



برگزاری نمایشگاه قرآنی  
(معراج)  
در مجموعه تئاتر محراب

# پیام تجربه

ماهنامه

◆ شماره چهل و شش ◆ مرداد و شهریور ماه ۱۴۰۲ ◆ قیمت ۱۰۰۰۰ تومان



**در دوره باز نشستگی؛ حفظ سبک زندگی قبلی آسان نیست**

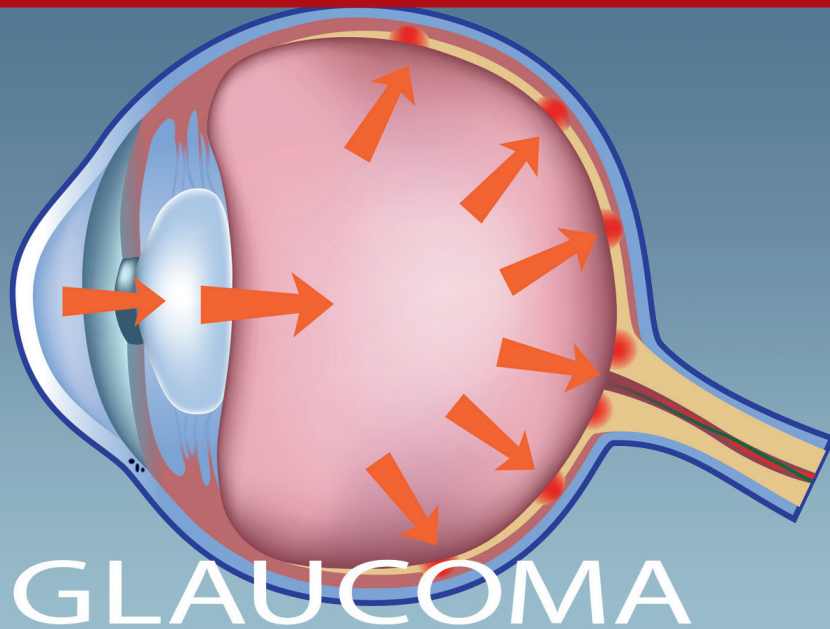
افزایش سن امید به زندگی علل افزایش میزان سالمندی

**واقعیت چیست؟**

۶ روش خانگی برای کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت

تأثیر گرما بر عملکرد خواب؛

# مراقب آب سیاه باشیم



بیمارستان تخصصی چشم پزشکی نور

و حساسیت چشمی تجویز می‌شوند، در افراد مستعد می‌تواند منجر به بیماری آب سیاه شود.

لازم به ذکر است بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و همچنین مصرف داروهای آرام‌بخش و آنتی‌هیستامین‌ها نیز می‌توانند در بروز این بیماری موثر باشند.

به همین دلیل افرادی که در معرض این عوامل خطر هستند، علاوه بر پزشک معالج‌شان باید تحت نظر چشم‌پزشک هم باشند.

## معاینه‌های منظم

لازم به ذکر است افرادی که بیماری خاصی ندارند یا با علامت‌هایی که نشان دهنده‌ی مشکل در سیستم بینایی است مواجه نشده‌اند نیز خوب است از ۴۰ سالگی به بعد معاینه‌های چشم پزشکی را به شکل منظم پیگیری کنند.

شما هم  
برای تعیین زمان معاینه  
می‌توانید  
با تلفن ۰۲۱-۸۲۲۶۰۰  
تماس بگیرید

گلوکوم یا آب سیاه یکی از بیماری‌های سیستم بینایی است که بر اثر آن، عصب بینایی به دلایل مختلفی مانند افزایش فشار داخل چشمی آسیب می‌بیند. با توجه به این‌که عصب بینایی مسئولیت انتقال اطلاعات دریافت شده توسط چشم به مغز را برعهده دارد، آسیب آن به تدریج نقص در سیستم بینایی را در پی خواهد داشت و در صورتی که بیماری درمان نشده و پیشرفت کند در نهایت می‌تواند به نابینایی کامل منجر شود.

## عوامل ایجاد گلوکوم

در بعضی موارد عوامل ایجاد گلوکوم قابل تشخیص است مانند ضربه به چشم و بعضی از عمل‌های جراحی چشم، اما در بسیاری از موارد، گلوکوم یک بیماری با علت ناشناخته است.

پزشکان بر این باورند که برخی داروهای میگرنی و مصرف طولانی مدت کورتون و قطره‌های چشمی که برای درمان آلرژی

# پیام تجربه

ماهنامه

◆ شماره چهل و شش ◆ مرداد و شهریور ماه ۱۴۰۲  
◆ قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

## یادداشت مدیر مسئول

گرچه دنیای مجازی، فاقد روح است و جان

اما:

عصر نرم افزار گشته پیشرو در این زمان

حسین میرزاخانی

ارمغان متحول و روبه گسترش فناوری در قالب انواع رایانه ها و روابط ها با جمع آوری اطلاعات تزریق شده ی بعد جهانی و متمرکز نمودن آنها به همراه ساز و کار پیش رونده ی الکترونیکی به جایی رسیده است که امروزه با دارا بودن ظرفیت روبه رشد مترکام نمودن دانسته ها (اطلاعات داده شده یا داده ها) آن هم در مسیر پر سرعت برقی (الکترونیکی) و مسلط به زمان و مکان نقش هوش را هر چه پر جسته و پر جسته تر اما (مصنوعی) ایفانماید (اصطلاح AI) (هوش مصنوعی Artificial intelligence) را به خود تخصیص دهد، در حالی که این هوش با تمام توانمندی و قدرت تمندی ساخته و مصنوع بشر و هوش طبیعی است که علیرغم توان شگرف، تجزیه و تحلیل و تفسیر نتیجه گیری و یاد گیری (اطلاعات داده شده) و احساس (sensation) فاقد درک (feeling) و عاطفه (affection) است.

بنابراین: در جمع ابزار های ساخته آدمی با وجودی که در تمام زوایای علمی - آموزشی - اقتصادی - صنایع - کشاورزی - خدمات به ویژه پزشکی - ترابری و... کاربرد دارد و حتی انجام بسیاری از امور حساس بدون کاربری رایانه ناممکن تلقی می گردد، این وسیله هیچگاه بدون راهبری هوش طبیعی (آدمی) قادر به ارائه نتایج مطلوب و بجا نخواهد بود و عملاً حذف هوش طبیعی و رابطه آن با هوش مصنوعی موجبات رخداد های ناخواسته و تخریبی و مضایب را فراهم می آورد هرگز در رهنمود های حاصل از تفسیر و تجربه و تحلیل دقیق و سریع و پر حجم اطلاعات داده شده جایگزین راهنمایی های برخاسته از خط تجربه نخواهد بود.

## نگاه و نظر

هر جوانمردی که سر می پیچد از فرمان پیر  
در صف مردان، کمانداری، کمان گم کرده ای است.

صلاح الدین خطیر

با شروع زندگی لحظه به لحظه های حیات مادر متن زمان مراحل رشد ما با لمس محیط شکل می گیرد و در این روند نایستاد در حاشیه «رفتار و کردار درست و خطای حاصل از گردش عمر» راه گذران ممکن زندگی را می آموزیم. گاه در کوتاه مدت موفق می شویم و گاه ناکام می مانیم و گاه نیز با تعارض روبرو خواهیم شد و می اندیشیم به آنچه «بر مای گذر، شنیده ایم و دیده ایم و احساس کرده ایم و آموخته ایم». از این رو هر چه سالخورده تری شویم، به تصور روشن تری از ابعاد زندگی می رسیم و راه خطاهای گذشته را هموار تر مجسم می نماییم و به لغزش های قبلی خود پی می بریم و با تجزیه و تحلیل آنچه بر ما گذشته آرام آرام به کمال و پختگی می رسیم. در این حال اگر به حاصل پختگی خود نظم دهیم می توانیم از جمع آگاهی ها و تجربه ها برای تصمیم گیری و حل مسائل دشوار بهره گیری نماییم و الگوهای کارآمدی را برای ارائه به نسل جوانتر طراحی نماییم.

## فهرست

- خبر ۴
- یادداشت ۵
- گزارش ۶
- تحقیق ۷
- آموزش ۱۰
- گذشته ۱۱
- هنر ۱۲
- هر خانه یک گلخانه ۱۴
- تحقیق ۱۶
- از روزگار رفته حکایت ۱۸
- یک نفس احساس ۲۰
- سلامت ۲۲
- قدیم و جدید ۲۴
- گشتی در تاریخ ۲۶
- روزگار قدیم ۲۸
- تحقیق هنری ۳۰
- جدول ۳۳
- ایرانگردی ۳۴

## ما هنامه پیام تجربه

صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

مدیر مسئول: حسین میرزاخانی  
مشاور مدیر مسئول: صلاح الدین خطیر  
مدیر پروژه: علی هوشمند راد  
سر دبیر: ناظم رام  
معاون سر دبیر: مجتبی کاشی  
مدیر هنری: حسین ناصری  
عکس: فرناز میرزالو

نشانی: اتوبان رسالت - خیابان منصوری - خیابان مظفری - پلاک ۱۰۸ - واحد ۹  
تلفن: ۰۲۱-۵۸۲۴۰۳۳۳۰  
فکس: ۰۲۱-۵۸۲۴۰۳۳۳۰

چاپ: مجتمع چاپ و نشر بیک فرهنگ - تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۰۲۰

نشریه در ویرایش و خلامه کردن مطالب آزاد است.  
مقالات رسیده مسترد نمی شود و مطالب منتشره لزوماً منعکس کننده مواضع  
نشریه نیست.  
نشریه از انعکاس دیدگاههای متفاوت استقبال می کند.

## فرازی از فریاشات مقام رهبری

تاریخ را به عنوان یک چیز کوچک یا حاشیه‌ای نباید خیال کرد، تاریخ واقعاً مهم است. تاریخ، درس و گنجینه اطلاعات ما از گذشته بشریت است، سرگذشت ماست. مگر می‌شود نسبت به تاریخ بی‌اعتنا بود؟



## با حضور مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری؛ نشست هم‌اندیشی تعدادی از روسای کانون‌های بازنشستگی استان‌های مختلف کشور برگزار شد



دهد.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری همچنین با تأکید بر ضرورت استفاده از نظر و تجربه بازنشستگان و روسای کانون‌های بازنشستگی، گفت: فلسفه نشست‌های هم‌فکری که در این مدت بارها و بارها تکرار شده و همچنین سفرهای استانی و نشست با کانون‌های بازنشستگی در استان‌ها، استفاده از دیدگاه‌ها و تجربه‌های بازنشستگان عزیز و روسای کانون‌ها است.

ترکی در پاسخ به نظر یکی از روسای کانون‌های بازنشستگی در خصوص حذف موارد مرتبط با بازنشستگان کشوری در برنامه هفتم در کمیسیون تلفیق، ضمن تماس تلفنی و ارتباط زنده با «مهدی عیسی‌زاده» نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس در این نشست، از وی و سایر نمایندگان مجلس به خصوص اعضای کمیسیون تلفیق خواست تا با مطالبات بازنشستگان کشوری در برنامه هفتم توسعه که در کمیسیون اجتماعی مجلس مصوب شده بود، موافقت کرده و از دغدغه‌ها و مشکلات این عزیزان بکاهند.

