

ماهنامه فرهنگ اجتماع

مهر و آبان ماه ۱۴۰۴ / قیمت ۱۳۰/۰۰۰ تومان  
شماره ۲۰۵-۲۰۴

شاهد

# حاجان

سروان شهید جواد میرزائیان

«عاقبت به خیری با سربندی حسین»

علی اصغر حاجی زاده، جانباز دفاع مقدس


«از جنگ تا افتخار پارالمپیک»

سرلشکر خلبان شهید «حاج ابراهیم پوردان»

## خلبان ممتاز که فدایی ایران بود

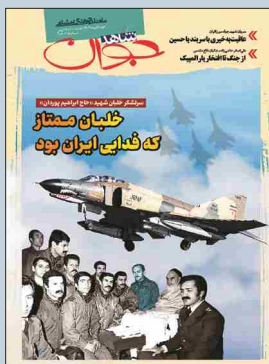






زندگی زیاتر می شود  
به شرطی که به اندازه تمام برگ مهر پائیز  
برای یکدیگر آرزو بر خوب داشته باشیم...





## جوان

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۲۰۵-۲۰۴ مهر و آبان ماه ۱۴۰۴

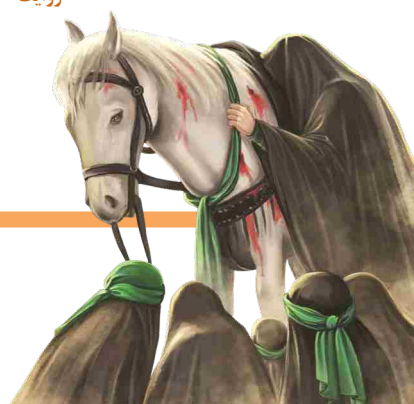
قیمت ۱۲۰/۰۰۰ تومان

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

مدیر هنری و گرافیک: مهرا س نباتی

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

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



- کلام رهبری / ۲ تسخیر لانه جاسوسی
- یادداشت / ۳ پاییز جوانی، درس زندگی
- خبرها و نظرها / ۴ گامی امیدبخش در درمان ضایعات نخاعی و...
- از زندگی / ۱۶ هوش مصنوعی در صدا: از سرگرمی تا امنیت و اخلاق
- اجتماع / ۸ احترام به هویت قومی؛ پلی میان دل ها
- سیره / ۱۰ حضرت زینب (س) بانوی صبر، دانایی و عزت
- مصاحبه / ۱۲ فرزندان ایثارگر، پیام آور امید و تلاش در مسیر علم
- برداشت آزاد / ۱۴ نوبل افتخار جهانی یا ابزار تبلیغاتی؟
- مهارت / ۱۶ تصمیم های امروز، موفقیت های فردا
- بین الملل / ۱۸ مارتین لوتر کینگ و رویای عدالت
- سیاست / ۲۰ بینظیر بوتو
- سبک زندگی / ۲۲ کاهش زیاده و اهمیت آن در زندگی
- آلبوم / ۲۴ جنگ ۱۲ روزه ایران و رژیم صهیونیستی
- سلامت / ۲۶ نشست طولانی؛ دشمن خاموش
- گردشگری / ۲۸ رازهای زمین و آسمان در دره ستارگان قشم
- پرسमान / ۳۰ سلامت؛ حقی که نباید با پول سنجیده شود
- طنز / ۳۲ کمپوت گیلان
- فیلم شناسی / ۳۴ اسفند؛ فیلمی صادقانه و انسانی
- گفت و گو / ۳۶ عاقبت به خیری با سربند یا حسین شهید
- علمی / ۳۸ مهندسی ژنتیک می تواند آینده زندگی ما را متحول کند
- ورزش / ۴۰ پدل به ایران رسید
- قهرمانان / ۴۲ از جنگ تا افتخار پارالمپیک
- دریچه / ۴۴ از خیال تا گفت و گو
- داستان / ۴۶ دو دست کوچک
- شعر / ۴۸ شمس تبریزی
- بازار کتاب / ۵۰ داستانی از شهید مدافع امنیت حسین اجاقی و...
- دور و نزدیک / ۵۲ جهان به روایت تصویر
- جدول / ۵۳ جدول مقاطع
- مردان آسمانی / ۵۴ خلبان ممتاز نیروی هوایی «لاکلند» که فدایی ایران بود
- روایت / ۵۶ از خاطرات همسر شهید سرتیپ خلبان سید موسی نامجو



بیانات مقام معظم رهبری  
در دیدار با دانشجویان

۱۴۰۲/۰۸/۱۰

## تسخیر لانه جاسوسی

۲

مشکل ما با آمریکا چیست؟ خود آمریکایی‌ها دشمنی‌های خودشان با ملت ایران را به مسئله سفارت منسوب می‌کنند. ببینید، این [مطلبی] که عرض می‌کنم از روی توجه و اطلاع از کارهایی است که دارد می‌شود و می‌خواهند بکنند؛ می‌خواهم شما جوان‌های عزیز توجه داشته باشید — کسانی هم به تبع آنها همین را تکرار می‌کنند؛ یعنی چه؟ یعنی می‌گویند «آقا! علت اینکه آمریکا ایران را تحریم می‌کند، با ایران بدی می‌کند، در ایران اغتشاش راه می‌اندازد، مشکلات درست می‌کند، علت این دشمنی‌های آمریکا با ایران این است که دانشجویان شمارفتند سفارت آمریکا را تسخیر کردند»؛ این را، هم آمریکایی‌ها می‌گویند، هم من تبع آنها در داخل کشور می‌گویند. در دوره ریاست جمهوری بنده هم یک خبرنگار و مصاحبه‌گر معروف آن روز آمریکا در نیویورک با من مصاحبه کرد، اولین حرفش همین بود که اختلاف ما و شما از ورود شما به سفارت ما و تسخیر سفارت ما است. می‌خواهند این را جابیندازند، در حالی که این دروغ بزرگی است؛ قضیه این نیست. ۲۶ سال قبل از حادثه سفارت، کودتای بیست و هشتم مرداد اتفاق افتاده؛ آن روز که دیگر کسی به سفارت نرفته بود. سال ۳۲، آمریکایی‌ها در ایران یک دولت ملی مستقل را که وابسته به آمریکا نبود، با کودتای مجرمانه ظالمانه‌ای سرنگون کردند؛ این دشمنی آمریکایی‌ها است. پس مسئله دشمنی آمریکا با جمهوری اسلامی، با ملت ایران، با ایران اسلامی، ربطی به مسئله سفارت ندارد. اسنادی که از سفارت به دست آمد — می‌دانید دیگر؛ دانشجویان رفتند اسناد را آوردند، مقدار زیادی از این اسناد را آمریکایی‌ها در کاغذ خردکن ریخته بودند، دانشجویان با حوصله تمام نشستند این کاغذها را به هم وصل کردند که الان این یادداشت‌ها هفتاد و هشتاد جلد کتاب است — نشان داد که از همان روزهای اول بعد از پیروزی انقلاب، سفارت آمریکا مرکز توطئه و جاسوسی علیه ایران بوده؛ حتی در سفارت آمریکا طراحی کودتا می‌شده که علیه انقلاب کودتا کنند؛ طراحی جنگ داخلی می‌شده؛ تلاش می‌کردند که در استانهای مرزی کشور، جنگ داخلی راه بیندازند؛ طراحی می‌شده که چگونه در حکومت جدید انقلابی نفوذ کنند؛ رسانه‌های ضدانقلاب را که در داخل بودند، مدیریت می‌کردند، هدایت می‌کردند؛ این را بگوئید، این را جعل کنید، این شایعه‌سازی را بکنید؛ برای تحریم هم برنامه‌ریزی می‌کردند؛ یعنی سفارت، از اولین روزهای شروع انقلاب، مرکز توطئه علیه کشور و علیه انقلاب بوده. [لذا دشمنی آمریکا] ربطی به تسخیر لانه جاسوسی ندارد؛ مدت‌ها قبل از آن، اینها فعالیت خودشان را علیه انقلاب شروع کرده بودند.

پس مسئله آن جوری نیست که آمریکایی‌ها وانمود می‌کنند و آن جوری نیست که یک عده، یا ساده لوحانه یا به دلایل گوناگون و انگیزه‌های گوناگون، در داخل ترویج می‌کنند که «آقا! علت اینکه شما می‌بینید یک قدرتی مثل آمریکا این قدر علیه جمهوری اسلامی فعالیت می‌کند، این است که شما فلان وقت رفتید سفارت این‌ها را گرفتید»؛ نه، قضیه این نیست.



## پاییز جوانی درس زندگی

با فرارسیدن فصل پاییز، برگ‌ها آرام آرام از شاخه جدا می‌شوند و زمین را فرش می‌کنند؛ فصلی که در نگاه نخست شاید نشانی از پایان باشد، اما در عمق خود، آغاز تفکر و پختگی را در بر دارد. پاییز، همانند دوران جوانی است؛ زیبا، پر شور و در عین حال زودگذر. دانشگاه‌ها در این فصل دوباره جان می‌گیرند. صدای قدم‌های جوانانی که با امید و انگیزه وارد کلاس‌ها می‌شوند، نوای آغاز فصل تازه‌ای از تلاش و دانایی است. در پاییز زندگی، یعنی در روزهای جوانی، باید کاشت؛ باید آموخت، جست‌وجو کرد، شکست را تجربه نمود و دوباره برخاست. زیرا آنچه در این فصل کاشته می‌شود، در سال‌های بعد به بار می‌نشیند.

تحصیل، تنها آموختن از کتاب‌ها نیست؛ بلکه شناخت خوشتن است، تجربه هم‌دلی، یادگیری صبر و درک تفاوت‌هاست. جوانی و تحصیل، دو فرصت طلایی‌اند که اگر با خرد و شور در کنار هم قرار گیرند، مسیر آینده را روشن می‌کنند.

پاییز یادآور این حقیقت است که زیبایی همیشه در اوج ماندگار نمی‌ماند، اما دانایی و تجربه، مانند ریشه‌های درختان، در زمین وجود مابقی می‌ماند. پس بیایید در این فصل تفکر و رنگ، دوباره به باد بیاوریم که هر برگ زرد، درسی است از گذر زمان و هر روز کلاس، فرصتی برای ماندگار شدن در مسیر رشد و دانایی.





## گامی امیدبخش در درمان ضایعات نخاعی

○ یوسف کامکار

در سال‌های اخیر، گروهی از محققان جوان و پر تلاش ایرانی در مسیر دشوار و الهام‌بخش درمان ضایعات نخاعی گام‌های مهمی برداشته‌اند. این پژوهش‌ها که در دانشگاه‌ها و مراکز دانش‌بنیان کشور انجام شده، نویدبخش روزی است که بیماران مبتلا به آسیب‌های نخاعی بتوانند بخشی از توان حرکتی یا حسی خود را باز یابند.

در این طرح‌ها، تیم‌های تحقیقاتی با بهره‌گیری از روش‌های نوین سلول درمانی، مهندسی بافت، تحریک عصبی و توانبخشی هوشمند به نتایج چشمگیری در مدل‌های آزمایشگاهی و حیوانی رسیده‌اند. یکی از محورهای اصلی این تلاش‌ها، استفاده از سلول‌های بنیادی برای بازسازی بافت آسیب‌دیده نخاع و همچنین طراحی بسترهای زیستی (اسکافولد) برای هدایت رشد سلول‌ها بوده است.

در کنار آن، استفاده از فناوری‌های تحریک الکتریکی و مغناطیسی برای فعال‌سازی مسیرهای عصبی باقیمانده، و تلفیق آن با برنامه‌های توانبخشی هدفمند، نشان داده که حتی در آسیب‌های شدید هم می‌توان بهبودهایی در عملکرد حرکتی ایجاد کرد.

البته محققان تأکید دارند که این نتایج هنوز در مرحله پیش‌بالینی است و برای کاربرد گسترده در انسان نیاز به زمان، حمایت و ارزیابی دقیق دارد. با این حال، نفس پیشرفت و خودباوری علمی در میان جوانان پژوهشگر کشور، امید تازه‌ای را برای بیماران و خانواده‌هایشان زنده کرده است.

اگر این مسیر با حمایت نهادهای علمی، سرمایه‌گذاری هدفمند و همکاری بین‌رشته‌ای ادامه یابد، می‌توان انتظار داشت ایران در آینده نه‌چندان دور در حوزه درمان ضایعات نخاعی جایگاهی قابل توجه در منطقه و حتی جهان پیدا کند.

پژوهشگران این پروژه‌ها با تمام سختی‌های تحقیقاتی، محدودیت‌های بودجه‌ای و چالش‌های فنی، با عشق و انگیزه‌ای مثال‌زدنی مشغول کارند. صدای مشترک آن‌ها روشن‌و امیدبخش است.



## قاری حرم حضرت معصومه (س) به مسابقات قرآن روسیه اعزام شد



۵

شماره ۲۰۵-۲۰۴

اسحاق عبداللہی قاری اہل قم برای حضور در مسابقات بین المللی قرآن کشور روسیه انتخاب شد. مسابقات بین المللی قرآن روسیه کہ مہرمہ در مسکو پایتخت این کشور برگزار می شود و قاری و مؤذن حرم معصومہ (س) اسحاق عبداللہی نمایندہ کشورمان در این رقابت ہا بود. پیش از این چہرہ هایی چون امین پویا و امیر لعل اول بہ مقام نخست رشتہ قرائت و موسی معتمدی مقام اول رشتہ حفظ کل قرآن را در مسابقات قرآن روسیہ کسب کردہ اند. چہرہ هایی چون سیدمصطفی حسینی و امید حسینی نژاد ہم مقام های دوم و سوم روسیہ را در کارنامہ دارند. این مسابقات یکسال در رشتہ حفظ و یکسال در رشتہ قرائت برگزار می شود. سال گذشتہ محمدرسول تکبیری حافظ کل قرآن کریم نمایندہ کشورمان در این رقابت ہا بود و بہ مقامی دست نیافت.



## چرا بسیاری از فوتبالیست ها آرتروز می گیرند؟

بررسی جدید پژوهشگران نشان می دهد بازیکنان مرد بازنشسته فوتبال کہ در طول دوران حرفہ ای خود آسیب دیدگی را گزارش دادہ اند، بیشتر در معرض ابتلا بہ آرتروز در دوران بازنشستگی قرار گرفتہ اند. آسیب دیدن پا و ابتلا بہ آرتروز یک اتفاق رایج در فوتبال است و بازیکنان بازنشستہ ای کہ بہ طور معمول برای آسیب های خود با تزریق کورتیزون درمان می شوند، حتی بیشتر ہم در معرض ابتلا بہ آرتروز قرار دارند.

بہ نقل از مدیکال اکسپرس، فوتبال حرفہ ای یک ورزش پربرخورد و پرسرعت با خطر بالای آسیب دیدگی است. آسیب پا/مچ پا در بازیکنان فوتبال شایع است. پیچ خوردگی مچ پا، شایع ترین آسیب مچ پا و شکستگی استخوان های کف پا شایع ترین آسیب پا در بازیکنان حرفہ ای هستند. این آسیب ہا بہ دلیل سرعت بالا، پریدن، موارد مکرر تغییر جہت و مہمیت رقابتی بازی، بیشتر در طول مسابقات فوتبال نسبت بہ جلسات تمرین رخ می دهند. آسیب مفاصل می تواند بہ درد، تورم و آسیب رسیدن بہ غضروف مفصلی و سایر بافت های مفصلی منجر شود و در نتیجہ، آرتروز پا/مچ پا را بہ ہمراہ داشتہ باشد کہ بہ ناتوانی یادرد مزمن می انجامد. آسیب دیدگی در میان فوتبالیست های حرفہ ای مرد شایع است. تقریباً ۲۵ درصد از بازیکنان در طول دوران حرفہ ای خود از آسیب دیدگی پا/مچ پا رنج می برند. استفادہ گسترده از درمان های تزریقی مانند کورتیکواستروئیدها، بی حسی موضعی، پلاسما غنی از پلاکت و اسید هیالورونیک بہ دلیل نگرانی دربارہ عوارض جانبی بلندمدت آنها و شواہد محدود دربارہ اثربخشی چنین درمان هایی همچنان بحث برانگیز است.

تزریقات می توانند درد را تسکین دهند و بہ بازیکنان کمک کنند تا سریع تر بہ بازی بازگردند. با وجود این، درمان های تزریقی ممکن است آسیب مفصلی زمینه ای را پنهان کنند و بہ مرور زمان سرعت زوال ساختاری مفصل را افزایش دهند. همچنین، استفادہ مکرر از تزریقات ممکن است آسیب غضروف را بدتر کند؛ بہ ویژہ وقتی با فشارهای فیزیکی بالا کہ در فوتبال حرفہ ای مورد نیاز هستند، ہمراہ شود. پژوهشگران در این پروژہ، بازیکنان مرد بازنشستہ فوتبال را بین اوت ۲۰۲۰ و اکتبر ۲۰۲۱ از نظر مواردی کہ پزشک عمومی آرتروز پا/مچ پا تشخیص دادہ یا جراحی پا/مچ پا پس از بازنشستگی بازیکنان روی آنها انجام دادہ بود، بررسی کردند. پژوهشگران گزارش دادند از ۴۲۴ بازیکن بازنشستہ فوتبال حرفہ ای مورد بررسی، ۷۳ درصد از آنها کہ بہ آرتروز مبتلا بودند، آسیب های پا/مچ پا را گزارش دادہ اند و ۷۵ درصد آنها درمان با تزریق کورتیکواستروئید را در طول دوران حرفہ ای خود داشتہ اند. پژوهشگران ہشدار دادند کہ اگر چہ تزریق کورتیکواستروئید با افزایش میزان ابتلا بہ آرتروز مرتبط است اما این لزوماً بہ این معنی نیست کہ تزریقات، احتمال ابتلا بہ آرتروز را افزایش می دهند زیرا تزریقات اغلب پس از آسیب هایی انجام می شوند کہ ممکن است آنها را بہ آرتروز مرتبط کردہ باشند.



### صنعت سرگرمی و رسانه

در صنعت فیلم، بازی‌های ویدیویی و پادکست‌ها، هوش مصنوعی امکان صداگذاری مجازی شخصیت‌ها را فراهم کرده است. برای مثال، با استفاده از AI می‌توان صدای یک بازیگر را بدون حضور فیزیکی او بازتولید کرد یا شخصیت‌های کارتون و انیمیشن‌ها را با صدای طبیعی‌تر تجهیز نمود. این فناوری همچنین در دوبله فیلم و سریال‌ها کاربرد دارد و باعث کاهش هزینه‌ها و زمان تولید می‌شود.

### کمک به افراد دارای اختلالات گفتاری

هوش مصنوعی به افرادی که به دلایل پزشکی توانایی صحبت کردن را از دست داده‌اند، امکان تولید صدای شخصی خود را می‌دهد. با ضبط نمونه‌ای از صدای پیشین فرد و استفاده از الگوریتم‌های AI، می‌توان صدایی طبیعی و منحصر به فرد ایجاد کرد تا افراد بتوانند دوباره با دیگران ارتباط برقرار کنند.

### امنیت و احراز هویت

تغییر صدا با AI کاربردهایی در امنیت و شبیه‌سازی نیز دارد. الگوریتم‌های پیشرفته می‌توانند صداها را تقلید یا رمزگذاری کنند، که برای تست سیستم‌های تشخیص گفتار و حتی شناسایی هویت در سیستم‌های بانکی و دستگاه‌های صوتی هوشمند مفید است.

### موسیقی و هنر

در صنعت موسیقی، هوش مصنوعی به هنرمندان امکان می‌دهد صدای خواننده را ویرایش یا با صدای دیگری ترکیب کنند. علاوه بر این، AI می‌تواند صدای کاملاً جدید

## هوش مصنوعی در صدا: از سرگرمی تا امنیت و اخلاق

◉ میثم یزدان پناهی

هوش مصنوعی (AI) در سال‌های اخیر تحولات بزرگی در حوزه صوت و گفتار ایجاد کرده است. یکی از شاخه‌های جذاب آن، تغییر صدا است که توانسته کاربردهای متنوعی در صنایع مختلف پیدا کند. تغییر صدا با کمک الگوریتم‌های هوش مصنوعی شامل تبدیل صدای یک فرد به صدای دیگری، تغییر جنسیت صدا، تغییر سن یا حتی خلق صداهای مصنوعی کاملاً جدید است.

# AI



و مصنوعی بسازد، که در خلق موسیقی الکترونیک و تجربی بسیار کاربردی است.

## کاربردهای تحقیقاتی و علمی

در تحقیقات روانشناسی، زبان‌شناسی و علوم شناختی، هوش مصنوعی در تغییر صدا به محققان کمک می‌کند تا تأثیر جنسیت، سن، لحن و احساسات روی ادراک شنونده را بررسی کنند. این ابزارها امکان آزمایشات دقیق و کنترل شده را فراهم می‌کنند.

## چالش‌ها و ملاحظات اخلاقی

با وجود مزایا، تغییر صدا با هوش مصنوعی مسائل اخلاقی و قانونی نیز به همراه دارد. سوءاستفاده از این فناوری برای جعل صدا، فریب افراد یا تولید محتوای گمراه‌کننده می‌تواند تهدیدی جدی باشد. بنابراین توسعه‌دهندگان و کاربران باید چارچوب‌های قانونی و اخلاقی را رعایت کنند.

قطعا هوش مصنوعی در تغییر صدا هر چند کاربردهای گسترده‌ای دارد، اما با چالش‌ها و انتقاداتی نیز مواجه است که در گزارش‌ها و مقالات علمی و رسانه‌ای مطرح شده‌اند.

مهم‌ترین انتقادات عبارتند از:

### ۱ سوءاستفاده و جعل هویت

یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌ها، امکان استفاده از فناوری تغییر صدا برای جعل هویت افراد یا تولید محتوای گمراه‌کننده است. نمونه‌ها شامل تماس‌های تلفنی یا پیام‌های صوتی جعلی، جعل صدا برای فریب مالی، سیاسی یا شخصی است.

### ۲ تهدید حریم خصوصی

الگوریتم‌های تغییر صدا معمولاً برای تولید صدای واقعی نیاز به نمونه صوتی فرد دارند.

جمع‌آوری و ذخیره این داده‌ها می‌تواند حریم خصوصی کاربران را به خطر بیندازد و در صورت سوءاستفاده، پیامدهای جدی داشته باشد.

### ۳ کیفیت و طبیعی نبودن صدا

هرچند الگوریتم‌های پیشرفته بسیار طبیعی شده‌اند، هنوز برخی تغییر صداها ممکن است حسی مصنوعی یا رباتیک داشته باشند.

این موضوع به ویژه در کاربردهای پزشکی یا پادکست و فیلم می‌تواند تجربه کاربر را کاهش دهد.

### ۴ مسائل اخلاقی و قانونی

استفاده از صداهای تولید شده توسط AI برای تحریک، تهدید یا انتشار اخبار نادرست با مشکلات قانونی و اخلاقی روبه‌رو است.

قوانین موجود در بسیاری از کشورها هنوز به طور کامل برای کنترل این فناوری تدوین نشده‌اند.

### ۵ تأثیر بر اصالت و هنر

در موسیقی و هنر، تولید صدای مصنوعی می‌تواند ارزش هنری و اصالت آثار انسانی را کاهش دهد. برخی منتقدان معتقدند استفاده بیش از حد از AI برای تولید صدا، خلاقیت واقعی هنرمندان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برای مقابله با چالش‌ها و انتقادات هوش مصنوعی در تغییر صدا، می‌توان راهکارهای زیر را در نظر گرفت.

## قوانین و مقررات شفاف

✓ تدوین و اجرای قوانین ملی و بین‌المللی برای کنترل سوءاستفاده از صداهای مصنوعی.

✓ تعیین مجازات برای جعل صدا یا تولید محتوای گمراه‌کننده.

✓ الزام پلتفرم‌ها و شرکت‌ها به ثبت و علامت‌گذاری صداهای تولید شده توسط AI.

## محافظت از حریم خصوصی

✓ جمع‌آوری نمونه‌های صوتی با رضایت کامل کاربران.

