و اهالی دلبری کند. این دو روستا علاوه بر آدمک‌های جذاب سنگی، آبشار زیبایی را نیز با هم شریک هستند که اینجا را به یکی از مکان‌های تفریحی خنک اطراف تهران نیز تبدیل

کرده است.

آب‌تنی و تفریح در کنار این جاذبه مخصوصاً در روزهای گرم تابستان و بهار، لذت بسیاری به جان گردشگران می‌بخشد. این روستا فاصله بسیار کمی از مرکز این شهر دارد. از جایی مثل میدان آزادی تهران تا روستای وردیج و واریش، زمانی کمتر از یک ساعت راه دارید.

روستای وردیج و واریش در تهران، کیلومتر ۹ اتوبان خرازی به سمت غرب، خروجی روستای وردیج و واریش قرار دارد.



# آشنایی جوانان با قوانین مربوط به محل زندگی خود

○ هادی قاسمیان امیری

پرداخته شده است به موضوع رعایت نظم عمومی در یک مجتمع مسکونی می پردازد. در ماده ۴۸ عنوان شده است که قرارداد کفش، دمپایی و جا کفشی در پشت درب آپارتمان و در محوطه راهروها ممنوع است و ساکنین بایستی به این موضوع توجه داشته باشند و نظم عمومی ساختمان را از بین نبرند. این ماده از قانون به رعایت نظم عمومی در یک ساختمان تاکید می ورزد بخصوص

پارکینگ و عدم مزاحمت برای همسایگان آشنایی کامل داشته تا هم جلوی ضرر و زیان وارده را بگیرند و هم اجازه تجاوز به حقوقی خود را به سایرین ندهند.

## ماده ۴۸ قانون آپارتمان نشینی به چه موضوعی می پردازد؟

طبق این ماده که در قانون آپارتمان نشینی به آن

از زمانی که شخصی به دنیا می آید تا زمانیکه از دنیا می رود تمام رویدادها تحت نظارت قانون انجام می شود و در صورتیکه این اتفاق نیفتد هیچ اقدامی مورد حمایت حاکمیت قرار نخواهد گرفت. بنابراین لازم است افراد جامعه حقوق خود را شناخته تا هم بتوانند از حق خود دفاع کنند و هم مراقب عدم ایجاد آسیب برای دیگران شوند. مهم ترین حقوقی که باید هر فرد در زندگی شخصی خود بیاموزد عبارتست از:

از مشکلات رایج در آپارتمانها عدم پرداخت شارژ ساختمان برای تامین هزینه های عمومی است. عدم آشنایی به این موضوع باعث شده همسایگان متخلف سوء استفاده کرده و از وظایف قانونی خود سر باز زنند در حالیکه طبق پیش بینی قانون در صورتیکه یک همسایه متخلف از پرداخت هزینه شارژ استتکاف نماید مدیر ساختمان می تواند طی اظهارنامه ای به وی اخطار کرده و در صورت بی توجهی انشعابات اختصاصی واحد مربوطه را تا پرداخت شارژ قطع نماید.

یکی از معضلات آپارتمان نشینی این است که افراد در صورت نداشتن آگاهی ساختمان های کلنگی را به طمع سرمایه گذاری و تخریب و نوسازی خریداری می نمایند در حالیکه اگر حتی یکی از همسایه ها راضی به تخریب و نوسازی نشود سایرین نمی توانند اجبار وی را حتی از دادگاه بخواهند مگر در صورتیکه اقامت در این ساختمان خطر جانی داشته باشد. یا در مواردی بدلیل مساحت کم عرصه ساختمان، به هیچ عنوان اجازه نوسازی آپارتمان را بیش از تعداد طبقات فعلی داده نمی شود بنابراین در این صورت هیچ سازنده ای نمی تواند اقدام به قرارداد مشارکت نماید تا با تصاحب تعدادی از واحدهای نوساز، واحدهای جدیدی را به مالکین دهد.

در این خصوص قانون تملک آپارتمانها حاکم است. با مروری سطحی به این قانون فرد می تواند نسبت به حقوق خود در قسمت های اختصاصی و مشترک (مشاعی) ساختمان آگاه بوده که آگاهی جمعی در این خصوص می تواند به نظم و انضباط و آرامش ساختمان محل زندگی بی انجامد. شهروندان باید به موضوعاتی مانند تخلفات در استفاده از مشاعات آپارتمان و یا پیگیری خسارات وارده همسایگان به قیمت های اختصاصی و مشترک، استفاده قانونی از



نظم و آرایش منظم راهرو ها که بیشتر عبور و مرور ساکنین از آنجا صورت می گیرد و بهم ریختگی و نداشتن ترتیب در آنجا باعث آزدگی دیگر ساکنین می شود.

### چه لزومی به رعایت قوانین آپارتمان نشینی وجود دارد؟

امروزه زندگی آپارتمان نشینی نیازمند توجه به قوانین و آداب آن است، چرا که رعایت نکردن حقوق و ملزومات آپارتمان نشینی، تنش ها و ناملایمات زیادی را دامن می زند. افراد در درون خانه خود نیز باید مراعات همسایگان را کنند و به حقوق آنها احترام بگذارند. زیرا گذاشتن قوانین و آداب آپارتمان نشینی، موجبات آزار دیگران و حتی خود را فراهم می آورد. گسترش بی نظمی در یک مجتمع همچنین موجب هرج و مرج و از هم

پاشیدن اعتماد بین همسایگان می شود و باعث می گردد هر فردی به فکر منافع فردی به جای منافع عمومی باشد.

### در یک مجتمع مسکونی قوانین آپارتمان نشینی اولویت دارد یا عرف موجود؟

در برخی از آپارتمان ها هیئت مدیره تصمیم می گیرند که در برخی موارد با توجه به اینکه قانون نیز درباره ی آن روشنی انداخته اما عرف را در نظر بگیرند و از آن تبعیت کنند. اگر بخواهیم تعریفی از عرف داشته باشیم، عرف عبارت است از رفتاری که به تدریج شکل گرفته و تکرار می شود و اشخاص اعتقاد به الزام آور بودن آن رفتار دارند.

### با همسایه ای که نظم عمومی ساختمان را رعایت نمی کند چگونه باید برخورد کرد؟

اولین نکته ای که باید در برخورد با همسایه متخلف در نظر داشت این است که قبل از هر چیز سعی کنید موضوع را با گفتگو و بصورت مسالمت آمیز رفع کنید. ببینید آیا مزاحمتی که همسایه تان برای شما ایجاد کرده ناشی از سهل انگاری و بی توجهی اش است؟ یا بصورت عمدی و خود خواسته اقدام به انجام چنین کاری می کند. بنابراین اگر می بینید همسایه تان در مزاحمت ایجاد شده تقصیر واضحی ندارد یا مزاحمتش موقتی است بهتر است با سعه صدر با موضوع برخورد کنید. بهتر است در ابتدای امر به همسایگان این چنینی، لزوم رعایت نظم و منظم کردن کفش ها را توضیح دهید. در صورت رعایت نکردن و انسداد مسیر رفت و آمد شما، می توان در برخورد با چنین افرادی تدبیر دیگری اندیشید.



# شوخی با همزمان زرائیل





جانباز «عباس کیایی» از رزمندگان دوران دفاع مقدس است که در روایت خاطراتش به لحظه‌های مفرح جنگ نیز اشاره می‌کند. آنچه در ادامه می‌خوانید خاطره خودنوشت طنز گونه‌ای است که عنوان «توهم» را برای آن انتخاب کرده است. آنچه در ادامه می‌خوانید خاطره طنز خودنوشتی از این جانباز است.

«دوباره خاطرات شیرین جبهه در ذهنم آشیانه کرده و میل به پرواز دارد. آن‌شالله باخواندن این خاطرات شوق و علاقه دیگر دوستان هم میل به پرواز پیدا کند.

در جبهه دوستی داشتیم به نام «مر تزی بخشی» که اولین آشنایی من با این بنده خدا با یک شوخی شروع شد. سال ۶۶ سقز کردستان بودم که تیپ نینوا در شهر سقز مستقر شده بود. یکسری از خانه های سازمانی در اختیار تیپ قرار گرفته بود. برای تردد به بانه و میانداوآب و سردشت مشکل خاصی نداشتم. در دفتر فرماندهی نشستیم بودیم که ناگاه از بیرون صدا زدند: کیائی! کیائی! منم سریع بلند شدم، رفتم بیرون. جواب دادم: بله، من اینجا هستم. شما کجائید؟ اما کسی جواب نمی‌داد. وقتی برمی‌گشتم داخل، بچه‌ها می‌پرسیدند: کی بود؟ من هم می‌گفتم که والله نمی‌دانم کی بود. بچه‌ها گفتند: اگر کسی با شما کار داشته باشد دوباره صدا می‌زند.

چند لحظه نگذشته بود که باز هم شنیدم که من را صدا زد. با عجله پریدم بیرون، دوباره گفتم: بله، من اینجا هستم ولی باز خبری نشد. داخل اتاق برگشتم. احساس کردم که کاسه‌ای زیر نیم کاسه است. از اینکه همه از من می‌پرسند: کی بود؟ شک کردم. من یواش یواش احساس کردم که اتفاقی در حال وقوع است. حواسم را جمع کردم. شاید توطئه ای در کار باشد. دلم نمی‌خواست کسی من را سر کار بگذارد چون من خودم استاد سرکار گذاری بودم. به نظر می‌رسید که من این بار سر کار رفته ام و خودم خبر ندارم.

تمام تلاشم را به کار گرفتم که از این موضوع سر در بیاورم. احساس کردم؛ آقا مر تزی بخشی که کنار من نشسته بود، یک لحظه خودش را عقب کشید. منم طوری عمل کردم که چیزی متوجه نشدم حالا زیر چشمی تمام حرکات کل بچه‌ها را زیر نظر داشتم. دوباره همان صدا من را صدا



کرد که برگشتم دیدم، مر تزی بخشی است؛ چنان حرفه‌ای از داخل حلق صدا در می‌آورد که احساس می‌کنی از فاصله دوپست متری کسی صدات می‌کند. راستش اولش باورم نمی‌شد که کسی اینقدر هنرمند و توانمند باشد که بتواند چنین کاری انجام بدهد. خلاصه سر کار رفته بودم. از اینجا بود که آشنایی و رفاقت من با مر تزی بخشی شروع شد و وسیله خوبی برای اجرای برنامه های آتی شد. با مر تزی خیلی برنامه های سرکاری اجرا کردیم البته من خیلی تلاش کردم که بتوانم این هنر را یاد بگیرم که نشد ولی همکاری خوبی باهم داشتیم.

قرار شد؛ یک شب که در اطاق نشستیم، مر تزی نقش عزرائیل را بازی کند. همه مقدمات کار را آماده کردیم. دوستی داشتیم به نام عبدیان که آدم مظلومی بود. یک شب جمعه که در اطاق نشسته بودیم؛ اول ذهن‌ها را آماده کردیم. گفتیم: کسی که عمرش به پایان برسد یک وقت‌ها صدای عزرائیل را می‌شنود. به بچه‌ها القا کردیم.

زمان عملیات رسیده بود. عبدیان بیچاره داشت با زیر پتو گذاشتن لباسش مثلاً تو می‌زد که مر تزی شروع کرد. گفت: عبدیان! عبدیان! یهویی برگشت به طرف ما گفت: بچه‌ها، شما صدایی نشنیدید. گفتیم: نه، مگه صدا شنیدید؟! گفت: احساس می‌کنم که کسی من را صدا زد. دوباره چند لحظه بعد مر تزی صدا زد؛ عبدیان! این دفعه این بنده خدا رنگ از صورتش پرید. گفت: به جان مادر، این دفعه دیگه قشنگ صدات را شنیدم. گفتیم: داری اشتباه می‌کنی. گفت: به خدا، یکی صدام می‌کند. ترسیده بود، گفت: نکند همون عزرائیل باشه! ما همه خنده کردیم. گفتیم: نکند خواب می‌بینی؟ گفت: چرا شما باور نمی‌کنید. کسی من را صدا می‌کند. می‌خواست بلند شود، برود. مر تزی گفت: بشین کجا می‌ری؟ برگشت، گفت: به جان مادرم که دیگه شک ندارم که عزرائیل در این اطاق است. ما هم خودمان را می‌زدیم به کوچ‌چه علی چپ که انگار نه انگار یواش یواش دست و پا شروع کرد به لرزیدن خدا می‌داند که با چه سختی جلوی خنده مان را می‌گرفتم. گفتیم: مر تزی، کافیه؛ خیلی ترسیده است. گفت: حالا زود است. ببینم تا کجا می‌تواند مقاومت کند.

دوباره صدا زد. عبدیان! با صدای لرزان می‌گفت: بله. مر تزی گفت: امشب شب آخر عمرت است.

پاشو هر کاری که در این چند دقیقه می‌توانی انجام بدهی انجام بده. دیدم عبدیان برگشت. گفت: بچه‌ها دیگه تمام شد. من را حلال کنید. گفتیم: عبدیان! مگه دیوونه شدی؟ چرا چرت و پرت می‌گی. می‌گفت: اگر شاهم جای من بودید این حال من را داشتید. از طرفی دلمون برای عبدیان می‌سوخت. از طرفی دوست داشتیم تا آخر ماجرا پیش برویم. دوباره مر تزی گفت: عبدیان پاشو! وصیت نامه‌ات را بنویس. پاشو که دارد دیر می‌شود. خدای من، حال عبدیان غیر قابل تصور بود. گفت: بچه‌ها یک تیکه کاغذ بدهید من باید وصیت نامه بنویسم. ما هم مکرر می‌گفتیم: بابا عبدیان، بی خیال مارو سر کار گذاشتی؟! گفت: حالا قبول نکنید. وقتی مردم می‌فهمید که راست می‌گفتم، بعد از اینکه یکسری وصیت نامه نوشت، مر تزی گفت: سریع برو به قبله بخواب تا من کارم را شروع کنم. عبدیان مادر مرده هم به نگاهی به ماها انداخت گفت: وقت رفتن است، حلالم کنید. داشتیم می‌ترکیدیم اما مقاومت می‌کردیم.