گفتنی است، در این نشست، ضمن بررسی مهم‌ترین مشکلات و مطالبات بازنشستگان کشوری درباره طرح‌های بیمه تکمیلی درمان، کارت خدمات رفاهی بازنشستگان، طرح‌های سفر و گردشگری بحث و تبادل نظر شد.

## افزایش سود و گردش مالی درون شرکت‌های صندوق بازنشستگی کشوری

می‌شود.

ترکی مطرح کرد: به طور مثال چرا وقتی که ما کارخانه ساخت دستمال کاغذی داریم، باید بروی میز شرکتها و نمایندگی‌هایمان محصول دیگری باشد، در حالیکه با خرید از مجموعه‌های درون صندوق، منافع بازنشستگان بیشتر تأمین می‌شود.

او تأکید کرد: ما ظرفیت‌های هم‌افزایی بین شرکت‌هایمان فوق‌العاده بالاست و به بیش از صدها مورد اشتراکی می‌رسد.

وی گفت: بررسی کردیم و دیدیم که شرکت‌های ما محصولی را دارند با کیفیت بالا و یک شرکت دیگر همان محصول را نیاز دارد، اما از بخش خصوصی خرید می‌کند. با این رویه‌ها و رویکردها مخالفیم و آنها را جمع کردیم.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، در این نشست که با حضور تعداد زیادی از روسای کانون بازنشستگی از استان‌های مختلف کشور، مدیرعامل و معاونین امور فنی و بازنشستگی و توسعه مدیریت و منابع، تعدادی از مدیران و کارشناسان صندوق بازنشستگی کشوری، مدیرعامل و معاون شرکت ایرانگردی و جهانگردی، مدیرعامل بیمه ملت، قائم مقام و معاون درمان آتیه‌سازان حافظ و مدیرعامل شرکت سفر کارت برگزار شد، ضمن بررسی مهم‌ترین مشکلات و مطالبات بازنشستگان کشوری درباره طرح‌های بیمه تکمیلی درمان، کارت خدمات رفاهی بازنشستگان، طرح‌های سفر و گردشگری بحث و تبادل نظر شد؛ ضمن اینکه این نشست چند مصوبه مهم داشت.

«نعمت‌الله ترکی» مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری، ضمن شنیدن مطالبات و دغدغه‌های بازنشستگان و روسای کانون‌های بازنشستگی حاضر در این نشست، در خصوص سلامت و درمان بازنشستگان کشوری گفت: این دغدغه پس از مسائل حقوق و معیشت که مطالبه اصلی و مهم بازنشستگان عزیز است، یک اولویت جدی برای صندوق است.

وی افزود: نشست‌های متعددی با حضور تعدادی از کانون‌های بازنشستگی و حداقل ۵ شرکت بیمه‌گر از ابتدای سال ۱۴۰۲ برای بهبود و اصلاح بیمه تکمیلی بازنشستگان کشوری برگزار و مباحث مختلفی مطرح شد و در نهایت با نظر خود کانون‌های بازنشستگی، طرح جدید بیمه تکمیلی مطرح شد.

ترکی تصریح کرد: تلاش و هدف ما جمع شدن و یکپارچه شدن خدمات بیمه تکمیلی بود تا از سرگردانی و هزینه‌های مضاعف و پراکنده در حوزه درمانی بازنشستگان جلوگیری شده و حداقل خدمات یکپارچه و مشخصی به عزیزان بازنشسته ارائه شود.

وی تأکید کرد: صندوق بازنشستگی همچنان آمادگی دارد تا در صورت موافقت بازنشستگان و افزایش سهم بیمه‌پردازان این خدمت را ارتقا

کارگروه رفع موانع هم‌افزایی میان شرکت‌های زیرمجموعه صندوق بازنشستگی کشوری تشکیل شد.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، «نعمت‌الله ترکی» مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری، گفت: در جلساتی که با مدیران و اعضای هیات مدیره شرکت‌ها داشتیم، غالباً از عدم همکاری برخی شرکت‌ها جهت هم‌افزایی بین شرکت‌های ذیل صندوق و همچنین عدم هماهنگی و وجود بستر لازم گلايه می‌کردند.

وی افزود: در ادوار مختلف نیز آن‌طور که باید و شاید ساز و کار مناسب تعبیه نشده بود. هم‌افزایی بین شرکت‌ها باعث حذف رانت و هم‌افزایش گردش و سود درون خانواده صندوق بازنشستگی کشوری

## توضیحاتی در خصوص اجرای طرح بیمه تکمیلی درمان اختیاری بازنشستگان کشوری



عضویت و ورود بازنشستگان گرامی در هر کدام از طرح‌های بیمه تکمیلی درمان اصلی و اختیاری اعلام شده، «کاملاً اختیاری» است.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، در این اطلاعیه آمده است:

به اطلاع بازنشستگان محترم می‌رساند که در سال ۱۴۰۲ (جاری) دو نوع بیمه تکمیلی درمان اصلی با مشارکت سهم بازنشسته به مبلغ ۶۷ هزار و ۵۰۰ تومان و اختیاری به مبلغ ۲۰۵ هزار تومان تعیین شده است که عضویت و ورود بازنشستگان گرامی در هر کدام از این دو نوع بیمه، اختیاری است.

ضمناً اضافه می‌نماید که براساس هماهنگی‌های بعمل آمده، بیمه‌اكمل پس از اتمام سررسید قرارداد که در سال گذشته منعقد شده دیگر قابل اجرا نخواهد بود.



## واقعیت چیست؟

### یادآوری:

به دنبال نوشته هایی که درباره نقش و کارکرد حواس پنجگانه در وجود انسان، طرح و بحث شد، اینک در این نوشته به واقعیت، اندازه ی درک ما از واقعیت، واقعیت گرائی و تأثیرات واقع بینی و... می پردازیم.

### واقعیت چیست؟

این جمله به فیلسوف نامی و بزرگ فرانسوی منسوب است که: «من فکرمی کنم پس هستم» در این سخن کوتاه ملازمه ای بین فکر کردن و بودن برقرار شده است، یعنی: من که فکرمی کنم، پس هستم و نقطه مقابل آن: آنچه که ناتوان از فکر کردن است؛ پس وجود ندارد. یعنی این ملازمه خودگویای این است که حداقل، مهر تأییدی بر وجود و هستی کسی است که می اندیشد،

بر بشر روشن شده است که در بین جانداران و در عرصه جانوری و گیاهی و انسان، فقط انسان است که می تواند فکر کند و فکر بیافریند و هنوز کشف نشده که آیا بین جانداران و گیاهان هم دسته هایی هستند که از سطحی از توان فکر کردن برخوردار هستند؟ ولی نقطه مقابل آن تئوری تکامل، این انتظار را به کلی منتفی می سازد که توان تفکر، بین جانداران و گیاهان هم وجود داشته باشد. در هر صورت فراز این مقدمه این است که در ملازمه بین فکر کردن و بودن، همه موجودات در بر گرفته نمی شوند.

نکته دیگر این است که قابلیت فکر کردن، خارج از حواس پنجگانه، و به عنوان یک توانایی، خاص انسان است، به دیگر سخن اگر با الهام از سخن منسوب به فیلسوف شهیر فرانسوی اینگونه بگوییم: آیا آنچه حواس پنجگانه انسان درک می کند واقعیت است؟ آیا این جمله مهم، حامل گزاره ای جامع و مانع است؟ یا اندکی تأمل می بینیم که آنچه را حواس پنجگانه انسان هم درک می کند، بیانگر همه واقعیت نیست. چرا؟

ک- ق

ادامه دارد...

نمایشگاه قرآنی با عنوان معراج در تیرماه ۱۴۰۲ در مجموعه تئاتر محراب برگزار گردید که این نمایشگاه با حضور مصطفی نصیری معاونت هنری سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران و جمعی از هنرمندان در تیرماه افتتاح گردید.

مینی خطاشی از هنرهای جدید جهان است. استاد ناصر پزشکی متولد ۱۳۴۳ در تهران میباشد. این هنرمند توانای کشور از نوجوانی به خط و نقاشی علاقه داشته است. این هنر تلفیقی از سبک نقاشی و خطاطی و مینیاتور می باشد و ترکیب آن با علوم هندسه و معماری به زیبایی بیشتر آن کمک میکند.

## برگزاری نمایشگاه قرآنی (معراج) در مجموعه تئاتر محراب

میترا رادمنش می باشد. برخی از کارهای ارائه شده بصورت صفحات لیزری و چوب به معرض نمایش گذاشته شده است.

میترا رادمنش در طی مدتی که شاگرد وی بوده است اذعان نمود: «استاد همیشه با صبر و حوصله و توانایی بسیار بالا و بی وقفه مشغول آموزش به بنده بوده اند. در حال حاضر دو اثر از اشعار حافظ و مولانا و چندین قاب نگارش شده از جناب فاضل نظری و آقای بهمنی را به اتمام رسانده اند. کار زیبا آرای قباب ها نیاز به دقت زیاد و دید وسیعی دارد و با گره خوردن حروف و عبور از لابلاهای یکدیگر، شخصیت آنها بیشتر نمایان میشود و کلمات تک به تک زیباتر به رخ کشیده می شوند. آثار جدید استاد همگی رنگی میباشند و تنوع زیادی دارند که بنا به سلیقه بیننده می توانند روی صفحات چوبی و شیشه و... کارگزاری شوند.

گفتنی است که باتولد این هنر بدیع در عصر معاصر فرهنگ پارسی به دلیل جایگاه و مستندات خاص خودش میتوانیم به گونه ای نوین ژرفای دید باز دید کننده ها را به آثار معطوف کنیم. از طرفی در زمره دیوان ادبیات ایرانی و تبلور نگارش جدیدی از آیات قرآنی و اسما خداوند در این رساله نیز، جایگاه خودش را پیدا کرده است. بنابراین هدف از برگزاری این نمایشگاه در مجموعه تئاتر محراب، آشنایی بیشتر مردم با این آثار و نگاه مهربان تری از طرف مسئولین جهت ایجاد شکوفایی بیشتر این هنر میباشد. بلکه نقش یادگاری بماند در تاریخ کهن ایران آینده و آباد ما».



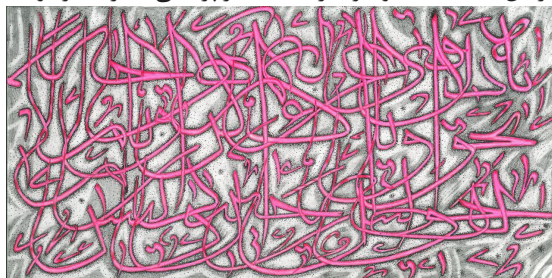
استاد ناصر پزشکی در طی سالهای گذشته، تندیس سلطان قلم را از کشور ژاپن در سطح بین الملل دریافت نموده است.