✓ ذخیره‌سازی ایمن داده‌ها با رمزگذاری و دسترسی محدود.

✓ جلوگیری از استفاده غیرمجاز از صداهای کاربران برای تولید محتوای مصنوعی.

## بهبود کیفیت و شفافیت

✓ استفاده از الگوریتم‌های پیشرفته برای تولید صدای طبیعی و کاهش حس مصنوعی بودن.

✓ علامت‌گذاری یا درج واترمارک صوتی در صداهای تولید شده برای تشخیص واقعی یا مصنوعی بودن صدا.

## آموزش و اطلاع‌رسانی

✓ آگاه‌سازی کاربران و سازمان‌ها درباره مزایا و خطرات تغییر صدا با AI.

✓ آموزش روش‌های تشخیص صداهای جعلی و مقابله با فریب‌های صوتی.

## ملاحظات اخلاقی

✓ تعیین استانداردهای اخلاقی برای کاربرد AI در تغییر صدا، به ویژه در صنعت رسانه، تبلیغات و موسیقی.

✓ محدود کردن کاربردهایی که می‌توانند به افراد آسیب برسانند یا باعث انتشار اطلاعات نادرست شوند.

## کنترل دسترسی به فناوری

✓ ارائه ابزارهای تغییر صدا فقط به شرکت‌ها، رسانه‌ها یا افراد معتبر.

✓ توسعه پلتفرم‌های امن که قابلیت ثبت و پیگیری تغییرات صوتی را داشته باشند.

هوش مصنوعی در تغییر صدا یک فناوری تحول‌آفرین است که کاربردهای گسترده‌ای در سرگرمی، پزشکی، امنیت، موسیقی و تحقیقات علمی دارد. با توسعه الگوریتم‌های دقیق‌تر و رعایت ملاحظات اخلاقی، انتظار می‌رود این حوزه در سال‌های آینده پیشرفت بیشتری داشته باشد و تعامل انسان با صدا و گفتار را متحول کند.

## احترام به هویت قومی؛ پلی میان دل‌ها

○ سعید امانی

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های جوامع انسانی، تنوع قومی و فرهنگی است. هر قوم با زبان، سنت‌ها، پوشاک، باورها و آداب خاص خود بخشی از میراث فرهنگی یک ملت را شکل می‌دهد. در جهانی که ارتباطات روز به روز گسترده‌تر می‌شود، احترام به تفاوت‌ها و پذیرش چندفرهنگی، ضرورتی انکارناپذیر است. هویت قومی نه تنها بیانگر گذشته تاریخی و فرهنگی گروه‌هاست، بلکه به افراد احساس تعلق، امنیت و معنا در زندگی اجتماعی می‌دهد. با این حال، نادیده گرفتن یا تحقیر هویت‌های قومی می‌تواند منجر به بروز تعارض، تبعیض، نژادپرستی و بی‌اعتمادی میان اقوام شود. از این رو، شناخت و احترام به هویت قومی، پیش‌شرطی برای برقراری عدالت، برابری و همبستگی ملی است.





ایران سرزمینی است پر از رنگ، صدا و فرهنگ؛ از شمال تا جنوب، از شرق تا غرب، مردمی زندگی می کنند که هر کدام زبان، موسیقی، لباس و سنت های خاص خود را دارند. این تنوع قومی، مانند تکه های زیبا در یک فرش ایرانی است؛ هر نقش و رنگی معنا دارد و با کنار هم قرار گرفتن، تصویری باشکوه از «ملت ایران» می سازد.

اما این زیبایی زمانی کامل می شود که ما بتوانیم به تفاوت ها احترام بگذاریم. احترام به هویت قومی یعنی پذیرفتن این که هیچ قوم و فرهنگی بر دیگری برتر نیست و همه ما، با وجود تفاوت ها، بخشی از یک خانواده ی بزرگ به نام ایرانیم. هویت قومی در واقع آن بخش از شخصیت ماست که از تعلق به یک قوم یا نژاد می آید. زبان مادری، آداب و رسوم، غذا، موسیقی، لباس و حتی لهجه، بخش هایی از این هویت هستند. این عناصر ریشه در تاریخ، خاطره و تجربه جمعی یک قوم دارند. وقتی کسی به زبان مادری اش شعر می خواند یا آیین های سنتی اش را اجرا می کند، در واقع دارد بخشی از وجود خود را زنده نگه می دارد. احترام به هویت قومی در واقع احترام به انسان هاست. وقتی ما تفاوت ها را بپذیریم، فضای جامعه امن تر و مهربان تر می شود. در ادامه چند بُعد از این اهمیت را بررسی می کنیم:

### تقویت همبستگی ملی

همبستگی واقعی زمانی به وجود می آید که همه مردم احساس کنند دیده می شوند و ارزش دارند. اگر هر قوم احساس کند فرهنگش محترم است، دل بستگی اش به کشور بیشتر می شود. احترام، پل ارتباطی میان اقوام است؛ پلی که سوء تفاهم ها را از بین می برد و اتحاد را جایگزین جدایی می کند.

### پیشگیری از تبعیض و بی عدالتی

بی احترامی به فرهنگ ها، باعث حس بی عدالتی و فاصله اجتماعی می شود. اما وقتی مردم ببینند زبان، لباس یا سنت شان در جامعه پذیرفته شده است، اعتماد و آرامش بیشتری احساس می کنند.

### غنا ی فرهنگی و اجتماعی

هر قوم گنجینه ای از هنر، موسیقی، شعر و دانش بومی است. احترام به این گنجینه ها یعنی بهره بردن از همه ظرفیت های فرهنگی کشور. در واقع، تنوع قومی باعث رشد خلاقیت و افزایش توان فرهنگی جامعه می شود.

### نقش آموزش و رسانه ها

اگر در مدارس از همان کودکی درباره فرهنگ های گوناگون صحبت شود، دانش آموزان یاد می گیرند که تفاوت ها طبیعی و ارزشمندند. همچنین، رسانه ها می توانند با نمایش درست و محترمانه اقوام، به

گسترش احترام کمک کنند. مثلاً وقتی در سریال ها یا برنامه های تلویزیونی شخصیت های مختلف قومی با لهجه های خود اما با احترام نشان داده شوند، حس غرور و دوستی میان مردم افزایش می یابد.

### چالش ها

گاهی جامعه در مسیر احترام به هویت قومی با موانعی روبه روست. تبعیض های اقتصادی یا تمرکز امکانات در بعضی مناطق، می تواند باعث احساس نادیده گرفته شدن شود. همچنین، برخی کلیشه ها درباره اقوام مختلف در گفتار روزمره یا رسانه ها، ناخواسته باعث بی احترامی می شوند.

برای رفع این مشکلات، باید آگاهانه رفتار کنیم، کلیشه ها را کنار بگذاریم و سعی کنیم از نگاه دیگران به دنیا بنگریم. احترام به هویت قومی یعنی پذیرفتن این حقیقت ساده که «همه ما متفاوتیم» و همین تفاوت هاست که ما را زیبا می کند. وقتی هر قوم با زبان و فرهنگ خود در کنار دیگران احساس امنیت و ارزش کند، هیچ نیرویی نمی تواند پیوند ملی را از هم بگسلد. همبستگی ملی، نه از یکدست شدن، بلکه از در کنار هم بودن متفاوت ها شکل می گیرد. ایران زمانی قوی تر و آرام تر خواهد بود که همه اقوامش احساس کنند، این کشور، خانه همه آن هاست.

# حضرت زینب (س) بانوی صبر، دانایی و عزت

○ ستایش ابراهیمی

## ایمان و توحید عمیق

از کودکی ریشه‌های ایمان در دل زینب (س) شکل گرفت. او خدا را در همه لحظات زندگی حاضر می‌دید. در همان کودکی وقتی پدر از او خواست عدد «دو» بگوید، پاسخ داد: «زبانی که یک گفت، چگونه دو بگوید؟» این سخن نشانه معرفت ژرف او به یگانگی خدا بود. در سخت‌ترین شرایط کربلا نیز جز به خدا پناه نبرد و در میان داغ و مصیبت گفت: «ما رأیتُ إلا جمیلاً» - من جز زیبایی ندیدم.

## حیا و عفاف

زینب (س) نمونه کامل عفت بود. در سفر اسارت، با اینکه در میان دشمنان بود، با وقار و پوشش کامل حرکت کرد. حتی در مجلس یزید، در حالی که به اسارت رفته بود، حجاب و متانت خود را حفظ کرد و اجازه نداد نگاه ناپاکی او را بیازارد.

چشم اهل مدینه روزی به جمال نوزادی روشن شد که پیامبر اکرم (ص) در سفر بودند. پس از بازگشت، جبرئیل نام او را از سوی خداوند «زینب» اعلام کرد؛ یعنی «زینت پدر».

حضرت زینب (س) در دامان حضرت فاطمه (س) بزرگ شد و از کودکی نشانه‌های ایمان، ادب و دانایی در او آشکار بود. او را «عقیله بنی‌هاشم» می‌نامند؛ یعنی بانوی بزرگ خاندان هاشم. لقب‌هایی چون «صدیقه صغری» و «عصمت صغری» نیز نشانه پاکی، صداقت و مقام معنوی اوست.

زینب (س) در زیبایی، وقار و حیا، یادآور مادرش فاطمه (س) بود؛ در شجاعت و بلاغت، مانند پدرش علی (ع) و در صبر و حلم، همچون برادرش حسن (ع). عشق او به امام حسین (ع) بی‌پایان بود؛ تا آنجا که در ازدواجش شرط کرد هر روز بتواند برادر را زیارت کند و در سفرها همراه او باشد.

حضرت زینب (س) بانویی دانا بود؛ زنان مدینه از درس تفسیر او بهره می‌بردند. دانش او آموخته کتاب نبود، بلکه الهامی الهی بود. عبادت و شب‌زنده‌داری‌اش در سخت‌ترین روزها، حتی در کربلا و شام، ترک نشد. فصاحت و شجاعتش در خطبه کوفه و شام زبانزد است؛ سخنانی که چون رعد در دل یزید و همراهانش افتاد. او در سیاست و بصیرت نیز نمونه بود و هرگز از گفتن حق و دفاع از حقیقت نه‌راسید. اما بزرگ‌ترین ویژگی‌اش صبر بود. صبوری که در برابر مصیبت‌های کربلا کوه‌ها را به لرزه درمی‌آورد، اما او را نشکست. زینب کبری (س) با ایمان و شجاعت، پیام عاشورا را تا همیشه زنده نگاه داشت.

**به راستی حضرت زینب (س)  
مظهر ایمان، علم، صبر و  
عزت است؛ بانویی که پیام  
عاشورا را زنده نگه داشت  
و بارفتار و گفتارش، معنی  
واقعی انسانیت و بندگی  
خدا را نشان داد.**





### دانایی و بینش

حضرت زینب (س) زنی عالمه بود. زنان مدینه برای آموختن تفسیر قرآن نزد او می آمدند. دانش او آموخته‌ی کتاب نبود، بلکه نوری الهی بود که در دلش جاری بود. امام سجاد (ع) درباره‌اش فرمود: «تو، بحمدالله، دانشمندی هستی که تعلیم ندیده‌ای، و فهمیده‌ای که آموزگار نداشته‌ای.»

### دلسوزی و مهربانی

حضرت زینب (س) مادری برای کودکان کربلا بود. پس از شهادت امام حسین (ع)، سرپرستی کاروان اسیران بر دوش او بود. کودکان گریان و زنان خسته را دلداری می داد و خود را فراموش می کرد. در دل آن همه رنج، تنها به دیگران فکر می کرد.

### صبر و شکیبایی

هیچ صبری در تاریخ به صبر زینب نمی ماند. او در کربلا شاهد شهادت برادر، فرزندان و عزیزانش بود، اما تسلیم غم نشد. با چهره‌ای استوار، پیام عاشورا را رساند. اگر اندکی از بار مصائبش بر کوه‌های افتاد، از هم می پاشید، اما او ایستاد تا حقیقت زنده بماند.

### عبادت و شب‌زنده‌داری

زینب کبری (س) عاشق عبادت بود. در هر شرایطی نماز شبش ترک نمی شد - حتی در شب یازدهم محرم، پس از آن همه رنج و داغ. او همواره قرآن می خواند و دلش با یاد خدا آرام می گرفت.

### شجاعت و شهامت

زینب (س) نه تنها بانویی مؤمن، بلکه زنی دلیر و سخنور بود. در کاخ این زیاد و یزید با شجاعت تمام سخن گفت و از حق دفاع کرد. خطبه‌هایش همچون خطبه‌های علی (ع) پر قدرت و بیدار کننده بود. با صدایی محکم و دلی آرام گفت: «ای پسر زیاد! ما چیزی جز زیبایی ندیدیم. این کار خدا بود و او را حکیم می دانیم.»

### بصیرت و آگاهی سیاسی

زینب (س) زمانه خود را خوب می شناخت. می دانست رسالتش پس از عاشورا تنها گریه نیست، بلکه رساندن پیام خون حسین (ع) به مردم است. سخنانش در شام، چهره واقعی حکومت یزید را برای مردم آشکار کرد و بیداری بزرگی در جامعه به وجود آورد.

### فصاحت و بلاغت

زبان زینب (س) آینه علم و ادب بود. سخنرانی‌اش در کوفه و شام نمونه اوج بلاغت است. سخنانش چنان شیوا و پر قدرت بود که ابن عباس گفت: «وقتی زینب سخن می گفت، گویی علی بن ابی طالب سخن می گوید.»

### عزت نفس

هیچ‌گاه خود را در برابر دشمن کوچک نکرد. حتی در اسارت، وقتی یزید با غرور گفت «دیدنی خدا باشما چه کرد؟» با آرامش پاسخ داد: «ما چیزی جز زیبایی ندیدیم.» او عزت را از علی و فاطمه به ارث برده بود و هرگز سر خم نکرد.

گفت‌وگو با آریا نیاپرست، فرزند جانباز و دانشجوی پزشکی دانشگاه تهران

## فرزند ایثارگر، پیام‌آور امید و تلاش در مسیر علم

○ زهرا صمدی

در مسیر پر فراز و نشیب موفقیت، آریا نیاپرست با پشتکار، نظم و ایمان به تلاش توانست یکی از رتبه‌های برتر کنکور سراسری ۱۴۰۳ را از آن خود کند. او که فرزند جانباز و دانشجوی پزشکی دانشگاه تهران است، باور دارد موفقیت حاصل اراده و کوشش مداوم است، نه صرفاً استعداد یا امتیاز. آریا با نگاه مسئولانه به جامعه و الگوپردازی از فداکاری‌های پدرش، رؤیای خدمت به مردم و ارتقای سلامت جامعه را در سر می‌پروراند.







✓ سهمیه برایم بیشتر نقش فرصتی نهایی داشت تا تضمینی برای موفقیت.

✓ آیا تاکنون با تصورات خاصی درباره فرزندان جانبازان روبه‌رو شده‌اید؟ چگونه با آن‌ها برخورد کرده‌اید؟

بله، متأسفانه برخی افراد تصور می‌کنند فرزندان جانبازان در مسیر تحصیلی خود مسیر آسان‌تری دارند. در دوران کنکور، بارها شنیدم که می‌گفتند: «تو با سهمیه حتماً پزشکی قبول می‌شی!» اما من اجازه دادم تلاش و نتیجه کنکورم به جای من صحبت کنند.

✓ به عنوان عضوی از نسل امروز، فکر می‌کنید جامعه باید چه درسی از فداکاری‌های رزمندگان و جانبازان بگیرد؟

باید یاد بگیریم که در هر شرایطی از مردم و کشور خود دفاع کنیم و همیشه به ایثارگران و جانبازان احترام بگذاریم؛ چرا که آنان برای امنیت و آینده ما از جان خود گذشتند.

✓ اگر بخواهید پیامی برای جوانان هم‌نسل خود بفرستید، آن پیام چیست؟

اگر به دنبال موفقیت هستید، هیچ‌گاه دست از تلاش برندارید؛ حتی زمانی که خسته‌اید. هر سر بالایی، سرانجام به سرازیری می‌رسد.

✓ چشم‌انداز شما برای سال‌های آینده چیست؟

تلاش‌م در جهت این است که به بالاترین سطح علمی در رشته پزشکی برسم و در آینده پژوهش‌هایی مؤثر در زمینه ارتقای سلامت جامعه انجام دهم.

✓ لطفاً خودتان را به طور خلاصه معرفی کنید و بفرمایید در حال حاضر در چه زمینه‌ای فعالیت دارید (تحصیلی، شغلی یا پژوهشی).

من آریا نیاپرسست هستم؛ رتبه ۶۲ منطقه ۳ و رتبه ۴ سهمیه ۲۵ درصد کنکور سال ۱۴۰۳. در حال حاضر دانشجوی رشته پزشکی عمومی دانشگاه تهران هستم.

✓ چه کسی یا چه عاملی بیشترین تأثیر را در شکل‌گیری شخصیت و مسیر زندگی شما داشته است؟

قطعاً پدر و مادرم. از دوران کودکی تا امروز، آن‌ها در زمینه‌های تحصیلی، اخلاقی و رفتاری به من کمک کردند تا بتوانم به این مرحله از رشد و پیشرفت برسم.

✓ با توجه به مسئولیت‌های شخصی، تحصیلی و خانوادگی، چگونه بین رسیدن به اهداف خود و ایفای نقش به عنوان فرزند جانباز تعادل برقرار می‌کنید؟

پدرم در راه دفاع از مردم کشور عزیزمان تلاش کرده و اکنون نیز به عنوان پزشک، در مسیر نجات جان بیماران فعالیت می‌کند. من نیز بالگو گرفتن از ایشان، هدفم را بر خدمت به مردم و ارتقای سلامت جامعه متمرکز کرده‌ام.

✓ آیا در مسیر تحصیلی خود از سهمیه مربوط به فرزندان جانبازان استفاده کرده‌اید؟ این سهمیه تا چه اندازه در موفقیت شما مؤثر بوده است؟

به نظر من، هر دانش‌آموز باید بر اساس استعداد و تلاش خود به موفقیت برسد. من بدون توجه به تأثیر سهمیه، تمام توان خود را به کار گرفتم و با تلاش فراوان توانستم رتبه ۶۲ منطقه را کسب کنم.

# نوبل افتخار جهانی یا ابزار تبلیغاتی؟

○ علیرضا خزلی

## اهداف جایزه

- ✓ **تقدیر از نوآوری علمی و ادبی:** افراد یا گروه‌هایی که کشفیات یا آثار برجسته‌ای ارائه می‌کنند، شناخته می‌شوند.
- ✓ **تشویق به تلاش برای صلح جهانی:** جایزه صلح نوبل به کسانی تعلق می‌گیرد که در کاهش خشونت و حل اختلافات انسانی نقش داشته‌اند.
- ✓ **ایجاد انگیزه برای پیشرفت بشری:** این جایزه الهام‌بخش دانشمندان، نویسندگان و فعالان اجتماعی برای خدمت به بشریت است.

## اهمیت جهانی

برندگان نوبل به دلیل تاثیر آثارشان در جامعه جهانی شناخته می‌شوند. جوایز نوبل نه تنها زندگی افراد را تغییر می‌دهد، بلکه موجب پیشرفت علوم، ادبیات و صلح در جهان می‌شود. برای مثال، کشفیات علمی برنده‌های نوبل، زندگی میلیون‌ها انسان را بهبود بخشیده و آثار ادبی و هنری، فرهنگ و اندیشه مردم را غنی کرده است. جایزه نوبل تاکنون به افراد و سازمان‌های بسیار سرشناسی تعلق گرفته است.

- ✓ **فیزیک**
- آلبرت اینشتین (۱۹۲۱) - برای توضیح اثر فوتوالکتریک و نقش آن در توسعه نظریه کوانتوم.

جایزه نوبل یکی از معتبرترین جوایز جهانی است که به افرادی اهدا می‌شود که در علوم، ادبیات، صلح و دیگر زمینه‌ها دستاوردهای برجسته‌ای داشته‌اند. این جایزه هر سال توجه جهانیان را به نوآوری، تلاش علمی و انسان دوستی جلب می‌کند.

جایزه نوبل توسط آلفرد نوبل، مخترع دینامیت، در سال ۱۸۹۵ پایه‌گذاری شد. نوبل در وصیتنامه خود تأکید کرد که دارایی‌اش برای تقدیر از کسانی صرف شود که به بشریت خدمت کرده‌اند. جایزه‌های نوبل از سال ۱۹۰۱ اهدا شد و شامل رشته‌هایی مانند فیزیک، شیمی، پزشکی، ادبیات، اقتصاد و صلح است.







## دلیل علاقه ترامپ به دریافت جایزه نوبل احتمالاً ترکیبی از چند عامل شخصیتی و سیاسی است:

- ✓ تمایل به اعتبار و توجه جهانی: ترامپ همیشه به شدت به تصویر خودش در رسانه‌ها و اعتبارش در سطح جهانی اهمیت داده است. جایزه نوبل یک نشان بین‌المللی از موفقیت و نفوذ است که می‌تواند اعتبارش را افزایش دهد.
  - ✓ تأیید دستاوردهایش: او معمولاً موفقیت‌ها و اقداماتش را بزرگنمایی می‌کند و دریافت نوبل می‌تواند به عنوان یک «تأیید رسمی» از دستاوردهایش تلقی شود، حتی اگر واقعیت پیچیده‌تر باشد.
  - ✓ قدرت سیاسی داخلی: در سیاست آمریکا، داشتن افتخارات بین‌المللی می‌تواند حمایت داخلی را تقویت کند. ترامپ ممکن است دریافت نوبل را به عنوان یک ابزار تبلیغاتی برای جلب حمایت رأی‌دهندگان بداند.
  - ✓ ویژگی شخصیتی: افراد با ویژگی‌های خودمحور و تمایل به مشهور بودن، معمولاً جذب جوایزی می‌شوند که نشان‌دهنده برتری و موفقیت آنهاست. ترامپ در بسیاری از مصاحبه‌ها و سخنرانی‌ها نشان داده که به این نوع تقدیرها علاقه‌مند است.
- در مجموع دلیل علاقه او به دریافت جایزه نوبل خودشیفتگی است.

■ ماری کوری (۱۹۰۳) - به همراه همسرش پیر کوری، برای تحقیقات روی پرتوهای رادیواکتیو.  
 ■ ریچارد فاینمن (۱۹۶۵) - برای کارهای بنیادی در الکترودینامیک کوانتومی.

### شیمی

■ ماری کوری (۱۹۱۱) - برای کشف رادیوم و پولونیوم.  
 ■ لینوس پاولینگ (۱۹۵۴) - برای تحقیقات درباره پیوندهای شیمیایی و ساختار پروتئین‌ها.  
 ■ فرانسیس آرنولد (۲۰۱۸) - برای مهندسی آنزیم‌ها با الهام از انتخاب طبیعی.

### پزشکی و فیزیولوژی

■ الکساندر فلمینگ (۱۹۴۵) - کشف پنی سیلین.  
 ■ واتسون، فرانسیس کریک و موریس ویلیکینز (۱۹۶۲) - کشف ساختار DNA.  
 ■ هاروی آلتز، مایکل هوتون و چارلز رایس (۲۰۲۰) - برای کشف ویروس هپاتیت C.

### ادبیات

■ ارنست همینگوی (۱۹۵۴) - برای آثار برجسته ادبی و سبک نویسندگی منحصر به فرد.  
 ■ گابریل گارسیا مارکز (۱۹۸۲) - برای رمان‌های جادویی و واقع‌گرایانه‌اش.  
 ■ توماس مان (۱۹۲۹) - برای آثار ادبی که انسان و جامعه را عمیق تحلیل کرده است.

### صلح

■ مارتین لوتر کینگ جونیور (۱۹۶۴) - برای مبارزه بدون خشونت علیه نژادپرستی.  
 ■ مادر ترزا (۱۹۷۹) - برای خدمات بشر دوستانه به فقرا و بیماران.  
 ■ باراک اوباما (۲۰۰۹) - برای تلاش در دیپلماسی و تقویت همکاری بین‌المللی.  
 ■ سازمان ملل متحد و برنامه جهانی غذا - به دلیل فعالیت‌های انسانی و کمک به صلح و امنیت جهانی.