عبدیان رفت، دراز کشید. دیگر من طاقت نیاوردم. گفتیم: مر تزی اگر به او نگوئی، داری باهوش شوخی می‌کنی؟ من همین الان به او می‌گویم. مر تزی بخشی فهمید که من او را الو می‌دهم، گفت: عبدیان! گفت: بله، دیگه چی می‌خواهی بگویی؟ گفت: برگرد سمت چپت را نگاه کن. عبدیان برگشت، سمت چپش را نگاه کرد. مر تزی با همان صدا گفت: عزرائیل منم که در این موقع بغض عبدیان ترکید. بلند شد به استکان برداشت محکم کوبید بر ملاح مر تزی که سر مر تزی شکست. حالا کی می‌خواد این خون‌ها را جمع کند! البته از دست ماها هم خیلی ناراحت شد. گفت: همه شما نامردی کردید. بعدش بغلش کردیم. گفتیم: یک شوخی بود. حلالمان کن. خنده کرد و گفت: پس شما داشتید زمینه سازی می‌کردید که عزرائیل قبل از مردن بعضی‌ها سراغشان می‌آید. گفتیم: آره، زمینه سازی بود. گفت: تا من صدرا را شنیدم. گفتیم: آخه، چرا تو این همه آدم عزرائیل چرا مستقیم سراغ من آمد. خاطره‌ای از رزمندگان لشکر ده سیدالشهدا (ع) در جبهه‌های حق علیه باطل. یاد باد آن روزگاران یاد باد!





سودابه بیضایی:

## باید به نقش زنان در جامعه از طریق هنر پرداخته شود

◦ احمد رضا معراجی

۳۴

سودابه بیضایی، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون ایران و یکی از بازیگران سریال «طوبی»، بازی در نقش «آنیه» را برای مخاطبان باورپذیر دانسته و سریال «طوبی» را یکی از سریال‌های موفق تلویزیون در سال‌های اخیر می‌داند. سریال «طوبی» که این شب‌ها از شبکه اول سیما پخش می‌شود، یکی از پر مخاطب‌ترین آثار نمایشی تلویزیون در سال جاری است. این سریال توانسته به اثری جریان‌ساز در رسانه ملی تبدیل شود و مخاطبان زیادی را با خود همراه کرده است و می‌توان گفت نقش اول این شب‌های رسانه ملی در حوزه سریال پر دوش سریال «طوبی» است. یکی از عواملی که مردم با سریال «طوبی» همراه شده‌اند، حضور بازیگرانی است که توانسته‌اند در نقش خود باورپذیر باشند و پس از مدت‌ها دوباره به رسانه ملی و تلویزیون بازگشته‌اند. سودابه بیضایی یکی از این بازیگران است که عهده‌دار نقش «آنیه» در سریال «طوبی» است. خبرنگار شاهد جوان با این بازیگر گفت‌وگویی داشته است که در زیر می‌خوانید:

مورد بازی در این سریال صحبت کردم، فیلم‌نامه «طوبی» هنوز کامل نبود. نمی‌توانم بگویم به کل داستان اشراف داشتم، اما بخشی که برایم جذاب بود، بخش انسانی کاراکتر «آنیه» بود، من سریال‌های زیادی دیده‌ام که شخصیت‌ها به سمت تبدیل شدن به تیپ می‌روند؛ شخصیت‌ها و کاراکترهای خوب و بد، ولی وقتی یک شخصیت ابعاد انسانی پیدا می‌کند، می‌تواند با مخاطب از نظر درونی و معنایی ارتباط برقرار کند. مسئله

زرین دست به‌عنوان فیلم‌بردار سریال بودند و من به‌عنوان بازیگر در کنار این عزیزان سینما و بازیگری را بیشتر آموختم. تهیه‌کننده سریال «طوبی» سید حامد حسینی، نویسنده این سریال سید حسین امیرجهانی که همیشه پای کار و دل‌نگران جلو رفتن داستان بود و گروه خوب بازیگرانی که در این مجموعه حضور داشتند، نکاتی بود که مرا به‌عنوان بازیگر ترغیب کرد تا در سریال «طوبی» ایفای نقش کنم. وقتی در

### چه شد که شما بازی در این سریال را انتخاب کردید؟

کارگردان سریال «طوبی» یکی از کارگردانان نام‌آشنای تلویزیون است؛ حضور آقای سعید سلطانی که درام، داستان و شخصیت‌پردازی را به‌خوبی بلد است و در کنار هنرمند بودن انسان شریفی نیز است، یکی از دلایل قبول ایفای نقش در سریال «طوبی» بود. در کنار این کارگردان کاربلد، تیم حرفه‌ای که سرآمد آن‌ها آقای



خوب بودن ویژگی مهمی بود که باعث شد نقش «آنیه» را بازی کنم و می‌دانستم که با چالش‌های زیادی در پردازش این شخصیت روبه‌رو می‌شوم.

### جذابیت نقش «آنیه» در چه بود؟

«آنیه» یک شخصیت بود و تیپ نبود و تمام وجوه انسانی مثل خشم، حسادت، کینه، نفرت و عشق درون او مشخص بود. مسیری که این شخصیت در طول داستان طی می‌کرد، برای من، به‌عنوان بازیگر جالب توجه بود. خیلی‌ها برایم کامنت و پیغام گذاشتند

که ما این شخصیت را در مسیری که می‌رفت قضاوت کردیم و این قضاوت شدن شخصیت و کاراکتر از طرف مخاطب یعنی مسیری را که با آنیته رفته‌ام، برای بخش زیادی از مخاطبان قابل پیش‌بینی نبوده است. شاید انتظار می‌رفت که این شخصیت در فرآیند خشم، کینه، نفرت و انتقام برود، ولی این شخصیت مسیر عشق را طی می‌کند و این یکی از بخش‌های جالب این شخصیت برای خودم و مخاطبان بود.

### پشت صحنه در سریال «طوبی» چطور بود؟

هر پروژه‌ای دارای وجوه مثبت و منفی است. روزی کار خوب جلو می‌رود و روزی هم این‌گونه نیست. هر روز تعداد زیادی از آدم‌ها کنار هم زندگی می‌کنند که هم شیرینی و هم تلخی در این راه وجود دارد. قطعاً در پشت صحنه و در طول مدت فیلم‌برداری سریال «طوبی» هم این

حاصل این همکاری و همیاری را امروز روی آنتن تلویزیون شاهد هستیم که مخاطب بعد از مدت‌ها با یک سریال تا این حد ارتباط برقرار کرده و آن را دنبال می‌کند.

### این روزها کمتر مخاطب تلویزیونی هست که درباره «طوبی» صحبت نکند، شما به‌عنوان یکی از بازیگران این سریال چه بازخوردهایی از طرف مخاطبان داشتید؟

بیشترین چیزی که در این مدت دیدم و خوشحال شدم که تا حدودی توانستم کارم را درست انجام دهم، این بود که مردم شخصیت‌های این سریال را باور کرده‌اند. وقتی با مردم مواجه می‌شوم، انگار من آنیته هستم و این نشان می‌دهد که مخاطب این شخصیت را باور کرده است. به نظرم باورپذیر شدن یک شخصیت برای مخاطب خیلی مهم است. هرچقدر یک شخصیت باورپذیرتر باشد، مخاطب هم بهتر و راحت‌تر با آن شخصیت و سریال و فیلم همراه شده و با آن کاراکتر و سریال همذات‌پنداری کرده و در ذهن با آن زندگی می‌کند.

اتفاقات تلخ و شیرین وجود داشت؛ اما دوستی و حس همبستگی که در بین عوامل و بازیگران وجود داشت، باعث شد این سریال بتواند ارتباط خوبی با مخاطبان برقرار کند و این موفقیت در دیده شدن سریال حاصل همین حال خوب و حرفه‌ای بودن بازیگران و گروه تولید و عوامل پشت دوربین است.

### کار کردن با امین زندگانی، پرویز فلاحی‌پور و شب‌بنم قربانی به‌عنوان بازیگرانی که بیشترین سکانس را با آن‌ها داشتید، چطور بود؟

من در این سریال بازیگر خوش‌شانسی بودم که با هنرمندانی که اسم برده شد؛ همبازی بودم و بیشترین سکانس‌هایم در جلوی دوربین با این دوستان و همکارانم بود. این بازیگران در سریال «طوبی» بیشترین سطح باورپذیری را به من القا می‌کردند تا من هم آن شخصیت را باور کنم و

در سریال «طوبی»، بار درام به دوش کاراکترهای زن این سریال است و خانم‌ها شخصیت‌های اصلی این سریال محسوب می‌شوند. به نظر شما در سینما و تلویزیون ایران تاکنون چقدر به این قضیه اهمیت داده شده است که داستان‌هایی با قهرمان زن ساخته شود؟ بیشتر قهرمانان سریال‌های آقای سلطانی در این سال‌ها زن بودند و بار اصلی درام در آثار هنری ایشان روی دوش زنان جامعه است. زنان بخش بزرگی از هر جامعه‌ای از جمله جامعه ایران را تشکیل می‌دهند و باید بیش از این به نقش زنان در جامعه از طریق هنر پرداخته شود. باید از جوانب مختلف زنان را دید و به داستان‌هایشان پرداخت.



فرزند نخبه شهید:

# سربلندی میهنم را در جهاد علمی می‌دانم

○ مائده حضرتی

سکینه باغبهشتی، فرزند شهید نخبه، پژوهشگر جوان و فعال حوزه سلامت؛ جزو پژوهشگران نمونه و برتر این سال هاست. وی در سال ۱۴۰۰ به عنوان پژوهشگر نمونه کشور شناخته شده است. این محقق، فرزند شهید قربان باغبهشتی است که در روزهای پرتنش جنگ، سختی‌های زیادی را به جان خرید. باغبهشتی دانش آموخته رشته علوم آزمایشگاهی، دکتری تخصصی و فوق دکتری بیوشیمی است که در کارنامه علمی خود موفقیت‌های زیادی را به ثبت رسانده است؛ او ساخت آنتی‌بیوتیک نو ترکیب و تشخیص موثرترین دارو برای درمان سرطان سینه و همچنین ارائه مقالات متعدد علمی و کسب مقام در کنگره‌های علمی و تألیف کتاب «اثرات آنتی‌بیوتیک‌های نسل جدید مشتق از پپتیدهای سنتتیک در درمان بیماری‌های عفونی و میکروبی» را در کارنامه علمی خود دارد.

## لطفاً خودتان را معرفی کنید؟

سکینه باغبهشتی هستم در یکی از روزهای سرد زمستان سال‌های جنگ در باغملک استان خوزستان به دنیا آمدم. پدرم بسیجی شاغل در شهرداری اهواز بود؛ از آن مردانی که وجودش تکیه‌گاه محکمی برای خانواده محسوب می‌شد. در آن زمان مردم، پدرم را به حسن خلق و رأفتش می‌شناختند. شیفته و دل‌باخته امام حسین و ولی فقیه زمان امام خمینی (ره) بود. پدرم اهمیت زیادی به آدم‌های اطرافش می‌داد. مردم‌دوست و مهربان بود و از فقرا دستگیری می‌کرد. قهرمان میهنم، پدرم را هرگز ندیدم و وجودش را هرگز حس نکردم، در آن سال‌ها عشق تنها در آغوش مادر خلاصه می‌شد، علی‌رغم اینکه زندگی‌مان از رفاه آن‌چنانی برخوردار نبود؛ اما وجود پر مهر مادرم تنها امید و آرزویم بود.

## فرزندان خانواده چه تعداد بودند؟

۴ فرزند بودیم و من دختر کوچک خانواده هستم، دوران سخت کودکی و نوجوانی را در کنار برادر بزرگ‌ترم که سنگ صبورم و تمام زندگی‌ام بود، سپری کردم. سرشار از عشق و محبت بود با هم خیلی آرزوها و نقشه‌ها داشتیم ولی در ۱۳۸۳ بر اثر بیماری از دنیا رفت. با رفتن او، مادرم خیلی بی‌تابی می‌کرد که ایشان هم مبتلا به بیماری صعب‌العلاج شد، هنوز با مرگ برادرم کنار نیامده بودم که مادرم را هم از دست دادم، مادرم برای من همه‌چیز و همه‌کس بود. او قهرمان زندگی‌ام بود و هست، مهم‌ترین چیزی که از مادرم آموختم و به یادگار دارم، مسئولیت، نجابت، پاکی و اخلاص بود، او تمام جوانی‌اش را به پای ما گذاشت و در کمال ناباوری در سخت‌ترین دوران زندگی‌ام مرا تنها گذاشت.

## پدرتان چگونه به شهادت رسید؟

در آذر ۱۳۶۵ جنگ به اوج خود رسیده بود. در یکی از

روزهای سرد پاییزی خبر رسید که پدر در اثر اصابت ترکش به شهادت رسیده است. بعد از آن اتفاق شوم هواپیماهای دشمن مرتب شهرها را بمباران می‌کردند. خانه سازمانی ما در شهر اهواز هم در اثر اصابت موشک از بین رفت؛ از دوران کودکی‌ام عکس یا یادگاری یا خاطره‌ای با بابا ندارم. بعد از آوارشدن خانه‌مان، بین شهر اهواز و باغ‌ملک در رفت‌وآمد بودیم مدتی در شهرستان باغ‌ملک زندگی کردیم و بعد مجدد به اهواز بازگشتیم، خیلی زود بزرگ شدم هرگز کودکی نکردم؛ دلم از سن و سالم می‌گیرد، طوری که الان می‌خواهم کودک باشم کودکی که به هر بهانه‌ای به آغوش پدر و مادرش پناه می‌برد و آسوده اشک می‌ریزد، آسوده می‌خواهد و بازی می‌کند، بی‌دریغ دوست می‌دارد و کنجکاوی بی‌انتهای دارد.