در خصوص این هنر میتوان اذعان داشت که خطوط در یک اثر هنری دارای اعراب و موازنه و حروف به هم پیوسته ای دارد که در کنار تمام شلوغی ها و زیر و زبرها، دارای خط طلایی درون قاب می باشد. سبک هنر وی به لحاظ هنجارها و زیبایی شناختی متمایز از سایر آثار هنری است. اکثر تابلوهای نوشته شده برگرفته از آیات الهی می باشد که بارها در استان البرز به نمایش گذاشته شده است. بعنوان مثال سه اثر از شمایل حضرت محمد رسول الله، نوح نبی الله و ابراهیم خلیل الله و دو اثر قرآنی دیگر که روی چرم می باشند. این آثار بصورت سیاه و سفید قلم خورده است و از طرفی نوعی نگارگری است که در نمادهای شهری و معماری و مساجد نیز میتواند به کار رود.

میترا رادمنش شاگرد استاد در خصوص این گفتگو اذعان داشت: «به تازگی در طی ملاقات با جناب دکتر شاه علی سرپرست محترم مجموعه تئاتر محراب و بنا به همفکری استاد پزشکی و موافقت مدیر مجموعه، تصمیم به برگزاری اولین نمایشگاه مینی خطاشی در تهران و در مجموعه تئاتر محراب گرفته شد».

در این نمایشگاه علاوه بر آثار استاد ناصر پزشکی، آثار شاگرد وی،

از راست: میترا رادمنش  
ناصر پزشکی  
مصطفی نصیری



پیش فرض این است که هر چه میزان سالمندی در یک کشور بیشتر شود، به علت کاهش نسبت نیروی جوان و مولد، اقتصاد آن کشور دچار رکود و پسرقت و آن جامعه دچار فقر و آسیب‌های اجتماعی می‌شود، اما آیا این پیش فرض درست است؟  
در اکثر منابع آماری، ۶۵ سالگی سن سالمندی تعریف شده و میزان جمعیت بالای ۶۵ سال از کل جمعیت یک جامعه شاخص مهمی است که وضعیت سالمندی آن کشور را نشان می‌دهد.

## افزایش سن امید به زندگی علل افزایش میزان سالمندی

افشین شاعری



از مشکلات جسمی

و اسکلتی مثل پا

درد، زانو درد،

دردهای عضلانی،

دیابت، فشار خون،

مشکلات قلبی و

سرطان گرفته تا

فراموشی، مشکلات

ذهنی، و انواع

مشکلات روانی

که نیاز افراد را به

مراقبت و حمایت،

بیشتر می‌کند و

توان این افراد را

برای فعالیت‌های

اقتصادی و تولید

و خدمات کمتر

می‌کند.

درصد جمعیت بالای ۶۵ سال، پیرترین کشور دنیا و بعد از آن ژاپن با ۲۹.۷۹ درصد، ایتالیا با ۲۳.۶۸ درصد، فنلاند با ۲۸.۲۹ درصد، پرتغال با ۲۲.۵۶ درصد، یونان ۲۲.۶۱ درصد، بلغارستان ۲۲.۴۲ درصد، پورتوریکو ۲۲.۳۶ درصد، آلمان ۲۲.۱۷ و کرواسی ۲۱.۹۱ درصد سالمند در رده‌های بعدی سالمندترین کشورهای جهان قرار دارند.

بر اساس این رده‌بندی کشورهای مثل فرانسه با ۲۱.۲۲ درصد سالمند، دانمارک ۲۰.۲۷ درصد، سوئد ۲۰.۱ درصد، نروژ ۱۹.۹۵، اسپانیا ۱۹.۹ درصد، بلژیک ۱۹.۴۲، انگلستان ۱۸.۹۲ درصد، هلند ۱۸.۸۴ نیز در رتبه‌های بالای سالمندترین کشورهای دنیا قرار دارند و اندکی پایین‌تر آمریکا با ۱۶.۶۸ درصد سالمند در رده چهل و دومین کشور سالمند دنیا قرار دارد.

نگاهی به این جدول نشان می‌دهد که در بین کشورهای شرقی نیز کشورهایهایی که درآمد سرانه بالاتری دارند مانند روسیه با ۱۵.۵۹ درصد جمعیت سالمندی و چین با ۱۳.۱۵ درصد سالمند نیز بالاتر از میانه جدول قرار دارند و جزو

سالمندی دورانی است که میزان تحرک افراد در این دوران کم می‌شود. تغذیه و میل به غذا خوردن تغییر می‌کند و بیماری‌های مختلف دوران سالمندی به سراغ انسان می‌آید. از مشکلات جسمی و اسکلتی مثل پا درد، زانو درد، دردهای عضلانی، دیابت، فشار خون، مشکلات قلبی و سرطان گرفته تا فراموشی، مشکلات ذهنی، و انواع مشکلات روانی که نیاز افراد را به مراقبت و حمایت، بیشتر می‌کند و توان این افراد را برای فعالیت‌های اقتصادی و تولید و خدمات کمتر می‌کند.

اما آیا افزایش میزان سالمندی نشانه افول یک جامعه است یا نشانه پیشرفت و توسعه یافتگی است. نگاهی به جدول سالمندترین کشورهای دنیا نشان می‌دهد کشورهایهایی که بیشترین میزان سالمندی را دارند، اغلب کشورهای توسعه یافته هستند.

آخرین رتبه بندی کشورهای از نظر میزان سالمندی در پایگاه گلوبال اکونومی منتشر شده و رده بندی کشورها در سال ۲۰۲۱ نشان می‌دهد. بر این اساس کشور کوچک ۴۰ هزار نفری موناکو در شرق فرانسه با ۴۰ هزار نفر جمعیت و ۳۵

## می شوند؟

داده‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد، بالاترین میزان سن امید به زندگی در ژاپن با ۹۰ سال و بعد از آن ایتالیا با ۸۷.۳ سال است. در رده‌های پایین‌تر نیز کشورهایمانند سوئد با ۸۳ سال سن امید به زندگی، سوئیس با ۸۲.۸ و فرانسه با ۸۲.۳ قرار دارند. بنابراین افزایش میزان سالمندی در یک کشور تا حد زیادی با وضعیت مطلوب بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی کشورهای تباط دارد و به عنوان یکی از معیارها می‌تواند نشانه توسعه یافتگی و رفاه مردم یک کشور باشد.

داده‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که افزایش سالمندی در جوامع می‌تواند با افزایش سن امید به زندگی ارتباط داشته باشد و البته در برخی جوامع حاکی از توسعه یافتگی است پایین‌ترین میزان سن امید به زندگی نیز در کشورهایی مانند سیرالئون با ۴۷.۵، سومالی ۵۰، آنگولا ۵۲ و زامبیا ۵۵.۵ است، کشورهایی با جمعیت نسبتاً جوان که در وضعیت نامناسب زندگی و مشکلات بالای اقتصادی و اجتماعی قرار دارند و میزان رفاه در بین مردم آنها پایین است.

## رابطه سالمندی با تولید ناخالص داخلی

شاخص دیگری که می‌تواند به عنوان معیار بررسی وضعیت رفاه و توسعه یافتگی کشورها مورد استفاده قرار گیرد، میزان تولید ناخالص داخلی کشورهاست. داده‌های **Global Economy** نشان می‌دهد، بعد از دو قدرت اقتصادی دنیا یعنی آمریکا با تولید ناخالص سالانه بیش از ۲۰ هزار میلیارد دلار و چین با تولید ناخالص بیش از ۱۵ هزار میلیارد دلار به ترتیب کشورهای ژاپن، آلمان و انگلستان با تولید ناخالص ۴۴۰۰ تا سه هزار میلیارد دلاری بیشترین میزان تولید ناخالص داخلی را در میان کشورهای دنیا دارند، کشورهایی که در رده‌های بالای سالمندترین کشورهای جهان قرار دارند.

کشورهای با درآمد ناخالص بالا و اقتصاد قدرتمند بیشتر کشورهایی با میزان سالمندی بالا هستند که ضمن توجه به حفظ جوان نگه داشتن جمعیت توانسته‌اند با بهبود امکانات بهداشتی و رفاهی سن امید به زندگی افراد را نیز افزایش دهند بعد از آن هندوستان با تولید ناخالص داخلی ۲۷۰۰ میلیارد دلاری، ششمین قدرت اقتصادی دنیاست. در رده‌های هفتم و هشتم بزرگترین اقتصادهای دنیا نیز فرانسه با تولید ناخالص داخلی بیش از ۲۵۰۰ میلیارد دلاری و ایتالیا با بیش از ۱۸۰۰ میلیارد دلار تولید ناخالص داخلی قرار دارند در حالی که آلمان با ۲۲ درصد سالمند در رده نهم سالمندترین کشورهای جهان و ایتالیا با بیش از ۲۳ درصد سالمند در رده سوم جدول سالمندترین کشورهای جهان قرار دارند.

از طرف دیگر پایین‌ترین میزان تولید ناخالص داخلی مربوط به کشورهای آفریقایی مانند لیبیا، گامبیا یا مالی است که اتفاقاً از نظر میزان سالمندی در رده‌های پایین کشورهای دنیا قرار دارند و کشورهای جوانی محسوب می‌شوند.

کشورهای جوان محسوب نمی‌شوند. بر اساس این داده‌ها ایران با ۷.۳۸ درصد جمعیت سالمند بالای ۶۵ سال در رده ۹۶ رتبه بندی کشورها از نظر میزان سالمندی قرار دارد و تقریباً در وسط جدول ۱۹۶ کشور دنیا قرار دارد. پایین‌تر از ایران کشورهایی با میزان سالمندی پایین‌تر قرار دارند، اغلب این کشورها به جز مواردی مثل هندوستان با ۶.۸ درصد جمعیت سالمند؛ کشورهای آفریقایی، کشورهای آسیای میانه یا عربی هستند و گرچه برخی کشورهای عربی به خاطر درآمد نفت، درآمد سرانه بالایی دارند اما هیچ کدام از کشورهای جوانتر از ایران جزو کشورهای توسعه یافته محسوب نمی‌شوند.

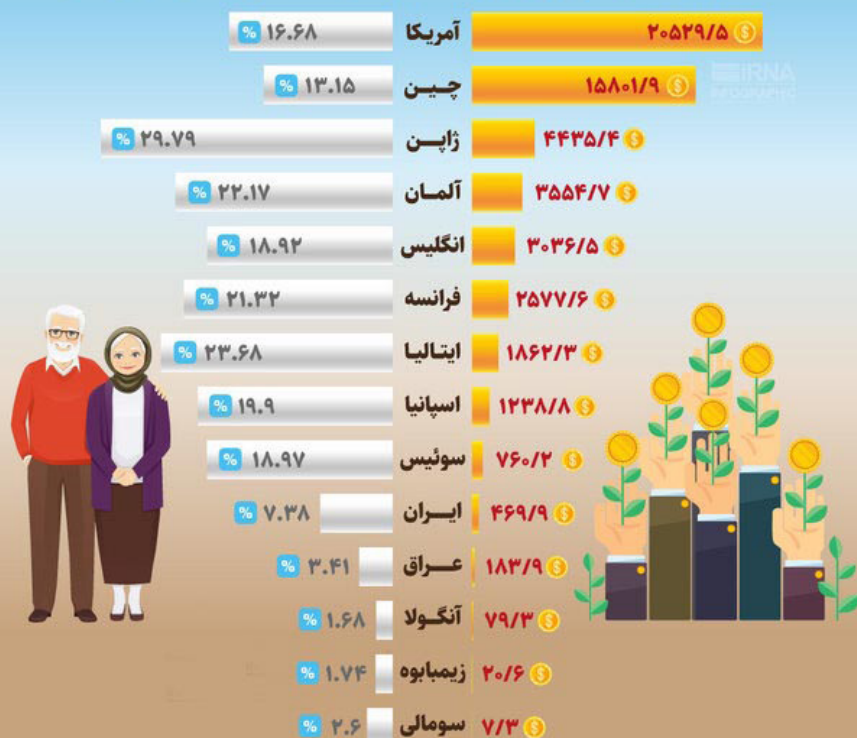
## رابطه سالمندی و افزایش سن امید به زندگی

یکی از علل افزایش میزان سالمندی در کشورها افزایش سن امید به زندگی است. شاخصی که هر چه بیشتر باشد تا حد زیادی نشانه وضعیت مطلوب‌تر بهداشتی و رفاه عمومی کشورهاست.