### اقتصاد

■ پل ساموئلسون (۱۹۷۰) - برای پیشرفت‌های نظری در اقتصاد.  
 ■ آمار تیاسن (۱۹۹۸) - برای تحقیقات درباره فقر و توسعه انسانی.  
 ■ ابراهیم الجعفری و دیگران (جایزه‌های اخیر) - برای کار روی رفاه اجتماعی و اقتصاد جهانی.

✓ نکته جالب: ماری کوری تنها فردی است که در ۲ رشته متفاوت (فیزیک و شیمی) جایزه نوبل گرفته است.

جایزه صلح نوبل تنها جایزه‌ای است که می‌تواند به سازمان‌های غیردولتی، ولی برخی تحقیقات در زمینه‌های پزشکی و علمی ایران به نوبل مرتبط بوده، ولی جایزه رسمی به نام فرد ایرانی ثبت نشده است. ایران تاکنون بیشتر در زمینه حقوق بشر و صلح در نوبل دیده شده و هنوز هیچ ایرانی در رشته‌های علوم فیزیک، شیمی، پزشکی یا ادبیات جایزه رسمی نگرفته است. جایزه نوبل نماد تلاش، خلاقیت و انسان دوستی است. این جایزه به ما یادآوری می‌کند که تلاش برای علم، هنر و صلح، ارزشمند و الهام‌بخش است و می‌تواند دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کند.

### ویژگی‌های افراد دارای مهارت تصمیم‌گیری قوی

- ✓ تحلیل گر بودن: توانایی بررسی دقیق اطلاعات و پیامدهای احتمالی هر گزینه.
- ✓ خلاقیت: ارائه راه‌حل‌های نوآورانه در شرایط پیچیده.
- ✓ اعتماد به نفس: توانایی ایستادگی بر تصمیم خود و پذیرش مسئولیت آن.
- ✓ انعطاف پذیری: آماده بودن برای اصلاح تصمیم در صورت تغییر شرایط یا دریافت اطلاعات جدید.
- ✓ مدیریت ریسک: توانایی ارزیابی خطرات و سودهای احتمالی هر تصمیم.

### فرآیند تصمیم‌گیری

- ✓ شناسایی مسئله یا فرصت: دقیقاً مشخص کردن مشکل یا نیاز به تصمیم.
- ✓ جمع‌آوری اطلاعات: بررسی داده‌ها، منابع و تجربیات مرتبط.
- ✓ تعیین گزینه‌ها: فهرست کردن تمام راه‌حل‌های ممکن.
- ✓ ارزیابی گزینه‌ها: تحلیل مزایا و معایب هر گزینه و پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت.
- ✓ انتخاب بهترین گزینه: انتخاب راه‌حل بهینه با توجه به اهداف و محدودیت‌ها.
- ✓ اجرای تصمیم: اقدام عملی بر اساس تصمیم اتخاذ شده.
- ✓ ارزیابی نتایج: بررسی تأثیر تصمیم و یادگیری از تجربه برای تصمیم‌های آینده.

## تصمیم‌های امروز، موفقیت‌های فردا

● نرگس صفری

تصمیم‌گیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌های فردی و سازمانی است. توانایی اتخاذ تصمیم‌های صحیح و به‌موقع می‌تواند به موفقیت فردی، حرفه‌ای و اجتماعی کمک کند و از بروز مشکلات و اشتباهات جلوگیری کند. مهارت تصمیم‌گیری به توانایی فرد در شناسایی مشکل، جمع‌آوری اطلاعات، تحلیل گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل گفته می‌شود. این مهارت شامل ترکیبی از تفکر منطقی، تحلیل انتقادی، خلاقیت و کنترل احساسات است.





## اهمیت مهارت تصمیم‌گیری

- ✓ در زندگی شخصی: کمک به انتخاب مسیر تحصیلی، شغلی و روابط مؤثر.
- ✓ در محیط کاری: افزایش بهره‌وری، کاهش اشتباهات و ارتقای کیفیت عملکرد تیمی و سازمانی.
- ✓ در مدیریت بحران: تصمیم‌های سریع و مؤثر می‌توانند از آسیب‌های مالی، زمانی و اجتماعی جلوگیری کنند.

## راهکارهای بهبود مهارت تصمیم‌گیری

- ✓ تقویت تفکر انتقادی و تحلیل منطقی.
- ✓ استفاده از تجربیات گذشته برای یادگیری از موفقیت‌ها و شکست‌ها.
- ✓ مشورت با افراد مطمئن و متخصص.
- ✓ تمرین تصمیم‌گیری در شرایط واقعی یا شبیه‌سازی شده.
- ✓ مدیریت احساسات و کاهش فشارهای روانی هنگام تصمیم‌گیری.

### ۱. تأثیر مثبت تصمیم‌گیری تحصیلی

- ✓ مسیر روشن‌تر: انتخاب رشته، دانشگاه یا روش مطالعه مناسب می‌تواند باعث شود فرد مسیر زندگی‌اش را بهتر برنامهریزی کند.
- ✓ مهارت‌های زندگی: تصمیم‌گیری تحصیلی به فرد مهارت‌هایی مثل برنامهریزی، مدیریت زمان و حل مسئله می‌آموزد که در زندگی واقعی هم کاربرد دارد.
- ✓ اعتماد به نفس و استقلال: وقتی فرد تصمیم‌های تحصیلی هوشمندانه می‌گیرد، حس کنترل بر زندگی و آینده خودش تقویت می‌شود.

### ۲. زمانی که تصمیم‌گیری تحصیلی ممکن است محدودکننده شود

- ✓ تمرکز افراطی روی تحصیل: اگر تمام انرژی و زمان فقط به درس اختصاص



**مهارت تصمیم‌گیری یک توانمندی کلیدی برای رشد فردی و موفقیت حرفه‌ای است. با تمرین، تحلیل دقیق و استفاده از تجربیات، هر فرد می‌تواند تصمیم‌های بهتری بگیرد و در مسیر زندگی و کار خود مؤثرتر عمل کند.**

یابد، ممکن است فرصت‌های اجتماعی، تفریح و تجربه‌های زندگی کاهش پیدا کند.  
 ✓ **ترس از اشتباه:** تصمیم‌گیری بیش از حد محافظه‌کارانه یا ترس از انتخاب اشتباه ممکن است باعث شود فرد هیچ اقدامی نکند یا فرصت‌ها را از دست بدهد.

### ۳. راهکار تعادل

- ✓ **تعیین اولویت‌ها:** تحصیل مهم است، اما روابط اجتماعی، ورزش و سرگرمی هم نباید نادیده گرفته شوند.
- ✓ **تصمیم‌گیری منعطف:** برنامهریزی تحصیلی باید قابل اصلاح باشد و به شرایط زندگی واقعی واکنش نشان دهد.
- ✓ **مدیریت زمان:** بین درس، تفریح و فعالیت‌های شخصی تعادل برقرار کردن، مانع دور شدن از زندگی می‌شود.

**تصمیم‌گیری در تحصیل اگر هوشمندانه و متعادل باشد، کمک می‌کند زندگی بهتر و منظم‌تری داشته باشیم و ما را از زندگی دور نمی‌کند. اما تمرکز افراطی یا ترس از تصمیم‌گرفتن می‌تواند محدودیت ایجاد کند.**

مهارت تصمیم‌گیری، بر خلاف آنچه گاهی تصور می‌شود، یک توانایی جهانی و یکسان نیست؛ هر فرهنگ آن را به شکلی می‌سازد، می‌پروراند و در نهایت به آن معنا می‌دهد. کافی است از یک کشور به کشور دیگر سفر کنید تا ببینید تصمیم‌گیری چطور رنگ عوض می‌کند. در جایی تصمیم‌ها مثل ضرب زدن به یک کلید برق گرفته می‌شوند؛ روشن یا خاموش، تمام. در جایی دیگر، تصمیم شبیه دم کشیدن چای است؛ آرام، محتاط، همراه با گفت‌وگو و تأمل.

در بسیاری از کشورهای غربی، تصمیم‌گرفتن بیشتر شبیه یک حرکت فردی است؛ هر کس مسئول زندگی، مسیر شغلی و انتخاب‌های خود است و فرهنگ هم این را تأیید می‌کند. مردم عادت دارند بین گزینه‌های متعدد بایستند، سبک و سنگین کنند و در نهایت مسئولیت انتخابشان را بر عهده بگیرند. این نوع تصمیم‌گیری معمولاً سریع‌تر است، اما نه لزوماً عمیق‌تر.

در شرق آسیا اما داستان جور دیگری پیش می‌رود. تصمیم‌گیری همان قدر که به فرد مربوط است، به گروه هم گره خورده؛ تصمیم خوب تصمیمی است که نه فقط بهترین نتیجه را بدهد، بلکه کمترین استهلاک را هم ایجاد کند. زمان بیشتری صرف جمع کردن نظرها می‌شود و سرعت فدای هماهنگی می‌گردد. آنچه اهمیت دارد این است که هیچ‌کس احساس بیرون ماندن از روند تصمیم‌راندن نکند.

در کشورهای اروپایی نظم‌محور، تصمیم‌گیری بیشتر شبیه مهندسی کردن یک مسئله است. مسئله را تعریف می‌کنند، داده جمع می‌کنند، گزینه‌ها را تحلیل می‌کنند و بعد، تقریباً همیشه، تصمیمی گرفته می‌شود که پشتش منطق و ساختار دیده می‌شود. شاید همین است که نتیجه‌گیری در آنها کمتر احساسی است و بیشتر بر پایه پیش‌بینی‌پذیری بنا شده. اما در بخش‌هایی از خاورمیانه، از جمله ایران، تصمیم‌گیری رنگی انسانی‌تر به خود می‌گیرد، روابط، تجربه زیسته، احساسات، توصیه‌ها و شرایط بیرونی همه هم‌زمان روی میز می‌آیند. شاید تصمیم‌ها همیشه ساختارمند نباشند، اما در عوض انعطاف‌پذیری بالایی دارند. تصمیم‌گرفتن در اینجا ترکیبی از منطق و دل است؛ گاهی عقل حکم می‌دهد، گاهی دل، و اغلب هر دو باهم چانه می‌زنند تا به توافق برسند. در خانواده‌ها نیز این تفاوت‌ها به خوبی دیده می‌شود. جایی استقلال اصل است، جایی گفت‌وگو و طولانی و مشورت، و جایی دیگر احترام به بزرگ‌ترها و تجربه‌شان. همین الگوها بعداً در محل کار و مدیریت هم تکرار می‌شوند؛ مدیری که در کودکی تصمیم‌گیری جمعی دیده، در بزرگسالی هم با صبر و مشارکت کار می‌کند؛ مدیری که با استقلال تربیت شده، مسئولیت را بی‌درنگ به زیردستش می‌دهد؛ و مدیری که در فرهنگ عاطفی رشد کرده، هنگام تصمیم‌گیری به اثر احساسی و انسانی انتخابش توجه می‌کند.

در نهایت، تفاوت تصمیم‌گیری‌ها تفاوت در فهم جهان است؛ اینکه هر جامعه چطور با آینده مواجه می‌شود، چطور با ریسک کنار می‌آید، و چقدر به عقل، جمع یا احساس اعتماد دارد. هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد؛ فقط روایت‌های متفاوتی‌اند از اینکه انسان چگونه راهش را در پیچ‌وخم زندگی پیدا می‌کند.

# مارتین لوتر کینگ و رویای عدالت

● علی فدا

جنبش حقوق مدنی، حرکتی اجتماعی و تاریخی بود که هدف آن ایجاد برابری حقوقی و اجتماعی برای همه افراد، به ویژه اقلیت‌های نژادی بود. این جنبش در واکنش به تبعیض، جداسازی نژادی و بی‌عدالتی‌های اجتماعی شکل گرفت و با ابزارهای مسالمت‌آمیز، اعتراضات و نافرمانی مدنی سعی در تغییر قوانین و نگرش جامعه داشت.

از جمله روش‌های مهم این جنبش می‌توان به راهپیمایی‌ها، تحریم‌ها، سخنرانی‌ها و آموزش عمومی اشاره کرد. چهره‌های برجسته‌ای مانند مارتین لوتر کینگ جونیور و رز پارکس نقش حیاتی در پیشبرد اهداف جنبش داشتند.

دستاورد‌های این حرکت تاریخی شامل تصویب قانون حقوق مدنی ۱۹۶۴ و قانون حق رأی ۱۹۶۵ بود که تبعیض قانونی و موانع رأی‌دهی را از میان برداشت. جنبش حقوق مدنی نشان داد که ایستادگی مسالمت‌آمیز و آگاهی‌بخشی عمومی می‌تواند باعث تغییر واقعی و عدالت اجتماعی شود. این جنبش تنها تاریخ نیست؛ الگویی است برای هر حرکت عدالت‌خواهانه و مبارزه علیه تبعیض در هر جامعه‌ای.

جنبش حقوق مدنی آمریکا عمدتاً بین دهه ۱۹۵۰ تا دهه ۱۹۶۰ رخ داد، اما ریشه‌ها و پیامدهای آن گسترده‌تر است:

اواسط دهه ۱۹۵۰، با اقدام رز پارکس در سال ۱۹۵۵ و شروع تحریم اتوبوس‌ها در مونتگومری.

اوایل تا اواسط دهه ۱۹۶۰، شامل راهپیمایی واشینگتن (۱۹۶۳) و تصویب قانون حقوق مدنی ۱۹۶۴ و قانون حق رأی ۱۹۶۵.

پایان رسمی قوانین جداسازی نژادی و گسترش دسترسی به حقوق اجتماعی و سیاسی برای آمریکایی‌های آفریقایی تبار.

جنبش حقوق مدنی به شکل تاریخی آن پایان یافته، اما مبارزه برای برابری و عدالت اجتماعی هنوز ادامه دارد.

امروز جنبش‌های دیگری مانند Black Lives Matter با تلاش برای حقوق برابر زنان، اقلیت‌های مهاجران، ادامه مسیر عدالت‌خواهانه جنبش حقوق مدنی هستند.

یعنی اهداف اصلی جنبش تاریخی هنوز در قالب جنبش‌های مدرن دنبال می‌شوند، اگرچه شکل و ابزارهای آن تغییر کرده است.

جنبش اصلی بین ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰ بود، اما روح و اهداف آن همچنان زنده است و ادامه دارد.







✓ **الهام بخش جنبش های بین المللی:** جنبش حقوق مدنی آمریکا الگویی برای مبارزات عدالت خواهانه در سراسر جهان شد. پس از موفقیت های جنبش حقوق مدنی در آمریکا، الهام و انگیزه این حرکت، جنبش های برابری خواهانه و ضد تبعیض در کشورهای دیگر را تحریک کرد. برخی از مهم ترین نمونه ها عبارتند از:

■ **آفریقای جنوبی**  
جنبش ضد آپارتاید: همانند جنبش حقوق مدنی آمریکا، مبارزه ای طولانی علیه قوانین نژاد پرستانه و جداسازی نژادی بود.  
چهره برجسته: نلسون ماندلا و دزموند توتو.  
نتیجه: پایان رسمی آپارتاید در ۱۹۹۴ و انتخابات آزاد و چند نژادی.

■ **بریتانیا و کشورهای مشترک المنافع**  
در دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، جنبش های حقوق مهاجران و اقلیت های قومی، به ویژه در لندن و دیگر شهرها، با الهام از آمریکای شکل گرفت.  
تصویب قوانین ضد تبعیض در محل کار و آموزش، مانند Race Relations Act ۱۹۶۵ در بریتانیا.

■ **کشورهای آمریکای لاتین**  
جنبش های حقوق شهروندی و عدالت اجتماعی برای اقلیت ها و جوامع بومی تحت تأثیر مدل آمریکا به وجود آمدند.  
مثال: فعالیت های حقوق بومیان در مکزیک و برزیل برای دسترسی برابر به آموزش و زمین.

■ **سایر نقاط جهان**  
کانادا، استرالیا و نیوزیلند: جنبش های حقوق بومیان و اقلیت ها با الگو برداری از راهبردهای صلح آمیز و نافرمانی مدنی آمریکای شکل گرفت.  
هند: مبارزات ضد تبعیض طبقاتی (Against caste discrimination) از دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ تحت تأثیر روش های مدنی و مسالمت آمیز آمریکای شدت گرفت.  
موفقیت جنبش حقوق مدنی آمریکا نه تنها تغییرات داخلی ایجاد کرد، بلکه الهام بخش جنبش های عدالت خواهانه در آفریقای جنوبی، بریتانیا، آمریکای لاتین و کشورهای دیگر شد. الگویی که از اعتراض مسالمت آمیز و نافرمانی مدنی استفاده می کرد، در سراسر جهان تکرار شد.

## نتیجه گیری

جنبش حقوق مدنی نمونه ای از قدرت نافرمانی مدنی مسالمت آمیز و مقاومت اجتماعی برای دستیابی به عدالت است. این جنبش نشان داد که تغییر اجتماعی واقعی ممکن است اگر مردم متحد شده و با ابزارهای صلح آمیز به دنبال حقوق برابر باشند.

## اهداف جنبش حقوق مدنی

- ✓ **لغو قوانین نژاد پرستانه:** پایان دادن به قانون های جداسازی نژادی (Jim Crow) در مدارس، حمل و نقل عمومی و اماکن عمومی.
- ✓ **ایجاد برابری حقوقی:** دسترسی برابر به حق رأی، فرصت های شغلی و آموزش.
- ✓ **رفع تبعیض اجتماعی و اقتصادی:** مقابله با محدودیت ها در دسترسی به مسکن، بانک و خدمات عمومی.

## روش ها و استراتژی ها

- ✓ **راهپیمایی های صلح آمیز:** مانند راهپیمایی واشنگتن (۱۹۶۳) که مارتن لوتر کینگ مشهورترین سخنرانی خود را در آن ارائه کرد.
- ✓ **تحریم ها و نافرمانی مدنی:** تحریم اتوبوس ها، عدم رعایت قوانین تبعیض آمیز به صورت مسالمت آمیز.
- ✓ **آموزش و آگاهی بخشی:** استفاده از رسانه ها، مطبوعات و سخنرانی ها برای جلب توجه جامعه و دولت.

## چهره های برجسته

- ✓ **مارتین لوتر کینگ جونیور:** رهبر معنوی جنبش و نماد مقاومت صلح آمیز.
- ✓ **رز پارکس:** فعال حقوق مدنی که با مقاومت در برابر تبعیض در حمل و نقل عمومی، نقطه آغاز حرکت تحریم اتوبوس ها شد.
- ✓ **مالکوم ایکس:** رهبری که به مبارزه قوی تر و خوداتکایی اقلیت ها باور داشت.

## دستاوردهای جنبش

- ✓ تصویب قانون حقوق مدنی ۱۹۶۴ که تبعیض نژادی در استخدام، مدارس و اماکن عمومی را ممنوع کرد.
- ✓ تصویب قانون حق رأی ۱۹۶۵ که موانع رأی دهی برای اقلیت ها را حذف کرد.
- ✓ افزایش آگاهی عمومی و توجه رسانه ای به حقوق برابر و عدالت اجتماعی.

## اهمیت جنبش حقوق مدنی

- ✓ **تغییر قوانین و سیاست ها:** پایه ای برای مبارزات بعدی علیه تبعیض برای حقوق زنان، حقوق کارگران و حقوق اقلیت های دیگر شد.
- ✓ **تغییر فرهنگ و ذهنیت جامعه:** کمک به تغییر نگرش ها نسبت به برابری و عدالت اجتماعی.

# بینظیر بوتو

○ آتنا شمسی

بینظیر بوتو (۲۰۰۷-۱۹۵۳) یکی از برجسته‌ترین شخصیت‌های سیاسی قرن بیستم در پاکستان و جهان اسلام بود. او اولین زن نخست‌وزیر در یک کشور مسلمان شد و با زندگی و فعالیت‌های الهام‌بخش جنبش‌های دموکراسی‌خواه و حقوق زنان گردید.

بینظیر بوتو در خانواده‌ای سیاسی و برجسته در کراچی به دنیا آمد. پدرش ذوالفقار علی بوتو، نخست‌وزیر پیشین پاکستان، نقش مهمی در مسیر سیاسی او داشت و مادرش نسرین بوتو نیز در تربیت و آموزش او تأثیرگذار بود. در سال ۱۹۸۷، بینظیر بوتو با آصف علی زرداری ازدواج کرد، که بعدها رئیس‌جمهور پاکستان شد. این ازدواج علاوه بر جنبه خانوادگی، نقش مهمی در پیوندهای سیاسی او داشت. آنها دو فرزند داشتند: بیلا بوتو زرداری و بولان بوتو زرداری.

## تحصیلات و زندگی شخصی

بوتو تحصیلات خود را در دانشگاه هاروارد و کالج آکسفورد گذراند. در دوران تحصیل، او به عنوان نخستین زن آسیایی رئیس‌اتحادیه دانشجویی آکسفورد انتخاب شد و توانست مهارت‌های رهبری و شبکه‌سازی خود را توسعه دهد. این تجربه‌ها بخش مهمی از زندگی خصوصی و شخصیتی او را شکل داد.

## علاقه‌ها و شخصیت

بینظیر بوتو علاقه زیادی به ادبیات، سیاست و فعالیت‌های اجتماعی داشت. او شخصیتی با اعتماد به نفس، شجاع و مصمم بود، که در زندگی خصوصی نیز منعکس می‌شد. با وجود مسئولیت‌های سیاسی و فشارهای امنیتی، تلاش می‌کرد نقش یک مادر و همسر فعال را نیز ایفا کند.







## چالش‌ها و فشارها

زندگی خصوصی او همواره تحت تأثیر سیاست و تهدیدهای امنیتی قرار داشت. دوران تبعید، بازداشت‌ها و تهدیدهای ترور باعث شد بوتو بسیاری از جنبه‌های خصوصی زندگی خود را مخفی نگه دارد و زندگی خانوادگی او با فشار و اضطراب همراه بود.

زندگی و فعالیت‌های سیاسی او نمادی از مبارزه برای دموکراسی، حقوق بشر و برابری زنان در کشوری با تاریخ پیچیده سیاسی است.

بینظیر بوتو در ۲۱ ژوئن ۱۹۵۳ در کراچی به دنیا آمد. او تحصیلات خود را در دانشگاه هاروارد آغاز کرد و پس از آن در دانشگاه آکسفورد ادامه داد. در آکسفورد، او به عنوان نخستین زن آسیایی ریاست اتحادیه دانشجویی آکسفورد را بر عهده گرفت. این تحصیلات به او زمینه لازم برای ورود به عرصه سیاست را فراهم کرد.

## ورود به سیاست و رهبری حزب مردم پاکستان

پس از اعدام پدرش در سال ۱۹۷۹ و تبعید خانواده، بینظیر بوتو رهبری حزب مردم پاکستان را بر عهده گرفت. او توانست حزب را از بحران و سرخوردگی نجات دهد و به یکی از اصلی‌ترین احزاب سیاسی کشور تبدیل کند. در سال ۱۹۸۸، بوتو با پیروزی در انتخابات عمومی به مقام نخست‌وزیری رسید و به اولین زن در تاریخ جهان اسلام شد که به مقام نخست‌وزیری رسید.

بوتو دو دوره نخست‌وزیری (۱۹۹۳-۱۹۹۶ و ۱۹۹۰-۱۹۸۸) تلاش کرد تا اصلاحات اقتصادی و اجتماعی را پیش ببرد، فساد را کاهش دهد و نقش زنان در جامعه و سیاست پاکستان را تقویت کند. با وجود تهدیدهای امنیتی، کودتاها و فشارهای سیاسی، او به نماد ایستادگی در برابر دیکتاتوری و تلاش برای عدالت اجتماعی تبدیل شد.