## آیا شما فرزند دارید؟

من ۳ فرزند دارم.

## از فعالیت‌های خود بگویید؟

در ستاد مرکزی معاونت درمان سازمان تأمین اجتماعی شاغل هستم، در دانشگاه نیز مشغول به تدریس هستم، در حوزه‌های مختلف پزشکی هم فعالیت‌هایی جانبی دارم، در رسانه قلم می‌زنم و گاهی مقالاتی علمی در حوزه سلامت می‌نویسم. تاکنون دو مستند تلویزیونی به نام «پروانه» و «مهربانو» در مورد دستاوردهای علمی و کاری و زندگی من ساخته شده و از رسانه ملی پخش گردیده است.

## چه پژوهش و رتبه علمی داشتید؟

علاوه بر چاپ چندین مقاله در ژورنال‌های معتبر، رتبه برتر کنگره بین‌المللی سرطان سینه در ۱۳۹۵، ساخت پپتید نو ترکیب در انستیتو پاستور ایران در ۱۳۹۹، پژوهشگر نمونه کشوری در ۱۴۰۰ و عضویت در کمیته اعطای جایزه ملی و کمیته علمی نخستین کنفرانس





حضور و فعالیت گسترده آنان در عرصه‌های مختلف با حمایت جدی دستگاه‌های ذی‌ربط فراهم گردد.

### به‌عنوان فرزند شهید توصیه‌های خود را به فرزندان شهیدا و ایثارگر که در شرایط مشابه شما بودند و هستند بفرمایید؟

به یادگاران شهیدا، خواه‌رآن و برادرانم با تمام قلبم می‌گویم جهاد به‌تنهایی شهادت نیست، کار جهادی آنها امروز هم ادامه دارد، کشورهای اسلامی حرم جمهوری اسلامی ایران هستند، در دفاع از این حرم مسئولیم. در شرایط سخت جنگ نرم رسانه‌ای و جنگ منطقه‌ای توصیه می‌کنم حضور خود را در عرصه‌های مختلف پررنگ‌تر کنیم و به پدرانمان افتخار کنیم، مانند پدرانمان قهرمان باشیم؛ قهرمان بودن، فقط برای این خاک و این مرزوبوم نیست، بلکه برای همه‌جای دنیاست. قهرمان کسی است که خودش را فدای ملت و میهن و ارزش‌های جامع‌اش کند و این مورد احترام همگان است.

صاحبان اصلی این انقلاب پدران ما هستند به پیروی از آنها حتی اگر مسئولان هیچ حمایتی از ما نکنند باید در همه عرصه‌ها پیروز میدان باشیم. ناامید نباشید، اما علی‌رغم تمام مشکلات و سختی‌هایی که از کودکی تاکنون تجربه کردم دست از تلاش برنداشتم.

### جوانان در قبال شهیدا و جبهه مقاومت چه مسئولیتی دارند؟

حوادث دوران دفاع مقدس و جبهه مقاومت کاملاً آموزنده است. جوهر انقلاب و ایمان در میدان خطر، در اراده و عمل و قدرت مدیریت جوان‌ها خلاصه شده است، جوانان ما باید روی این نقاط خیلی تکیه کنند. جنگ علیه مسلمانان یک جنگ بین‌الملل علیه اسلام، حاکمیت اسلام بوده و هست. جوانان ما باید داعیه‌دار حمایت از مظلومان جهان باشند با اقداماتی نظیر رسانه مقاومت باید صدای مظلومان جهان به‌خصوص مردم فلسطین باشند.

### و اما کلام آخر ...

خدا شهادت را نصیب کسانی می‌کند که در کار سخت کوش بودند، من هم آرزوی شهادت دارم، دعا می‌کنم یک عمر با کار و تکلیف شهید باشم نه اینکه فقط شهید شوم، الگوی همیشگی من سردار عزیز شهید سلیمانی هست که رهبر در مورد ایشان فرموده: تو خودت شهید زنده‌ای برای ما ... جهاد فقط اسلحه به‌دست گرفتن و دفاع از کشور نیست. سربلندی میهنم را در جهاد علمی و دفاع از انقلاب و مسلمانان جهان می‌دانم و معتقدم کسی که در این راه قدم برمی‌دارد کمتر از شهادت نیست.



### مهم‌ترین معضل پیش روی نخبگان چیست؟

فقدان شبکه ارتباطی بین محققان نخبه، مدیران و سیاست‌گذاران مهم‌ترین معضل پیش روی نخبگان است؛ یعنی همگام نبودن ارگان‌ها باعث دوباره کاری و اتلاف منابع تحقیقاتی می‌شود. با توجه به اینکه نخبگان راه‌حل مشکلات کشور را می‌دانند، نقش آفرینی نخبگان در حل مسائل اساسی کشور باید جدی گرفته شود به نظر می‌رسد غیبت نخبگان در عرصه حکمرانی سیاسی و اقتصادی کشور آسیب‌های جبران‌ناپذیری خواهد داشت که باید در باب حفظ مصالح و منافع ملت چاره‌ای اندیشه شود. در شرایط کنونی کشورمان، این نخبگان مهم‌ترین و اصلی‌ترین قدرت برای رقابت در جنگ اقتصادی و فرهنگی هستند؛ لذا باید زمینه

بین‌المللی مدیریت کسب‌وکار ۱۴۰۰، رتبه برتر کنفرانس ملی یافته‌های نوین در میکروبیولوژی و تولید فرآورده‌های بیولوژیک در ۱۴۰۲، همچنین تألیف کتاب «اثرات آنتی‌بیوتیک‌های نسل جدید مشتق از پپتیدهای سنتتیک در درمان بیماری‌های عفونی و میکروبی» از فعالیت‌های علمی این‌جانب بوده است. با توجه به اینکه مقاومت آنتی‌بیوتیکی یکی از مهم‌ترین معضلات بهداشتی جامعه امروز است و ایران یکی از کشورهای است که با تجویز بیش‌از اندازه آنتی‌بیوتیک روبه‌روست و بیماری‌های عفونی، میکروبی دسته بزرگی از بیماری‌ها را تشکیل می‌دهند، موفق به طراحی و ساخت پپتید ضد میکروبی برای جایگزینی آنتی‌بیوتیک‌های مقاوم به عفونت‌های بیمارستانی شدم.

# زباله فضایی چیست؟

زباله فضایی به هر آنچه‌ای که در فضا بدون استفاده رها شده است می‌گویند. به هر چیزی که به فضا فرستاده می‌شود همیشه بر نمی‌گردد. در سال ۱۹۶۱، وقتی اتحاد جماهیر شوروی اولین انسان را به فضا فرستاد، زباله انباشته‌شده در فضا که از اکتشاف‌های قبلی باقی مانده بود کمتر از ۱۰۰۰ قطعه بود. طی دهه‌های بعد، حجم این زباله به ۳۰۰۰ قطعه افزایش یافت که فقط شامل قطعه‌هایی می‌شود که قابل‌ردیابی هستند. انباشته شدن زباله فضایی چالش بزرگی برای سفر و اکتشاف فضایی است. اگر می‌خواهید همه چیز را در باره زباله فضایی بدانید، تانتهای این مقاله با ما همراه باشید.

## چه نوع زباله‌ای در فضا وجود دارد؟

زباله‌های فضایی که به آن‌ها زباله‌های مداری نیز می‌گوییم، شامل تکه‌ها و قطعه‌های ماهواره‌های غیرفعال، موشک‌هایی که آن‌ها را به فضا می‌برند، باقی‌مانده موشک‌ها و زباله‌های به جامانده توسط فضانوردان هستند. زباله فضایی ممکن است به اندازه یک اتوبوس مدرسه (مانند ماهواره انویست غیرفعال که در سال ۲۰۰۲ به فضا پرتاب شد) یا بسیار کوچک باشند. زباله فضایی فقط از قطعه‌های باقی‌مانده از موشک و ماهواره تشکیل نشده‌اند و شامل موارد زیر نیز هستند: یک دستکش یدکی که فضانورد اد ایت در سال ۱۹۶۵ گم کرد.

کارذکی که فضانورد پیر سلرز در سال ۲۰۰۵ گم کرد. دوربین فضانورد سونیتا ویلیامز که در طول راهپیمایی فضایی در سال ۲۰۰۷ در فضا رها شد. نقاشی اندی وار هول که توسط ماموریت آپولو ۱۲ در سال ۱۹۶۹ به جاماند.

## زباله فضایی چگونه وارد فضا می‌شود؟

زباله فضایی به همان روشی وارد فضا می‌شود که به هر جای دیگری می‌رسند یعنی به دست انسان‌ها. گاهی زباله به دلیل پرتاب موشک یا رها کردن یک ماهواره از کار افتاده در فضا باقی می‌ماند. گروه دیگری از زباله‌ها ناشی از تصادف هستند. مثلاً در سال ۱۹۶۵، دو ماهواره منفجر شدند و نزدیک به ۵۰۰ قطعه زباله تولید کردند. همچنین، ۱۵ سال پیش، برخوردی که شدیدترین مورد ثبت‌شده در فضا بود، بیش از ۳۲۰۰ قطعه زباله تولید کرد.

زباله‌ها با سرعت نگران‌کننده‌ای در فضا جمع می‌شوند. از زمان آغاز اکتشاف‌های فضایی، بیش از ۱۵۰۰۰ ماهواره به فضا پرتاب شده است. امروزه بیش از سه بار در هفته موشک به فضا پرتاب می‌شود که بسیاری از آن‌ها چند ماهواره دارند. پرتاب هر موشک جدید زباله بیشتری تولید می‌کند. در سال ۲۰۰۰، حدود ۸ هزار قطعه زباله قابل ردیابی در فضا وجود داشت که در سال ۲۰۱۹ به تقریباً ۲۰ هزار قطعه رسید.

در حال حاضر، تنها چهار سال بعد، نزدیک به ۳۰ هزار قطعه زباله بزرگ‌تر از یک توپ سافت‌بال در فضا شناور است. عامل اصلی افزایش فعالیت‌های فضایی و تعداد اجرام در مدار، رشد صورت‌های فلکی ماهواره‌ای است. تا سال ۲۰۱۵، ۵۸ سال پس از پرتاب اولین ماهواره، در مجموع ۷۵۰۰ محموله به فضا پرتاب شده بود.

۸ سال پس از آن، تعداد کل ماهواره‌های پرتاب‌شده بیش از دو برابر شده است. مسئول این رشد تا حد زیادی برنامه استارلینک شرکت ایکس اسپیس است که ۵۰ درصد از ماهواره‌های فعال در مدار را تشکیل می‌دهد. سرمایه‌گذاری در اکتشاف فضا در بخش‌های دولتی و خصوصی نیز به شدت در حال افزایش است. در سال ۲۰۲۰، سرمایه‌گذاران نزدیک به ۹ میلیارد دلار به نهادهای فضایی خصوصی کمک کردند و پیش‌بینی می‌شود این سرمایه‌گذاری‌ها بیشتر شوند.

در حال حاضر، حداقل ۷۰ کشور آژانس فضایی دارند و تعداد زیادی از آن‌ها بودجه فضایی خود را افزایش داده‌اند. با توجه به پروژه‌های فضایی پیشنهادی که توسط نهادهای خصوصی و دولتی مختلف حمایت می‌شوند، ممکن است در دهه آینده سالانه ۱۲۰۰۰ ماهواره جدید به فضا پرتاب شود.

علاقه روزافزون به اکتشاف‌های فضایی مساله کاهش تجمع زباله‌های فضایی را مطرح کرده است. از آن جایی که بیشتر کشورها و شرکت‌های خصوصی در فعالیت‌های تحقیقاتی فضایی سرمایه‌گذاری می‌کنند، باید بخشی از





برای پاکسازی فضا بسیار دشوار است. در حال حاضر مشخص نیست چه هزینه این کار را پرداخت خواهد کرد.

### نتیجه

باید به این نکته هم اشاره کرد که بر اساس پیمان ماورای جو که ۱۳۶ کشور آن را امضا کرده‌اند، اشیاء موجود در فضا قلمرو مستقل کشوری هستند که آن‌ها را در آن جا قرار داده است. بنابراین، پاکسازی فضا بدون رضایت مالک زباله فضایی امکان‌پذیر نیست. بعضی از زباله‌های فضایی آنقدر بزرگ هستند که شما می‌توانید با تلسکوپ آنها را تماشا کنید. زباله فضایی در آسمان یک پدیده کاملاً خطرناک است که با افزایش آن می‌توان پیش‌بینی کرد که فضا دیگر جایی برای سکونت ما نداشته باشد چرا که تلسکوپ‌های فضایی هم در معرض خطر برخورد با زباله فضایی هستند.

شما هم می‌توانید با خرید تلسکوپ بعضی از این زباله فضایی را رصد کنید چرا که زباله فضایی تولید شده توسط انسان‌ها بسیار بزرگ بوده و مردم با خرید تلسکوپ می‌توانند این زباله فضایی را رصد کنند. علاقمندان به رشته نجوم می‌توانند با مراجعه به سایت موسسه طبیعت آسمان شب از انواع تلسکوپ‌ها دیدن کنند و مدل مدنظر خود را به راحتی و با ایمی کامل خریداری کنند.

کوتاهی خود به خود وارد جو می‌شوند. در مقابل زباله‌هایی که در مدارهای بالاتر قرار دارند، ممکن است تا ابد در فضا باقی بمانند. راهکارهایی که به کاهش یا پاکسازی زباله‌های فضایی کمک می‌کنند، به شرح زیر هستند.

### ۱. افزایش آگاهی

بخش زیادی از خطر برخورد در عملیات فضایی ناشی از کمبود داده‌های قابل اعتماد است که امکان ردیابی اشیاء و زباله‌ها را فراهم می‌کند. بهبود فناوری مشاهده و افزایش دقت مدل‌های ردیابی این کار را آسان‌تر می‌کند.