## آیا کشورهای سالمند به رکود اقتصادی مبتلا

## مقایسه وضعیت سالمندی و وضعیت اقتصادی کشورها

وضعیت سالمندی (درصد جمعیت بالای ۶۵ سال) | تولید ناخالص داخلی (میلیارد دلار)







روزنامه نگاری، بازیگری، وکالت و ... رو به گسترش است. این تغییرات بزرگ در اقتصاد جهانی شده نشان می‌دهد که کشورهایی که با رشد جمعیت بالایی مواجه هستند و جمعیت جوانتری دارند اگر نتوانند به الگویی متناسب با دنیای نوین هماهنگ شوند در آینده با بحران‌های بسیار خطرناکی مواجه می‌شوند، مشکل بزرگی که در کنار بحران‌های زیست محیطی و کمبود نگران‌کننده آب و غذا می‌تواند بسیاری از مردم کشورهای کمتر توسعه یافته که اتفاقاً جمعیت بیشتر و درآمد سرانه کمتری دارند را نابود کند.

این تغییرات بزرگ زنگ خطر را برای بسیاری از کشورها به صدا درآورده و آهنگ حرکت و برنامه‌ریزی‌های آنها را تغییر داده است، یک نمونه آن کشور عربستان است که به سرعت مشغول تغییرات اساسی در بکارگیری فناوری‌ها و روزآمد کردن خود با دنیای جدید است.

شاید این نکته مطرح شود که با وجود تغییرات مشاغل و نیاز بیشتر به نخبگان و افراد مسلط به تکنولوژی‌های نوین اما هنوز هم به برخی مشاغل یدی مانند کارگران و پرستاران در بسیاری کشورها نیاز جدی وجود دارد.

این مسأله‌ای است که کشورهای توسعه یافته با باز کردن درهای خود به روی مهاجران برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اند. به این ترتیب سیل مهاجران با اشتیاق فراوان از کشورهای کمتر توسعه یافته راهی این کشورها می‌شوند تا نیاز بازار کار کشورهای توسعه یافته و با درآمد بالاتر را تأمین می‌کنند، صف‌های طولانی مهاجران پشت مرزهای این کشورها نشان می‌دهد که این کشورها برای تأمین نیروی کار مورد نیاز خود هیچ مشکلی ندارند و بلکه به غربالگری و انتخاب بهترین نیروها اقدام می‌کنند.

اکنون سوال این است که کدام سیاست جمعیتی می‌تواند به آینده بهتر کشورها به خصوص کشورهای در حال توسعه‌ای مانند ایران منجر شود؟ آیا ملزومات رشد بالای جمعیت مانند تأمین منابع مالی، ارتقای درآمد سرانه، رفع تورم و افزایش نرخ اشتغال در برنامه‌های رشد جمعیت دیده شده است؟

نکته حائز اهمیت این است که برای کشورهای مانند ایران که به دروازه‌های سالمندی رسیده‌اند، باید برنامه ملی و هماهنگی اجرا شود، از تأمین معیشت تا اختصاص بیمه و هزینه‌های درمانی مورد نیاز سالمندان تا کشورها آمادگی لازم برای ورود به این مرحله را داشته باشند.

علاوه بر این افزایش جمعیت سالانه حداقل یک میلیون نفر نیز به اختصاص برنامه ملی و هماهنگی دیگری در زمینه‌های اشتغال، مسکن، آب، غذا، انرژی و پایداری درآمد نیاز دارد که باید در هماهنگی کامل دستگاهها مورد پیگیری قرار گیرد.

این داده‌ها نشان می‌دهد که به طور کلی کشورهای با درآمد ناخالص بالا و اقتصاد قدرتمند بیشتر کشورهای با میزان سالمندی بالا هستند که توانسته‌اند ضمن توجه به حفظ جوان نگه داشتن جمعیت، با بهبود امکانات بهداشتی و رفاهی سن امید به زندگی افراد را نیز بالا ببرند بنابراین سالمند شدن کشورها عملاً نشانه رکود اقتصادی نیست بلکه در بسیاری موارد نشانه توسعه یافتگی، اقتصاد قدرتمند و سطح بهتر رفاه عمومی است.

البته همه کشورها برنامه‌های گسترده‌ای برای حفظ نیروی کار و جوان نگه داشتن جامعه خود به کار بسته‌اند و در این مسیر با ارتقای کیفیت سطوح مختلف اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی، مسیر را هم برای جوانان و هم سالمندان در بهره‌مندی از زندگی بهتر فراهم می‌سازند.

### روند توسعه کشورهای دنیا چگونه است؟

روند توسعه یافتگی کشورها در جهان به سمتی پیش می‌رود که چرخ‌های اقتصاد را بیش از بازوان نیروهای انسانی، تکنولوژی و صنایع تولیدی دانش بنیان به جلو می‌برد. جایی که از آن در کشور ما به اقتصاد دانش بنیان یاد می‌شود. اقتصاد کشورها با رشد تکنولوژی دیجیتال تغییر اساسی پیدا کرده و در آن به جای کثرت نیروی انسانی به نیروهای انسانی کیفی، دانش آموخته و با سطح سواد بالا نیازمند است، مدلی که تا حد زیادی در بسیاری از کشورهای توسعه یافته دیده می‌شود. نکته مهم دیگری که این روند را در سالهای آینده تشدید می‌کند، شروع ماراتن نفس گیر قدرتمند شدن هوش مصنوعی است. قدرت جدیدی که به سرعت در سالهای آینده روند افزایش بیکاری را در دنیا تشدید می‌کند. در این مسیر جدید بسیاری از شاغلان در حوزه‌های مختلف با ورود هوش مصنوعی شغل خود را از دست می‌دهند. دایره این مشاغل نیز بسیار گسترده است از منشی‌گری و امور اداری و رانندگی گرفته تا



### نکته حائز اهمیت این است که

#### برای کشورهایی

#### مانند ایران که

#### به دروازه‌های

#### سالمندی

#### رسیده‌اند، باید

#### برنامه ملی و

#### هماهنگی اجرا

#### شود، از تأمین

#### معیشت تا اختصاص

#### بیمه و هزینه‌های

#### درمانی مورد

#### نیاز سالمندان تا

#### کشورها آمادگی

#### لازم برای ورود به

#### این مرحله را داشته

#### باشند.

در طول ۴۰ سال کار، وقت زیادی را صرف کمک به هزاران فردی کردم که خود را برای بازنشستگی آماده می کردند. برای کارکنان و همسرانشان سمنارهایی در موضوعات درآمد بازنشستگی، بیمه، سبک زندگی و... برگزار می کردیم. فکر می کنم بتوانم بگویم اگر کسی از آن برنامه ها به درستی استفاده کرده باشد، می تواند آمادگی مالی و عاطفی مناسبی برای بازنشستگی داشته باشد.

## در دوره بازنشستگی؛ حفظ سبک زندگی قبلی آسان نیست

ولی وقتی بازنشسته می شوید، واقتدار و اثرگذاری تان را از دست می دهید، به نظر می آید که از آن سپاره کنده شده اید و به جای دیگری افتاده اید. البته دوستان واقعی برایتان می مانند ولی میزان ارزش شما در نظر دیگران تغییر می کند. این اتفاقی است که برای همه می افتد، پس تعجب نکنید.

۷- انتخاب با شماست. وقتی از کسانی که در شرف بازنشستگی بودند می پرسیدم که برنامه شان چیست، با جواب های معمولی مثل اینکه «می خواهم گلف بازی کنم»، «به ماهیگیری می روم» یا «در اطراف خانه ام گلکاری خواهم کرد» روبرو می شدم. اینها کافی نیستند و نکته مهم اینجاست که به زودی بدون اینکه متوجه شوید سرتان شلوغ خواهد بود. سوال این است که آیا می خواهید سرتان با کاری که دوست دارید شلوغ شود یا نه؟

۸- وقتتان را با همسران تنظیم کنید. وقتی به همسر اعلام کردم که قصد دارم برای بازنشستگی اقدام کنم، گفت: «باشد، ولی من برنامه زندگی ام را عوض نمی کنم». البته که او برنامه اش را تغییر نداد و نباید هم تغییر می داد. توجه داشته باشید که اگر قرار است ۸ ساعت به ساعاتی که در طول شبانه روز با یک نفر می گذرانید اضافه کنید، باید چیزهایی را تنظیم کنید. پس حتما با همسران صحبت کنید.

۹- انتظار افراد بعد از بازنشستگی چیست؟ نمی خواهم احساسی رفتار کنم ولی پیش از فارغ التحصیلی از مدرسه یا دانشگاه چشم به راه یافتن یک شغل هستیم. در طول دوران اشتغال انتظار بازنشستگی را می کشیم ولی بعد از بازنشستگی انتظار چه چیزی را می کشیم؟ بسیار خوب، زندگی به این بدی هم نیست. درست است که شنیدن خبر از دست دادن دوستان و همکاران قدیمی آزارمان می دهد ولی زندگی ادامه دارد، پس آرام باشید و از بقیه زندگی تان لذت ببرید.



در صورتی که ناگزیر به آن دست زدید، باید فوراً دوباره آن را شارژ کنید.

۳- انتقال از دوران اشتغال به بازنشستگی آسان نیست. برای من خیلی سخت بود که زندگی حرفه ای ام را رها کنم. برای مثال به طور متناوب از من دعوت می شد تا در کنفرانس های مختلف سخنرانی کنم و همه جا مورد توجه بودم ولی در چشم بر هم زدنی همه اینها کنار رفتند.

۴- حفظ سبک زندگی قبلی آن قدرها هم که فکر می کنید، آسان نخواهد بود. من بعد از ۹ سال که از بازنشستگی ام می گذرد توانسته ام تاحدی سبک زندگی قبلی خود را حفظ کنم، آن هم با صرفه جویی از سال ها قبل.

۵- تورم را نادیده نگیرید. برای بسیاری از افراد هزینه های مربوط به بهداشت و درمان، مالیات و اجاره مهم ترین مسائلی هستند که در ارتباط با تورم باید مورد توجه قرار گیرند. تورم همیشه هست، بنابراین گوشه چشمی هم به آن داشته باشید.

۶- همه آن دوستان کجا رفتند؟ وقتی برای سال های طولانی با تعداد زیادی از افراد همکار هستید، طوری به نظر می رسد که گویی ارتباط شما با آنها چیزی فراتر از ارتباط کاری است.