## دوره‌های نخست‌وزیری و دستاوردها

بینظیر بوتو در دو دوره نخست‌وزیری خود (۱۹۹۳-۱۹۹۶ و ۱۹۹۰-۱۹۸۸) تلاش کرد اصلاحات اقتصادی و اجتماعی را پیاده کند، فساد را کاهش دهد و نقش زنان

در جامعه و سیاست را تقویت کند. از جمله دستاوردهای او می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ **اصلاحات اقتصادی:** تلاش برای کاهش بدهی‌های خارجی و جذب سرمایه‌گذاری خارجی.
- ✓ **تقویت حقوق زنان:** افزایش مشارکت زنان در آموزش و سیاست و تصویب قوانین حمایت از حقوق زنان.
- ✓ **آزادی مطبوعات:** لغو سانسور و آزادی رسانه‌ها.

## چالش‌ها و تهدیدها

زندگی سیاسی بینظیر بوتو با چالش‌های فراوان همراه بود. او بارها تحت فشارهای سیاسی قرار گرفت، بازداشت و تبعید شد و با خطر ترور مواجه بود. تهدیدهای امنیتی و ترورهای متعدد علیه او، نمادی از مقاومت و شجاعت او در برابر تهدیدها شد. علی‌رغم این فشارها، بینظیر بوتو هرگز از مبارزه برای دموکراسی و حقوق مردم کوتاه نیامد و تلاش کرد صداها را محروم و سرکوب‌شده جامعه پاکستان را به گوش جهان برساند.

## ترور و میراث

متأسفانه بینظیر بوتو در ۲۷ دسامبر ۲۰۰۷ در کراچی هدف ترور قرار گرفت و جان خود را از دست داد. با این حال، میراث او همچنان زنده است و الهام‌بخش جنبش‌های دموکراسی، حقوق بشر و مشارکت زنان در سراسر جهان باقی مانده است. زندگی و فعالیت‌های بینظیر بوتو نشان داد که حتی در شرایط سیاسی دشوار و تهدیدهای امنیتی، می‌توان برای عدالت و برابری تلاش کرد و تأثیر گذار بود. بینظیر بوتو نه تنها یک سیاستمدار موفق بود، بلکه نمادی از شجاعت، اراده و مبارزه برای دموکراسی و حقوق برابر در جهان معاصر به شمار می‌رود. او توانست بارهبری و تصمیم‌های جسورانه خود، جایگاه زنان را در سیاست پاکستان تقویت کند و الهام‌بخش نسل‌های بعدی شود. میراث او یادآور اهمیت مبارزه برای عدالت، دموکراسی و حقوق بشر در هر جامعه‌ای است.

## انواع زباله

زباله‌ها را می‌توان به چند دسته اصلی تقسیم کرد:

- ✓ زباله‌های خانگی: باقی مانده غذا، پلاستیک، کاغذ، شیشه و فلزات.
- ✓ زباله‌های صنعتی و تجاری: مواد شیمیایی، فلزات سنگین، بسته‌بندی‌ها و ضایعات کارخانه‌ها.
- ✓ زباله‌های الکترونیکی: گوشی‌ها، کامپیوترها و سایر تجهیزات الکترونیکی که حاوی مواد سمی هستند.
- ✓ زباله‌های کشاورزی و زیستی: بقایای گیاهی و حیوانی، کودها و مواد آلی.

## مشکلات ناشی از تولید زیاد زباله

- ✓ آلودگی محیط زیست: زباله‌های پلاستیکی و شیمیایی خاک و آب را آلوده می‌کنند.
- ✓ تهدید سلامت انسان: گازهای سمی و میکروب‌ها می‌توانند باعث بیماری‌های تنفسی، پوستی و گوارشی شوند.
- ✓ اتلاف منابع طبیعی: بسیاری از زباله‌ها قابل بازیافت هستند، اما به دلیل عدم مدیریت صحیح، منابع ارزشمند از دست می‌روند.

# کاهش زباله و اهمیت آن در زندگی

○ احمد حیدری

زباله و مدیریت نادرست آن یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های محیط زیستی جهان امروز است. تولید بی‌رویه زباله نه تنها باعث آلودگی خاک، آب و هوا می‌شود، بلکه منابع طبیعی را نیز تخلیه می‌کند. کاهش زباله، علاوه بر حفظ محیط زیست، تأثیر مستقیم بر سلامت انسان، اقتصاد و کیفیت زندگی دارد.





✓ **تأثیر اقتصادی:** جمع آوری، دفن و مدیریت زباله هزینه‌های سنگینی بر دولت‌ها و جامعه وارد می‌کند.

### پیشگیری از تولید زباله

- ✓ **خرید مسئولانه:** خرید کالاها با کمترین بسته‌بندی شده و با کیفیت بالاتر.
- ✓ **استفاده مجدد:** استفاده از ظروف، کیسه‌ها و بسته‌بندی‌های قابل چندبار مصرف.
- ✓ **آگاهی و آموزش:** آموزش شهروندان و کودکان درباره اهمیت کاهش زباله و سبک زندگی پایدار.

### تفکیک زباله

- ✓ **زباله‌های ترو خشک:** جدا کردن مواد آلی از پلاستیک، فلز و کاغذ.
- ✓ **تفکیک در منبع:** تفکیک زباله در خانه، مدرسه یا محل کار باعث تسهیل بازیافت می‌شود.

### بازیافت و استفاده مجدد

- ✓ **بازیافت پلاستیک، کاغذ و فلزات:** کاهش مصرف منابع اولیه و صرفه‌جویی انرژی.
- ✓ **کامپوست کردن مواد آلی:** تبدیل زباله‌های غذایی و باغی به کود برای کشاورزی و باغبانی.
- ✓ **تعمیر و بازسازی محصولات:** افزایش عمر مفید وسایل و کاهش نیاز به تولید مجدد.

کاهش زباله یک مسئولیت جمعی است که نیازمند مشارکت فعال شهروندان، شرکت‌ها و دولت‌ها است. هر فرد می‌تواند با اقداماتی ساده مانند تفکیک زباله، استفاده مجدد و خرید مسئولانه نقش مهمی در حفظ محیط زیست و سلامت جامعه ایفا کند. تلاش برای کاهش زباله نه تنها باعث حفاظت از منابع طبیعی می‌شود، بلکه کیفیت زندگی امروز و نسل‌های آینده را تضمین می‌کند.

### مدیریت حرفه‌ای زباله

- ✓ **دفن بهداشتی:** استفاده از سایت‌های دفن استاندارد با پوشش مناسب برای جلوگیری از آلودگی.
- ✓ **تصفیه زباله‌های صنعتی و شیمیایی:** جلوگیری از رهاسازی مواد سمی در محیط.
- ✓ **استفاده از فناوری‌های نوین:** تولید انرژی از زباله (Waste-to-Energy).

دستگاه‌های بازیافت پیشرفته و کاهش حجم زباله‌ها.

### نقش جامعه و سیاست‌گذاران

- ✓ **سیاست‌های حمایتی:** دولت‌ها باید قوانین سختگیرانه درباره تولید و مدیریت زباله وضع کنند.
- ✓ **تشویق به مصرف پایدار:** ارائه مشوق‌های مالی برای شرکت‌ها و شهروندانی که زباله‌ها را کاهش می‌دهند یا بازیافت می‌کنند.
- ✓ **برنامه‌های آموزشی:** مدارس و دانشگاه‌ها باید آموزش‌های محیط زیستی و فرهنگ کاهش زباله را در برنامه درسی بگنجانند.

### فواید کاهش زباله

- ✓ **محیط زیست سالم‌تر:** کاهش آلودگی خاک، آب و هوا.
- ✓ **سلامت بهتر انسان:** کاهش خطر بیماری‌ها و مشکلات تنفسی و پوستی.
- ✓ **صرفه‌جویی اقتصادی:** کاهش هزینه‌های جمع‌آوری و مدیریت زباله برای دولت‌ها.
- ✓ **ایجاد فرصت‌های شغلی:** توسعه صنعت بازیافت و فناوری‌های مدیریت زباله.
- ✓ **چند کشور در جهان به دلیل مدیریت عالی زباله و کاهش تولید آن شناخته شده و بازند هستند.** این کشورها اغلب از ترکیبی از قوانین سختگیرانه، فرهنگ محیط زیستی و فناوری‌های پیشرفته استفاده می‌کنند:
- ✓ **ژاپن**
- ✓ **دلایل موفقیت:** تفکیک دقیق زباله‌ها، فرهنگ مصرف پایدار و آموزش عمومی.
- ✓ **ویژگی‌ها:** زباله‌های خانگی به ده‌ها دسته تقسیم می‌شوند؛ بازیافت، کامپوست و انرژی از زباله‌ها به صورت گسترده اجرامی شود.
- ✓ **آلمان**
- ✓ **دلایل موفقیت:** قوانین سختگیرانه و سیستم بازیافت گشت ظروف و بطری‌ها (Deposit-Refund System).
- ✓ **ویژگی‌ها:** بیش از ۶۰ درصد زباله‌های خانگی به محل دفن می‌روند؛ بقیه یا بازیافت می‌شوند یا برای تولید انرژی استفاده می‌شوند.
- ✓ **سوئد**
- ✓ **دلایل موفقیت:** استفاده گسترده از فناوری Waste-to-Energy و فرهنگ محیط زیستی.
- ✓ **ویژگی‌ها:** کمتر از ۱ درصد زباله‌های خانگی به محل دفن می‌روند؛ بقیه یا بازیافت می‌شوند یا برای تولید انرژی استفاده می‌شوند.
- ✓ **کره جنوبی**
- ✓ **دلایل موفقیت:** قوانین سختگیرانه و تعرفه‌های سنگین برای تولید زباله‌های تر.
- ✓ **ویژگی‌ها:** سیستم جمع‌آوری زباله بر اساس وزن؛ تشویق به کاهش مصرف پلاستیک و افزایش بازیافت.
- ✓ **سوئیس**
- ✓ **دلایل موفقیت:** آموزش عمومی و انگیزه‌های مالی برای کاهش زباله.
- ✓ **ویژگی‌ها:** تفکیک دقیق زباله‌ها و استفاده از سیستم‌های بازیافت پیشرفته؛ فرهنگ عمومی محیط زیست بسیار قوی است.
- ✓ **دانمارک و هلند**
- ✓ **دلایل موفقیت:** سیاست‌های سبز، انرژی از زباله و فرهنگ مصرف پایدار.
- ✓ **ویژگی‌ها:** برنامه‌های شهری برای کاهش پلاستیک و تشویق به استفاده مجدد؛ سرمایه‌گذاری در فناوری بازیافت و تبدیل زباله به انرژی.
- ✓ **موفقیت این کشورها نتیجه ترکیب آموزش، فرهنگ محیط زیستی، قوانین سختگیرانه و فناوری پیشرفته است.** آنها نشان داده‌اند که کاهش زباله تنها با مشارکت شهروندان و حمایت دولت‌ها ممکن است و می‌تواند منجر به محیط زیست سالم‌تر و صرفه‌جویی اقتصادی شود.



# جنگ ۱۲ روزه ایران و رژیم صهیونیستی

○ سارا صادقی

جنگ ایران و اسرائیل در ۲۳ خرداد ۱۴۰۴ با حملات اسرائیل به ایران آغاز شد. در این جنگ شمار بسیاری از هم‌وطنان شهید شدند و تأسیسات مختلف آسیب دیدند.







## نشستن طولانی دشمن خاموش

● رکسانا محرم پور

زندگی مدرن بسیاری از ما را به سمت نشستن طولانی در محیط کار، تحصیل یا خانه سوق داده است. استفاده طولانی مدت از کامپیوتر، موبایل یا تلویزیون، اگرچه به ظاهر بی ضرر است، اما می تواند پیامدهای جدی برای سلامت جسم و روان داشته باشد. پرهیز از نشستن طولانی و ایجاد تحرک منظم، یکی از ساده ترین و مؤثرترین راهکارهای حفظ سلامتی است.

### پیامدهای نشستن طولانی

- ✓ مشکلات قلبی و عروقی: کاهش جریان خون و افزایش ریسک بیماری های قلبی، فشار خون و سکته.
- ✓ چاقی و مشکلات متابولیک: کاهش سوخت و ساز بدن و افزایش احتمال چاقی، دیابت نوع ۲ و اختلالات هورمونی.
- ✓ دردهای اسکلتی و عضلانی: فشار بر ستون فقرات، گردن، شانه ها و کاهش انعطاف عضلات.
- ✓ اختلالات روانی: افزایش استرس، اضطراب و کاهش تمرکز و انرژی ذهنی.
- ✓ کاهش طول عمر: مطالعات نشان می دهند افرادی که بیش از ۸ ساعت در روز می نشینند، ریسک مرگ زودرس بالاتری دارند.

### راهکارهای پرهیز از نشستن طولانی

- تحرک منظم در محیط کار یا خانه
- ✓ تنفس عمیق و کشش بدن: هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه یک بار، از جای خود بلند شوید و بدن را بکشید.
- ✓ پیاده روی کوتاه: قدم زدن در راهرو، دفتر یا حیاط به بهبود جریان خون کمک می کند.







### درمان و اصلاح پیامدهای نشستن طولانی

#### ✓ اصلاح وضعیت بدنی (Posture Correction)

استفاده از صندلی و میز ارگونومیک برای حمایت از کمر و گردن. تمرینات تقویت عضلات کمر و شکم برای حفظ ستون فقرات سالم. رعایت زاویه ۹۰ درجه بین زانو و لگن هنگام نشستن.

#### ✓ ورزش درمانی

کشش روزانه: کشش گردن، شانه، پشت و پاها برای کاهش درد عضلانی. تمرینات قدرتی و تعادلی: اسکات، لانج، پل زدن (Bridge) برای تقویت عضلات پایین تنه و کمر.

ورزش هوازی سبک: پیاده روی، دوچرخه ثابت یا شنا برای بهبود گردش خون.

#### ✓ فیزیوتراپی

در صورت درد مزمن کمر، گردن یا شانه، مراجعه به فیزیوتراپیست توصیه می شود. تکنیک های ماساژ، الکتروراپی و حرکات اصلاحی می تواند درد را کاهش دهد و انعطاف را افزایش دهد.

#### ✓ مدیریت سبک زندگی

بلند شدن هر ۳۰-۶۰ دقیقه: حتی ۵ دقیقه پیاده روی یا کشش ساده. فعالیت روزمره بیشتر: استفاده از پله، پیاده روی هنگام تماس تلفنی، انجام کارهای خانه به صورت فعال.

هیدراتاسیون مناسب: نوشیدن آب کافی باعث بلند شدن های مکرر و افزایش تحرک طبیعی بدن می شود.

#### ✓ استفاده از ابزارهای کمکی

میز ایستاده یا میز قابل تنظیم: ارتفاع برای کاهش فشار بر ستون فقرات. توپ های نشیمنگاهی یا بالشک های طبی برای بهبود وضعیت نشستن و کاهش فشار روی کمر. نشستن طولانی می تواند باعث درد، اختلال گردش خون و کاهش متابولیسم شود، اما با ترکیب ورزش، اصلاح وضعیت نشستن، فیزیوتراپی و تغییر سبک زندگی می توان این اثرات را درمان و پیشگیری کرد. حتی اقدام های کوچک مانند بلند شدن مرتب و کشش عضلات تاثیر قابل توجهی در کاهش درد و حفظ سلامت عمومی دارند. نشستن طولانی یکی از خطرات پنهان زندگی مدرن است که می تواند به تدریج سلامت جسم و روان را تهدید کند. با ایجاد تحرک منظم، ورزش کوتاه و استفاده از وسایل ارگونومیک، می توان از پیامدهای منفی نشستن طولانی پیشگیری کرد و کیفیت زندگی را بهبود بخشید. هر حرکت کوچک در طول روز، حتی پنج دقیقه، می تواند تاثیر بزرگی بر سلامت طولانی مدت داشته باشد.

### استفاده از وسایل کمکی

✓ میزهای ایستاده (Standing Desk): امکان کار کردن در حالت ایستاده و کاهش فشار روی ستون فقرات.

✓ صندلی ارگونومیک: حمایت از کمر و گردن و جلوگیری از خستگی طولانی مدت.

### ورزش های ساده و کوتاه

حرکات کششی: کشش گردن، شانه ها، پشت و پاها.

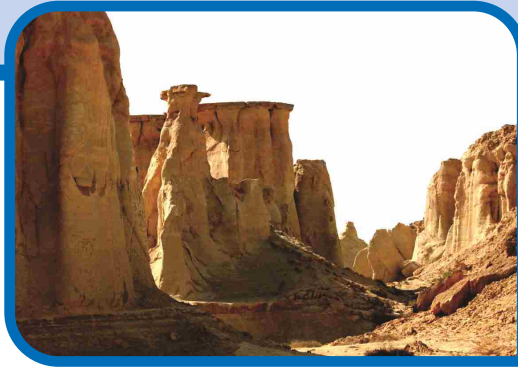
تمرینات سبک: اسکات، لانج، بالا بردن دست ها و چرخش مچ ها. حتی ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش سبک در طول روز می تواند تاثیر چشمگیری بر سلامت داشته باشد.

### ایجاد عادات های سالم

✓ استفاده از زنگ هشدار یا اپلیکیشن های یادآوری تحرک.  
✓ بلند شدن برای نوشیدن آب باعث تحرک طبیعی بدن می شود.  
✓ تشویق خود به فعالیت های روزمره مانند راه رفتن هنگام مکالمه تلفنی یا استفاده از پله به جای آسانسور.

### فواید کاهش نشستن طولانی

✓ سلامت قلب و عروق: کاهش ریسک بیماری های قلبی و فشار خون.  
✓ بهبود وضعیت اسکلتی و عضلانی: کاهش درد گردن، شانه و کمر.  
✓ افزایش انرژی و تمرکز ذهنی: بهبود خلاقیت و کارایی ذهن.  
✓ سلامت روانی: کاهش استرس، اضطراب و افسردگی.  
✓ کاهش وزن و بهبود متابولیسم: کمک به کنترل وزن و سوخت و ساز بدن.  
پیامدهای ناشی از نشستن طولانی مدت معمولاً قابل پیشگیری و درمان هستند، به شرطی که اقدام های مناسب و منظم انجام شوند.



در سکوت این سرزمین، تنها صدای باد است که میان حفره‌ها می‌پیچد و موسیقی راز آلود طبیعت را می‌نوازد. در هنگام غروب، هنگامی که نور نارنجی خورشید بر دیوارهای خاکی می‌نشیند، دره چنان درخشان می‌شود که گویی هنوز شعله‌های همان ستاره‌ی افسانه‌ای در دل خاک می‌سوزد. و با فرارسیدن شب، آسمان پرستاره‌ی جنوب، بر فراز این دره باستانی می‌درخشد؛ جایی که زمین و آسمان به هم می‌رسند. دره ستارگان نه فقط یکی از زیباترین پدیده‌های زمین‌شناسی قشم، بلکه نمادی از پیوند انسان با افسانه و طبیعت است؛ مکانی که هر بیننده را، از هر گوشه جهان، به سکوت و شگفتی وامی‌دارد. بازدیدکنندگان دره ستارگان در قشم ترکیبی از گروه‌های مختلف هستند، اما می‌توان آن‌ها را به چند دسته اصلی تقسیم کرد:

#### ۱. گردشگران طبیعت‌گرد

بیشترین بازدیدکنندگان، علاقه‌مندان به طبیعت و زمین‌شناسی هستند. آن‌ها برای دیدن اشکال منحصر به فرد صخره‌ها، فرسایش‌های طبیعی، و سکوت اسرارآمیز دره به اینجا می‌آیند. بسیاری از تورهای طبیعت‌گردی و اکوتوریسم قشم، بازدید از دره ستارگان را یکی از برنامه‌های اصلی خود قرار می‌دهند.

#### ۲. عکاسان و فیلم‌برداران

به دلیل نور خاص، سایه‌های متغیر، و فرم‌های عجیب سنگی، این دره یکی از بهترین لوکیشن‌های عکاسی و فیلم‌برداری در جنوب ایران است. عکاسان حرفه‌ای، مستندسازان و حتی اینفلوئنسرهای سفر، اغلب برای ثبت تصاویر و ویدیوهای چشمگیر از آنجا بازدید می‌کنند.

#### ۳. گردشگران داخلی و خانوادگی

بسیاری از خانواده‌ها و مسافران داخلی که به قشم سفر می‌کنند، در کنار بازدید از جنگل‌های حرا، جزایر ناز و غار خربس، حتماً دره ستارگان را هم در برنامه خود دارند.

چون مسیر دسترسی آن آسان است (حدود ۲۰ کیلومتر از شهر قشم) و بازدید از آن زمان زیادی نمی‌خواهد.

#### ۴. گردشگران خارجی

در سال‌های اخیر، با گسترش گردشگری ژئوپارک قشم، بسیاری از گردشگران خارجی - به ویژه از اروپا و شرق آسیا - به این منطقه می‌آیند. آن‌ها معمولاً جذب چشم‌اندازهای طبیعی و حس بکر بودن فضا می‌شوند، چون چنین منظره‌ای در دنیا کم‌نظیر است.

#### ۵. علاقه‌مندان به نجوم و سکوت شب

به دلیل آسمان صاف و نبود آلودگی نوری، بعضی گروه‌ها برای رصد ستارگان در شب به دره می‌روند. در سکوت و تاریکی شب، آسمان آن قدر پرستاره است که نام «دره ستارگان» را کاملاً توجیه می‌کند.

## رازهای زمین و آسمان در دره ستارگان قشم

● سارا صادقی

در قلب جزیره شگفت‌انگیز قشم، در جنوب ایران، جایی میان زمین و خیال، دره‌ای آرام و راز آلود گسترده است: دره ستارگان. این شگفتی طبیعی، حاصل میلیون‌ها سال فرسایش باد، باران و سیلاب‌هاست؛ اما مردم محلی داستانی دیگر دارند می‌گویند شبی ستاره‌ای بر زمین فرود آمد و چهره جزیره را برای همیشه دگرگون کرد. دیوارهای بلند، ستون‌های صخره‌ای، و اشکال عجیب سنگی در سراسر دره پراکنده‌اند؛ فرمی که در هر لحظه، با تغییر نور خورشید، چهره‌ای تازه می‌گیرد.





### بهترین زمان بازدید

**فصل مناسب:** پاییز تا اوایل بهار (آبان تا فروردین)  
این دوره بهترین زمان سفر به قشم است. هوا خنک، مطبوع و پادها ملایم اند. در زمستان، دمای هوا معمولاً بین ۱۸ تا ۲۵ درجه است، که برای پیاده روی در فضای باز عالی است.

### فصل نامناسب

تابستان (خرداد تا شهریور) گرمای هوا گاهی به ۵۰ درجه هم می‌رسد و رطوبت بالاست.  
بازدید در روزهای تابستان توصیه نمی‌شود، مگر در ساعات بسیار ابتدایی صبح یا نزدیک غروب.

### بهترین زمان در طول روز

صبح زود (حدود ساعت ۶ تا ۹) نور ملایم و سایه‌ها زیبا هستند. دما هنوز بالا نرفته و گردشگران کمی حضور دارند، بنابراین دره خلوت و آرام است. برای عکاسی و فیلم برداری عالی است.  
غروب آفتاب (حدود ساعت ۵ تا ۶:۳۰ در زمستان) دیوارها در نور نارنجی و طلایی غروب می‌درخشند.  
آسمان آبی و نور آخر روز جلوه‌ای رؤیایی به دره می‌دهد. بسیاری از تورها، بازدید دره را با غروب هماهنگ می‌کنند.

### بازدید شبانه

اگر با گروه یا راهنمای محلی باشید، بازدید شبانه بسیار خاطره‌انگیز است. آسمان فوق العاده پرستاره است و سکوت دره حس عرفانی دارد. با این حال، رفتن تنها در شب توصیه نمی‌شود چون مسیرها تاریک و سنگی اند. دره ستارگان با وجود زیبایی خیره‌کننده‌اش، یک محیط طبیعی و نسبتاً حساس است، بنابراین بازدید از آن باید با احتیاط و آگاهی انجام شود.

### خطرات احتمالی دره‌ی ستارگان قشم

است. گرم‌زدگی، کم‌آبی یا آفتاب‌سوختگی از خطرات رایج هستند. همیشه کلاه، عینک آفتابی، ضدآفتاب و آب کافی همراه داشته باشید.