### ۲. هماهنگی بهتر

با افزایش ترافیک فضایی، بهترین شیوه‌ها برای واکنش به برخوردهای احتمالی اهمیت زیاد دارد. سیستم‌های امروزی متکی به اپراتورهایی هستند که به صورت دستی بر وضعیت یک ماهواره نظارت می‌کنند و با اپراتورهای دیگر ارتباط برقرار می‌کنند. با افزایش تعداد ماهواره‌های فعال، رویکردهای جدید از جمله اتوماسیون ضروری است.

### ۳. به حداقل رساندن رشد زباله فضایی

به حداقل رساندن رشد زباله برای حفظ محیط فضایی حیاتی است و نتیجه ترکیبی از قوانین، اقدام‌های داوطلبانه و توافق‌های بین‌المللی خواهد بود.

### ۴. کاهش و حذف زباله‌ها

بیشتر زباله‌های موجود در فضا قدرت حرکت ندارند، زیرا از بین رفته‌اند یا قطعه‌ای از یک ماهواره بزرگ‌تر هستند. در حال حاضر خارج کردن غیرفعال از مدار، یعنی انتظار برای ورود مجدد آن‌ها به جو، تنها راهی است که می‌توان آن‌ها را از فضا خارج کرد. سازماندهی کشورها و نهادها

تلاش خود را به توسعه، تایید و پیروی از سیاست‌هایی برای حمایت رویکردهای کاهش زباله فضایی اختصاص دهند.

### چرا زباله فضایی خطرناک است؟

زباله فضایی خطرناک است، زیرا هر چیزی که دور زمین می‌چرخد، به سرعت در حال حرکت است. زباله‌ها در فضا تقریباً با سرعت ۱۰ کیلومتر در ثانیه حرکت می‌کنند که حدود ۳۰۰ برابر سریع‌تر از حداکثر سرعت در بیشتر بزرگراه‌های ایالات متحده است.

از آن جایی که هر دو جسم دخیل در یک برخورد سریع حرکت می‌کنند، سرعت نسبی حتی بیشتر خواهد بود. برخورد با یک جسم بزرگ که با این سرعت حرکت می‌کند، قطعاً خطرناک است. ولی حتی زباله‌هایی به کوچکی یک قطره نیز مشکل‌ساز خواهند بود.

در حالیکه برخورد در فضا یک خطر واقعی است، احتمال ورود زباله فضایی به مدار زمین و نسبتاً کم است. وقتی این زباله‌ها وارد جو زمین می‌شوند، واکنش‌هایی رخ می‌دهند که گرما و گاز ایجاد می‌کنند. این گرما و گازهای ایجاد شده به قدری شدید هستند که معمولاً باعث سوختن زباله‌ها می‌شوند.

### چگونه می‌توان مشکل زباله فضایی را حل کرد؟

زباله برای دهه‌ها، قرن‌ها یا حتی هزاره‌ها در فضا باقی می‌ماند. زباله فضایی در مدار بسیار پایین زمین یعنی ارتفاع تقریباً ۳۰۰ کیلومتری، در مدت زمان نسبتاً

# دوچرخه‌سواری جاده‌ای

فاطمه محمدی

می‌خوام شما را با ورزش تخصصی دوچرخه‌سواری جاده‌ای آشنا کنم که یکی از معروف‌ترین و برطرف‌ترین رشته‌های دوچرخه‌سواری در جهان است.

همچنین، تاکتیک‌هایی مانند حمله‌های ناگهانی، کارگروهی برای مقابله با باد و مدیریت انرژی در طول مسابقات طولانی بسیار مهم هستند.

## مسابقات مهم

یکی از معروف‌ترین مسابقات دوچرخه‌سواری جاده‌ای، تور دو فرانس است که هر ساله در ماه ژوئیه در فرانسه برگزار می‌شود. این مسابقه شامل چندین مرحله است که در مسافت‌های مختلف و شرایط گوناگون برگزار می‌شود. سایر مسابقات معتبر شامل جیرو دیتالیا، ووئلتا اسپانیا و مسابقات کلاسیک مانند پاریس-روبه و تور فلاندرز هستند.

## ورزشکاران برجسته

دوچرخه‌سواری جاده‌ای ستارگان بزرگی را به خود دیده است. افرادی مانند ادی مرکس، برنار اینو، لانس آرمسترانگ و کریس فروم به عنوان

## تجهیزات

دوچرخه‌هایی که برای مسابقات جاده‌ای استفاده می‌شوند، طراحی خاصی دارند تا سبک، هوازی و سریع باشند. این دوچرخه‌ها معمولاً دارای اسکلت کربنی یا آلومینیومی سبک و چرخ‌های باریک هستند که فشار باد بالایی دارند. تجهیزات دیگری که دوچرخه‌سواران به کار می‌گیرند شامل کلاه ایمنی، لباس‌های ویژه برای کاهش مقاومت هوا و کفش‌های مخصوصی که به پدال‌های دوچرخه متصل می‌شوند، می‌باشد.

## استراتژی و تاکتیک‌ها

دوچرخه‌سواری جاده‌ای علاوه بر توان جسمی، نیازمند استراتژی و تاکتیک‌های پیچیده‌ای است. دوچرخه‌سواران باید به صورت تیمی کار کنند تا بتوانند از مزایای مختلفی مانند جایگیری در پشت سر دیگر دوچرخه‌سواران برای کاهش مقاومت هوا بهره‌برداری کنند.

## تاریخچه دوچرخه‌سواری جاده‌ای

دوچرخه‌سواری جاده‌ای به عنوان یک ورزش سازمان‌دهی شده در قرن نوزدهم در اروپا آغاز شد. اولین مسابقه ثبت‌شده در سال ۱۸۶۸ در پارک سنت کلاود پاریس برگزار شد. از آن زمان به بعد، دوچرخه‌سواری جاده‌ای به سرعت رشد کرد و به یکی از ورزش‌های محبوب و برطرف‌دار تبدیل شد.

## قوانین و مقررات

دوچرخه‌سواری جاده‌ای شامل مسابقات متعددی است که هر یک قوانین و مقررات خاص خود را دارند. این مسابقات ممکن است شامل مسابقات تایم تریل (مسابقه بر پایه زمان)، مسابقات دسته‌جمعی و مسابقات مرحله‌ای مثل تور دو فرانس باشد. در مسابقات دسته‌جمعی، همه شرکت‌کنندگان همزمان شروع به دوچرخه‌سواری می‌کنند و اولین کسی که به خط پایان برسد برنده است.





به همین دلیل، آمادگی جسمانی و تمرین‌های ویژه برای پیشگیری از مصدومیت‌ها بسیار مهم هستند.

### رشد و محبوبیت

در سال‌های اخیر، دوچرخه‌سواری جاده‌ای به یک پدیده جهانی تبدیل شده است. با افزایش علاقه‌مندان و سازمان‌دهی مسابقات در سطح محلی، ملی و بین‌المللی، این ورزش هر روز محبوب‌تر می‌شود. علاوه بر این، توسعه تکنولوژی‌های نوین در ساخت دوچرخه‌ها و تجهیزات مرتبط، به بهبود عملکرد و ایمنی دوچرخه‌سواران کمک کرده است.

### آینده دوچرخه‌سواری جاده‌ای

با توجه به رشد فزاینده علاقه‌مندان و حمایت‌های مالی و فناوری از این ورزش، آینده دوچرخه‌سواری جاده‌ای روشن به نظر می‌رسد. تلاش‌های مستمر برای افزایش ایمنی دوچرخه‌سواران، بهبود شرایط مسابقات و توسعه برنامه‌های آموزشی، نقش مهمی در توسعه این رشته ورزشی خواهند داشت.

### نتیجه‌گیری

دوچرخه‌سواری جاده‌ای نه تنها یک ورزش هیجان‌انگیز و پرچالش است، بلکه یک سبک زندگی سالم و پرانرژی را ترویج می‌دهد. این ورزش با ترکیب توانایی‌های جسمی و ذهنی، استراتژی‌های پیچیده و تجهیزات پیشرفته، به یکی از جذاب‌ترین و پرفرودارترین رشته‌های ورزشی در جهان تبدیل شده است. امیدواریم با ادامه توسعه و ترویج دوچرخه‌سواری جاده‌ای، شاهد رشد بیشتر این ورزش و دستاوردهای جدیدی در این زمینه باشیم.

اسطوره‌های این رشته ورزشی شناخته می‌شوند. هر یک از این ورزشکاران با دستاوردهای شگفت‌انگیز خود تاریخ دوچرخه‌سواری را غنی‌تر کرده‌اند.

### مزایای فیزیکی و روحی

دوچرخه‌سواری جاده‌ای یکی از بهترین ورزش‌ها برای بهبود سلامت قلبی و عروقی، تقویت عضلات، کاهش وزن و افزایش استقامت است. این ورزش همچنین تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی دارد، از جمله کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس و بهبود خلق‌وخو.

### چالش‌ها و خطرات

دوچرخه‌سواری جاده‌ای چالش‌های خاص خود را دارد. دوچرخه‌سواران باید با شرایط جوی نامساعد، زمین‌های ناهموار و خطرات احتمالی مانند سقوط و تصادفات مقابله کنند.



صالح حردانی، بازیکن تیم ملی فوتبال:

# ثابت کرده‌ایم توان پیشتازی در آسیا را داریم

امیدمافی

ایران بخورد خیلی مهم است.

یکی از دغدغه‌های منتقدان، راست تیم ملی است. تصور می‌کنی بتوانی مطالبات کادر فنی را در این پست محقق کنی؟

من هر چه در توان دارم به عشق ایران رو می‌کنم و نهایت تلاشم را خواهم کرد تا نظر مربیان را جلب کنم. قول می‌دهم جوری بازی کنم که بیشترین بازدهی را در دفاع راست داشته باشم.

از سپاهان برایمان بگو. اوضاع چطور است؟

سپاهان باشگاه نامدار فوتبال ماست و شاکله‌اش را هیچ باشگاهی ندارد. سال‌هاست ساختار باشگاه سپاهان به یک الگو مبدل شده. من برای اینکه در بهترین فرم خودم را حفظ کنم و کیفیتم را نشان بدهم تصمیم گرفتم اینجا فوتبالم را ادامه بدهم و تمام کوشش‌م را مصروف خواهم کرد تا رضایت کادر فنی و هواداران را جلب کنم.

پس در کنار زاینده‌رود راحتی؟ بله، من تا امروز با پیراهن هر تیمی که

فضا را فراهم کرد تا با فرار از راست کار را تمام کنم. بی‌تعارف حیف بود سوپر پاس سردار به تور نجسید و گل نشود.

فکر می‌کردی تیم ملی این قدر زود در آستانه جام جهانی قرار گیرد؟

ما تیم منضبط و همدلی هستیم و فاصله نیمکت تا داخل زمین صفر است. یعنی تمام بازیکنان به‌خاطر نام ایران، قرص و محکم پشت سر یکدیگر ایستاده‌اند و همه هدفشان این است زودتر از موعد جشن صعود به جام جهانی را بگیرند.

در صورت قطعی شدن ویزای جام جهانی، می‌توانیم به عبور از مرحله مقدماتی و حضور در دور حذفی امیدوار باشیم؟

جام جهانی جای بزرگی است و همه تیم‌ها برای شگفتی‌سازی قدم در کارزار می‌گذارند. من برداشتم این است پس از صعود قطعی، کادر فنی باتکیه‌بر برنامه‌ریزی، پلن‌های بکر را ترسیم خواهد کرد و خدا اگر بخواهد طلسم را خواهیم شکست و جشن صعود به‌دور حذفی را خواهیم گرفت. البته اینکه با چه تیم‌هایی هم‌گروه شویم و چه قرعه‌ای به نام

از کوه‌های سر به فلک کشیده و مزارع کرفس در آن سوی کهگیلویه تا نصف جهان راه زیادی بود، اما پسر بافراسی که می‌خواست «دیشموک» را به ابرها الصاق کند، آن قدر دوید و خرامید که زودتر از حد تصور در دامن زاینده‌رود سرید و به برگ برنده زردها بدل شد. در حوالی پل خواجه و با فرارها و سانت‌هایش طعم گز بلداجی را زیر زبان‌ها می‌نشاند. با صالح حردانی مدافع راست سپاهان و تیم ملی پس از نبرد با سربازان امان از هر دری حرف زدیم.

از گل زیبای تو به قرقیزستان شروع کنیم. فکر نمی‌کردیم قرعه رستگاری به نام صالح حردانی بیفتد؟

خدا کمک کرد و آن گل حساس را زدم. پس از گرفتن کارت قرمز در دیدار با ازبکستان دو بازی با قطر و کره شمالی را از دست دادم و این برایم سخت بود. وقتی با تصمیم آقای قلعه نوبی دوباره در ارنج قرار گرفتم عزم خود را جزم کردم تا بازگشت پرفروغی داشته باشم.

همه چیز از پاس سردار شروع شد! دقیقاً. سردار مرا دید و با یک پاس زیبا



به میدان رفتیم، همه توانم را گذاشتم و با جان و دل بازی کردم. امسال هم تلاش می‌کنم در بهترین فرم مطلوب باقی بمانم و چه در بازی‌های داخلی و چه ملاقات‌های آسیایی کمک‌حال تیمم باشم.

### به نظرت در جام باشگاه‌های آسیا از گروه‌تان صعود می‌کنید؟

اگر بدشانسی نباوریم حتماً. ما تیم مقتدری هستیم و ثابت کرده‌ایم توان پیشتازی در آسیا را داریم. امیدوارم در رقابت نزدیک با الوحدت اردن روسفید شویم و فریاد لیاقیت فوتبال ایران را در فراسوی مرزها طنین‌انداز کنیم.