ریچارد کویین بازنشسته یکی از سازمان های بازنشستگی آمریکا است که در نوشتاری از تجربه های خود در زمان اشتغال و همچنین بازنشستگی می گوید.

در سال ۲۰۱۰، در حالی که از سندرم «می خواهم سرم را به دیوار بکوبم» رنج می بردم، بازنشسته شدم. از آن زمان، با دیدن تجربیات خودم و دیگران، چیزهای زیاد تازه ای درباره بازنشستگی آموخته ام. اینها نکته هایی هستند که می توانم به همه کسانی که در شرف بازنشستگی هستند یادآوری کنم:

۱- مهم نیست که چقدر برای بازنشستگی آماده اید و حقوق بازنشستگی تان چقدر است؛ همیشه حواستان به پول خواهد بود. به دلایلی، در دوران بازنشستگی همیشه به اینکه اگر رخداد ناگواری پیش بیاید چه باید کرد، فکر می کنیم؛ شاید چون در دوران بازنشستگی دیگر خبری از اضافه کاری نیست و بنابراین درآمد محدود خواهد بود.

۲- متقاعد شده ام که، در صورت بازنشسته شدن، باید مرتب پس انداز را شارژ کرد. در دوران بازنشستگی نمی توانید بی محابا خرج کنید. این به آن معنی است که در کنار برنامه معمول بازنشستگی تان نیازمند یک منبع پولی جداگانه هستید و



### انتقال از دوران

#### اشتغال به

#### بازنشستگی آسان

#### نیست. برای من

#### خیلی سخت بود که

#### زندگی حرفه ای

#### ام را رها کنم. برای

#### مثال به طور متناوب

#### از من دعوت می

#### شد تا در کنفرانس

#### های مختلف

#### سخنرانی کنم و همه

#### جا مورد توجه بودم

#### ولی در چشم بر هم

#### زدنی همه اینها کنار

#### رفتند.



امیر کبیر و اشرار؛

## آنکه تیغ از غلاف بیرون آورد که خواهد بود؟

برای آگاهانیدن مردم در مطبوعه وقایع اتفاقیه اعلام شد: در ممالک محروسه ناخوشی آبله عمومی است که اطفال را عارض می‌شود و اکثری را هلاک می‌کند یا کور و معیوب می‌شود. اشخاصی را که در کودکی این آبله در نیاورده‌اند در بزرگی بیرون می‌آورند و به هلاکت می‌رسند. اطبا چاره این ناخوشی را این طور یافته‌اند که در طفولیت از گاو آبله برمی‌دارند و به طفل می‌کوبند و آن طفل چند دانه آبله بیرون می‌آورد و بی‌زحمت خوب می‌شود. پس اولیای دولت؛ کسان را برای یادگیری این فن شریف گماشته‌اند که بعد از آموختن به جمیع ممالک محروسه مامور نمایند که در هر ولایتی جمیع اطفال خود را مردم بیاورند و آبله شان را بکوبند و رعیت از هلاکت آسوده گردند.

بنا بر روایت‌های معتبر تاریخی، چون امیر به افزایش جمعیت مملکت علاقمند بود علیه بیماری آبله کارها کرد. آبله کوبی را در سرتاسر ایران مرسوم ساخت. رساله‌ای در این باب از زبان انگلیسی به فارسی بترجمه رسانید و چاپ کرد و آبله کوبانی با حقوق کافی به ولایات فرستاد.

قانون آبله کوبی کودکان همگانی و اجباری بود. کوشش رفت که خود مردم به آن روی آورند و به سودمندی آن پی ببرند. از قراری که آبله کوب گیلان نوشته است: در اوایل اهل اینجا احتراز از این معنی داشتند. بعد از آنکه به وضوح پیوست که این آبله کوبی بسیار مفید است تمامی اهل شهر در کمال رغبت و میل اطفال خود را می‌آوردند و آبله می‌کوبیدند.

ضمانت اجرای قانون این بود که اولیای اطفالی که در آن قصور می‌ورزیدند مورد مواخذه و جریمه قرار می‌گرفتند. چنانچه در محله دروازه نو اصفهان بچه‌ای از آبله مرد و پنج تومان از پدر او جریمه گرفتند.

### شرح این داستان را اعتضاد السلطنه گفته و شنیدنی است:

در سفر اصفهان روزی در چهل ستون امیر را برافروخته دیدم. گمان بردم که از سرحد (مرز) خبر بدی رسیده اما معلوم شد که فرزندان صادق رنگ آمیز و محمد کله پز از آبله مرده‌اند. امیر از آنان مواخذه کرد چرا با وجود آنکه دولت مایه آبله کوبی را فرستاده و در معابر هم جار زده‌اند که اطفال را آبله بکوبید قصور کرده‌اند؟ پس گفت از هر کدام پنج تومان گرفته مرخص کنید و پول را در صندوق خاص خرج مریضان بگذارید. چون توانایی پرداخت آنها نداشتند دستور داد که از کیسه خودش این پول را به صندوق بدهند تا قانون اجرا شده باشد. بعد من به امیر گفتم این مطلبی نبود که اینقدر شما را مشتعل کرده بود. فرمود: شاهزاده تعجب دارم که شما شنیدید دو نفر بی جهت تلف شدند و به شما تاثیر نکرد. از این سخن امیر من بسیار شرمنده شدم.

منبع: امیر کبیر و ایران، فریدون آدمیت، بانادکی تلخیص

امیر کبیر و اشرار؛ آنکه تیغ از غلاف بیرون آورد که خواهد بود؟ تهران-ایرنا- در مجلسی ذکر شد خوب است بستن قمه قدغن شود. امیر کبیر گفت هر که خواهد قمه ببندد اما آنکه تیغ از غلاف بیرون آورد که خواهد بود؟ پس از این اگر نزاعی در شهر می‌شد کسی یارای تیغ از نیام کشیدن نداشت. در ابتدای کار امیر کبیر، هرزگی و قمه کشی و لوطی بازی در شهرها رواج داشت. مردم در امان نبودند. خاصه در دولت حاجی میرزا آقاسی از این وضع به ستوه آمده بودند. شگفت اینکه خود دولت زمینه‌ناامنی را فراهم می‌کرد.

صدرالتواریخ می‌نویسد: حاجی آقاسی سربازان فوج ماکویی را به خود اختصاص داده بود و از برای روز بد، ایشان را چنان مسلط کرده بود که شب‌ها با چراغ روشن به خانه‌ها به دزدی می‌رفتند. صاحبخانه می‌دید اما جرات دم زدن نداشت. این ترکان ماکویی مست می‌شدند و زن بیچاره و بچه بی‌صاحبی را می‌دیدند می‌بردند....

غروب که می‌شد هیچ‌زن و بچه‌ای جرات بیرون شدن از خانه را نداشت. سایر الواط هم به اسم ترکان ماکویی فرصت را غنیمت شمرده مرتکب پاره‌ای شرارت‌ها می‌شدند.

در گزارش‌های معتبر آمده است: سربازان در تجاوز به مردم، اعمال زشت شریانه‌ای را مرتکب می‌شدند، حمام‌های عمومی صحنه هرزگی‌های آشکار بود. خاصه در اصفهان اهالی از دست اشرار و الواط به ستوه آمده بودند.

امیر همه آن تبهکاری‌ها را برانداخت و مردم امن و امانی یافتند. در گزارش‌های معتبر آمده است: امیر در مبارزه علیه فساد اخلاقی که در طبع هموطنانش ریشه دوانده بود مکتب نکرد و کسان را که هرزگی در گرمابه‌ها را وسیله سودجویی خود ساخته بودند تنبیه نمود و آن پلیدی‌ها را نابود ساخت.

صدرالتواریخ می‌نویسد: جوانان تهرانی قمه می‌بستند و در بازار شرارت می‌کردند و بسی مردم را زخمی می‌نمودند. در مجلسی ذکر شد خوب است بستن قمه قدغن شود. امیر گفت هر که خواهد قمه ببندد اما آنکه تیغ از غلاف بیرون آورد که خواهد بود؟ پس از این اگر نزاعی در شهر می‌شد کسی یارای تیغ از نیام کشیدن نداشت. پس مردم قمه بستن را ترک گفتند و به تدریج ملامت طبع و سلامت نفس اختیار کردند.

وزیر مختار انگلیس می‌نویسد: پیش از امیر، هر روز میان سربازان و مردم نزاع و داد و بیداد برپا می‌شد و خونریزی می‌شد و سربازان در تجاوز به مردم مرتکب اعمال زشتی می‌شدند. اما حالا نظم برقرار شده و مردم در ایمنی و پناه قرار دارند.

### امیر کبیر و محمد کله پز

قانون آبله کوبی عمومی را میرزا تقی خان امیر کبیر گزارد.

این روزها یکی از فیلمهای روی پرده سینماها فیلم سینمایی معجزه عشق است که هر چند نتوانسته فروش بالایی داشته باشد ولی به نظر می رسد که رفته رفته مخاطب خود را پیدا کند و باید آن را از فیلمهای موفق فعلی گیشه بدانیم... داریوش بابائیان تهیه کننده فیلم معجزه عشق ضمن اشاره به گذشت ۲ هفته از اکران این فیلم بدون سینمای سرگروه، همزمانی اکران فیلمش با ادامه استقبال از فسیل را از بدشمنی دانست!

معجزه عشق...

## داریوش بابائیان: از شرایط اکران سینماها اصلا راضی نیستم

تولید کرده است، در بخش دیگری از صحبتهایش افزود: ان شالله با تبلیغاتی که داشته ایم بتوانیم تعداد سالن های اکران فیلم را افزایش دهیم و مخاطبان در همان سانس های حداقلی هم از فیلم استقبال کنند. شاید اینگونه سینما داران هم راضی شوند و سانس های بیشتری را به اکران فیلم ما اختصاص دهند. در مجموع اما تا به اینجا از شرایط اکران فیلم اصلا راضی نیستیم. واقعیت این است که فیلم پتانسیل لازم برای جذب مخاطب را دارد.

این تهیه کننده درباره اکران فیلمش بدون سینمای سرگروه، توضیح داد: زمانی که سینما ماندانا پلمب شد، خود صاحب سینما فکر می کرد نهایت یک روز این سالن تعطیل باشد ولی به دلیل عدم حضور دادستان ناحیه، تعطیلی این سینما طولانی مدت شد. واقعیت این است که نداشتن سرگروه به اکران فیلم ما لطمه زده و با توجه به قراردادی که منعقد شده است، ما می توانیم بابت این اتفاق از سینما خسارت هم بگیریم، اما ما چنین قصدی نداریم. انتظارمان این است که زمان شروع اکران مان در سرگروه را هم از مقطعی که مشکل سرگروه مان حل می شود، محاسبه کنند. واقعیت این است که ما خودمان هم برای سینما ماندانا و مسئولانش ناراحت هستیم و نمی خواهیم نمک روی زخم آنها بپاشیم اما امیدواریم این محاسبه را درباره بازه اکران فیلم داشته باشند.