#### ۵. بازدید شبانه بدون راهنما

شب‌ها مسیرها تاریک‌اند و تابلوهای راهنما محدود است. احتمال افتادن یا گم‌شدن وجود دارد. اگر می‌خواهید ستارگان را تماشا کنید، حتماً با گروه آشنا به منطقه بروید.

#### ۶. حیوانات کوچک یا خزندگان

دره معمولاً خطرناک نیست، اما ممکن است مارمولک‌ها، مارهای کوچک یا عقرب‌ها در برخی نواحی خشک زندگی کنند. بهتر است از پوشیدن صندل یا نشستن روی زمین بدون دقت خودداری کنید.

#### ۷. آسیب به طبیعت و تخریب اثر

برخی بازدیدکنندگان روی سنگ‌ها یادگاری می‌نویسند یا سنگ‌ها را می‌شکنند، که باعث آسیب جدی به بافت زمین‌شناسی می‌شود. باید احترام طبیعت را حفظ کرد؛ دره ستارگان بخشی از ژئوپارک جهانی قشم است و حفاظت از آن اهمیت زیادی دارد.

#### ۱. ریزش سنگ و خاک از دیوارها

دیوارها از جنس رس و ماسه سنگ نرم هستند و در اثر باد و باران به تدریج فرسایش پیدا می‌کنند. در برخی نقاط، سقف‌ها یا ستون‌های ناپایدار وجود دارد. نباید زیاد به دیوارها تکیه داد یا زیر طاق‌ها و حفره‌های سست ایستاد، مخصوصاً در روزهای بعد از بارندگی.

#### ۲. احتمال سیلاب در فصل بارندگی

دره باریک است و اگر ناگهان باران بیارد، آب از بالادست وارد مسیر می‌شود و خطرناک است. در روزهای بارانی یا بلافاصله پس از آن، بازدید به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

#### ۳. گم‌شدن در مسیرهای مشابه

دره مسیرهای پیچ‌درپیچ و شاخه‌دار دارد؛ دیوارها بلندند و دید محدود است. اگر تنها سفر کنید، ممکن است مسیر بازگشت را پیدا نکنید. بهتر است با راهنمای محلی یا تور رسمی همراه شوید.

#### ۴. گرما و کم‌آبی

در روزهای گرم، دمای هوا در دره بسیار بالا می‌رود و تهویه طبیعی محدود



## سلامت؛ حقی که نباید با پول سنجیده شود

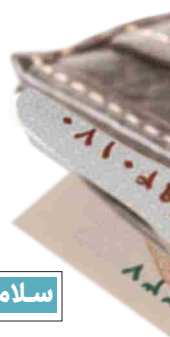
سپیده حسینی

سلامتی، شاید در ظاهر واژه‌ای ساده باشد؛ چیزی که معمولاً وقتی از دستش می‌دهیم، تازه می‌فهمیم چقدر ارزشمند بوده. اما حقیقت این است که سلامت فقط یک وضعیت جسمی نیست، بلکه آرامش روح، امنیت روانی و حس رضایت از زندگی را هم در بر می‌گیرد. حق سلامت، یعنی حق زندگی با کرامت. یعنی هر انسان، فارغ از ثروت، موقعیت یا محل تولدش، باید بتواند از خدمات درمانی، آب سالم، غذای کافی، هوای پاک و حمایت روانی برخوردار باشد.

ما انسان‌ها گاهی فراموش می‌کنیم که سلامت یک موهبت فردی نیست؛ بلکه یک حق جمعی و اجتماعی است. وقتی کودکی در روستایی دور دست به دلیل نبود دارو و جانش را از دست می‌دهد، یا کارگری در کارخانه‌ای آلوده نفس می‌کشد و بیمار می‌شود، یعنی جامعه‌ای نتوانسته از حق سلامت دفاع کند. سلامت، فقط برای قوی ترها یا ثروتمندترها نیست؛ حق همه است از نوزاد تازه متولد شده تا سالمند تنها در گوشه‌ای از شهر. اما حق سلامت، فقط با بیمارستان و دارو تأمین نمی‌شود.

سلامت در هوایی که تنفس می‌کنیم است، در غذایی که می‌خوریم، در دسترسی که تحمل می‌کنیم و در محیطی که در آن کار و زندگی می‌کنیم.

وقتی خیابان‌های شهر پر از دود است، وقتی خوراکی‌های ناسالم در دسترس تر از میوه و سبزی‌اند، وقتی اضطراب جای آرامش را می‌گیرد، یعنی بخشی از سلامت از ما گرفته شده است. مسئولین وظیفه دارند برای حفظ سلامت مردم بکوشند، اما ما هم در این مسیر نقش داریم. هر کدام از ما می‌توانیم مدافع حق سلامت باشیم حتی با کارهای ساده‌ای مثل رعایت بهداشت، کاهش مصرف پلاستیک، پرهیز از آلودگی محیط، یا دلسوزی نسبت به بیماران و نیازمندان. گاهی یک رفتار کوچک، می‌تواند سلامت جامعه را تقویت کند.



بیمه سلامت عمومی برای همه اجباری است و تقریباً هیچ کس بدون پوشش درمانی نیست. تفاوت در استان‌ها وجود دارد، اما اصل عدالت در سلامت حفظ شده است.

#### ۴. ژاپن

همه شهروندان باید بیمه سلامت عمومی یا خصوصی داشته باشند. هزینه‌های درمان نسبتاً پایین است و دولت بخشی از آن را پرداخت می‌کند. تمرکز بر پیشگیری، تغذیه سالم و فعالیت بدنی است. به همین دلیل مردم ژاپن از طولانی‌ترین امید به زندگی در جهان برخوردارند.

#### ۵. ایالات متحده آمریکا

وضعیت سلامت در آمریکا بسیار متفاوت از کشورهای دیگر است. سلامت به عنوان «خدمت» و نه الزاماً «حق انسانی» تلقی می‌شود. بیمه خصوصی گران است و بیمه دولتی (مثل Medicaid و Medicare) فقط برای گروه‌های خاص است. بسیاری از مردم بدون بیمه یا با بدهی‌های سنگین درمانی زندگی می‌کنند. این کشور از نظر فناوری پزشکی پیشرفته است، اما از نظر عدالت بهداشتی عقب‌تر از اروپا و کانادا است.

#### ۶. کشورهای در حال توسعه (مثل هند، مصر، ایران، برزیل)

تلاش‌هایی برای گسترش عدالت سلامت در جریان است. ایران مثلاً با طرح‌هایی مثل بیمه همگانی و طرح تحول نظام سلامت، گام‌هایی برای پوشش اقشار ضعیف برداشته. در هند و برزیل نیز طرح‌هایی برای خدمات بهداشتی رایگان در مناطق روستایی و فقیر وجود دارد.

#### ۷. کشورهای آفریقایی و فقیرتر

در بسیاری از کشورهای آفریقایی، سلامت هنوز چالشی اساسی است. نبود زیرساخت، کمبود پزشک، بیماری‌های واگیردار و هزینه‌های سنگین درمان مانع دسترسی مردم به خدمات سلامت است. با کمک سازمان جهانی بهداشت (WHO) و نهادهای بین‌المللی، پروژه‌هایی برای بهبود وضعیت در حال اجراست. هنوز در این کشورها، سلامت بیشتر «رویا» است تا «حق واقعی». در کشورهای توسعه یافته، سلامت به عنوان حق انسانی و اجتماعی پذیرفته شده و دولت‌ها مسئول اجرای آن هستند. اما در کشورهای فقیرتر، هنوز راهی طولانی در پیش است تا هر فرد بتواند بدون تبعیض، به خدمات درمانی و محیط سالم دسترسی داشته باشد. سلامت، همان‌طور که سازمان جهانی بهداشت می‌گوید، فقط نبود بیماری نیست؛ بلکه رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است - و هیچ انسانی نباید از آن محروم بماند.

#### سلامت، فقط نبود بیماری نیست

سلامت یعنی ذهن آرام، بدن متعادل، روابط انسانی سالم و امید به فردا. یعنی بتوانی با خیال راحت بخندی، بخوابی و از زندگی لذت ببری.

#### حق سلامت، همان حق زندگی است

زندگی واقعی زمانی معنا دارد که همه بتوانند در آن سالم، آزاد و با کرامت باشند. حق سلامت و بهداشت در کشورهای مختلف جهان به شکل‌های متفاوتی اجرا و حمایت می‌شود - چون به سطح توسعه، منابع اقتصادی، سیاست‌های اجتماعی و فرهنگ هر کشور بستگی دارد.

#### ۱. کشورهای اسکاندیناوی (مثل سوئد، نروژ، دانمارک)

این کشورها از پیشرفته‌ترین نظام‌های سلامت جهان برخوردارند. خدمات درمانی تقریباً رایگان یا بسیار ارزان است. مالیات بالا باعث شده دولت بتواند هزینه‌های سلامت را برای همه شهروندان تأمین کند. در این کشورها، سلامت حق انسانی و نه کالای اقتصادی است. تمرکز بر پیشگیری از بیماری، سلامت روان و کیفیت زندگی دارند. مثال: در سوئد، هر شهروند بدون در نظر گرفتن درآمد، به خدمات پزشکی، دارو و مراقبت‌های بارداری و سالمندی دسترسی دارد.

#### ۲. بریتانیا (انگلستان)

سیستم NHS (خدمات سلامت ملی) یکی از معروف‌ترین مدل‌های عدالت بهداشتی دنیاست. همه شهروندان، بدون توجه به وضعیت مالی، از خدمات درمانی رایگان استفاده می‌کنند. با وجود کمبود نیروی انسانی در سال‌های اخیر، همچنان سلامت به عنوان حق عمومی شناخته می‌شود. مردم انگلستان مالیاتی می‌پردازند تا هیچ کس به دلیل فقر از درمان محروم نماند.

#### ۳. کانادا

مدل مشابهی با بریتانیا دارد، به نام Medicare. دولت‌ها (فدرال و ایالتی) هزینه درمان را از مالیات تأمین می‌کنند.





# کمپوت گیلاس

○ اکبر صحرائی





-مزه نریز! خودت رو معرفی کن. نشونی ای چیزی بده!  
 -جمشید، اعزامی از شیراز. پیامم به پدر و مادرم...  
 بی سیمچی گروه، اینم آنتن شلاقی بی سیم.  
 -برو پس. چادر.  
 -ک کا کاظم ف فرزند... گ گل محمد. متولد شیراز... ت  
 تاززه ررفته ام ت توپ بیست سال...  
 -هووووه! شجرنامه تون نمی خوام که... پنج.  
 -اصغر، آر. پی. جی زن دسته.  
 -جلو... خوبه... شش.  
 -نوکر ت کرامت. تیربار چی و پار تیزانی.  
 -خوبه... هفت.  
 -مو سلیمم. بلد چی. دست بزار رو موهای زبرم؛ کارت  
 شناساییه.  
 -اف! اف! امشب هم سیر خوردی. برو عقب! هشت.  
 -صاحب منصب هستم، سید میرافغان.  
 -شماره نه... نه! چرا جواب نمی دی؟ ها! -||| جاززه! وای...  
 وای... نکن... دست زن!  
 -چرا مثل بز بالا و پایین می پری! قلقلکی هستی؟  
 -اجازه... دست زن بهم!  
 -غریبه تویی؟  
 -اجازه، بعله.  
 -حرکات ناموزون و صدات آشناست. چرا دزدکی راه  
 افتادی پشت سرمون؟  
 -اجازه، بذار پیام. گناه دارم.  
 -می دونی باید زد به قلب دشمن؟  
 -اجازه، می دونم.  
 -دلش رو نشکونین فرمانده.  
 -انگار همه تو جریان بودن، غیر از من! باشه. بیا!  
 -مرسی خدا که من رو صورت و سیرت نیکو دادی!  
 -لوس نشو و به خدا دروغ نیندا! چی داری می لبنونی؟  
 -اجازه، کمپوت گیلای شاپور!  
 کتاب «آمبولانس شتری» حاوی ۱۹ داستان کوتاه  
 از مجموعه طنز دار و دسته علی در حوزه دفاع  
 مقدس است که به قلم اکبر صحرایی و با تصویر  
 سازی مسعود کشمیری به چاپ رسیده است. طنز  
 کمپوت گیلای از این مجموعه است.

-بشمار یک.  
 -دو.  
 -سه...  
 -یازده!  
 -یازده؟! پدرتون تو بهشت! یکی زیادیه. خودش اعتراف  
 کنه.  
 -فرمانده خبری نیست. شکر خدا زیاد اومده!  
 -ساکت!  
 اول شب و بد مستی؟  
 -کو تاه بیا فرمانده!  
 -اصلا خودت کی هستی؟  
 -شاپورم.  
 -تو داوطلب نبودی؟! نکنه خودت...  
 -یادت نیست فرمانده، سپاه آبادان، دو تا کمپوت گیلای  
 دادم مراد، جاش رو داد به من.  
 -مراد! کدم مراد؟!  
 -برادر چاقه، همونی که مثل کمباین می خورد.  
 -خودت هم باز روزور اومدی تو حمله، برو کنار!  
 -چشم آمرتضی.  
 -رضا، کجایی؟ همه رو کنترل کن بلکه غریبه پیدا بشه.  
 چشم فرمانده، اما تو تاریکی نیمه شب، چشم چشم رو  
 نمی بینه. ماه هم زده به چاک.  
 -نمی خواد. خودم چک می کنم. با شماره صدا می زنم، دونه  
 دونه میان جلو. از شکاف خاکریز رد می شین می رین تو  
 کانال. به شماره یک.  
 -فرمانده، شماره خودته.  
 -پدرت تو بهشت، دو. دار علی ام قربون! بیا جلو. باید  
 صورتت رو لمس کنم.  
 -نشونی بدم قربون، دست بمال فرق کله ام، عین کف  
 دست، مونداره. اینجا... آخ کورم کردی فرمانده!  
 -کولی بازی در نیار.  
 -دست رفت تو چیشام قربون!  
 -باز دهنهت بوسیگار می ده! سه.  
 -جمشیدم.  
 -بیا پیش!  
 -نه، نکن! داره قلقلکم می شه. قد بلند هم شد در دسر.





# افند

## فیلمی صادقانه و انسانی

● آرش عصمتی

«اسفند» پرتره‌ای تازه نفس از شهید علی هاشمی است؛ فرمانده‌ای عرب از دل خوزستان که این بار در سینما چهره‌ای واقعی تر و باورپذیر تر پیدا کرده. جالب اینجاست که بازیگری که نقش او را ایفا می‌کند، اجرایی به مراتب گرم‌تر و مؤثرتر از تصویری ارائه می‌دهد که پیش‌تر در فیلم «اشک هور» دیده بودیم. فیلم از همان ابتدا با معرفی دقیق فضای اقلیمی و فرهنگی منطقه، مخاطب را بی‌واسطه وارد جهان خودش می‌کند؛ عروسی‌ها، عزاه‌ها، آیین‌ها و حتی شیوه صحبت کردن آدم‌ها به خوبی تصویر شده و جغرافیای هور هم با جزئیاتی زنده روی پرده جان می‌گیرد. نتیجه این است که علی هاشمی و نیروهایش از بستر روایت جدا می‌شوند و تبدیل به انسان‌های قابل لمس و همذات‌پنداری برای تماشاگر می‌گردند.

● کارگردان: دانش اقباشاوی  
 ● تهیه‌کننده: جلیل شعبانی، مهاجر توحیدپرست  
 ● نویسنده: دانش اقباشاوی  
 ● بازیگران: رضا مسعودی، مهدی زمین‌پرداز، سعید آل بو عبادی، خیام وقار کاشانی، محمد رضا عقدائی یزدی، یاسین مسعودی، محمد عسگری  
 ● موسیقی: کارن همایونفر





۳۵

شماره ۲۰۵- جوان

مسئله این است که اهمیت عملیات در هور چنان که باید بر جسته نشده و جایگاه آن در کلیت جنگ برای مخاطب روشن نیست. نبود ضرب الاجل هم باعث شده ریتم روایت گاهی شل شود؛ اتفاقات بدون یک فشار زمانی مشخص پیش می روند و همین موجب می شود بعضی نقاط داستان آن قدری که باید دراماتیک و ضروری حس نشوند. در نقطه عطف اول، یعنی لو رفتن فعالیت های سری هاشمی و بازداشت موقت او، اساساً مسیر روایت تغییر جدی نمی کند و همین باعث می شود فیلم در ده دقیقه بعد از آن دچار افت شود. «اسفند» تا حوالی دقیقه چهل کاملاً سر پا پیش می رود، اما از آنجا به بعد فراز و فرودهایش کم رنگ تر می شود... هر چند هنوز لحظات تأثیرگذار و احساسی برای درگیر نگه داشتن تماشاگر دارد.

دانش اقباشاوی کارگردان اسفند تلاش کرده حجم زیادی از اطلاعات، شخصیت ها و جزئیات را در فیلم بگنجانند و همین باعث شده بعضی اجزا کامل با هم چفت نشوند. اما در مجموع نمی توان نادیده گرفت که او کوشیده شخصیت هایش را با تمام ارزش ها، اعتقادات و آشفته گی های درونی شان به مخاطب معرفی کند و همین تلاش، فیلم را صادقانه تر و انسانی تر از بسیاری نمونه های مشابه جلوه می دهد.



یکی از ارزش های «اسفند» همین است که علی هاشمی را نه در قامت قهرمانی دست نیافتنی، بلکه شبیه انسانی از جنس گوشت و پوست نشان می دهد. او خسته می شود، تحت فشار قرار می گیرد، گاهی در تنهایی اشک می ریزد و حتی پیش مادرش درددل می کند. با این حال ایمانش به مسئولیت و مأموریتش لرزش ندارد. همین انسانی سازی است که فیلم را نسبت به بسیاری از آثار دفاع مقدسی متمایز می کند؛ آثاری که معمولاً فرماندهان را به شکل اسطوره هایی بی خط و خدشه تصویر می کنند. بازی رضا مسعودی در این میان برگ برنده فیلم است؛ به خصوص در صحنه های ساکت و لحظاتی که تنها از دل نگاه او باید احساس را دریافت کرد «مثل صحنه دریافت پیام امام» که نقطه اوج باورپذیری شخصیت محسوب می شود.

به نظر می رسد به جز سکانس افتتاحیه، چند صحنه دیگر هم از آن هایی است که بعد از دیدن فیلم در ذهن می ماند: مذاکره با رؤسای قبایل عرب، مراسم عزاداری، و هروله رزمندگان پیش از عملیات. این ها همان لحظاتی اند که اقباشاوی کارگردان نشان می دهد چقدر در اجرا و فضا سازی مسلط است.

با همه این ها، «اسفند» در فیلمنامه کاملاً بی نقص نیست. مهم ترین



# عاقبت به خیری با سربند یا حسین شهید

○ آتنا ابراهیمی

سروان شهید جواد میرزائی از نیروهای یگان ویژه فراجا، در دوم تیرماه و بر اثر حمله هوایی رژیم صهیونیستی به محل خدمتش در افسر به تهران، به شهادت رسید؛ شهادتی که با سالروز عقدش مصادف شد. با همسر شهید به گفتگو نشسته ایم که ماحصل آن را می‌خوانید:



### ✓ شهید در خانه چه ویژگی هایی داشت؟

معتقد نبود کارهای خانه فقط وظیفه زن است، خیلی کمک می کرد و الگویش حضرت علی (ع) بود. رفاه من و بچه ها اولویتش بود.

### ✓ چه زمانی وارد کار نظامی شد؟

زمان از دواج هنوز نظامی نبود و در بنیاد تعاون ناجا کارمند بود. پس از سه چهار سال، وارد ناجا شد. ابتدا من مخالف بودم چون سختی های زندگی با مردم نظامی را می دانستم، اما با اصرار او قبول کردم.

### ✓ آن شب را چگونه به خاطر دارید؟

نیمه شب خبر حمله اسرائیل رسید. همکارش تماس گرفت و او سریع آماده شد. پرنده های مان بی قرار بودند. من گفتم حیوانات هم استرس گرفتند. او خندید و گفت: «اگر روزی من شهید شدم بگو این عروس هلندی ها گذاشتند بروم!» و مثل همیشه با لبخند به من آرامش داد.

### ✓ از آخرین روزها و آخرین مکالمه بگویید.

بیماری قلبی و فشارخونش شدید شده بود. برای برداشتن دارو آمد خانه و یک روز کنارش ماند. بچه ها را بغل کرد و نصیحتشان کرد. آخرین بار ساعت ۱۰ صبح تلفنی صحبت کردیم. همیشه آخر مکالمه می گفت: «اول مراقب خودت باش.»

### ✓ نگاه او به شهادت چه بود؟

آرزوی شهادت داشت. می گفت پدر شهید دنیای فرزندانش را تضمین می کند. از من می خواست دعا کنم شهید شود اما من قبول نمی کردم.

### ✓ الگوهای معنوی اش چه کسانی بودند؟

شهید ابراهیم هادی، شهید پلارک و شهید سجاد زبرجدی را خیلی دوست داشت. دو ماه قبل از شهادت، بعد از ترخیص از بیمارستان به گلزار شهادت رفت و سر مزار شهید زبرجدی خیلی گریه کرد.

### ✓ برای خودش و خانواده چه دعا هایی داشت؟

همیشه بعد از نماز با صدای بلند دعا می کرد: برای مردم، جوان ها و بیماران. برای بچه ها عاقبت به خیری و برای خودش «مرگ با عزت».

### ✓ نبود ایشان برای شما و فرزندان چه معنایی دارد؟

بسیار سخت است، اما اطمینان داریم به آرزویش رسید. دخترم بیشتر آسیب دیده چون وابستگی زیادی داشت. همان شب حمله، خواب شهادت پدرش را دید.

### ✓ درباره همان خواب بیشتر بگویید.

فاطمه پدرش را کنار خانه کعبه با سربند «یا حسین شهید» دیده بود. وقتی پیکرش را در معراج شهدا نشان دادند، همان سربند روی سرش بود و اکنون امانتی نزد ماست.



### ✓ لطفاً خودتان را معرفی کنید و از شهید میرزائیان بایمان بگویید.

همسرم سروان شهید جواد میرزائیان از نیروهای مخلص یگان ویژه فراجا بود که در دوم تیر ماه در حمله هوایی رژیم صهیونیستی به محل خدمتش در منطقه افسریه تهران به شهادت رسید. او پدر دو فرزند خردسال مان، فاطمه و محمدطاها بود.

### ✓ از آشنایی تان با شهید بگویید.

همسرم متولد شهریور ۱۳۶۵ بود و من یک سال از او کوچکترم. ما در پایان ماه صفر و در جوار حرم امام رضا (ع) با هم آشنا شدیم. پس از بازگشت از مشهد، خانواده شان برای خواستگاری با ما تماس گرفتند.

### ✓ مراسم ازدواج و آغاز زندگی تان چگونه بود؟

۱۳۸۹ دیبهشت جلسه خواستگاری بود. پس از تحقیقات مثبت، نامزدی و عقد در تیر ماه انجام شد. ۱۵ سال زندگی مشترک ثمراهش دو فرزند است. جالب اینکه روز شهادتش با سالگرد عقدمان مصادف شد.

# مهندسی ژنتیک می تواند آینده زندگی ما را متحول کند

● مارال رحیمی

مهندسی ژنتیک یکی از جذاب ترین و پرچالش ترین شاخه های علم زیست شناسی است که امکان تغییر و دستکاری DNA موجودات زنده را فراهم می کند. این علم می تواند آینده زندگی ما را متحول کند؛ از درمان بیماری ها گرفته تا تولید غذا و حتی حفظ گونه های در حال انقراض.

## مهندسی ژنتیک چیست؟

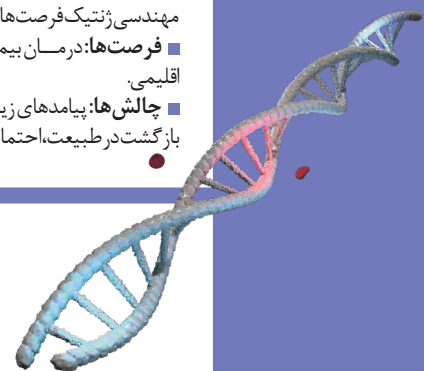
در ساده ترین شکل، مهندسی ژنتیک به معنی برداشت، تغییر یا انتقال ژن ها بین موجودات زنده است. این کار با ابزارهای پیشرفته انجام می شود و هدف آن، اصلاح یا بهبود ویژگی های خاص موجودات است.