### فکر می‌کنی پاتریس کارترون در قامت سکان‌دار بتواند در سپاهان موفق شود؟

او مربی بزرگ و رزومه داری است و پیش‌ازاین لیگ قهرمانان آفریقا را فتح کرده و در مدت حضور خود در ام‌صلال با این تیم جام ستارگان قطر را بالای سر برده است. شک ندارم با تدابیر این مربی فکور فرانسوی و همراهی تک‌تک بچه‌ها در لیگ برتر صدر را واگذار نخواهیم کرد.





### تجربیات یادگیری شخصی سازی شده

جوانان با مفهوم تجربیات شخصی سازی شده آشنا هستند و هوش مصنوعی در حال انقلاب در آموزش است و به سبکها و ترجیحات یادگیری فردی پاسخ می‌دهد. پلتفرم‌های آموزشی مبتنی بر هوش مصنوعی درس‌ها و بازخوردهای متناسب ارائه می‌دهند و به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند که با سرعت خود یاد بگیرند و مفاهیم پیچیده را به راحتی درک کنند. الگوریتم‌های یادگیری تطبیقی نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان را تحلیل می‌کنند و مداخلات هدفمندی ارائه می‌دهند تا هیچ‌کس عقب نماند دانش‌آموزانی که از پلتفرم‌هایی مانند Khan Academy و Knewton استفاده می‌کنند، یادگیری را از سیستم‌هایی تجربه می‌کنند که قادر به ساخت درس‌هایی مناسب برای هر فرد

## هدایت نسل جوان در دنیای هوش مصنوعی

◦ میثم یزدانی پناه

که توسط پلتفرم‌های آموزشی مبتنی بر هوش مصنوعی پشتیبانی می‌شود، تأثیر هوش مصنوعی در هر گوشه‌ای از زندگی‌شان ملموس است. بیایید بررسی کنیم که چگونه نسل جدید نه تنها به این انقلاب هوش مصنوعی سازگار می‌شود بلکه آن را با آغوش باز می‌پذیرد:

نسل امروز با استعداد طبیعی در نوآوری و سازگاری، با آغوش باز به تکنولوژی هوش مصنوعی روی آورده و آن را به راحتی در تمام جنبه‌های زندگی‌شان ادغام می‌کنند. از لحظه‌ای که جوانان با صدای ساعت‌های زنگدار هوش مصنوعی بیدار می‌شوند تا جلسات مطالعه شبانه

## هوش مصنوعی در فعالیت‌های روزمره

هوش مصنوعی به بخشی ضروری از زندگی روزمره جوانان تبدیل شده است. این فقط در مورد آسان‌تر کردن کارها نیست. هوش مصنوعی یک دنیای کاملاً جدید از امکانات رو به روی ما قرار می‌دهد. برای جوانان، هوش مصنوعی می‌تواند به عنوان یک گروه حمایت‌کننده شخصی، شریک خلاق یا بهترین همراه در همه چیز عمل کند. پلی‌لیست‌های خسته‌کننده و اسکرول بی‌پایان را فراموش کنید! سیستم‌های توصیه‌گر مبتنی بر هوش مصنوعی انتخاب‌های سرگرمی را شخصی‌سازی می‌کند، از موسیقی و فیلم گرفته تا کتاب و بازی، و اطمینان حاصل می‌کند که هر تجربه‌ای متناسب با سلیقه‌های فردی باشد. پلتفرم‌هایی مثل اسپاتیفای و نتفلیکس از هوش مصنوعی برای گردآوری توصیه‌های شخصی‌سازی شده استفاده می‌کنند و تضمین می‌کنند که هر آهنگ و فیلم دقیقاً روی نت صحیحی قرار بگیرد.

که آهنگ‌های شخصی‌سازی شده بسازید، در حالی که پلتفرم‌هایی مثل نتفلیکس (Netflix) و اسپاتیفای (Spotify) پیشنهادهای فیلم و موسیقی را بر اساس سلیقه‌های فردی شما تنظیم می‌کنند و تضمین می‌کنند که هر تجربه‌ای دلنشین باشد.

### هوش مصنوعی و بهداشت و سلامت

هوش مصنوعی در حال تغییر نحوه نگرش و اولویت‌بندی جوانان نسبت به سلامت و رفاه خود است. دستگاه‌های پوشیدنی مثل Fitbits که با الگوریتم‌های پیشرفته کار می‌کنند، نظارت بر سلامت را به صورت لحظه‌ای ارائه می‌دهند و به نوجوانان این امکان را می‌دهند که در مورد تناسب اندام خود فعال باشند. اپلیکیشن‌هایی مثل Calm از هوش مصنوعی برای تحلیل رفتار کاربران و پیشنهاد راهکارهای شخصی‌سازی شده برای مدیریت استرس، بهبود خواب و حفظ سلامت روان استفاده می‌کنند.

هوش مصنوعی در حال تغییر نحوه برخورد و اولویت‌بندی افراد جوان به رفاه خود است. پوشیدنی‌هایی مانند Fitbits که توسط الگوریتم‌های پیشرفته پشتیبانی می‌شوند، نظارت بر سلامتی را در زمان واقعی ارائه می‌دهند و به نوجوانان این امکان را می‌دهد تا در مورد تناسب اندام خود فعال بمانند. اپلیکیشن‌هایی مانند Calm از هوش مصنوعی برای تحلیل رفتار کاربر و توصیه استراتژی‌های شخصی‌سازی شده برای مدیریت استرس، بهبود خواب و حفظ سلامت روان استفاده می‌کنند. مهم‌تر از همه، پلتفرم‌های پزشکی از راه دور مبتنی بر هوش مصنوعی دسترسی راحتی به متخصصان بهداشت و درمان فراهم می‌کنند و به جوانان این امکان را می‌دهند که به راحتی از خانه‌هایشان مشاوره و حمایت پزشکی بگیرند و رویکردی فعال به مراقبت از خود و مدیریت پیشگیرانه سلامت داشته باشند.

منحصر به فرد شما همخوانی دارد، چه خاطرات باشد، چه چالش‌های جذاب یا داغ. اما تأثیر هوش مصنوعی فراتر از پیشنهادات ساده است. این موضوع خلاقیت را شعله‌ور می‌کند و خودابرازی را تقویت می‌کند. یک سلفی عادی به دروازه‌ای به یک دنیای خیالی و یک قلمرو خارق‌العاده تبدیل می‌شود، جایی که فیلترهای مبتنی بر هوش مصنوعی چهره شما را به یک آواتار جذاب تبدیل می‌کنند یا افکت‌های عجیب و غریب که کهکشانی‌های در حال چرخش را در حیط خلوت شما نقاشی می‌کنند. این ابزارهای سرگرم‌کننده به شما این امکان را می‌دهند که با شخصیت آنلاین خود آزمایش کنید، دیدگاه‌تان را به اشتراک بگذارید و ارتباطاتی با افرادی هم‌فکر که با علایق شما هم‌خوانی دارند، برقرار کنید.

### هوش مصنوعی در سرگرمی و بازی‌ها

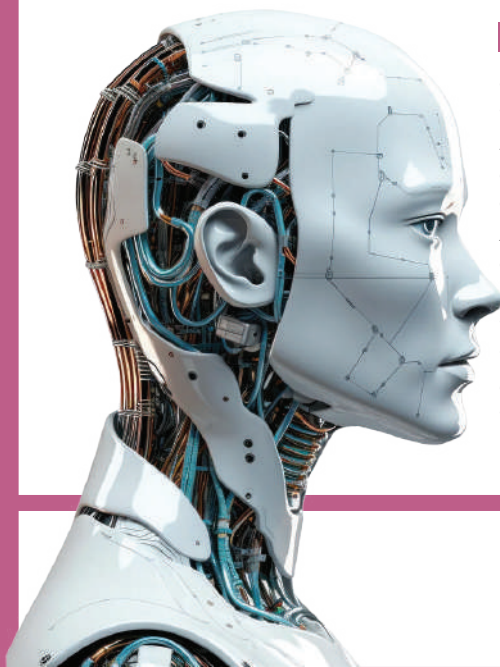
سرگرمی و بازی‌ها با ادغام هوش مصنوعی دگرگون شده و تجربیات درگیرکننده‌ای ارائه می‌دهند که مرزهای بین واقعیت و دنیای مجازی را محو می‌کنند. داستان‌گویی مبتنی بر هوش مصنوعی روایت‌های پویایی خلق می‌کند که به انتخاب‌های بازیکن سازگار می‌شود و تجربه‌ای شخصی را با هر بار بازی تضمین می‌کند. تکنولوژی‌های واقعیت مجازی و واقعیت افزوده که توسط هوش مصنوعی پشتیبانی می‌شوند، بازیکنان را به دنیای شگفت‌انگیزی می‌برند که خیال هیچ محدودیتی ندارد. برای کسانی که به موسیقی علاقه دارند، ابزارهای آهنگ‌سازی مبتنی بر هوش مصنوعی به شما این امکان را می‌دهند



هستند. این پلتفرم‌ها نقاط ضعف و قوت را تحلیل کرده و مسیرهای یادگیری را طراحی می‌کنند که کنجکاوی را برمی‌انگیزد و درک را بهینه می‌کند.

### ادغام در تعاملات اجتماعی

برای جوانان امروز، رسانه‌های اجتماعی به یک زمین بازی شخصی‌سازی شده تبدیل شده‌اند که توسط هوش مصنوعی تغذیه می‌شود. روزهایی که بی‌هدف از میان محتوای نامربوط اسکرول می‌کردند، گذشته است. پلتفرم‌هایی مانند Instagram و TikTok، YouTube از الگوریتم‌های پیچیده استفاده می‌کنند تا فیدهایی را متناسب با علایق و ترجیحات خاص شما تنظیم کنند. به آن مانند داشتن یک متصدی دیجیتال فکر کنید که با دقت محتوایی را انتخاب می‌کند که با خواسته‌های



# فیروز بخت برگشته و وصیت سی ساله

○ زهرا اکرامی

چشمی مشغول پاییدن اوضاع واحوال همه هستم که یکباره نگاهم قفل می شود روی بنده خدایی که قسمت تحتانی تابوت حاج فیروز را گرفته است، نه اسمش را می دانم و نه خودش را میشناسم پیراهن و شلوار مشکی با اورکت کرمی و کراوات ساتن مشکی اورا از بقیه متمایز کرده و چند سرو گردن هم از بقیه ادم های حاضر در جمع بلند تر است و بخاطر سوز سرمای شهر پوست سفیدش سفیدتر شده، گونه و لبهایش به سرخی می زند نه تنها من بلکه توجه همه را به خود جلب کرده است، از حرف های یک کلاغ چهل کلاغ شده اطرافیان کاشف به عمل می آید که شازده تنها فامیل نصیبه خانم است و از دار دنیا همین یک برادر زاده را دارد که آن هم در خارج از کشور زندگی می کند و فقط برای مراسم شوهر عمه هایش برای عرض تسلیت به عمه اش می آید، با این اوصاف پشت عینک آفتابی اش هر خبری باشد خبری از گریه نیست هر چه باشد گریه کردن برای شوهر عمه کمی مسخره و محال به نظر می رسد، از طرفی بالا بلندی شازده باعث شده بود تابوت در سرایشی تندی قرار گرفته باشد به همین خاطر تا آمدند میت را به خاک بسپارند میت از روی شانه های شازده سر خورد و کفن از سرتاپا پاره شد و جنازه حاج فیروز افتاد داخل قبر، ناگهان صدایی حیرت آوری در فضا پیچید و همه پراکنده شدند ابتدا گمان کردیم حاج فیروز زنده شده است اما قضیه فاجعه بار تر از این حرف ها بود از قرار معلوم حاج فیروز وصیت کرده بود او را بیچند داخل خلعتی که از سی سال پیش برای خودش تهیه کرده بود آقا فرهاد هم در بجا آوردن وصیت پدرش کوتاهی نکرد همین وصیت نابجای حاج فیروز همان بند انگشت آبرویی هم که برایش مانده بود به باد داد نمودیم کسی که سی سال پیش برای مردن آماده بوده چرا آنقدر نمرده که کفن قبل از خودش پوسیده شده؟! بلاخره به هر ضرب و زوری که شده بود حاج فیروز از جهان نقل مکان فرمود سنگ لحد گذاشته شد و تمام.

اما قضیه برای من تمامی نداشت همچنان حواسم پیش سوژه ی مورد نظر بود چون یک حساب سرانگشتی هم اگر می کردم تا چهل ام حاج فیروز بگذرد و چهار ماه و ده روز عده ی نصیبه خانم تمام شود و مورد مناسب و باب پسند دلش پیش بیاید و تن به ازدواج بدهد بعد هم مرد بخت برگشته بمیرد و گذر شازده دوباره به این طرف ها بیافتد کم کم یکسال طول می کشید، باید هر چه سریعتر دست به کار می شدم.

خودم رامی رسانم خانه حاج فیروز! دور تادور خانه پراسست از مهمان هایی که از دور و نزدیک برای عرض تسلیت آمده اند نصیبه خانم لباس عزا بر تن، در بین مهمان ها نشسته با دلی غمگین و پردرد از خاطراتشان می گوید و طوری گریه می کند که شانه هایش می لرزد و مردم را به گریه می اندازد، از تعجب دهانم باز مانده است نمی دانم در این مدت کمی که زیر یک سقف بودند این همه خاطرات را از کجا آورده است شاید هم داستان هر سه شان را به هم بافته و تحویل مردم می دهد، به نظر من که الکی اعصاب خودش را خورد می کند همین الان خیلی از خانم های حاضر در مجلس دوست داشتند جای او بودند، خودم پیچ پچشان را شنیدم وقتی که می گفتند: آخر آدم هم برای مرگ شوهر گریه می کند؟! آن هم سومی!

در همین حین مامان هم سر می رسد چشم در چشم می شویم از اینکه اینبار تیرم به سنگ نخورده خوشحالم و با اعتماد بنفس نگاهش میکنم با ترفند نجواگونه ایی رو به من می گوید: خوش بحال مادر باسرا بعد می رود سمت نصیبه خانم بغلش می کند و دلداریش می دهد و تسلیت می گوید، کمی بعد آماده می شویم برای تشییع جنازه اولین متوفی کوچه مان، بقول یاسر می رویم برای تشریح جنازه!