تهیه کننده معجزه عشق در پاسخ به این پرسش که آیا تاریخ مصرف کمیدی هایی از این جنس نگذشته و شاید به همین دلیل است که فیلم با استقبال مخاطب مواجه نمی شود، گفت: اصلا این موضوع را قبول ندارم و معتقدم فیلم معجزه عشق داستان مناسبی دارد و حتی در قیاس با برخی فیلم های مشابه خودش که الان در حال اکران هستند، قصه درست تر و ساختار بهتری دارد. همین الان غیر از فیلم من فیلم های فسیل، شهر هرت و یکی دو فیلم دیگر در قالب کمدی روی پرده است. بروید و کارشناسی کنید و ببینید کدام یک قصه و ساختار درست تری دارد. فیلم معجزه عشق در همان ۳ روز اول اکران ۳۰۰ میلیون فروش کرد و امید داریم در روزهای آینده موتورش بیشتر روشن شود. واقعیت این است که این فیلم را هر مخاطبی دیده، بدش نیامده است. قطعاً اگر سانس های مرده را به فیلم ما اختصاص نمی دادند، الان فروش بسیار بالاتری داشت. به نظرم فیلم ما از منظر ساخت و محتوا هم ردیف با فیلم شهر هرت است.

این تهیه کننده در پایان صحبتهایش گفت: این از بدشمنی ما بود که همزمان با ادامه استقبال از فیلم فسیل فیلم مان اکران شد. زمانی که ما برای اکران فیلم معجزه عشق مدنظر داشتیم عید نوروز بود. کسی فکر نمی کرد استقبال از فسیل تا این اندازه ادامه داشته باشد.



داریوش بابائیان تهیه کننده فیلم معجزه عشق به کارگردانی سیدمحمد رضا ممتاز، در گفتگویی کوتاه درباره شرایط اکران عمومی این فیلم توضیح داد: فیلم ما در شرایطی در حال اکران در سینماهاست که ۲ فیلم فسیل و شهر هرت همه سالن های سینمایی را به طور کامل قبضه کرده اند.

حرف ما هم این نیست که سینما داران سانس هایی را که به این فیلم ها تعلق دارند را در اختیار فیلم ما بگذارند اما وقتی اکران فیلمی آغاز می شود باید در تخصیص سانس های اکران توازی برقرار باشد. فیلمی مثل فسیل که تا امروز فروش عالی داشته و سینماها را نجات داده است، در سانس های مرده سالن های سینما هم بیشتری و مخاطب خودش را می تواند داشته باشد و اتفاقاً کمک بیشتری هم به سینما داران می کند. ولی فیلم من وقتی اکران می شود نیاز به سانس های مناسب دارد.

فیلم معجزه عشق در شرایطی اکران خود را آغاز کرده که سینمای سرگروه آن یعنی ماندانا، پلمب بوده است و در واقع بعد از یک هفته هنوز فیلم ما سرگروه اکران ندارد. سالن های دیگری هم که در اختیار داشتیم، غالباً به صورت تک سانس فیلم را اکران کرده اند.

این تهیه کننده کهنه کار سینما که فیلمهای شاخصی را



**حرف ما هم این نیست که سینما داران سانس هایی را که به این فیلم ها تعلق دارند را در اختیار فیلم ما بگذارند اما وقتی اکران فیلمی آغاز می شود باید در تخصیص سانس های اکران توازی برقرار باشد.**



اتفاقات خوب برای تئاتر شهر...

## قطب‌الدین صادقی: مجموعه تئاتر شهر معبد تئاتر ایران است

گرفته شود اما در عین حال حریم تئاتر شهر، فضای تجارت‌های سبک و فعالیت افرادی که حضورشان به مشکلات اخلاقی و اجتماعی در این محل منتج شده است، نیست.

این نویسنده و کارگردان پیشکسوت تئاتر با تأکید بر لزوم حصار کشی در اطراف مجموعه گفت: حصار کشی باید به منظور حراست از کلیت معماری بیرونی مجموعه تئاتر شهر انجام شود. ضروری است از این فضای فرهنگی در چارچوب یک حصار اطمینان‌بخش پاسداری شود. دانشگاه، مسجد، مجلس و دیگر فضاها به دلیل قداستی که دارند دارای حصار هستند تا هیچکس به حریم آن‌ها تجاوز نکند. اینجا جهان سوم است و متأسفانه بعضی تعاریف سر جای خود نیستند. ما باید با چارچوب‌های منطقه‌ای این تعاریف را جا بیندازیم و حرمت این مکان‌ها را نگه داریم. مجموعه تئاتر شهر هم برای اهالی فرهنگ و هنر قداست دارد و نیازمند حریم است و حفظ و حراست و وجهه فرهنگی آن و معماری منحصر به فردش واجب است.

قطب‌الدین صادقی در پایان سخنانش به دنیای جوانان گفت: قطعاً بعد از حصار کشی می‌توان به تبدیل شدن فضای اطراف این مجموعه به یک پاتوق فرهنگی فکر کرد. اداره کل هنرهای نمایشی پس از تلاش‌هایی که بعد از مدت‌ها در راستای پاک‌سازی فضای اطراف مجموعه به بار نشسته است، باید به فکر تبدیل این فضا به یک پاتوق فرهنگی با اجرای نمایشگاه‌های عکاسی، گالری‌های هنری، نمایش‌های خیابانی باشد؛ اما باز هم تأکید می‌کنم این اقدامات بدون حراست و حفاظت از معماری و حریم بیرونی این مجموعه اتفاق نخواهد افتاد.

در روزهای اخیر و البته بعد از سالها اعتراض و گلایه هنرمندان تئاتری و علاقمندان به تئاتر، درباره وضعیت تاسف بار محدوده تئاتر شهر و محوطه بیرونی آن، با اجرای طرح پاک‌سازی حریم مجموعه تئاتر شهر، پس از مدت‌ها و با توجه به درخواست‌های مکرر هنرمندان، پیگیری‌های اداره کل هنرهای نمایشی و معاونت امور هنری به تازگی عملی شده است. قطب‌الدین صادقی، هنرمند، مدرس و کارگردان با سابقه تئاتر با ابراز خشنودی از اجرای طرح پاک‌سازی محوطه بیرونی مجموعه تئاتر شهر از لزوم و ضرورت محافظت از وجهه فرهنگی، معماری منحصر به فرد و قداست این مجموعه سخن گفت.

قطب‌الدین صادقی درباره اتفاقات خوبی که درباره تئاتر شهر در حال رخ دادن است، گفت: مجموعه تئاتر شهر معبد تئاتر ایران است. این مجموعه درست یا غلط، موتور خلاقه تئاتر ایران و الگوی فرهنگی و هنری کشور است که کسی حق ندارد با تصاویر زشت و بی‌توجهی، آن را به دست فراموشی بسپارد. متأسفانه طی سال‌های اخیر، وجهه فرهنگی این مجموعه به دلیل حضور نابه‌سامانی‌های فرهنگی و هنری به شدت سقوط کرده است.

این هنرمند ضمن ابراز خوشحالی از پاک‌سازی فضای اطراف مجموعه افزود: به نظر من اولین گام پس از پاک‌سازی فضای مجموعه تئاتر شهر، کشیدن حصار است. مدیران فرهنگی نباید بگذارند کلیت فرهنگی این فضا، عرصه فعالیت آدم‌های سودجو شود. قطعاً دست‌فروشان شرافتمند هستند و باید برای آن‌ها فضای دیگری به منظور ادامه حیات شغلی‌شان در نظر

هر خانه، یک گلخانه

## روش نگهداری و مراقبت از گیاه حسن یوسف

این گل جزء گل هایی محسوب می شود که بعد از آن که شما آن را درون یک گلدان و یا حتی باغچه می کارید، باید آب فراوان به آن دهید تا ریشه بتواند برای خود درون خاک جا باز کند یا به اصطلاح نشست کند. حسن یوسف مانند برخی از گل ها زمانی نیاز به آبیاری پیدا می کند که سطح خاک آن حدود دو الی سه سانت خشک شده باشد. اگر شما هم جزو افرادی هستید که این گل زیبا را در باغچه می کارید باید توجه داشته باشید که آبیاری در باغچه بسیار متفاوت است و باید هر روز مقداری به آن آب دهید تا رطوبت مورد نیازش تامین شود. معمولاً در گلدان ها رطوبت تا حداکثر دو الی سه روز باقی می ماند که همین امر موجب می شود تا نوبت آبیاری بعدی به زمانی موکول شود که سطح خاک خشک شده باشد.

**نور مناسب برای رشد حسن یوسف**  
نور مناسب جزو مواردی است که در رشد حسن یوسف اثر بسیار زیادی دارد. این گل جزو گل هایی است که عاشق سایه هستند. اگر گل حسن یوسف را در معرض نور مستقیم آفتاب مخصوصاً نوری که در وقت ظهر و یا بعد از ظهر می تابد قرار دهیم برگ های آن دچار سوختگی می شود و یا رنگ خود را از دست می دهند. پیشنهاد می کنیم برای این گل را در جایی قرار دهید که صبح ها نور مورد نیاز خود را از خورشید دریافت کند و تایم بعد از ظهر را درون سایه باشد.

### کود

استفاده از کود مناسب در گل حسن یوسف باعث می شود تا از خشکی و رنگ پریدگی برگ های آن جلوگیری شود. در



یکی از گیاهان نوستالژیک ما ایرانی ها گیاه پر رنگ و لعاب حسن یوسف است.

### روش نگهداری و مراقبت از گل حسن یوسف

گل حسن یوسف هم مانند همه گل ها دارای شرایط و ضوابط خاصی برای نگهداری است. آبیاری، نور مناسب، کود مناسب و رفع آفات از جمله مقدماتی است که یک فرد پیش از خرید این گل باید آن ها را فرا بگیرد. گل حسن یوسف یک گل حساس و ظریف است که برای نگهداری از آن باید بسیار مراقب بود.

### آبیاری

مهمترین و اصلی ترین مورد در نگه داری گل حسن یوسف آبیاری آن است.

گیاه حسن یوسف از خانواده نعنائیان و ریشه ای استرالیایی دارد و به شدت به هوای معتدل نیاز دارد و هوای سرد به آن آسیب می زند. اگر برای اولین بار است که می خواهید به پرورش گل و گیاه پردازید توصیه ما نگهداری و کاشت گیاه حسن یوسف است چرا که درد سرهای کمتری نسبت به سایر گیاهان گلخانه ای و آپارتمانی دارد. این گیاه در کنار گلهای شمعدانی نوستالژی خانه های آبا و اجدادی ما ایرانی ها بشمار می رود.



## نگهداری گل حسن یوسف در تابستان

همانگونه که میدانید، گل حسن یوسف یک گل سایه دوست است و از آفتاب با نور مستقیم و شدید بیزار است. البته ذکر این نکته حائز اهمیت است که این گل به دلیل گرمسیری بودن در فصل گرم زودتر رشد پیدا می کند. پیشنهاد ما به شما این است که در فصل های مانند بهار و تابستان علاوه بر کود دهی ماهانه یک بار، این گل زیبا را در جایی قرار دهید که نور مستقیم به آن به مدت طولانی تابیده نشود. تابش بیش از حد آفتاب این گل سبب سوختگی و خشک شدن خاک آن خواهد شد.