مثلاً:

- تولید گیاهان مقاوم به خشکی و آفت
  - تولید دارو ها و واکنش ها با کمک باکتری ها
  - اصلاح ژن در انسان برای پیشگیری یا درمان برخی بیماری های ژنتیکی
- کاربردها**
- پزشکی: تولید انسولین انسانی، درمان سرطان، تحقیقات روی بیماری های ژنتیکی.
  - کشاورزی: افزایش مقاومت محصولات کشاورزی، بهبود کیفیت میوه و سبزیجات.
  - محیط زیست: تولید باکتری هایی که آلودگی را تجزیه می کنند یا پاکسازی نفت از محیط زیست.
  - دام و حیوانات: اصلاح ژنتیکی برای افزایش مقاومت و تولید بهتر محصولات لبنی و گوشتی.

## فرصت ها و چالش ها

- مهندسی ژنتیک فرصت های بی نظیری دارد، اما با خطرات و مسائل اخلاقی نیز همراه است:
- **فرصت ها:** درمان بیماری های ژنتیکی، تولید غذای سالم تر، کاهش اثرات تغییرات اقلیمی.
  - **چالش ها:** پیامدهای زیست محیطی، نگرانی های اخلاقی، دستکاری های غیر قابل بازگشت در طبیعت، احتمال سوء استفاده از علم.







## در کدام کشورها بیشتر کاربردی دارند؟

مهندسی ژنتیک در دنیا بیشتر در کشورهایی با فناوری پیشرفته، سرمایه گذاری قوی در علوم زیستی و زیرساخت های تحقیقاتی مدرن کاربرد دارد. این کشورها معمولاً هم در پزشکی، کشاورزی و صنعت از آن استفاده می کنند. در ادامه مهم ترین کشورها را بررسی می کنیم:

### ۱. ایالات متحده آمریکا

سرمایه گذاری کلان در بیوتکنولوژی، دانشگاه ها و شرکت های خصوصی مثل Moderna و CRISPR Therapeutics.

#### کاربردها:

- درمان بیماری های ژنتیکی و سرطان
- تولید واکسن و داروهای زیستی
- اصلاح محصولات کشاورزی

### ۲. چین

برنامه ملی بیوتکنولوژی و حمایت دولتی برای تحقیقات ژنتیکی.

#### کاربردها:

- درمان بیماری ها با ویرایش ژن
- تولید محصولات کشاورزی مقاوم به خشکی و آفات
- تحقیق در زمینه ژن انسان و CRISPR

### ۳. ژاپن

فناوری های پیشرفته پزشکی و تحقیقاتی.

#### کاربردها:

- تولید دارو و واکسن
- تحقیقات در زمینه سلول های بنیادی و مهندسی ژنتیک حیوانات
- کشاورزی هوشمند و محصولات اصلاح شده

### ۴. آلمان و کشورهای اروپایی

دانشگاه ها و شرکت های تحقیقاتی قوی، قوانین حمایتی و نظام سلامت پیشرفته.

#### کاربردها:

- تحقیقات پزشکی و دارویی
- مهندسی ژنتیک گیاهان و محصولات غذایی
- استفاده صنعتی در بیوتکنولوژی

### ۵. هند و برزیل

تلاش برای توسعه علوم زیستی و استفاده از مهندسی ژنتیک برای کشاورزی و دارو.

#### کاربردها:

- تولید گیاهان مقاوم
- تولید واکسن و داروهای زیستی
- پروژه های محیط زیستی

مهندسی ژنتیک، پلی میان علم و زندگی واقعی است. این علم می تواند بیماری ها را درمان، محصولات غذایی را بهتر و حتی به حفظ محیط زیست کمک کند. اما همزمان نیازمند دقت، مسئولیت پذیری و توجه به مسائل اخلاقی است. در نهایت، مهندسی ژنتیک فرصتی بی نظیر برای پیشرفت بشر است، به شرطی که با آگاهی، اخلاق و دانش کافی استفاده شود.

## اخلاق و آینده

یکی از مهم ترین بحث ها در مهندسی ژنتیک، حد و مرز اخلاقی استفاده از علم است. آیا انسان حق دارد ژن ها را تغییر دهد؟ چه محدودیت هایی باید وجود داشته باشد؟ پاسخ این پرسش ها به تصمیم گیری های جامعه، قوانین بین المللی و آموزش عمومی بستگی دارد. مهندسی ژنتیک تأثیر بسیار گسترده و عمیقی بر زندگی انسان دارد و می توان گفت تقریباً در جنبه های مختلف زندگی ما نفوذ کرده است. بیایید قدم به قدم بررسی کنیم:

### ۱. سلامت و پزشکی

■ **درمان بیماری ها:** با اصلاح ژن ها یا شناسایی جهش های ژنتیکی، می توان بیماری های ارثی و ژنتیکی مثل تالاسمی، هموفیلی یا برخی سرطان ها را پیشگیری یا درمان کرد.

■ **تولید دارو:** انسولین انسانی، هورمون ها و واکسن های جدید با مهندسی ژنتیک ساخته می شوند.

■ **پزشکی شخصی (Personalized Medicine):** داروها و درمان ها بر اساس پروفایل ژنتیکی هر فرد طراحی می شوند و دقت درمان افزایش می یابد.

### ۲. کشاورزی و غذا

■ **گیاهان مقاوم:** محصولات کشاورزی مقاوم به خشکی، شوری یا آفات با مهندسی ژنتیک تولید می شوند.

■ **کیفیت بهتر غذا:** میوه ها و سبزیجات با ارزش غذایی بالاتر، ماندگاری طولانی تر و طعم بهتر.

■ **امنیت غذایی جهانی:** با افزایش تولید و کاهش ضایعات، مهندسی ژنتیک به مقابله با کمبود غذا کمک می کند.

### ۳. محیط زیست

■ **پاکسازی آلودگی ها:** باکتری ها و گیاهان مهندسی شده، می توانند آلاینده ها و نفت را تجزیه کنند.

■ **حفظ گونه های در خطر:** استفاده از تکنولوژی ژنتیک برای حفظ تنوع زیستی و جلوگیری از انقراض گونه ها.

### ۴. زندگی روزمره و صنعتی

■ **مواد و محصولات جدید:** تولید مواد زیست تخریب پذیر، پلاستیک های قابل بازیافت و سوخت های زیستی.

■ **حیوانات اصلاح شده:** برای تولید شیر و گوشت بهتر، مقاوم به بیماری یا افزایش تولید در دامداری.

## پیامدها و محدودیت ها

با وجود همه فواید، مهندسی ژنتیک می تواند خطراتی هم داشته باشد:

- تغییر ژن ها ممکن است اثرات غیرقابل پیش بینی بر محیط زیست داشته باشد.
- نگرانی های اخلاقی درباره اصلاح ژن انسان و دستکاری نسل های آینده.
- احتمال سوءاستفاده از علم برای اهداف تجاری یا نظامی.



# پدل به ایران رسید

علیرضا محبی

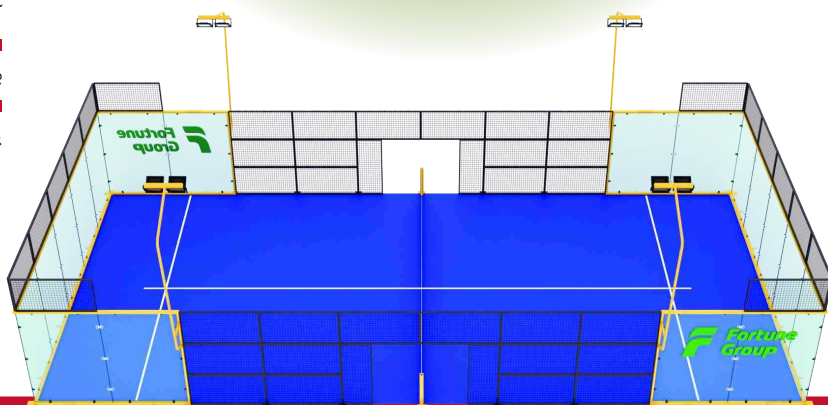
پدل یک ورزش راکتی نسبتاً نو ظهور است که ترکیبی از تنیس و اسکواش می باشد و در سال های اخیر محبوبیت زیادی در جهان پیدا کرده است. این ورزش معمولاً در زمین های کوچک تر از زمین تنیس انجام می شود و دارای دیوارهای شیشه ای یا شبکه ای است که بازیکنان می توانند توپ را از آن ها منعکس کنند، درست مانند اسکواش. یکی از ویژگی های جذاب پدل این است که یادگیری آن آسان و برای تمام سنین مناسب است. بازی به صورت دوفره یا دوفره دوئل انجام می شود، بنابراین بعد اجتماعی و گروهی بالایی دارد. سرعت توپ و استفاده از دیوارها، نیاز به دقت، تمرکز و مهارت های فیزیکی بازیکنان را افزایش می دهد.

مزایای پدل علاوه بر سرگرمی، شامل تقویت عضلات بالاتنه و پا، بهبود هماهنگی چشم و دست، افزایش استقامت و انعطاف پذیری است. همچنین به دلیل فضای کوچک تر زمین و ریتم سریع بازی، برای ورزشکاران با سطح انرژی متوسط نیز مناسب است.

با توجه به تجهیزات کم و یادگیری آسان، پدل به سرعت در باشگاه ها و مراکز ورزشی جهان و ایران در حال گسترش است و بسیاری از علاقه مندان به ورزش های راکتی، آن را به عنوان یک گزینه هیجان انگیز و کم دردسر انتخاب می کنند.

ورزش پدل در حال حاضر در بسیاری از کشورها محبوبیت پیدا کرده است، به ویژه در اروپا و آمریکای لاتین. مهم ترین کشورهایی که این ورزش در آن ها رایج است عبارتند از:

- اسپانیا: بزرگ ترین و فعال ترین جامعه پدل جهان را دارد و بیشترین تعداد زمین و بازیکن را دارد.
- آرژانتین: یکی از کشورهای پیشرو در توسعه و مسابقات پدل است و ورزش ملی محسوب می شود.



## کشورهای فعال در ورزش پدل

- ورزش پدل در بیش از ۱۵۰ کشور جهان بازی می‌شود و در حال حاضر بیش از ۷۰,۰۰۰ زمین پدل در این کشورها وجود دارد.
- کشورهای پیشرو در این ورزش:
- اسپانیا: با بیش از ۲۰,۰۰۰ زمین و ۵ میلیون بازیکن، پدل دومین ورزش محبوب در این کشور است.
- آرژانتین و مکزیک: کشورهای پیشگام در توسعه پدل با سابقه طولانی در این ورزش.
- سوئد: با رشد سریع و بیش از ۴,۰۰۰ زمین پدل.
- فرانسه و بریتانیا: در حال توسعه سریع زیرساخت‌ها و افزایش تعداد بازیکنان.
- امارات متحده عربی: با سرمایه‌گذاری‌های کلان در این ورزش

## وضعیت ورزش پدل در ایران

- ورزش پدل در ایران در سال‌های اخیر رشد قابل توجهی داشته است. اولین زمین پدل در باشگاه انقلاب تهران تأسیس شد و اولین دوره آموزشی آن در سال ۱۳۹۶ توسط ۲ مدرس اسپانیایی برگزار شد.
- در حال حاضر، فدراسیون تنیس ایران مسئول توسعه این ورزش در کشور است و عضو فدراسیون بین‌المللی پدل (FIP) می‌باشد.
- در تهران، مجموعه‌هایی مانند «Next Level Padel» و «FGB Padel Cup» به عنوان مراکز اصلی فعالیت در این ورزش شناخته می‌شوند.

## آینده ورزش پدل در ایران

با توجه به استقبال روزافزون از ورزش پدل در ایران، پیش‌بینی می‌شود که این ورزش در سال‌های آینده به یکی از ورزش‌های محبوب در کشور تبدیل شود. سرمایه‌گذاری در ساخت زمین‌های جدید، برگزاری مسابقات ملی و بین‌المللی، و توسعه آموزش‌های تخصصی می‌تواند به رشد بیشتر این ورزش کمک کند.

- **مکزیک:** پدل به سرعت در حال گسترش است و باشگاه‌های متعددی در شهرهای بزرگ دارد.
- **ایتالیا:** رشد زیادی در محبوبیت این ورزش داشته و مسابقات ملی برگزار می‌شود.
- **سوئد و فرانسه:** ورزش پدل در این کشورها به ویژه در شهرهای بزرگ در حال رواج است.
- **انگلستان و پرغال:** هر دو کشور در سال‌های اخیر به جمع کشورهای فعال در پدل پیوسته‌اند.
- **امارات متحده عربی:** پدل به عنوان ورزش لوکس و تفریحی در هتل‌ها و باشگاه‌ها ارائه می‌شود.
- علاوه بر این، برخی کشورهای آسیایی و آمریکای شمالی نیز به تدریج به جمع بازیکنان پدل پیوسته‌اند، هر چند هنوز در سطح اسپانیا و آرژانتین نیستند.
- چند بازیکن و تیم در ورزش پدل، به عنوان قهرمانان برجسته جهان شناخته می‌شوند، به ویژه در مسابقات حرفه‌ای جهانی که توسط World Padel Tour (WPT) برگزار می‌شود. مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:
- **قهرمانان مردان:**
  - **فرناندو بلانکو** (Fernando Belasteguín) – آرژانتینی، یکی از پرافتخارترین بازیکنان تاریخ پدل با چندین سال قهرمانی در WPT.
  - **دیگو آکوستا** (Diego "Sanyo" Gutiérrez) – بازیکن برجسته آرژانتینی که بارها در ده اول جهان قرار گرفته است.
  - **پابلو لیماس** (Pablo Lima) – بازیکن حرفه‌ای برزیلی – آرژانتینی با چندین قهرمانی بین‌المللی.
- **قهرمانان زنان:**
  - **آلیسانا سلواگنی** (Alejandra Salazar) – اسپانیایی، یکی از ستارگان بزرگ پدل بانوان با چندین عنوان جهانی.
  - **گابریلا بروگنیا** (Gabriela Bruzzone) – بازیکن مطرح آرژانتینی و قهرمان مسابقات بین‌المللی.
  - **مارتا اورتگا** (Marta Ortega) – اسپانیایی، همواره در صدر رده‌بندی WPT بانوان قرار دارد.
- **ویژگی مشترک قهرمانان:**
  - حرفه‌ای بودن و حضور مداوم در تور جهانی پدل (WPT).
  - تسلط کامل بر بازی‌های دوپل و استفاده بهینه از دیوارها.
  - تمرینات فیزیکی و تاکتیکی شدید که شامل استقامت، سرعت و دقت بالا است.







## از جنگ تا افتخار پارالمپیک

○ زهرا صمدی

ورزشکاران پارالمپیک افتخارشان این است که بتوانند پرچم پر افتخار جمهوری اسلامی که حاصل خون شهیدان ماست را به اهتزاز در آورند تا سرود جمهوری اسلامی در میادین مختلف نواخته شود و این انگیزه‌ای است که بچه‌های پارا داشته و دارند و حتماً از این به بعد هم خواهند داشت.

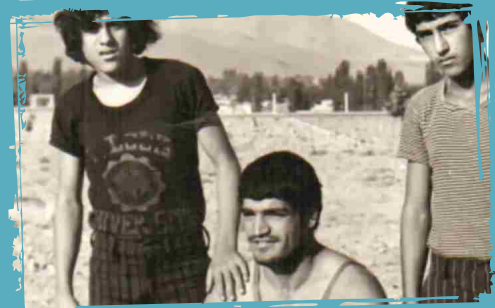
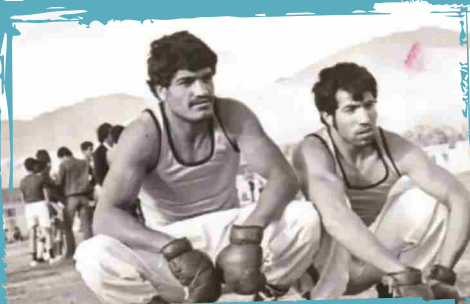
علی اصغر حاجی‌زاده، جانباز دفاع مقدس و ورزشکار پارالمپیک، از سختی‌های جبهه، لحظه‌های دردناک جانبازی و مسیر پرانگیزه خود در ورزش معلولین می‌گوید. او باور دارد که ورزش نه تنها در مان جسم است، بلکه روح را هم تقویت می‌کند و معتقد است که افتخار ورزشکاران پارالمپیک، به اهتزاز در آوردن پرچم ایران و ادامه راه شهداست.

۴۲

آشنا شدم. در سال ۱۳۵۷ همراه مردم شریف ایران در راهپیمایی‌ها و برنامه‌های انقلاب شرکت فعال داشتم و تلاش می‌کردیم تا در پیروزی انقلاب سهمی کوچک داشته باشیم؛ سهمی که قطره‌ای بود در دریای خروشان ملت ایران. بعد از انقلاب وظیفه خود دانستیم که از خون شهدا و زحمات مردم برای حفظ انقلاب و نظام دفاع کنیم. با شروع جنگ تحمیلی، حضور در جبهه را جهاد و وظیفه دینی و ملی خود می‌دانستیم و در کنار سایر رزمندگان تلاش کردیم که دشمن نتواند در خاک ایران نفوذ کند.

✓ لطفاً خودتان را معرفی کنید و کمی درباره حال و هوای آن روزها و انگیزه‌تان برای حضور در جبهه‌ها صحبت کنید.

علی اصغر حاجی‌زاده هستم، متولد ۱۳۳۴ در شهرستان محلات. در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شدم و از کودکی با مسجد و قرآن آشنا بودم. این آشنایی باعث شد از همان کودکی با ارزش‌های دینی و اخلاقی رشد کنم و آموزش دیدن قرآن و حضور در فعالیت‌های مسجدی، پایه‌ای برای شکل‌گیری شخصیت من شد. در سال ۱۳۵۶ به استخدام آموزش و پرورش در آمدم و با افکار امام خمینی (ره)





### ✓ آن لحظه‌ای که دچار جراحت شدید و به درجه جانبازی رسیدید، چگونه بود؟ آیا در همان لحظات به آینده فکر می‌کردید؟

سال ۱۳۶۰ در جبهه دارخوین جنوب جانباز شدم. این اتفاق برای من افتخاری بزرگ بود، هر چند لایق شهادت نبودم و خداوند عمر دوباره‌ای داد تا بیشتر از گذشته آزمایش شویم. در آن لحظات بیشتر به حفظ روحیه و امید می‌انديشیدم و تلاش می‌کردم زندگی و برنامه‌هایم طوری باشد که رضایت خداوند را جلب کند. گرچه جراحت جسمی در دناک بود، اما امید و انگیزه‌ام برای خدمت به وطن و ادامه راه شهدا بیشتر شد.

### ✓ پس از جانبازی، مهم‌ترین چالش روحی یا جسمی برای پذیرش شرایط جدید چه بود و چگونه بر آن غلبه کردید؟

بعد از جانبازی، ما این شرایط را یک نقص نمی‌دیدیم؛ بلکه جانبازی را مدالی برای افتخار می‌دانستیم. نگرانی و ناراحتی نداشتیم، بلکه احساس می‌کردیم که حالا که نمی‌توانیم در خط مقدم باشیم، باید به هر شکل ممکن از میهن و ورزش‌مندان حمایت کنیم.

بنابراین وارد عرصه ورزش معلولین شدیم و جانبازان تازه از بیمارستان مرخص شده را جمع می‌کردیم تا از نظر جسمی و روحی حمایت شوند. هدف ما این بود که آنها بتوانند با ورزش سلامتی جسم و روح خود را حفظ کنند. انگیزه ما چند برابر شد و فعالیت ورزشی به عنوان راهی برای خدمت به میهن و ادامه مسیر جبهه‌ها دنبال شد. با تلاش‌های مداوم، به عضویت تیم ملی پارادو و میدانی در آمدم و فعالیت ورزشی برای من تبدیل به میدانی دیگر برای دفاع از کشور شد.

### ✓ چگونه وارد دنیای ورزش قهرمانی شدید؟ آیا قبل از جانبازی به ورزش علاقه داشتید؟

قبل از جانبازی، من از سال ۱۳۵۶ به عنوان معلم ورزش فعالیت می‌کردم و در کشتی، فوتبال و دو میدانی در سطح شهرستان و کشور مطرح بودم. علاقه به ورزش از قبل وجود داشت، اما جانبازی مسیر ورزش قهرمانی را برای من شکل داد و باعث شد تلاش و انگیزه‌ام چند برابر شود. ورزش را به عنوان راهی برای تقویت روحیه جانبازان و خدمت به کشور دنبال کردم.

### ✓ از نظر شما، ورزشکاران پارالمپیک چه ویژگی متمایزی نسبت به ورزشکاران المپیک دارند؟

ورزشکاران پارالمپیک، با وجود نقص جسمی، روحیه و اراده‌ای فوق‌العاده قوی دارند. آنها هیچگاه احساس کمبود نمی‌کنند و با نگاهی مانند سربازانی که پرچم

جمهوری اسلامی را در جبهه بالامی‌بردند، در میادین بین‌المللی شرکت می‌کنند. افتخار آنها این است که پرچم ایران را به اهتزاز در آورند و سرود ملی کشورمان در جهان نواخته شود. این انگیزه باعث می‌شود که آنها همواره با انگیزه و تلاش فراوان به میدان ورزش وارد شوند.

### ✓ مهم‌ترین موانع در مسیر کسب مدال پارالمپیک چه بودند؟

همیشه همه چیز آماده نبود و امکانات کافی در گذشته وجود نداشت. نبود زیرساخت و مربیان متخصص از چالش‌ها بود، اما اراده و پشتکار ورزشکاران باعث شد از کمبودها عبور کنیم و موفق شویم. ما از مسئولین می‌خواهیم با توجه به افتخارات پارالمپیک، مشکلات ورزشکاران را برطرف کنند تا بتوانند نتایج بهتر و عالی‌تری کسب کنند.

### ✓ لحظه‌ای که مدال را به گردن آویختید، چه حسی داشتید؟

اولین حضورم در پارالمپیک ستول بود و توانستم اولین مدال پارالمپیک ایران را کسب کنم. این مدال نتیجه تلاش جمعی ورزشکاران، مربیان و همه کسانی بود که در مسیر موفقیت ما زحمات کشیدند. برای من، مدال نماد تلاش، مقاومت و خدمت به وطن بود. احساس غرور و خوشحالی عمیقی داشتم و خوشحالی مردم ایران برای ما ارزشمندترین لحظه بود.

### ✓ پیام شما برای مردم، به ویژه جوانان و کسانی که دچار آسیب‌های جسمی شده‌اند، چیست؟

انسان با حرکت، تلاش و امید زندگی می‌کند. حتی در بدترین شرایط جسمی، ورزش را ترک نکنید. ورزش یک داروی بدون هزینه و درمانی مؤثر برای روح و جسم است. توصیه من به همه، به ویژه معلولان و جانبازان، این است که هیچگاه از فعالیت، کوشش و ورزش دست نکشند تا هم سلامت جسم و هم روح خود را تقویت کنند.



# از خیال تا گفت و گو

○ میثم یزدان پناهی

Character.AI (یا c.ai) یک پلتفرم گفتگو محور مبتنی بر یادگیری ماشین است که به کاربران امکان می‌دهد با شخصیت‌های مجازی (تولید شده یا تعریف شده توسط خود کاربران) ارتباط برقرار کنند. بنیان‌گذاران آن افراد پیشین پروژه LaMDA در گوگل هستند: نوام شازر و دانیل د فریتا. کاربران می‌توانند شخصیت‌هایی بسازند، شخصیت آن‌ها را با ویژگی‌ها، توضیحات و مثال‌هایی تعریف کنند، سپس آن را منتشر کرده یا تنها برای خودشان استفاده کنند. مخاطبان این پلتفرم عمدتاً در رده سنی نوجوان تا جوان هستند.