به بهشت زهرا که می رسیم در صفی دراز و هماهنگ پشت سرهم می ایستیم برای نماز میت، ناخواسته دست هایم به هم قفل است مامان از بغل دست می اندازد قفل دستم را باز می کند و چشم غره ایی می رود و نفس عمیقی می کشد، آخرسر از دست من دق می کند می دانم، نماز که تمام شد میت را از روی زمین بلند می کنند صدای لاله الا الله فضا را پر می کند. تمام مراحل تشییع جنازه طبق فیلم سیاحت غرب که تازه در مدرسه برایمان پخش کرده اند تا تحت تاثیر آن کمتر گناه کنیم در ذهنم تداعی می شود احساس می کنم روح حاج فیروز افتاده دنبال جنازه اش و داد می زند که مرا نبرید، مرا کجا می برید؟ و خدا را التماس میکند که یک فرصت دوباره به او بدهد، قاعدتا خدا هم می گوید: هشتاد و پنج سال بست نبود فیروز؟

از سر ترس و حیرت نگاهی به پشت سرمان می اندازم، هیچکس نیست، شاید هم حاج فیروز است که به همه ما می خندد صدای یاسر مرا به خودم میاورد در حالی که عکس حاج فیروز را سرو ته گرفته رو می کند به نوه های حاج فیروز می گوید: دیدید چطوری بدبخت شدید خاک تو سرتون شد؟! به خیال خودش می خواست تسلیت بگوید

صدای گریه ها و پیس پیس فاتحه های الکی از همه جا به گوش می رسد، به درختی تکیه می دهم و زیر



# اثبات عشق؛ توی دادگاه منتظرتم!!

که منم زدم زیر گریه. فهمید که مشکل از من هست. اما نمی دانم که تغییری چهره اش از ناراحتی بود یا از خوشحالی.

روز می گذشتند و علی روز به روز نسبت به من سردتر و سردتر می شد. تا اینکه یک روز که دیگر صبرم از این رفتاراش طاق شده بود، بهش گفتم: علی، تو چته؟ چرا این جور می کنی؟  
علی عقده اش را خالی کرد و گفت: من بچه دوست دارم. مگر گناهم چیست؟ من نمی توانم یک عمر بی بچه در یک خانه سر کنم.  
دهانم خشک شده بود و چشمم پر اشک.  
گفتم اما تو خودت گفتی همه جوره مرا دوست داری. گفتی حاضری بخاطرم قید بچه را بزنی. پس چی شد؟  
گفت: آره گفتم. اما اشتباه کردم. الان می بینم نمی توانم.

نخواستیم بحث را ادامه بدهم. دنبال یک جای خلوت می گشتم تا یک دل سیر گریه کنم و اتاق را انتخاب کردم.  
من و علی دیگر با هم حرفی نزدیم تا اینکه علی احضاریه آورد برایم و گفت: میخواهم طلاق بدهم یا زن بگیرم! نمی توانم خرج دو نفر را با هم بدهم، بنابراین از فردا تو برای خودت؛ منم برای خودم.

دل شکست. نمی توانستم باور کنم کسی که یک عمر به حرفهای قشنگش دل خوش کرده بودم، حالا به همه چیز پشت پا زده است.  
دیگر طاقت نیاوردم لباسهایم را پوشیدم و ساکم را بستم. برگه جواب آزمایش هنوز در جیب مانتوام بود. در آوردم یک نامه نوشتم و گذاشتم روی آن و هر دو را کنار گلدان گذاشتم.

احضاریه را بر داشتم و از خانه زدم بیرون.

در نامه نوشته بودم:

علی جان، سلام  
امیدوارم پای حرفت ایستاده باشی و من را طلاق بدی. چون اگر این کار را نکنی خودم از تو جدا میشوم.  
میدانی که میتوانم. دادگاه این حق را به من میدهد که از مردی که بچه دار نمیشود جدا شوم. وقتی جواب آزمایشها را گرفتم و دیدم که عیب از توست باور کن آن قدر برایم بی اهمیت بود که حاضر بودم برگه را همان جا پاره کنم.  
اما نمیدونم چرا خواستم یک بار دیگر عشقت به من ثابت شود.  
در دادگاه منتظرتم.

پس از کلی دردسر با پسر مورد علاقه ام ازدواج کردم. ما همدیگر را به حد مرگ دوست داشتیم. سالهای اول زندگیمان خیلی خوب بود. اما چند سال که گذشت کمبود بچه را به وضوح حس می کردیم. می دانستیم بچه دار نمی شویم. ولی نمی دانستیم که مشکل از کدام یکی از ماست. اولش نمی خواستیم بدانیم. با خودمان می گفتیم، عشقمان برای یک زندگی رویایی کافی است. بچه می خواهیم چکار؟ اما در واقع خودمان را گول می زدیم. هم من هم آن، چون هر دو عاشق بچه بودیم.  
تا اینکه یک روز: علی نشست روی بروم و گفت: اگر مشکل از من باشد، تو چکار می کنی؟

فکر نکردم تا شک کند که دوستش ندارم. خیلی سریع به او گفتم: من حاضر به خاطر تو روی همه چیز خط سیاه بکشم.  
علی که انگار خیالش راحت شده بود؛ به نفس راحت کشید و از سر میز بلند شد و راه افتاد.

گفتم: تو چی؟

گفت: من؟

گفتم: آره... اگر مشکل از من باشد... تو چکار می کنی؟  
برگشت و زل زد به چشمم و گفت: تو به عشق من شک داری؟ فرصت جواب نداد و گفت: من وجود تو را با هیچی عوض نمی کنم. با لبخندی که روی صورتش نمایان شد، خیالش راحت شد که من مطمئن شدم هنوزم من را دوست دارد.

گفتم: پس فردا میریم آزمایشگاه.

گفت: موافقم، فردا برویم.

و رفتیم... نمی دانم چرا اما دل من مثل سیر و سرکه می جوشید. اگر واقعا عیب از من بود چی؟

سر خودم را با کار گرم کردم تا دیگر فرصت فکر کردن به این حرفها را به خودم ندهم.

طبق فرارمان صبح رفتیم آزمایشگاه. هم من هم او. هر دو آزمایش دادیم تا اینکه بهمان گفتند جواب تا یک هفته دیگر حاضر است.

به هفته واسه ما قد صد سال طول کشید... اضطراب را می شد خیلی آسان در چهره هر دوی ما دید.  
با این حال به همدیگر اطمینان می دادیم که جواب آزمایش برای هیچ کدوممان مهم نیست.

بالاخره آن روز رسید. علی مثل همیشه رفت سر کار و من خودم باید جواب آزمایش را می گرفتم.  
دستام مثل بید می لرزید. داخل آزمایشگاه شدم.  
علی که آمد خسته بود. اما کنجکاو. از من پرسید جواب را گرفتی؟



دریای شور انگیز چشمانت چه زیباست  
آنجا که باید دل به دریا زد همین جاست

در من طلوع آبی آن چشم روشن  
یاد آور صبح خیال انگیز دریاست

گل کرده باغی از ستاره در نگاهت  
آن یک چراغانی که در چشم تو برپاست

بیهوده می کوشی که راز عاشقی را  
از من بپوشانی که در چشم تو پیداست

ما هر دوان خاموش خاموشیم اما  
چشمان ما را در خموشی گفتگوهاست

دیروزمان را با غروری پوچ گشتیم  
امروز هم زانسان ولی آینده ماراست

دور از نوازش های دست مهربانت  
دستان من در انزوای خویش تنهاست

بگذار دستت راز دستم را بداند  
بی هیچ پروایی که دست عشق با ماست

حسین منزوی

### هست شب

هست شب یک شب دم کرده و خاک  
رنگ رخ باخته است.  
باد، نو باوه ی ابر، از بر کوه  
سوی من تاخته است.

هست شب، همچو ورم کرده تنی گرم در استاده  
هوا،

هم ازین روست نمی بیند اگر گمشده ای راهش را.  
با تنش گرم، بیابان دراز  
مرده را ماند در گورش تنگ  
به دل سوخته ی من ماند  
به تنم خسته که می سوزد از هیبت تب!  
هست شب،  
آری، شب.

### نیما یوشیج

گفت: می بسیار خوردی، زان چنین بیخود شدی  
گفت: ای بیهوده گو، حرف کم بسیار نیست  
گفت: باید حد زند هشیار مردم، مست را  
گفت: هشیری بیار، اینجا کسی هشیار نیست

### پروین اعتصامی

آفتابی یکدست.

سارها آمده اند.

تازه لادن ها پیدا شده اند.

من اناری را می کنم دانه، به دل می گویم:

خوب بود این مردم، دانه های دلشان پیدا بود.

### سهراب سپهری

ای کاش جای این همه دیوار و سنگ  
آینه بود و آب و کمی پنجره  
موسیقی سکوت شب و بوی سیب  
یک قطعه شعر ناب  
و کمی پنجره

### قبیصر امین پور

خسته و آزرده ام، از خود گریزم نیست، کاش  
حالت از خود گریز چشمه ساری داشتم  
نغمه سر داده در کوهم، به خود برگشته ام  
که به سوی غیر خود راه فراری داشتم  
سیمین بهبهانی

دلَم تنگ می شود

گاهی برای

یک «دوستت دارم» ساده

دو «فنجان قهوه» داغ

سه «روز تعطیلی» در زمستان

چهار «خنده» بلند

و

پنج «انگشت» دوست داشتنی

### مصطفی مستور

دلَم میل گل باغ ته دیره

درون سینه ام داغ ته دیره

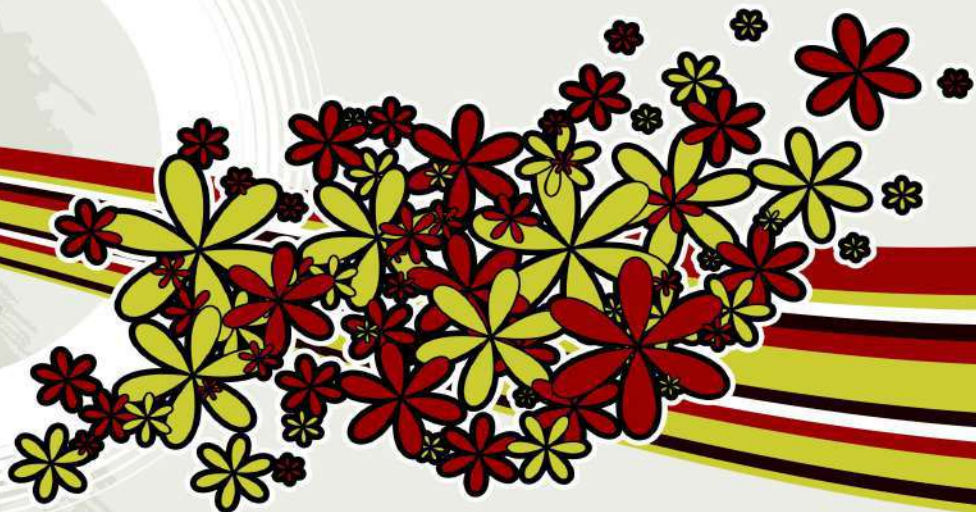
بشم آلاله زاران لاله چینم

وینم آلاله هم داغ ته دیره

### بابا طاهر

چه می شد آه ای موسای من، من هم شبان بودم  
تمام روز و شب زلف خدا را شانه می کردم  
نه از ترس خدا، از ترس این مردم به محرابم  
اگر می شد همه محراب را میخانه می کردم

### علیرضا قزوه



در راه رسیدن به تو گیرم که بمیرم  
اصلا به تو افتاد مسیرم که بمیرم

یک قطره‌ی آبم که در اندیشه‌ی دریا  
افتادم و باید بپذیرم که بمیرم

یا چشم بپوش از من و از خویش برانم  
یا تنگ در آغوش بگیرم که بمیرم

این کوزه ترک خورد! چه جای نگرانی است  
من ساخته از خاک کویرم که بمیرم

خاموش مکن آتش افروخته‌ام را  
بگذار بمیرم که بمیرم که بمیرم

فاضل نظری

تو مانند سپیده دم و سحرگاهان  
زیبا و دل انگیزی  
و مانند شبهای تابستان سرزمین منی  
فراموشم نکن  
وقتی قاصدان خوشبختی کوبه در را می کوبند

آه ، لبخند پنهانی من  
تو چقدر زیبا و سخت و غیر ممکنی  
تو در میان آتش شعرهایم شکفته می شوی  
و من  
بوسه زندگی بخش و جاودانه شدن  
را همینجا به تو خواهم داد  
تو به اندازه زادگاه من زیبایی  
زیبا بمان

ناظم حکمت

منتظر کسی نیستم  
از سر خستگی  
در این ایستگاه نشستام!