### به طور کلی باید

#### از گل حسن یوسف

#### در محل هایی

#### نگهداری شود که

#### دما و نور محیطی

#### آن مناسب باشد.

#### دمای مناسب برای

#### رشد این گل بین

#### ۲۱ تا ۳۷ درجه

#### سانتی گراد است

#### که معمولاً این دما

#### با دمای یک خانه

#### مطابقت بیشتری

#### دارد. علاوه بر

#### تمامی موارد ذکر

#### شده، باید رطوبت

#### کافی را نیز برای

#### گل حسن یوسف

#### فراهم کنید. رطوبت

#### متوسط، مطلوب

#### ترین حالت ممکن

#### برای یک گل حسن

#### یوسف خواهد بود.

## گل حسن یوسف در کجا نگهداری شود

به طور کلی باید از گل حسن یوسف در محل هایی نگهداری شود که دما و نور محیطی آن مناسب باشد. دمای مناسب برای رشد این گل بین ۲۱ تا ۳۷ درجه سانتی گراد است که معمولاً این دما با دمای یک خانه مطابقت بیشتری دارد. علاوه بر تمامی موارد ذکر شده، باید رطوبت کافی را نیز برای گل حسن یوسف فراهم کنید. رطوبت متوسط، مطلوب ترین حالت ممکن برای یک گل حسن یوسف خواهد بود.

## بهترین خاک برای گل حسن یوسف

استفاده از خاک خوب و مرغوب می تواند باعث رشد چندین برابری آن شود. اگر خاک مناسب برای این گل زیبا استفاده نشود، آب درون گلدان جمع می شود و باعث آسیب به ریشه و در نهایت مرگ آن خواهد شد. آبدهی بیش از حد باعث می شود که ریشه گیاه پوسیده شود. میزان رطوبت خاک، ارتباط مستقیم با نوع خاک دارد. طبیعتاً خاک هر چقدر سبک تر باشد، هم رطوبت کافی برای رشد گیاه را تامین می کند و باعث می شود تا آب بیش از حد درون خاک باقی نماند. زهکشی مناسب خاک گلدان برای حسن یوسف هم جزو مواردی است که برای عدم تجمع آب باید آن را انجام داد.

می شود شیشک آرد آلود است. این شیشک یکی از سرسخت ترین نوع آفت ها محسوب می شود. این آفت هر جایی که گل های تزئینی وجود داشته باش به آنها حمله می کند و از شیره آن ها تغذیه می کند. این آفت یه ماده سفید رنگ را از خود ترشح می کند که از خود در برابر سموم محافظت می کند. برای رفع این مورد شما می بایست از گیاهان یک قلمه بگیرید و محل آفت را با آب بشویید.

## علت زرد شدن

### برگهای حسن یوسف

یکی از علت های زرد شدن برگ های گل حسن یوسف نور زیاد است. نور زیاد علاوه بر اینکه می تواند باعث سوختن برگ های آن شود، می تواند سبب زرد شدن رنگ گل های حسن یوسف نیز شود. از دیگر دلایل زردی برگ های حسن یوسف می توان به آبیاری نامناسب آن اشاره کرد که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

فصل های سرد سال مانند پاییز و زمستان این گل در حال استراحت است و نیازی به کود دهی ندارد، اما در فصل هایی مانند بهار و تابستان باید ماهی یک بار به آن کود داده شود تا رشد آن ثابت و یا افزایش پیدا کند. برای بازخورد بهتر در رشد حسن یوسف خوب است که بعد از کاشت آن در خاک از کودهایی استفاده کنیم که به مرور در خاک حل می شوند. اما نکته مهم و اساسی ای است که باید از نوع کودی استفاده کنیم. قطعاً بهترین کود برای تقویت و رشد حسن یوسف کود سه بیست است که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

## علت پژمرده شدن حسن یوسف

اگر شما هم گل حسن یوسف را در منزل یا محل کارتان نگهداری میکنید، قطعاً با این مورد رو به رو شدید که برگ های این گل پژمرده می شوند. این مورد دلایل زیادی ندارد، اما عمده ترین مشکلی که گل حسن یوسف با آن رو به رو می شود که به نوعی قاتل آن هم محسوب



شبکه‌های اجتماعی این روزها چالش‌هایی را رواج می‌دهند که مبنای علمی ندارند، دنبال جذب مخاطب هستند و سعی دارند القا کنند: «شما تنها با شرکت در چالش‌ها، به یک انسان موفق و آگاه تبدیل می‌شوید!»



## «آب» یا اینستاگرام؟ روانشناسی زرد و چالش‌های زرد!

### روانشناسی زرد و چالش‌های زرد!

تا کنون با پدیده روانشناسی زرد مواجه شده‌اید؟ حرف‌هایی که در غالب حرف‌های روانشناسی بیان می‌شود و مبنای آن، کاملاً غیرعلمی است، حرف‌هایی که صرفاً حال و هوای شما را تا چند روز خوب می‌کند و احساساتتان را قلقلک می‌دهد و گمان می‌کنید که انگیزه‌ای عجیب درونتان موج می‌زند اما چیزی نمی‌گذرد که جز جای خالی چیزی از آن احساس باقی نمی‌ماند. چالش‌های زرد اینستاگرامی دقیقاً همین‌طور هستند؛ صرفاً برای جذب مخاطب، جذابیت بیشتر برای مخاطب و حفظ فضای رقابتی! کسانی که با فروش این پکیج‌ها، شیریه سر کاربران می‌مالند و کاربرانی که خیال می‌کنند ماسک موی دست‌ساز و جادویی به سرشان زده‌اند و از آنچه روی سرشان مالیده شده، حساسی هم خرسند و خوشحال‌اند. حرف اصلی این چالش‌ها آن است که شرکت‌کنندگان یک یا چند فعالیت ثابت را در بازه زمانی مشخصی تکرار کنند؛ به همین علت اکثر مواقع نام این چالش‌ها با تعداد روز آن شناخته می‌شود، چالش ۲۱ روزه، چالش ۵۳ روزه و مهم‌ترین و معروف‌ترین چالش این روزها در این زمینه چالش ۷۵ روزه است.

گرچه انجام این چالش‌ها به صورت تخصصی، مطالعه

امروزه کمتر کسی را می‌بینیم که فعال فضا مجازی و پلتفرم‌های مختلف یا حتی معتاد به آنها نباشد. گشت و گذار در بستر اینترنت به یکی از تفریحات ثابتی تبدیل شده که گرچه لذت و منفعت آنچنانی ندارد، اما انسان امروزی را حسابی به خود وابسته کرده است. از مادر بزرگ و پدر بزرگ‌ها گرفته تا خردسالانی که هنوز حرف زدن را کامل یاد نگرفته‌اند، با یک تلفن هوشمند مشغول‌اند و علیرغم همه محدودیت‌های اعمال شده، عمدتاً ویدئوهای اینستاگرامی می‌بینند و سرگرم می‌شوند.

شاید بتوان گفت ما آخرین نسلی هستیم که خودمان یا اطرافیانمان روزگاری در هیچ شبکه اجتماعی فعالیتی نداشتیم اما نوبت به ما رسیده و حالا، نه تنها فعال هستیم بلکه می‌کوشیم در کنار این وابستگی، درآمدزایی کنیم یا آورده‌ای برای خود کاسب شویم. یکی «آنلاین شاپ» یا همان صفحه فروش اینترنتی می‌زدند، یکی آشپزی و خیاطی آموزش می‌دهد؛ آن یکی از فعالیت‌های روزانه‌اش تولید محتوا می‌کند؛ دیگری آثار عکاسی‌اش را به اشتراک می‌گذارد؛ یکی دیگر هم از چالش‌های خارجی کپی برداری می‌کند و «پکیج» و بسته انگیزشی به من و شما می‌فروشد.



### حرف اصلی این

چالش‌ها آن است که شرکت‌کنندگان یک یا چند فعالیت ثابت را در بازه زمانی مشخصی تکرار کنند؛ به همین

علت اکثر مواقع نام این چالش‌ها با تعداد روز آن شناخته می‌شود،

چالش ۲۱ روزه، چالش ۵۳ روزه و مهم‌ترین

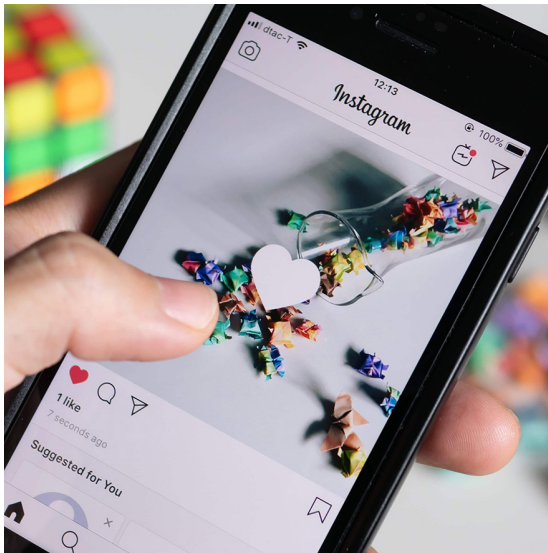
و معروف‌ترین چالش این روزها در این زمینه

چالش ۷۵ روزه است.





**چالش ۷۵ روزه**  
**آنجا جنجالی تر شد**  
**که خبر مسمومیت**  
**شماری از افراد به**  
**علت نوشیدن آب**  
**فضای مجازی را**  
**پر کرد. شاید از**  
**خودتان پیر سید**  
**مگر نوشیدن**  
**آب هم منجر به**  
**مسمومیت می شود؟**  
**بله! مسمومیتی**  
**خطرناک که حتی**  
**در مواقعی باعث**  
**مرگ می شود.**  
**همین یک هفته قبل**  
**خبری در شبکه های**  
**مجازی منتشر شد**  
**که زن جوانی بر اثر**  
**نوشیدن آب زیاد**  
**برای شرکت در این**  
**چالش اینستاگرامی**  
**جان خود را از**  
**دست داد.**



مواقعی باعث مرگ می شود. همین یک هفته قبل خبری در شبکه های مجازی منتشر شد که زن جوانی بر اثر نوشیدن آب زیاد برای شرکت در این چالش اینستاگرامی جان خود را از دست داد.

«اشلی سامرز» زن ۳۵ ساله آمریکایی به علت نوشیدن بیش از حد آب دچار «هیپوناترمی» مسمومیت با آب شد و در گذشت؛ جالب است بدانید اشلی فقط دو لیتر آب در روزی که در گذشت، نوشیده بود. گرچه شاید در نگاه اول این موضوع خنده دار به نظر برسد ولی این لبخند زمانی تلخ می شود که می بینیم فضای مجازی ممکن است خاموش و گمنام با ایجاد عادت های خطرناک در زندگی، سلامت ما را به خطر بیندازد.

### تن به هر چالشی ندهید!

البته از حق نگذریم؛ این چالش ها، نکات خوب و مثبتی هم داشته اند؛ مؤلفه های خوبی مانند کتاب خوانی و ورزش برای سلامت هر چه بیشتر روح و جسم افراد در اکثریت آنها وجود دارد؛ اما خیلی از چالش هایی که امروز درباره آن می شنوید یا می خوانید، سلامت شما را دنبال نمی کنند.