و محتوای تولید شده توسط کاربر قرار دارد و تعاملات اجتماعی شبه روانی (parasocial) را تقویت می‌کند. در تحقیق دیگری، رابطه عاطفی کاربران با ربات‌های اجتماعی (از جمله در Character.AI) مورد واکاوی قرار گرفت؛ الگوهایی مانند هم‌ترازی احساسی، وابستگی عاطفی و برخی دینامیک‌های ناسالم مشاهده شده‌اند.

## نقاط قوت

- **تنوع و خلاقیت**  
امکان ساخت شخصیت‌های بسیار متنوع (شخصیت‌های تخیلی، تاریخی، مدرن، الهام گرفته از فاندوم‌ها و غیره) به کاربران فرصت می‌دهد تجربه‌های منحصر به فردی داشته باشند.
- **بی‌نیازی از مهارت فنی زیاد**  
کاربران بدون دانش برنامه‌نویسی پیچیده می‌توانند شخصیت‌ها را بسازند و با آن‌ها تعامل کنند.
- **تعامل طبیعی تر از چت‌بات‌های سنتی**  
طراحی بر اساس مکالمه و تحلیل زمینه باعث می‌شود پاسخ‌ها طبیعی‌تر به نظر برسند.
- **پتانسیل افزایش محتوا توسط کاربر**  
چون شخصیت‌ها عمدتاً ساخته دست کاربران هستند، رشد و تنوع محتوا در پلتفرم ممکن است سریع باشد.

## نحوه کارکرد فنی و مکانیسم‌ها

هر شخصیت دارای یک کارت شخصیت (Character Card) است که شامل نام، توضیحات، ویژگی‌های شخصیتی، پیام خوش آمدگویی و مثال‌هایی از تعامل است. هنگام مکالمه، این کارت همراه با سابقه گفت و گو به مدل زبانی ارسال می‌شود تا پاسخ تولید شود. کاربر می‌تواند پس از دریافت پاسخ، آن را از ۱ تا ۴ ستاره ارزیابی کند. این امتیازدهی به بهبود رفتار شخصیت کمک می‌کند. محدودیت حافظه مکالمه وجود دارد: شخصیت ممکن است بخش‌هایی از مکالمه‌های دورتر را فراموش کند. نسخه پایه رایگان است، و نسخه اشتراک پولی (Character.AI+) امکانات اضافی مانند سرعت بیشتر، دور زدن صف انتظار و پشتیبانی بهتر ارائه می‌دهد.

## آمار و تحلیل داده‌ای

در یک مطالعه جدید (سال ۲۰۲۵)، پژوهشگران داده‌های بیش از ۲۰۱ میلیون پیام خوش آمدگویی (greeting prompts) از کاربران انگلیسی این پلتفرم را تحلیل کرده‌اند. آن‌ها دریافتند شخصیت‌های محبوب، الگوهای موضوعی غالب و تأثیر جنسیت و قدرت را در تعاملات بررسی کردند. طبق همین مطالعه، Character.AI در نقطه تلاقی میان هوش مصنوعی تولیدی





## چالش‌ها و مخاطرات

### مسائل ایمنی و محتوا

برخی ربات‌ها ممکن است وارد موضوعات حساس شوند (خودآزاری، سلامت روانی، محتوای جنسی) که نیاز به فیلتر و نظارت دارد. در پاسخ، Character.AI اخیراً اعلام کرده است که مدل‌های جداگانه‌ای برای کاربران زیر ۱۸ سال طراحی کرده‌اند تا پاسخ‌های حساس‌تر کنترل شوند. همچنین قابلیت جدیدی به نام Parental Insights معرفی شده که به والدین گزارش هفتگی تعاملات فرزندشان را بدون اشتراک‌گذاری چت‌های کامل می‌دهد.

### حقوق معنوی و کپی‌رایت

یکی از نگرانی‌های مهم، استفاده از شخصیت‌های دارای کپی‌رایت (فیلم، کتاب، کارتون) توسط کاربران بدون مجوز است. اخیراً دیزنی نامه‌ای ارسال کرده تا استفاده غیرمجاز از شخصیت‌هایش متوقف شود.

### اعتماد و واقع‌نمایی

کاربران ممکن است شخصیت‌ها را به عنوان موجوداتی واقعی ببینند یا به آن‌ها وابسته شوند، مخصوصاً در بین نوجوانان یا افراد آسیب‌پذیر این امر می‌تواند خطرات روانی ایجاد کند.

### محدودیت در حافظه و ماندگاری مکالمه

شخصیت ممکن است جزئیات مهمی را در مکالمات طولانی فراموش کند که تجربه کاربری را کاهش دهد.

### مسیر کسب درآمد و پایداری مالی

ابزارهای پولی محدود و بخش بزرگی از کاربران رایگان هستند؛ باید مدل اقتصادی پایداری وجود داشته باشد.

## فرصت‌ها و پیشنهادها

### توسعه مدل‌های ایمن‌تر برای نوجوانان

ادامه بهبود مدل مخصوص زیر ۱۸ سال و کنترل‌های دقیق‌تر در زمینه محتواهای حساس.

### همکاری با دارندگان کپی‌رایت

ایجاد توافق با شرکت‌های رسانه‌ای برای استفاده رسمی از شخصیت‌ها، که هم حقوق قانونی را رعایت کند و هم تجربه کاربری را غنی‌تر سازد.

### ابزارهای کنترل والدین پیشرفته‌تر

علاوه بر گزارش‌ها، امکان محدود کردن زمان استفاده، محدود کردن نوع موضوعات گفتگو و نظارت بیشتر.

### افزودن زمینه و حافظه قوی‌تر

بهبود الگوریتم‌هایی که بتوانند زمینه مکالمه را در طول جلسات طولانی‌تر حفظ کنند.

### تنوع درآمد

افزودن ویژگی‌ها، امکانات ویژه برای خالقان شخصیت، بازار درون‌اپلیکیشن برای شخصیت‌ها یا عکس‌ها و ابزارهای پیشرفته‌تر برای کاربران حرفه‌ای.

### آموزش کاربران درباره مخاطرات عاطفی

ارائه هشدارها و راهنماهایی درباره وابستگی عاطفی به شخصیت‌های مجازی، مخصوصاً برای کاربران جوان.

# دو دست کوچک

○ اصغر استاد حسن معمار

مرد چشم به تصویر روی دیوار اشک می ریخت. حس می کرد، آتش از درونش زبانه می کشد... صدای دهل و سنج را از دور شنید. چشم به سوی دخترش گرداند.

- پنجره را باز کن دخترم. صدای یا حسین عزاداران به درون اتاق ریخت. مرد به تصویر اسب زخمی و چشم هایی که گریه او را در بر گرفته بودند، خیره شد و گفت: دخترم زن ها و بچه ها ایستادند و نگاه می کنند؛ فقط نگاه. تشنگی را فراموش کردند و همه چشم به آمدن سقا هستند، نه آب... آقا امام حسین (ع) با گام هایی که می آمد و نمی آمد، وارد خیمه شد. چشم هایش پر از اشک بود. کودکی جلو آمد و گفت: بابا، عمو جانم کجاست؟ چرا نیامد؟ آقا به طرف خیمه عباس (ع) رفت و دست بر عمود آن گرفت. همه بی صدا به او نگاه می کردند. خیمه روی زمین افتاد. آقا با غصه زمزمه کرد: عزیز بابا، دخترم...

دخترک که روسری سفید گلدار به سر داشت و به تخت پدر تکیه داده بود، با دیدن چشمای خیس پدر، خم شد و گوشه روسری اش را با اشک او مرطوب کرد. مرد خواست تبسم کند، اما چشمانش او را به راهی دیگر کشانند. با بغض ادامه داد:

- این رسم بین عرب هاست، یعنی که این خیمه بی صاحب شده و امیدی به برگشتن صاحبش نیست. یعنی بچه ها، دیگر منتظر عمو نباشید. پیکر بی دست عمو، کنار نخلستان، غرق در خون افتاده...

نگاه دختر از چشمان پدر، به روی آستین های خالی اش لغزید. پرچم های سیاه در مقابلش در دست باد تکان می خوردند. مرد خود را می دید: علامت در روشنایی آفتاب، با تیغه های بلند و پرهای سپید، با شال های ترمه پر نقش و نگار و با کبوتر و شیر آهنی اش، در میان دست های بلندش، آرام گرفته بود.

مردان سیاه پوش در سرتاسر خیابان به سر و سینه می کوبیدند. پیش قراولان علامت کشان عزادار به هم رسیدند. مرد زانو زد و تا کمر خم شد. رگ پیشانی اش برآمد. بلندترین تیغه علامت، با جنبشی که در آن انداخت، سر فرود آورد و به علامت مقابلش سلام داد. جمعیت صلوات فرستاد. مرد پا به زمین کوفت.

- حسین جان! حسین جان! حسین جان!

حالا تیغه علامت ها بود و پرچم ها و کتل ها و دست های سینه زن ها که به جای سینه، بر سر خود می کوفتند و زنجیرها که بر سر و صورت نقش می زد...

با صدای اذان، علامت بر پایه اش در روی زمین، قرار گرفت.

مرد روی تخت دراز کشیده بود. موها و محاسن سیاهش، چون بوستانی باران خورده می نمود که جوی آب زلال چشمانش، در آن جاری شده بود. بوی عطر در مشامش پیچید. سر بالا آورد. انگشتان کوچک دخترش، بر شاخه گل، حلقه شده بود.

- قصه ات تموم شد بابا؟

- این قصه هیچ وقت تمام نمی شود دخترم. همیشه تازه ست! دخترک شانه بالا انداخت. مرد گفت:

- عزیزم، کاش تمام وجودم اشک می شد و امروز بر زمین می ریخت.

دخترم، بابا را با دست های کوچک یاری می کنی؟

دختر لبخند زد و به دست هایش نگاه کرد. چشمان روشنش درخشید.

- تشنه ای بابا، می خوام آب بیارم؟

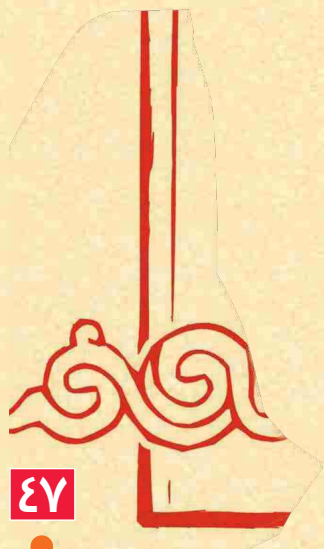
- نه، امروز آب نمی خورم، اما دوست دارم دخترم کاری برایم انجام بدهد. ببین زهرا جان! من

می خونم، تو هم دست من باش. فهمیدی بابا؟

- بله، چشم. هر چه شما بگویید!



۲- دستی باید بزنی. محکم!  
 - اخه دردت میاد بابا جون. من دلم می سوزه.  
 - عیبی نداره دخترم. امروز عاشوراست. روز سوختن... تو فقط محکم بزن، همین!  
 مرد سر بالا آورد و نالید:  
 - «تو ای شیر کربلا، که شیر از تو بیمناک  
 دو دست از بدن جدا، فتادی چرا به خاک  
 تو عباسی ای عزیز! تنت گشت چاک، چاک  
 چه سان جسم پاره‌ات، برم من سوی حرم»  
 صدای مرد در همه‌ی دور و نزدیک صداها گم شد. سرش را بالا آورد و به دست‌های کوچک  
 دخترش خیره شد.  
 اتاق، با پنجره بزرگ سبزه و دیوارهای سفیدش، گردِ سر مرد به دوران افتاده بود. دخترک دلش  
 می‌خواست سر روی سینه پدر بگذارد، نوای قلب او را با تمام وجود بشنود و پدر موهای او را  
 نوازش کند، اما نگاه مرد پر از التماس بود و پی در پی دست‌های خسته دختر را طلب می‌کرد.  
 - کو اصغرم؟ کو اکبرم؟ کو عباس؟ کو قاسم؟ حسین وای، حسین وای، ای تشنه لب... حسین  
 وای، غریب وای!  
 باد تندی پنجره را بر هم زد و صدای اذان در اتاق پیچید.  
 - حالا وقتشه که بر سرم بزنی!  
 دست‌های دختر، به نوازش روی سر پدر نشست.  
 - حسین وای! حسین وای!  
 بغض دخترک هم ترکید. دست‌هایش را دور گردن پدر حلقه کرد و لب‌های تشنه او را بوسید.



۴۷

شاهد جوان  
 شماره ۲۰۵-۲۰۴





## شمس تبریزی

شمس‌الدین محمد بن علی بن ملک‌داد تبریزی، مشهور به شمس تبریزی، از بزرگ‌ترین و رازآلودترین عارفان قرن هفتم هجری است. بیشتر شهرت او به‌خاطر تأثیر عمیقی است که بر مولانا جلال‌الدین محمد بلخی گذاشت.

### ✓ تولد و دوران کودکی

تاریخ دقیق تولد او روشن نیست، اما بیشتر پژوهشگران تولدش را حدود ۵۸۰ هجری قمری (۱۱۸۴ میلادی) در تبریز می‌دانند. او از کودکی روحی نازم و جویای حقیقت داشت. از همان آغاز در جست‌وجوی استادی بود که بتواند عطش درونی‌اش را فرو نشاند، اما کمتر کسی می‌توانست با عمق اندیشه و تجربه‌های معنوی او هم‌سخن شود.

### ✓ تحصیلات و سیر سلوک

شمس در شهرهای مختلف ایران و سرزمین‌های اسلامی سفر کرد؛ از جمله تبریز، بغداد، دمشق، و قونیه. او شاگرد رسمی کسی نبود، بلکه بیشتر از عارفان گمنام یا «پنهان‌روان» (اولیای مستور) بهره می‌برد. در برخی منابع آمده که مدتی نزد بابا کمال جندی یا شیخ ابوبکر سلاف نیز کسب معرفت کرده است. شمس اهل ظواهر و رسوم خانقاهی نبود و با تعصبات صوفیان زمانش می‌ستیزید. او راهی سخت و غیرمتعارف را در سلوک عرفانی پیش گرفت.

### ✓ دیدار تاریخی با مولانا

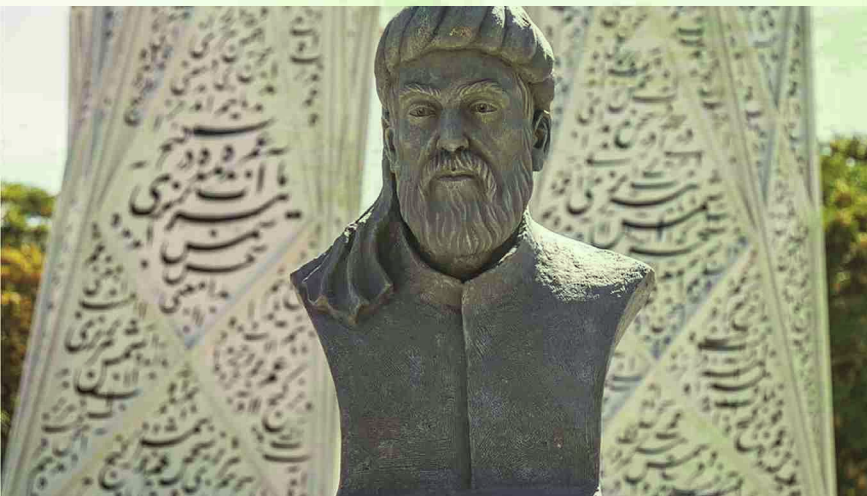
در سال ۶۴۲ هجری قمری (۱۲۴۴ میلادی)، شمس در شهر قونیه با مولانا جلال‌الدین محمد بلخی دیدار کرد. این دیدار از بزرگ‌ترین رویدادهای تاریخ عرفان ایران است. مولانا، که تا آن زمان فقیهی برجسته و استاد شریعت بود، با ملاقات شمس دگرگون شد و از عالم ظاهر به دنیای عشق و عرفان قدم گذاشت. در «مناقب‌العارفین» آمده که شمس در نخستین برخورد از مولانا پرسید: «محمد بزرگ‌تر است یا بایزید بسطامی؟» مولانا پاسخ داد: «پیامبر برتر است، زیرا بایزید گفت: «سبحانی ما اعظم شأنی» ولی پیامبر گفت: «ما عرفناک حق معرفتک.»» شمس گفت: «آفرین! اما بدان که بایزید از جامی نوشید و سیراب شد، پیامبر هر دم در پی عطش تازه‌ای بود.» این گفت‌وگو سرآغاز پیوند روحی عمیقی میان آن دو شد.

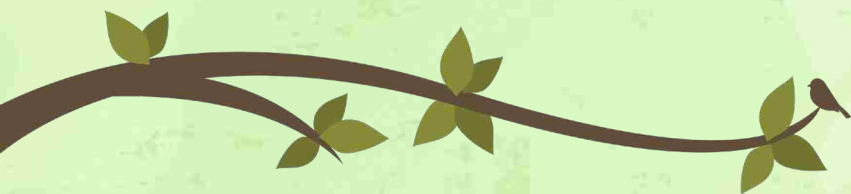
### ✓ آثار شمس

شمس خود کتابی ننوشته، اما سخنانش در کتابی به نام «مقالات شمس تبریزی» گردآوری شده است. این کتاب از مهم‌ترین متون عرفان فارسی است و در آن می‌توان اندیشه‌های عمیق، صریح و گاه تند شمس را درباره خدا، عشق، انسان و حقیقت دید.

### ✓ میراث جاوید

شمس تبریزی با وجود آن که خود کمتر سخن نوشت، الهام‌بخش هزاران بیت شعر در دیوان شمس مولانا شد. مولانا عشق به شمس را به عشق خدا تعبیر کرد، و نام او را با جاودانگی در هم آمیخت.





---

---

ای نوبهار عاشقان داری خبر از یار ما  
ای از تو آبستن چمن، وی از تو خندان باغ‌ها

ای بادِ نایِ خوشِ نفس، عشاق را فریادرس،  
ای پاک‌تر از جانِ جان، آخر کجا بودی کجا؟

ای فتنه روم و حبش، حیران شدم کاین بوی خوش  
پیراهن یوسف بود یا خود ردایِ مصطفی؟!

ای جویبار راستی از جوی یار ماستی  
بر سینه‌ها سیناستی بر جان‌هایی جان فزا

ای قیل وای قال تو خوش، وای جمله اشکال تو خوش  
ماه تو خوش سال تو خوش ای سال و مه چاکر تو را

---

---

---

---

اندک اندک جمعِ مستان می‌رسند  
اندک اندک می‌پرستان می‌رسند

دلنوازانِ نازنازان در ره‌اند  
گل‌عذاران از گلستان می‌رسند

اندک اندک زین جهان هست و نیست  
نیستان رفتند و هستان می‌رسند

جمله دامن‌های پرزر همچو کان  
از برای تنگ‌دستان می‌رسند

لاگرانِ خسته از مرعای عشق  
فر بهان و تندرستان می‌رسند

جان پاکان چون شعاع آفتاب  
از چنان بالا به پستان می‌رسند

خرم آن باغی که بهرِ مریمان  
میوه‌های نوزمستان می‌رسند

اصلشان لطف است و هم واگشت لطف  
هم ز بستان سوی بستان می‌رسند

---

---



## «پرواز از خیابان»

کتاب «شهید حسین اجاقی» به قلم الهه مهدوی و راضیه وجودی، بازتابی از ایمان، غیرت و فداکاری جوانی است که در اغتشاشات سال ۱۴۰۱ در تبریز به شهادت رسید و الگویی ماندگار برای نسل امروز ایران شد. کتاب «شهید حسین اجاقی» اثری مستند - داستانی از زندگی شهید مدافع امنیت حسین اجاقی است؛ جوانی مؤمن و شجاع که در جریان اغتشاشات سال ۱۴۰۱ در تبریز به فیض شهادت نائل آمد. این کتاب به قلم الهه مهدوی و راضیه وجودی نوشته شده و با تکیه بر روایت برادر شهید، به واکاوی ابعاد شخصیتی، اخلاقی و اجتماعی او می‌پردازد.

نویسندگان در این اثر، با نثری روان و نگاهی انسانی، تصویری روشن از مکتب شهدا ارائه می‌دهند و مخاطب را به تأمل در معنای حقیقی امنیت، مسئولیت و ایمان فرا می‌خوانند. کتاب یادآور این حقیقت است که آرامش امروز جامعه، مرهون ایثار مردانی است که با قلبی مطمئن و روحی بزرگ، از مردم و میهن خود پاسداری کردند. این اثر به عنوان روایتی الهام‌بخش برای جوانان، می‌تواند پلی میان نسل امروز و ارزش‌های اصیل انقلاب اسلامی باشد؛ روایتی از زندگی و شهادتی که همچنان زنده و جاری است.

کتاب «شهید حسین اجاقی» در سال ۱۴۰۴ توسط انتشارات گل همیشه بهار به چاپ رسیده است. این اثر در نخستین نوبت چاپ خود، با ۱۲۱ صفحه و به بهای ۲۰۰ هزار تومان منتشر شده است. گفتنی است شهید حسین اجاقی از بسیجیان تبریز بود که در سال ۱۴۰۱ برای مقابله با فتنه‌گران مقابل مصلای تبریز با ضربه چاقوی اغتشاشگران به شهادت رسید و در صف شهدای مدافع امنیت قرار گرفت.

## داستانی از شهید مدافع امنیت حسین اجاقی



## «نشان سرخ ذوالفقار»

«نشان سرخ ذوالفقار» عنوان جدیدترین اثر اصغر استاد حسن معمار است که از سوی نشر شاهد منتشر شد. این کتاب تولد تا شهادت سردار دل‌ها را شامل می‌شود.

کتاب داستانی با محوریت شهید سلیمانی با نام «نشان سرخ ذوالفقار» که چندی پیش تحویل نشر شاهد شده بود، منتشر شد.

این کتاب دو بخش دارد؛ اول بخش داستانی از زمان تولد تا انقلاب اسلامی و بخش دوم از سال ۵۷ تا ۹۸ و زمان شهادت ایشان را بیان می‌کند. البته در بخش دوم خاطرات و روایت‌هایی از خانواده شهید، سرداران و هم‌زمان ایشان درج شده است.

موارد مطرح شده در کتاب با قید حوالی زمانی آن درج شده و خاطرات با رعایت زمان خاطره بیان شده است.

«نشان سرخ ذوالفقار» در مدت یک سال تالیف شده و اکنون در ۱۷۲ صفحه روانه بازار کتاب شده است.

## داستانی از زندگی حاج قاسم





## «انیس»

کتاب «انیس» روایت داستانی از زندگی کشتی گیر شهید «قربان رضا فضلعلی»، به قلم «فاطمه بگزاده» و با حمایت فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران منتشر شد.

شهید «قربان رضا فضلعلی»، از کشتی گیران جوان و بااخلاق کشور، در کنار موفقیت های ورزشی، به روحیه پهلوانی و اخلاق انسانی شهرت داشت. او در دوران دفاع مقدس، با ترک میادین ورزشی، به جبهه های جنگ پیوست و سرانجام در راه دفاع از میهن به درجه رفیع شهادت نائل شد.

این کتاب با نگاهی احترام آمیز به زندگی شهید «قربان رضا فضلعلی»، داستان زندگی او را روایت می کند و به خانواده های معظم شهدا و مردم صبور و دلاور ایران عزیز تقدیم شده است.

کتاب انیس تلاش می کند تا یاد و نام شهید فضلعلی را، که نمونه ای از تلفیق روحیه ورزشی، اخلاقی و ایثارگری است، در ذهن نسل های آینده زنده نگه دارد. این اثر نشان دهنده پیوند ناگسستنی ورزش، اخلاق و ارزش های دفاع مقدس است.

اولین جاذبه ای که درمورد این شهید وجود دارد این است که او در عید قربان به دنیا آمده و در عید قربان نیز به شهادت رسیده اند. نکته دیگر هم این است که این کتاب به روایت نامادری شهید فضلعلی است که بعد از بیماری و فوت مادر واقعی ایشان، مسئول تربیت شهید بوده است. تمام تربیت شهید قربان رضا فضلعلی مدیون نامادری او است.