رسول یونان

دستم را  
به زیبایی تو نزدیک می‌کنم  
و خواب از سرم می‌پرد  
حتما که نباید  
فنجان را سر کشید  
گاهی قهوه از چشم‌ها  
در جان می‌چکد

یاور مهدی پور

آدم‌های اینجا  
هیچکدام شبیه تو نیستند  
دل‌تنگت که می‌شوم  
چشم‌هایم را می‌بندم  
باران را تجسم می‌کنم  
تو زلال مهریانی  
مهربان زلالی

دنیا غلامی

صبح است  
صبح خیلی زود  
و بیدار شده‌ام  
تا دوست داشتنت را  
زودتر از روزهای قبل  
شروع کنم

لیلا کردبچه

می‌خواهم  
شروع شوم  
از خودم تا تو  
که چه راه درازی را  
رسم کردیم و  
رسیدیم به ابتدای خود

فرزاد شجاع

من رد بوی تو را می‌بوسم  
گنجشک‌های تشنه  
مرا بدرقه می‌کنند  
کودک از پی مادر  
مادر از پی کودک

کیکاووس یاکیده

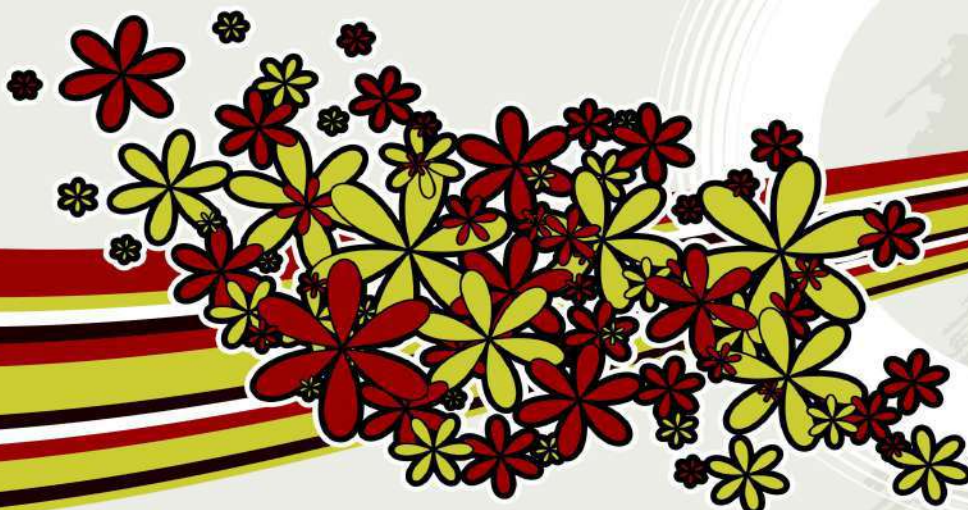
دیگر منتظر کسی نیستم  
هر که آمد  
ستاره از رویاهایم دزدید  
هر که آمد  
سفیدی از کبوترانم چید  
هر که آمد  
لبخند از لب‌هایم برید

علیرضا روشن

به خودت نگیر شیشه پنجره  
تمیزت می‌کنند  
که کوه را بی‌غبار ببینند  
و آسمان را بی‌لکه  
به خودت نگیر شیشه  
تمیزت می‌کنند که دیده نشوی!

۴۹

شماره جوان  
۱۹۴-۱۹۵



معرفی ۴ کتاب درباره شهیدان و جانبازان شیمیایی به کوشش «نشر شاهد» خواندنی شد دو عدد از این آثار که به هشت سال دفاع مقدس می پردازد و دو کتاب دیگر به سرگذشت و روایت هایی از شهدا می پردازد. در هر شماره چهار کتاب از انتشارات شاهد به حضور تان معرفی خواهد شد.

## خاطرات فراغوش شده

«ماشین در دست اندازهایی که چاله های بزرگی در اثر انفجارها درست شده بود بالا و پایین می شد. آن دو به میله های ماشین چسبیده بودند. نگار می دانست در آن وضعیت خواندن نوشته های دفتر نه تنها برای علی برای خودش هم سخت بود. با این حال چند خطی از نوشته را برای علی خواند. صدای باد نمی گذاشت علی درست بشنود. نگار دوباره تکرار کرد ...» بخشی از کتاب «خاطرات فراغوش شده» را خواندید.

کتاب «خاطرات فراغوش شده» نوشته «حسن احمدی»، روایت دختر یک جانباز شیمیایی است که قصد دارد به مناطق جنگی سفر کرده و خاطرات پدرش را ویرایش کند؛ به کوشش «نشر شاهد» منتشر شد. مخاطب در حین مطالعه روایت اصلی که ماجرای زوج جوانی است که به خانه جدید نقل مکان کرده اند، با «فلش بک هایی» به هشت سال دفاع مقدس می رود. این کتاب علاوه بر جذابیت در روایت داستان باعث آشنایی بیشتر خواننده با اتفاقات جنگ تحمیلی می شود که بسیار ارزشمند است.

این زوج جوان آنقدر غرق در خاطرات جنگ تحمیلی می شوند که با هر اتفاق ساده ای خود را وسط میدان خون و آتش می بینند. کتاب «خاطرات فراغوش شده» درباره یک گروه هفت نفری است که در کانالی پر از «قیر» گیر می کنند و چند نفری از آنها شهید می شوند. «جمال» خودش را نجات می دهد و منطقه را شناسایی می کند. کتاب با حرکت «نگار» و «علی» به طرف مناطق جنگی و رفتن به این کانال تمام می شود.

امروز ۲۵ سال از پایان جنگ تحمیلی می گذرد اما نویسنده این رمان بدون هیجان و شعارزدگی به بررسی گوشه ای از هشت سال دفاع مقدس پرداخته که این نشان از دغدغه نویسنده به این حوزه دارد. مخاطب با مطالعه این رمان با لحظات سخت و ایثارگری های رزمندگان در جنگ تحمیلی آشنا می شود.

این رمان از ساختاری متفاوت در حوزه آثار مکتوب جنگ تحمیلی بهره می برد و رفت و آمد «نگار» و «علی» دوشخصیت اصلی قصه باعث جذابیت بیشتر برای مخاطب خواهد شد.

در بخشی از کتاب می خوانید: «علی از اتاق بیرون رفت. نگار بلند شد؛ ذهنش آشفته بود. علی مشغول بیرون آوردن کتابها از کابین ها شد. هر کتابی را بیرون می آورد. قدری ورق می زد و ادامه می داد: «می گویم فراغوش کنیم. به نظر من رفتن ما بیهوده است.» نگار به حرف های علی گوش نداد. «شنیدید چی گفتم؟» نگار سرش را تکان داد «اصلاً» نگار با تکیه به کناره ی کتابخانه، خواب آلود کنار علی ایستاد: «نگرانم. می ترسم.»

«نشر شاهد» کتاب «خاطرات فراغوش شده» را با شمارگان یک هزار و صد نسخه در ۱۷۵ صفحه و قطع جیبی به بهای ۸۰ هزار تومان منتشر کرده است.

## روایت هایی از یک جانباز شیمیایی



۵۰

## یازده ستاره

«حادثه ای تلخ که تمام کشور را مات و مبهوت کرد، داستان سربازان رشیدی بود که در اوج قدرت و ایستادگی در مقابل دشمنان در سیاهی شب سوختند و پریپر شدند. سی ام تیرماه سال ۱۳۹۷ خیر ناگواری دیگری استان «کردستان» را دربر گرفت. و همه از شهادت یازده سرباز و پایدار وطن سخن می گفتند. آری این روز خونین این بار در روستایی به نام «دری»، واقع «مربوان» اتفاق افتاد و همه را داغدار کرد. روستا با صدایی توفنده شروع کرد به لرزیدن.» بخشی از کتاب «یازده ستاره» را خواندید.

به گزارش خبرنگار نوید شاهد، کتاب «یازده ستاره» سرگذشت شهدای حادثه تروریستی روستای «دری» شهرستان

## سرگذشت شهدای حادثه تروریستی روستای «دری»

## جاودان مرد دریا

کتاب «جاودان مرد دریا» شامل ۱۰ روایت از زندگی و پیکار شهید دریادار «محمدابراهیم همتی» است که توسط «محمدجواد شادانلو» گردآوری شده و از سوی «نشر شاهد» منتشر می‌شود. کتاب «جاودان مرد دریا» به روایت‌هایی از زندگی و رشادت‌های شهید دریادار «محمدابراهیم همتی» می‌پردازد.

شهید «محمدابراهیم همتی» نخستین فرزند از یک خانواده دارای ۷ فرزند بود که در ۱۴ فروردین ۱۳۲۹ در محله کدیور سمنان به دنیا آمد. او سال ۱۳۵۶ این نظامی جوان برای تکمیل مهارت و تخصص دریانوردی به سوئد و فرانسه اعزام شد. هم‌زمان با تحصیل او در فرانسه، ناوچه پیکان به سفارش ایران در این کشور ساخته شد و او و پس از کسب مهارت‌های دریانوردی با همین ناوچه به ایران بازگشت و به ایران بازگشت و در منطقه دوم دریایی بوشهر به‌عنوان فرمانده ناوچه پیکان مشغول به خدمت شد. روز ۳۱ شهریور ۱۳۵۹ که تجاوز نیروهای بعثی به کشور آغاز شد، ناخدا با شنیدن خبر شروع جنگ، در عملیات‌های متعدد دریایی از جمله به دفاع از میهن پرداخت و ۷ آذر ۱۳۵۹ در عملیات مروارید با یک جنگ تمام عیار چند ناوچه عراقی را به قعر آب‌های خلیج فارس فرستاد اما در مسیر در مسیر بازگشت به همراه شماری از هم‌زمانش در همان آب‌ها جاوانه شد به همین مناسبت امام خمینی (ره) این روز را به نام روز «نیروی دریایی» نام‌گذاری کرد. کتاب «جاودان مرد دریا» در ۱۰ فصل به بررسی زندگی و رزم شهید همتی از زبان خانواده، نزدیکان و همکاران ایشان پرداخته است. روایت‌های مختلف درباره شهید، به تحقیق «محمدحسن جعفری» انجام و توسط محمدجواد شادانلو در قالب کتاب گردآوری شده است. این روایت‌ها پیشتر در نشریه شاهد یاران نیز به این شهید و هم‌زمان و یارانش پرداخته شده بود. ناسروان یوسف کرم‌پور (ارشد برق و الکترونیک ناوچه پیکان) در صفحه ۹۳ این کتاب درباره شهید همتی می‌گوید: «هر ناو پس از مدتی باید به حوضچه خشک برود تا وضعیت سیستم رانش و شفت‌های آن بررسی شود اما در هیاهوی جنگ فرصت انجام چنین کاری نبود و حتی فرصت نبود غواصی از کارخانجات بیاید و آنها را بررسی کند. یک بار پس از انجام ماموریتی نگران بودیم که آیا برای شفت‌ها مشکلی پیش آمده است یاخیر. شهید همتی لباس هایش را بیرون آورد، عینک غواصی بر چشم زد و بدون اکسیژن به داخل آب و زیر ناوچه رفت تا وضعیت شفت‌ها را بررسی کند. او چندباری به سطح آب آمد، نفس گرفت و دوباره به زیر ناوچه رفت تا اینکه بالاخره مطمئن شد مشکلی برای سیستم و شفت‌ها به وجود نیامده است. او ورزشکار بود؛ هر روز ورزش می‌کرد و به ما نیز توصیه می‌کرد ورزش کنیم. او شناگر ماهری بود و پیش از آغاز جنگ همراه با ناصر سرنوشت به اجرای تمرین شنا و غواصی می‌پرداخت.» در انتهای کتاب نیز اطلاعاتی از ناوچه پیکان، شهدای آن و تصویری از شهید دریادار همتی آمده است.

## روایت‌هایی از زندگی شهید همتی



«مربوان» را روایت می‌کند که به قلم «رضا رستمی» نوشته شده و «نشر شاهد» آن را منتشر کرده است. در این کتاب ۱۵ شهید این حادثه تروریستی در قالب «نام»، «نام خانوادگی»، «نام پدر»، «تاریخ و محل تولد»، «تاریخ و محل شهادت»، «تحوه شهادت» و «محل دفن» معرفی شده‌اند و در ابتدای کتاب «بیانیه خانواده شهدای انقلاب اسلامی استان کردستان» منتشر شده است.

صفحات پایانی کتاب «یازده ستاره» به عکس‌هایی از شهدای حادثه تروریستی روستای «دری» اختصاص دارد. در صفحه ۲۶۲ از کتاب می‌خوانید: «آن رزمنده جوان و باایمان پس از پنج سال مجاهدت و تلاش، سرانجام در درگیری با عناصر ملحد ضد انقلاب پژاک، در حمله‌ی تاریخی سیم‌ام تیرماه سال ۱۳۹۷ به پایگاه روستای «دری» از توابع شهرستان «مربوان»، ساعت ۳:۳۰ بامداد، قلب پاکش با تیر بی‌خدایان در سن سی سالگی به همراه ده نفر دیگر از هم‌زمانش از حرکت باز ایستاد و به خبلی شهدای انقلاب اسلامی پیوست.»

نویسنده، کتاب «یازده ستاره» را به مدافعان سربلند امنیت که امنیت‌مان را مدیون جسارت و شجاعت‌شان هستیم تقدیم کرده است.

«نشر شاهد» این کتاب را با شمارگان یک‌هزار نسخه ۳۰۴ صفحه در قطع رقعی و به بهای ۱۶۰ هزار تومان در سال ۱۴۰۲ منتشر کرده است.

۵۱

شاهد جوان  
شماره ۱۹۵-۱۹۴



در قدیم راهنمای کاروان کیسه گاهی راه‌مراه داشت تا اگر راه را اشتباه رفت، بتواند مسیر گاه ریخته را بازگردد که به او «گاه‌کشان» می‌گفتند. معروفست که «کهکشان» مسیر گاه ریخته توسط خدایان آسمانست.

سنجاقک موفق‌ترین شکارچی در طبیعت است! این حشره در حالی در ۹۵٪ از موارد موفق به شکار طعمه خود می‌شود، که نرخ موفقیت در شکار برای شیرها ۲۰٪ و برای ببر فقط ۵٪ است!

صخره‌هایی به شکل موج و رنگارنگ در نواحی مرزی ایالت آریزونا آمریکا که یکی از مکان‌های محبوب عکاسان و صخره‌نوردها نیز می‌باشد.



«تد کوچک از شهر سلگم» نام دارد و اندازه‌های آن ۱۰۰ \* ۷۰ میکرومتر می‌باشد. برای خواندن این کتاب به میکروسکوپ الکترونی احتیاج دارید! قیمت این کتاب ۱۵۰۰۰ دلار می‌باشد.



این گیاه عجیب حشرات خانه شمارا می‌خورد! ونوس حشره خوار حشرات کوچک را می‌خورد. طعمه باید در زمان شکار زنده باشد. گیاه حشرات مرده را نمی‌خورد.







## ناگفته‌های همسر سر لشگر خلبان شهید «علی جهانشاهلو»

○ حسین مظفر آبادی

سر لشگر خلبان شهید علی جهانشاهلو از عقابان تیز پرواز ارتش جمهوری اسلامی ایران است که در روزهای نخست جنگ تحمیلی، در خاک عراق مفقود شد و همسر عاشق و وفادارش، ۲۲ سال با خستگی ناپذیری، پیگیر وضعیت ایشان بود و بعد از خاکسپاری همسرش، رسالت خود را به سرانجام رساند. سعیده سجادی همسر سر لشگر خلبان شهید «علی جهانشاهلو» را می‌گوییم که اکنون پس از گذشت ۴۴ سال از شهادت همسر خود، هنوز مانند روز اول عاشق اوست. خاطرات خواندنی این بانوی استوار را در گفت‌وگو با «شاهد جوان» می‌خوانید:

۵۴

**خانم سجادی، در ابتدای شهید جهانشاهلو را برای مخاطبان ما معرفی بفرمائید.**

شهید متولد سال ۱۳۲۹ در یکی از روستاهای اراک بوده است. دوره ابتدایی را در روستا و دوره راهنمایی را در اراک می‌گذراند. برای ادامه تحصیل به تنهایی به تهران می‌آید، استخدام نیروی هوایی و سپس وارد دانشگاه افسری می‌شود. ایشان برای گذراندن دوره نقشه‌کشی و عکاسی هوایی به آمریکا رفته و در بین هم‌دوره‌ای‌های خود از کشورهای مختلفی از جمله پاکستان، عربستان، مصر و اسرائیل، رتبه اول را بدست می‌آورد. شهید بسیار باهوش بود و در آمریکا می‌گفتند خلبانی به اینجا آمده و تمام کاپها را به اصطلاح پارو کرده است. سال ۱۳۵۴ نیز دوباره به آمریکا اعزام شد.

**ایشان در تبریز خدمت می‌کردند؟**

بله، دوره خدمتش در تبریز و انسانی معتقد و متعهد بود.

**چگونه با شهید آشنا شدید؟**

ایشان با شوهر خواهرم نسبت فامیلی داشت و از این طریق با هم آشنا شدیم. سیزدهم اسفندماه ۱۳۵۷، به

فاصله سه روز از خواستگاری، عقد کردیم. من سال آخر دبیرستان بودم. خاطریم هست که سرکلاس بودم، به دنبال آمدند و برای خرید رفتیم.

سال ۱۳۵۸ ازدواج کردیم و من هم به تبریز رفتیم. تصمیم داشتیم ادامه تحصیل دهیم اما انقلاب فرهنگی شد و تصمیم گرفتیم بچه‌دار شویم. در کنار ایشان زندگی خیلی خوب و با آرامشی داشتیم. عاشق بچه بود. در رشته نجاری سررشته داشت و تخت و کمد فرزندان را خودش ساخت. وقتی به خانه می‌آمد، به بالکن می‌رفت و مشغول ساخت آنها می‌شد.

**از آن روزهای پرتهاپ سال ۱۳۵۸ و زندگی در تبریز برایمان بگویید.**

در آن ایام قائله کردستان پیش آمد. ایشان افسر رابط نیروی زمینی و نیروی هوایی بود و مدام به سمت کردستان پرواز می‌کرد. از این که حالت جنگی آغاز شده است، اطلاع داشت اما چیزی بروز نمی‌داد.

بعد از ازدواج، مدام در حال پرواز بود. آخرین باری که با هم به تهران آمدیم، خیلی ناراحت بود. برای ایشان ماموریتی پیش آمد و من مجبور شدم به تنهایی با هواپیما به تبریز بازگردم. به پایگاه که رسیدم، ایشان

به پیشوازم نیامده بود. از دوستش پرسیدم «علی» را ندیده اید؟ صدای هواپیماهای جنگنده می‌آمد. گفت «از صبح تا الان بار سوم است که پرواز کرده، هرچه به او می‌گوییم نرو، می‌گوید باید دفاع کنیم.» بسیار نترس و شجاع بود.

خلبان‌ها لباس‌های مخصوص فشار دارند که جای ماسک روی صورتشان می‌ماند و باید بدن خود را بشویند. بعد چند ساعت با آن شکل و شمایل به خانه آمد. می‌خواستیم به او غر بزیم اما دیدم حالش خیلی بد است. پرسیدم چه اتفاقی افتاده است. گفت: «آنقدر نیروهای دشمن به نیروهای ایرانی نزدیک بودند که مجبور شدم چندین مرتبه دور بزیم تا خطا نکنم و نیروهای خودمان را هدف قرار ندهم. الان نمی‌دانم خطا کرده ام یا نه.»

بعد از مدتی تماس گرفتند و گفتند نیروهای دشمن را هدف قرار داده است و خدا را شکر کردیم.

**شهید جهانشاهلو، یک روز بعد از آغاز**

**جنگ تحمیلی مفقود شدند. حال و هوای**

**آخرین روز دیدار تان با شهید چگونه بود؟**

آن روز، پایگاه را بمباران کردند و همه همسایه‌ها



ما نشان دادند، شبیه پیکر همسر بود. آنجا از ما آزمایش دی ای ان گرفتند و پنجم مردادماه سال ۱۳۸۱ پیکرها به خاک سپرده شد.

### آیا معمای تاریخ شهادت شهید برای شما حل شد؟

هنوز اطمینان نداریم که شهید ۱۸ روز یا دوسال بعد از اسارت به شهادت رسیده است. در جمجمه شهید یک فرورفتگی وجود داشت که می گفتند احتمال دارد به ایشان تیر خلاص زده باشند.

### چگونه از احراز هویت شهید مطمئن شدید؟

زمانی که شهید را آوردند، از ما تست دی ای ان گرفتند. در آن زمان به دلیل تحریم ها، جواب تست بعد از سه سال آماده شد و نتیجه آن مثبت بود.

### خانم سجادی، با توجه به جوان بودن شهید به نظر شما جوانان چگونه می توانند شهیدان را الگوی خود قرار دهند؟

در دوران جنگ تحمیلی، جوانها با رشادت به جبهه می رفتند. شهدا انسان هایی خاص هستند. این که مردی زن باردار خود را رها کند، کار راحتی نیست اما همسر نمی توانست نسبت به کشورش بی تفاوت باشد.

شهدا با از خودگذشتگی به کاری که می کردند، باور داشتند و هر کدام یک الگو هستند بنابراین جوانان با تاسی از سیره شهدا، مسیر درست را پیدا می کنند. در این سالها با تمام مشکلات من رشد کردم زیرا ایثار و فداکاری را از همسرم آموختم. نبود ایشان علی رغم تمام تلخی ها، نعمت بوده است. شهید برای من رشد سازنده ای داشت و با او زندگی کرده ام. در تمام شرایط حامی ما است. من همراه پسر، ادامه تحصیل دادم و تا مقطع کارشناسی ارشد رشته طراحی پارچه و لباس در دانشگاه الزهرا (س) درس خواندم.

### و توصیف شما از شهید جهانشاهلو...

ایشان موجودی بینظیر و برای من مصداق انسان کامل و والا بود. مرگ امتحانی است که انسان تجربه نکرده اما انتظار از آن سخت تر است و من پس احراز هویت شهید رسالتم را پایان رساندم.

### در ماه های آخر بارداری، چه خبر تلخی شنیدید...

بله، اتفاق بسیار شوکه کننده ای بود. با آن شرایط سخت بارداری با اتوبوس به تهران برگشتم و از آنجا تلاشم برای پیدا کردن علی شروع شد. نهم آبان ماه، چهل روز بعد از مفقود شدن همسر، زایمان کردم. انگار در برزخ بودم. از یک طرف شادمان از تولد پسر و از طرفی برای همسرم بودم. پسرم چهل روزه بود که از فرماندهی پایگاه تبریز با من تماس گرفتند. حال بچه را پرسیدند و گفتند یک خبر خوب دارند؛ منابع اطلاعاتی ارتش اطلاع داده بودند که همسرم زنده است و بارقه ای از امید در دلمان روشن شد. ما جزء اسرایی قرار گرفتیم که نمی توانستند با اسیرشان نامه نگاری کنند. پیگیری های ما ادامه داشت اما چون اطلاعاتی موجود نبود، به نتیجه نمی رسیدیم.

به اسرا نامه می دادیم و با رمز از آنها پرس و جو می کردیم. بعد از دوسال، صلیب سرخ نامه ای از بهداری عراق آورد که تعدادی از خلبان ها و چند اسیر دیگر در خاک عراق سانحه دیده و فوت کرده اند. اسم همسر هم در آن لیست بود. بر اساس مدارکی که در دست داشتیم، پذیرفتن این لیست برای ما قابل قبول نبود. زمانی که اسرا به کشور آمدند، به دیدار آنها می رفتیم تا ردی از شهید پیدا کنیم. زمان گذشت و بعد از سرنگونی صدام، تعدادی از اسرا مبادله شدند. پیکر ۵۳۱ اسیر فوت شده در خاک عراق را به کشور آوردند. در ستاد معراج بهشت زهرا (س) به دیدار پیکرها رفتیم. امکان شناسایی وجود نداشت اما آناتومی پیکری که به

سراسیمه بودیم. شب به خانه آمد و همراهش لوازم نظامی بود. هیچ گاه این نوع وسایل را به خانه نمی آورد. روی نقشه خاک عراق را نگاه می کرد. پرسیدم «می خواهی به آنجا بروی؟» گفت «من در مرز ایران و دریاچه رضائیه هستم تا از مرز هوایی دفاع کنیم». از او خواستم مراقب خود باشد و اگر مجبور شد، هواپیما را رها کند و خود را نجات دهد زیرا همیشه می گفت نباید هواپیما را رها کرد و به اموال خسارت زد.

کمی خوابید و استراحت کرد. هنگام سحر بعد از نماز طبق عادت همیشگی که بعد از هر نماز قرآن می خواند، با خدا عبادت کرد. از من خداحافظی کرد و رفت اما دوباره برگشت. خداحافظی اش معنای خاصی داشت. علی رفت و دوباره صدای جنگنده ها بلند شد و همه هراسیمه بودند. وقتی سروصدا تمام شد و علی نیامد، با گردانش تماس گرفتم و گفتند هنوز برنگشته است. از آنجایی که در پایگاه زندگی می کردیم و خطرناک بود، ما را به خانه ای امن در شهر تبریز بردند. هر بار تماس می گرفتم تا از ایشان سراغی بگیرم، به جواب نمی رسیدم. به خاطر شرایط بارداری نمی توانستند به من بگویند که سانحه دیده است.

شب که شد، بعضی از خلبان ها آمدند و به خانواده شان سر زدند اما ایشان نیامد. صبح تماس گرفتم و از آنها خواستم واقعبیت را به من بگویند. گفتند که به خاک عراق رفته، هواپیمایش سانحه دیده اما ایجکت کرده است. ما صدای ایجکت را شنیده ایم، نگران نباشید. جنگ به زودی تمام می شود و آنها را مبادله می کنند. آن زمان اعلام کردند که مفقود شده است که روز اول مهرماه ۱۳۵۹ بود.





مترجم: فرزاد فایده

## خاطره برجسته از شهید سپهر عمر صیاد شیرازی در عملیات مرصاد

در یکی از شب‌های سخت عملیات، صیاد شیرازی با نیروهای خود در موقعیتی بسیار دشوار قرار داشتند. تعداد زیادی از نیروهای دشمن به منطقه حمله کرده بودند و شرایط بسیار بحرانی بود. در این میان، یکی از سربازان جوان، با وحشت و ترس به سمت شهید صیاد شیرازی آمد و گفت: فرمانده، ما چه کار کنیم؟ دشمن خیلی نزدیکه!

شهید صیاد شیرازی با آرامش و اطمینان پاسخ داد: نگران نباش پسر، ما از وطن‌مان دفاع می‌کنیم و هیچ چیزی نمی‌تونه جلوی ما رو بگیره. با ایمان به خدا و با دلیری به پیش برویم.

این کلمات، به سرباز و دیگر نیروها انگیزه و شجاعت بخشید. شهید صیاد شیرازی با روحیه‌ی قوی خود، توانست نیروها را در آن شرایط سخت هدایت کند و نهایتاً موفق به شکست دشمن شوند.

این خاطره نشان‌دهنده شجاعت، رهبری و ایمان عمیق شهید صیاد شیرازی بود که نه تنها به نیروهای تحت فرماندهی خود، بلکه به همه مردم ایران الهام بخشید.

۵۶

### A Memorable memory of Martyr General Ali Sayad Shirazi During Mersad Operation

On one of the challenging nights of the operation, Sayad Shirazi and his forces found themselves in a very difficult position. A large number of enemy troops had attacked the area, and the situation was extremely critical. In the midst of this, a young soldier approached martyr Sayad Shirazi with fear and panic, asking, "Commander, what should we do? The enemy is very close!"

Martyr Sayad Shirazi calmly and confidently replied, "Don't worry, my son. We are defending our homeland, and nothing can stop us. Let us move forward with faith in God and courage."

These words inspired motivation and bravery in the soldier and the other troops. With his strong spirit, martyr Sayad Shirazi was able to lead his forces through those tough conditions and ultimately succeed in defeating the enemy.

This memory reflects the courage, leadership, and deep faith of martyr Sayad Shirazi, which inspired not only his command but also all the people of Iran.

# شهر فستق تابستان



# در سامانه الکترونیک مجله شاهد جوان با ما همراه باشید

آموزش مهارت‌های  
رقابتی و اجتماعی

مطالب متنوع  
سرگرم‌کننده و جذاب



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



کپی‌رایت درج شده در راه‌پوشینه  
موزیوم تلخین همراه خود  
اسکن کنید

سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران  
**سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران**

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