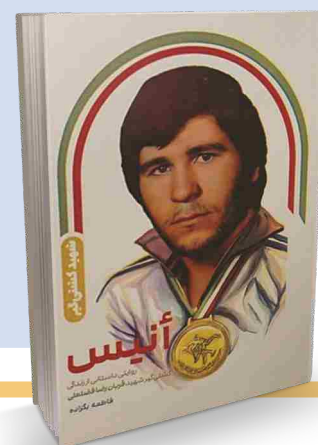
در بخشی از این کتاب آمده است: بچه ها دورم حلقه زدند. نایب با گچ، دایره بزرگی روی زمین کشید. سنگ های اضافه را هم جمع کرد که اگر زمین خورديم، کمتر آسیب بینیم. هنوز پایم از کشیده شدن روی سنگ درد می کرد، حالا که دوبنده تنم بود، حتما بیشتر آسیب می دیدم. بچه ها همگی دست کشیدند روی دوبنده. برق شادی توی چشمانشان موج می زد. نایب انگشت روی دهان گذاشت و سوت کشید. بچه ها دور تا دور تا دور دایره ایستادند. صدای سوت و جیغ و هورا دوباره بلند شد. قندعلی عزمش را جزم کرده بود ببرد. حالا که دوبنده تنم بود، اصلا اهل کوتاه آمدن نبودم. دو بنده شوق عجیبی توی تنم انداخته بود....

گفتنی است ۱۰ صفحه پایانی این کتاب به تصاویری از این شهید اختصاص یافته است.

کتاب «انیس» در قطع رقعی، ۱۸۸ صفحه، شمارگان یک هزار نسخه و با حمایت فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران منتشر شده است.

علاقه مندان می توانند این کتاب را از طریق فدراسیون کشتی جمهوری اسلامی ایران تهیه کنند.

## روایت قهرمانی تا شهادت در زندگی قهرمان کشتی ایران

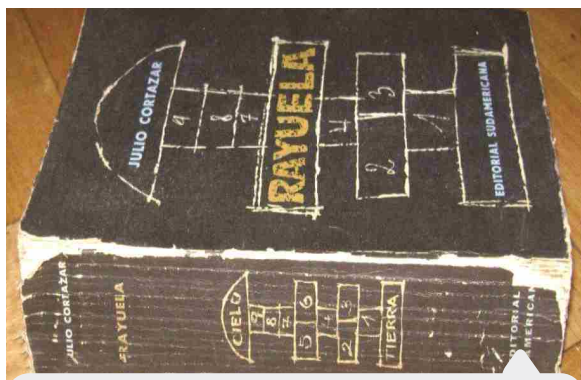




این گل‌های عجیب و غریب در سبیری تاجنوب ژاين وجود دارند و به دلیل شباهت به قلبی که از آن خون می‌چکد، «قلب خونریزی شده» نام دارد!



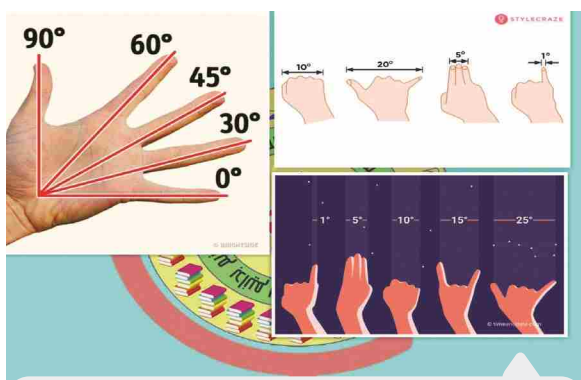
به گفته محققان این حیوان گوشتخوار در زمان خود، به عنوان شکارچی برتر دشت‌های آفریقا با جثه‌ای بزرگ‌تر از خرس قطبی و دندان‌های نیش غول آسا، احتمالاً جداد کرگدن هاو فیل‌های امروزی را شکار می‌کرده است.



رایولا نام عجیب‌ترین و خلاقانه‌ترین رمان دنیاست که ۱۵۵ فصل دارد و حتی اگر فصل‌های آن را به صورت به هم ریخته و نامرتب بخوانید باز هم داستان کامل و منطقی بنظر می‌آید!



شرکت کانزاس بعد از اینکه فهمید مردم فقیر از کیسه گندم برای فرزندانشان لباس می‌دوزند، کیسه‌ها را طرح دار کرد و آرام شرکت را طوری طراحی کرد که بعد از یکبار شستن از بین برود.



با انگشت هایتان می‌توانید زوایا را اندازه بگیرید. انگشت‌ها را باز کنید، زاویه بین انگشت شست و انگشت کوچک ۹۰ درجه است، زاویه بین انگشت کوچک و دیگر انگشت‌ها به ترتیب ۴۵، ۳۰ و ۶۰ درجه است.



گره ایرانی معروف به «Persian Cat» یکی از کهن‌ترین و اصیل‌ترین نژادهای گربه در جهان است. خاستگاه این گونه در فلات ایران بوده جایی که خز ابریشمی و بلندشان آنها را در برابر سرما محافظت می‌کرده است. بازرگانان ایتالیایی و فرانسوی در قرن ۱۷ این نژاد را به اروپا بردند و تا قبل از آن، این گربه بومی ایران بوده است.

**جدول کلمات متقاطع** شماره ۶

افقی:

- ۱- یکی از شهرهای استان اصفهان - حرکتی در کاراته
  - ۲- توان و قدرت - زادگاه نیما - قسمت ملودیک اپرا
  - ۳- عدسی - شهری در استان گیلان - مارکی بر خودرو ننگین
  - ۴- سسکسکه - از جانوران تک پاخته ای - بدکار - تلخ
  - ۵- وقت و هنگام - پشیمان - گل دندان
  - ۶- مرعش - پادگان - تکیه کلام خودستا
  - ۷- آفریده شدگان - نوبت بازی - سکوی شیرجه
  - ۸- رودی در فرانسه - مفصل شناسی - هرگز نه
  - ۹- ناامید - در خاک پنهان کردن - حرکتی در جودو
  - ۱۰- اهلی، مطیع - خبرگزاری انگلیسی - مهمانی
- ازادواج
- ۱۱- تفریق - جزیره - آکنده و پر
  - ۱۲- روداروپایی - آتشگیر - زمین هموار - بلی در مکالمه
  - ۱۳- فکر و اندیشه - آماده و فراهم - بنده راز آن کلاهی نیست
  - ۱۴- ماه تمام - ظرف - از نیروهای سه گانه ارتش
  - ۱۵- اثری از «پِرل س. باک» خانم نویسنده آمریکایی - حرکتی در کاراته

عمودی:

- ۱- نام شبی که در آن جنگ سختی میان امیرالمومنین و سپاه معاویه واقع شد- منزل بزرگ
- ۲- نمک نشناس- بدون امنیت- عدد پيشتاز
- ۳- شکاف دیوار- مقابل- کشوری در آسیا- اسفنج مصنوعی
- ۴- یازده- میوه‌ای سرشار از ویتامین- شعر زاپنی
- ۵- غلاف شمشیر- آتش- دوری از مسابقه
- ۶- سمت راست- قطار زیر زمینی- فصل شکفتن
- ۷- جامه- چوپان- از حروف یونانی
- ۸- صدای ناراحتی خانمانه!- خرید و فروش، معامله- از جنوب
- ۹- ضمیر فرانسوی- تفنگ سر پر قدیمی- لقب هندو
- ۱۰- سرزمینی باستانی- موزه پاریس- یار قفل
- ۱۱- از مرکبات- مقر صلیب سرخ بین المللی- محافظین ویژه
- ۱۲- نصرت و مدد- چای تلخ- تصدیق آلمانی
- ۱۳- در رهن بودن- روکار ساختمان- کاهگل- از زندان‌های مسعود سعد
- ۱۴- افزونی و برکت- مرکز فیلیپین- جنس بعضی از ظروف آشپزخانه
- ۱۵- یاری دهند- بایتخت اروگونه

[illegible]

یاسخ جدول کلمات متقاطع شماره ۵

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





# خلبان ممتاز پایگاه نیروی هوایی «لاکلند» که فدایی ایران بود

○ مائده حضری

آسمان ایران، عقابان تیزپا و خلبانان دلیر مرد بی شماری را به خود دیده است که برای حفظ خاک و وطن، جانانه تا پای جان ایستادند بی آنکه دلبسته جایگاه و مقام خود باشند. شهید سرلشکر خلبان «حاج ابراهیم پوردان» از رسته خلبانان پرافتخار و جان پر کفی است که اگر چه با رتبه ممتاز از پایگاه نیروی هوایی «لاکلند» آمریکا فارغ التحصیل شد و بارها پیشنهاد خدمت در ایالت متحده را داشت اما بر حسب وظیفه به کشور بازگشت، پای آرمان های خود ایستاد و بعد از کسب دو مرتبه نشان پرافتخار جانبازی، در دوم دی ماه سال ۱۳۹۰ به همزمان شهیدش پیوست.

در این شماره از «شاهد جوان» با آقای «امیررضا پوردان»، فرزند شهید سرلشکر خلبان «حاج ابراهیم پوردان» به گفت و گو نشستیم تا این شهید فر هیخه و نخبه را بیشتر بشناسیم.

ابتدایی پرواز را در «دوشان تپه» به همراه جمعی از دانشجویان پشت سر می گذارد و سال ۱۳۵۴ به کشور آمریکا اعزام می شود.

ایشان دوره آموزشی خود را با هواپیماهای پیشرفته «تی ۳۷»، «تی ۳۸» و «تی ۴۱» با موفقیت طی کرده و چندین مرتبه رتبه ممتاز را کسب و نشان دانشجوی ممتاز را از ریاست دانشکده «لاکلند» در ایالت تگزاس دریافت می کند و سال ۱۳۵۶ به ایران برمی گردد.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی دوره کابین عقب و سپس دوره کابین جلورادر سال ۱۳۵۹ می گذراند و از نخستین فارغ التحصیلان پس از انقلاب اسلامی می شود. «حاج ابراهیم» دوره های خلبان آزمایشی و لیدر یک «F4» را طی می کند و در مورد پرواز در ابر کوه در شب با ۴۵۰ ساعت، رکورد این قسمت را به دست می آورد. ایشان تخصص ویژه ای در پرواز ارتفاع پایین داشته و از اولین خلبانان شکاری بوده که موفق به انجام سوخت گیری هوایی در مسابقات «گانری» که در سطح پایگاه شکاری برگزار شده است، در ماده تیراندازی با مسلسل با هواپیما، رتبه نخست را کسب می کند.

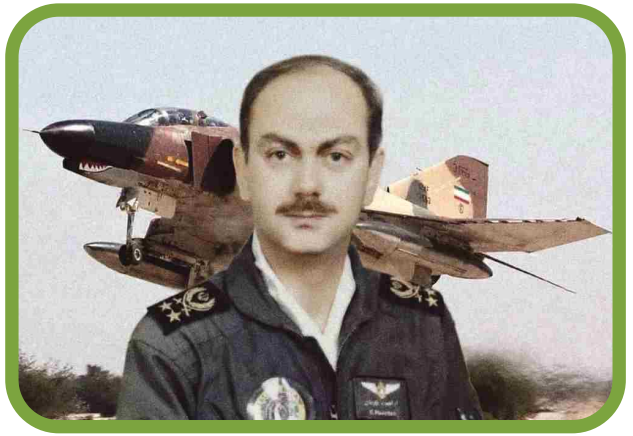
بعد از بازگشت از آمریکا، با مادرم که بانویی از قشر فرهنگی بوده، ازدواج می کند که ثمره ازدواجشان چهار فرزند است. ایشان پس از پایان جنگ ادامه تحصیل می دهد و سال ۱۳۷۳ قبل از اخذ درجه سرهنگ تمامی، در آزمون ورودی دانشگاه «دافوس» پذیرفته شده و سال ۱۳۷۶ با معدل عالی فارغ التحصیل می شود و مدرک دکترای مدیریت دفاعی را اخذ می کند.

✓ آقای پوردان، در ابتدا شهید سرلشکر خلبان «حاج ابراهیم پوردان» برای مخاطبان معرفی بفرمایید.

شهید پوردان سوم اردیبهشت ماه سال ۱۳۲۰ در شهرستان خوی از توابع استان آذربایجان غربی در خانواده ای متدین متولد می شود. از آنجا که پدر ایشان نظامی و در کردستان مأمور بوده است، تحصیلات خود را در سنجند ادامه می دهد و سال ۱۳۵۱ موفق به اخذ دیپلم در رشته ریاضی می شود. همان سال در آزمون ورودی دانشگاه افسری شرکت و با احراز نمرات بالا، رتبه سیزدهم را کسب می کند و از ابتدا مورد توجه فرماندهان وقت دانشکده قرار می گیرد.

«حاج ابراهیم» همان سال در آزمون ورودی نیروی هوایی هم شرکت کرده و قبول می شود اما فرمانده دانشگاه نیروی زمینی با انتقال ایشان به نیروی هوایی مخالفت می کند و علاقمند به حضور وی در مجموعه خودشان بوده است. پدرم بعد از ورود به نیروی هوایی در رسته پدافند قرار گرفته و با کسب نمرات بالا به پدافند موشکی «هاوک» که تازه وارد کشور شده بود، می رود. اوایل دوره آموزشی در پادگان مهرآباد با تعدادی از خلبان شکاری آشنا می شود و پس از قبولی در آزمون و معاینات پزشکی و نظامی، مراحل





#### ✓ درباره نحوه جانبازی شهید پوردان بر ایمان بگویند.

پدرم دومرتبه «پجکت» می کند. مرتبه اول در عملیاتی که برای بمباران پالایشگاه کرکوک اعزام می شود، این اتفاق می افتد و مرتبه دوم، بعد از جنگ تحمیلی و در حال پرواز آموزشی که یکی از خلبانان جوان آموزش داده است، دچار سانحه می شود که عوارض جانبازی از این پروازها تا زمان شهادت همراه پدر بود. باین که در کمرش پلاتین داشت اما باز هم به آموزش خلبان های جوان اهتمام می ورزید که قشر زیادی از آنها در حال حاضر از فرماندهان نظامی و ارشد در نیروی هوایی، ستاد کل نیروهای مسلح و حتی در بخش ایرلاین و هواپیمایی مسافربری هستند.

#### ✓ همان طور که می دانیم، در دوران دفاع مقدس به ویژه در آغاز جنگ تحمیلی، خلبانان دلیری به شهادت رسیدند. آیا شهید پوردان از آن روزها و شهدای خلبان صحبت می کردند؟

پدر همیشه می گفت ما از قافله شهدا جامانده ایم. شهدای «عباس دوران»، «عباس بابایی»، «حسین خلعتری»، «علی اقبالی دو گاهه» و «حسین دل حامد» از جمله شهدای عزیز، هم دوره ای با ایشان بودند. شهید دوران در ناوگان نیروی هوایی خدمت می کرد و هواپیمایش «فانتوم اف ۴» بود. این هواپیما معمولاً در نقاط محروم کشور مانند امیدیه، چابهار، بوشهر و دزفول هستند. پدر در زمان جنگ تحمیلی در پایگاه ششم شکاری بوشهر خدمت می کرد و بیشترین شهدا در آن دوران از این پایگاه بودند. بعد از جنگ تحمیلی، هواپیماهای آسیب دیده بازسازی می شدند تا به ناوگان هوایی کشور بازگردند. پرواز اول با هواپیماهای تعمیر شده، جرأت زیادی می خواست و از اختارات «حاج ابراهیم» این بود که با شجاعت پروازهای آزمایشی این هواپیماها را انجام می داد. شغل خلبانی، سختی های زیادی دارد. برای مثال زمانی که پدرم صبح پرواز داشت، دیگر معلوم نبود آیا شب به خانه برمی گردد؟! اگر در خلیج فارس سقوط می کرد، شاید خوراک کوسه ها می شد. در قطعه ۵۰ بهشت زهرا (س)، بسیاری از خلبان ها سنگ یادبود دارند و هنوز مفقودالاجسد هستند. از همسران خلبانان دوران دفاع مقدس تشکر می کنم زیرا آنها هم روزهای سختی را سپری کردند. در پایگاه ها و در مناطق محروم زندگی می کردند. صبح همسر خود را بدرقه و ظهر برای مثال هنگامی که صدای بازگشت ۳ هواپیما را می شنیدند، امکان داشت از گردان پرواز تماس گرفته و خبر شهادت همسرشان را بدهند.

#### ✓ چطور می شود که شهید پوردان بعد از گذراندن دوره آموزشی در آمریکا به ایران باز می گردد؟

پدر در آمریکا هم در حوزه آکادمیک و هم در حوزه پرواز رتبه ممتاز دوره خود را کسب می کند. به ایشان پیشنهاد اقامت می دهند اما پدر از آنجا که اعتقاد داشته برای او هنرینه شده است، وظیفه خود می داند که برگردد و به کشورش خدمت کند.

#### ✓ از آنجا که شهید «پوردان» جانباز ۷۰ درصد بودند، سال های آخر زندگی ایشان چطور گذشت؟

پدر در آن سال ها بیشتر به مطالعه و پژوهش و همچنین انتقال تجربه های خود مشغول بود و



در دانشگاه عالی دفاع ملی تدریس می کرد.

#### ✓ عکس معروفی از دیدار خلبان ها با امام خمینی (ره) ثبت شده که شهید پوردان در کنار امام (ره) نشسته است...

بله، این عکس بعد از یکی از عملیات های موفق نیروی هوایی گرفته شده است. یکی از عملیات های درخشان، غرور آفرین و بین المللی در دوران دفاع مقدس، عملیات حمله به «اچ ۳» در پانزدهم فروردین ماه ۱۳۶۰ بود که سه پایگاه هوایی عراق مورد هدف قرار گرفت. رژیم بعثی برای آن که هواپیماهای خود را از معرض بمباران از سوی نیروی هوایی ایران دور نگه دارد، ۸۰ درصد از یگان رزمی هوایی و حتی تانک های خود را به جنوب کشور خود منتقل کرده بود. در این صورت نیروی هوایی ایران برای بمباران این تجهیزات باید از آسمان عراق عبور می کردند یا آن را دور می زدند.

برای دور زدن، بنزین هواپیماها کافی نبود و اگر از آسمان بغداد عبور می کردند، مورد حمله پدافند قرار می گرفتند. در یک عملیات محیر العقول، دو نفر از خلبان های وقت، طرحی را مبنی بر بمباران این ۳ پایگاه آماده کردند که شامل دور زدن عراق از مرز اردن و با دو مرحله سوختگیری بود. هشت فروند هواپیمای فانتوم آماده می شوند، طبق برنامه ۳ پایگاه را بمباران می کنند و با ۸۰ درصد تخریب امکانات در این پایگاه ها، بدون هیچ صدمه برای هواپیماهای خودی، به وطن باز می گردند. بعد از این عملیات خلبان های حاضر، به همراه شهید فکوری، شهید چمران و عزیزان دیگر، محضر امام خمینی (ره) رسیدند. حضرت امام (ره) در آن دیدار می فرمایند: «شما معجونی از نیروی الهی و نیروی هوایی هستید و اگر من از دعا چیز بیشتری داشتم، هدیه می کردم به شما».

در عکس معروفی که خلبان ها به دیدار امام خمینی (ره) رفته اند، سمت راست سرهنگ گلچین، فرمانده وقت پایگاه و اولین خلبان کنار امام (ره)، پدرم است. بیشتر خلبان ها بعد از این عملیات و در مأموریت های دیگر به شهادت رسیدند. در مورد این عملیات فیلم «حمله به اچ ۳» ساخته شده است.

جالب است بدانید، پدر قبل از این عملیات، نامه ای از نیروی هوایی آمریکا و از طرف استاد خود دریافت می کند که دعوتنامه حضور ایشان در کشور آمریکا بوده و تمام تضمین های امنیتی را می داده است. تنها جواب پدر بستن نامه و کنار گذاشتن آن بوده است. حتی به مادر در مورد آن چیزی نمی گوید. بعد از سال ها دوباره ایشان را به آمریکا دعوت می کنند که این درخواست را باز هم اجابت نمی کند.

#### ✓ اگر بخواهید پدر را در یک جمله توصیف کنید، درباره ایشان چه می گویند؟

ایشان خالصانه و تمام و کمال در خدمت میهن و به عبارتی دیگر، فدایی مردم و کشور بود. پدر یک جمله معروف داشت و می گفت خلبان ها به خداوند نزدیکترند و از آن بالا، قدرت الهی را بیشتر درک می کنند.

روحش شاد و یادش گرامی باد



● مترجم: فرزاد فایده

## نماز شب که لرزه به اتاق مراند داشت

(از خاطرات همسر شهید سرتیپ خلبان سید موسی نامجو)

از نظر ابعاد مذهبی، ایشان هیچ کم و کسری نداشت. مرتب روزه می گرفت و خیلی وقت ها نماز شب می خواند. نماز شب او نماز معمولی نبود؛ طوری گریه می کرد که اتاق به لرزه می افتاد. ما گاهی از صدای گریه او بیدار می شدیم. او هیچ وقت دوست نداشت مرفه زندگی کنیم و از روز اول زندگی مان در منزل اجاره ای زندگی می کردیم. در آن زمان ارتش به پرسنل خانه سازمانی می داد و وقتی من از او خواستم که منزل سازمانی بگیرد، گفت بگذار کسانی که نیاز دارند بگیرند. فامیل خود را با وضع سیاسی مملکت آشنا کرده بود و در زمانی که امام (ره) دستور دادند که شب ها مردم به پشت بام ها بروند و تکبیر بگویند، او بی محابا از ایوان منزل تکبیر می گفت. او مرتب در راهپیمایی ها شرکت می کرد و از هیچ کمکی برای مردم انقلابی دریغ نمی کرد.

۵۶

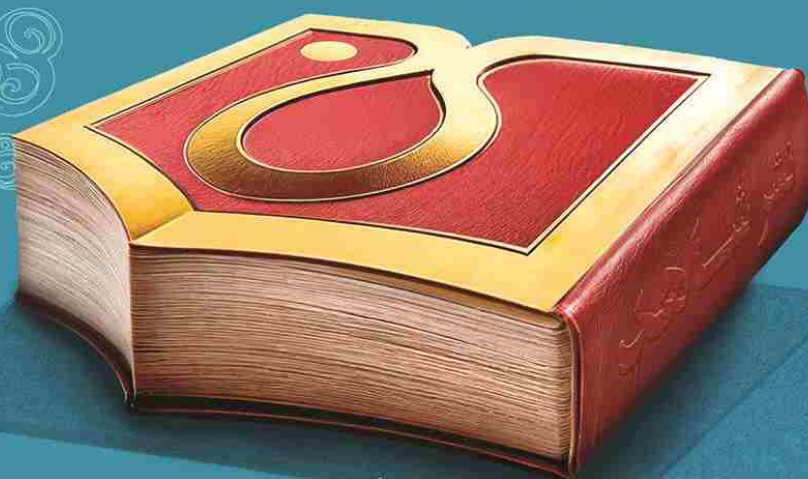
### The night prayer that shook the room

(From the memoirs of the wife of martyr Brigadier General Pilot Seyed Mousa Namjoo)

In terms of religious devotion, he had no deficiencies. He regularly fasted and often performed the night prayer. His night prayer was not an ordinary prayer; he wept so intensely that it would shake the room. Sometimes we would wake up from the sound of his crying.

He never wanted us to live a luxurious life, and from the very first days of our life together, we lived in a rented house. At that time, the army provided personnel with official housing, and when I asked him to take an official residence, he said, 'Let those who need it take it.' He familiarized his family with the political situation of the country, and when Imam Khomeini ordered the people to go to their rooftops at night and recite Takbir, he fearlessly recited Takbir from the porch of our home. He regularly participated in demonstrations and never withheld any help from revolutionary people.





# نه مانده کار سالها پایدار

۲۴ آبان ماه روز کتاب و  
کتاب خوانی گرامی باد

# در سامانه الکترونیک مجله شاهد جوان با ما همراه باشید

آموزش مهارت‌های  
رفتاری و اجتماعی

مطالب متنوع  
سرگرم‌کننده و جذاب



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



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

شاهد  
جوان

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