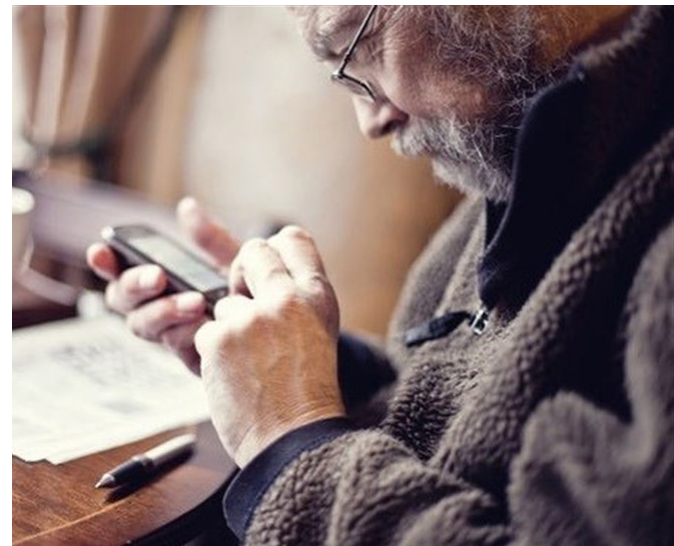
اگر می خواهید آب بنوشید به اندازه و طبق چارت بندی ارائه شده متناسب با وزن خود بنوشید. اگر می خواهید ورزش کنید در محیط و فضای مناسب ورزش کنید. اگر می خواهید کتاب بخوانید سبک مورد نظر خودتان را پیدا کنید و سعی نکنید حتماً همان عناوینی که دیگران می خوانند را تهیه کنید تا مثل آنها باشید و در آخر، بدون تحقیق و مطمئن شدن از علمی بودن چالش، آن را انجام ندهید و سلامت خود را در گرداب درآمدزایی این و آن به خطر نیندازید. فشار زیاد به روح و جسم، لزوماً موفقیت نمی آورد.

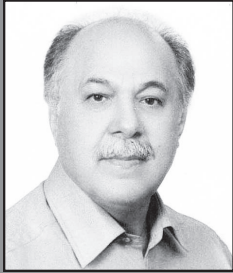
شده یا با مشورت کارشناس، می تواند به دردتان بخورد و اراده و پشتکارتان را تقویت کند، اما بازار چالش های عجیب و غریب و ناسالم اخیر خراب آن دارد که اغلب آنها، صرفاً برای برانگیختن حس رقابت میان مخاطبان و البته درآمدزایی و بالا بردن بازدهی صفحه خودشان است. حالا، بسترهای نسبتاً مسموم شبکه های اجتماعی این فرصت را ایجاد کرده که عده ای بدون پشتوانه علمی با رواج دادن این چالش ها و ایجاد نوعی کسب و کار برای خود گروه گروه مخاطب جذب کنند. آنها سعی دارند به مخاطبان خود اینطور القا کنند که: «شما تنها با شرکت در این چالش ها به یک انسان موفق و آگاه تبدیل خواهید شد.» این داستان تنها در بستر اینستاگرام ختم نمی شود؛ بلکه کار به گروه های تلگرامی کشیده شده تا جایی که حتی «ادمین» یا صاحب گروه به اسم پشتیبانی، از اعضا حق عضویت هم دریافت می کند.

### «آب» یا اینستاگرام؟ کدام یک قاتل است؟

چالش ۷۵ روزه که این روزها سروصدای زیادی در فضای مجازی به پا کرده، آنجایی جنجالی می شود که می گوید باید در یک روز چهار لیتر آب بنوشید. چهار لیتر در یک روز! بدن انسان متناسب با وزنی که دارد به حجم مشخصی از آب در طول روز نیاز دارد؛ استاندارد این حجم آب تقریباً ۸ لیوان آب در طول ۲۴ ساعت است؛ حالا تصور کنید یک نفر دو برابر نیاز بدنش در روز آب بنوشد! چرا؟ فقط برای شرکت در یک چالش اینستاگرامی که مشخص نیست بر چه مینا و اساسی طراحی شده است.

چالش ۷۵ روزه آنجا جنجالی تر شد که خبر مسمومیت شماری از افراد به علت نوشیدن آب فضای مجازی را پر کرد. شاید از خودتان پیر سید مگر نوشیدن آب هم منجر به مسمومیت می شود؟ بله! مسمومیتی خطرناک که حتی در





از روزگار رفته حکایت (۳۳)

■ دکتر مهدی افشار

## دزد و لهجه همدانی

یکی روی در و دیگری روی چارچوب آهنی در (چارچوب آهنی هم خودش سخن قابل تاملی است هم چوب است و هم آهنی) که به یاری یک قفل آویز دو حلقه با یکدیگر وصل می‌شد و تنها با کلید می‌شد در را گشود و البته برای گشودن در یک راه دیگر هم وجود داشت که جناب سارق محترم آن را برگزیده بود، یعنی شکستن حلقه در با ضربه پتک.

حدود ساعت ده صبح بود که یکی از مالکان ساختمان چهارطبقه زنگ در را از پایین به صدا آورد و خبر داد که در انباری تان باز است و ائانه‌اش پخش و پلا شده و داخل انباری آشوبی برپاست.

من و همسرم شتابان به پارکینگ رفته، مشاهده کردیم چه آشفته‌بازاری شده است. تمام دل نگرانی همسرم از بابت چمدان‌ها و لباس‌های زمستانی بود و تمام دل واپسی من از دست دادن یادگارهای پدری. پس از سامان دادن به آن بی‌سامانی، متوجه شدیم دو جفت لاله‌ها را برده‌اند و از سماورها هم خبری نیست. اندوه من بیش‌تر نه از جهت ارزش ریالی یا دلاری آن اقلام که به جهت خاطرات شیرین پدری بود. با تاسف ایستاده بودم به تماشا که همان همسایه‌ای که خبر شکسته شدن قفل را داده بود، خنده‌زنان گفت دزد مادر مرده همه آنچه می‌خواست به برد در شوفاژخانه گذاشته تا با فراغ بال وانت بار بیاورد و انباری را سبک کند. شتابان به شوفاژخانه رفتم و دیدم سماورها و لاله‌ها به جای مانده است. آن وقت بود که دریافتم دزد بی‌چاره سرگرم خدمات قبل از فروش بوده است که من برای ورزش صبحگاهی به حیاط خانه می‌رفته‌ام و به ناچار از پارکینگ عبور می‌کرده‌ام که دزد از بیم شنیدن فریاد «آی دزد! آی دزد!» گریخته و ماترک را به جای گذارده.

شادمان و سپاسگزار از لطف ورزش صبحگاهی، همه چمدان و اقلامی را که چشم‌نواز می‌نمودند، به داخل آپارتمان منتقل و چمدان‌ها را نیز بر کمدهای خانه تحمیل کردم. با این حال چند قلم ائانه مثل یک گرامافون با میز کنسول آن، چند حلقه لاستیک و رینگ اتومبیل و یک تلمبه و چند قلم ائانه دیگر که عمدتاً مربوط به اتومبیل بود، در انباری به جای ماند با دری که دیگر بسته نمی‌شد، چون یک حلقه در شکسته بود و قفل آن با حالی نزار آویزان مانده بود. در اندیشه آهنگری بودم که دستگاه جوش خود را بیاورد و آن حلقه را جوش دهد. با یک آهنگر در ده ونک صحبت کردم، گفت با حمل و نقل دستگاه جوش و کارمزد مبلغ پانصد هزار تومان دریافت

خانه ما را هم دزد زد. راستش خود خانه مورد دستبرد واقع نشده بود، بلکه انباری خانه که در پارکینگ ساخته شده، مورد دستبرد قرار گرفته بود. در بیش‌تر خانه‌ها انباری اتاقکی است در ابعاد دو یا سه متر یا سه در چهار متر و فضایی است برای نگهداری ائانه‌ای که می‌خواهیم دور بریزیم اما دلم‌مان نمی‌آید، آن‌ها را به انباری منتقل می‌کنیم که مهر آن از دل‌مان محو شود و پس از چندی سر فرصت آن را دور می‌اندازیم و گاه می‌بخشیم، اما انباری خانه ما از جنس آن اغلب انباری‌ها نبود، ائانه‌ای بود که از دو نسل قبل به میراث رسیده بود، نه به کار امروزمان می‌آمد و نه دلش را داشتیم آن‌ها را بفروشیم یا بخشیم، آخر چه کسی یادگار پدر و مادر خود را می‌فروشد آن هم به ثمن بخش. در هر حال پس از پنجاه سال زندگی و دریافت میراث‌های اجدادی و گردآوری آن‌ها در انباری خانه، آن انباری به سمساری تبدیل شده بود از اقلامی چون لاله‌هایی با حباب‌های پوست پیازی، سماورهایی که مهر روسیه داشت و حروف نام‌نوس روسی روی آن حک شده بود، صندوقچه‌ای که از روسیه تزاری آورده بودند و در آن تاقه‌های پارچه‌های سوزن‌دوزی شده بود و البته چمدان‌های سفر که امروز هر یک بدون لباس‌های زمستانی یا تابستانی که تابه‌تا می‌شدند، چند صد هزار تومان قیمت داشتند. در آهنی انباری دارای قفل آویز بود، یعنی دارای دو حلقه



## گام های مهم برای بالا بردن امنیت خانه

### قسمت اول

یکی از مسائل مهمی که باید در سطح جوامع توجه ویژه‌ای به آن شود امنیت است. امنیت در واقع از دو جنبه حائز اهمیت است؛ امنیت روانی و امنیت جانی و مالی. تأمین امنیت جانی و مالی در جامعه عمدتاً باید توسط ارگان‌های دولتی صورت گیرد اما این بدان معنا نیست که خودمان تلاشی برای برقراری این امر نکنیم. بالا بردن امنیت خانه یکی از مسائل مهمی است که می‌توان گفت بیش از هر کس به صاحب‌خانه مربوط است و باید اقدامات پیشگیری از دستبرد و هرگونه تجاوز به حریم خصوصی خانه توسط او انجام گیرد. استفاده از سیستم‌های ضد سرقت، تعویض قفل‌ها، بالا بردن ایمنی پنجره‌ها و... از جمله نکاتی است که باید در جهت بالا بردن امنیت خانه به آن‌ها توجه کرد.

امنیت خانه امروزه به دلیل بالا رفتن آمار سرقت‌های خانگی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. عوامل متعددی در بالا بردن امنیت خانه دخیل هستند که توجه به آن‌ها می‌تواند تا حد زیادی دست سارقان را از تجاوز به خانه کوتاه کند. در هر حال اگر کمی منطقی فکر کنیم همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

آمارها نشان می‌دهد که اکثر سرقت‌ها در هنگام روز اتفاق می‌افتد. چون در عصر حاضر شاهد آن هستیم که زن و مرد هر دو شاغل هستند. بنابراین در صورت پایین بودن امنیت خانه سارقان در روز فرصت بیشتری برای نفوذ به خانه پیدا می‌کنند.

برای پیشگیری از سرقت منزل و مقابله با دزدی نیازی نیست اطراف خانه گودال حفر کنید یا کارهای دیگری را که باعث جلب توجه می‌شوند انجام دهید. در ادامه راه‌های مهم برای پیشگیری از سرقت و ایجاد امنیت خانه آشنا خواهید شد.

### ایمن سازی ورودی‌های خانه، اولین اقدام برای بالا بردن امنیت خانه است

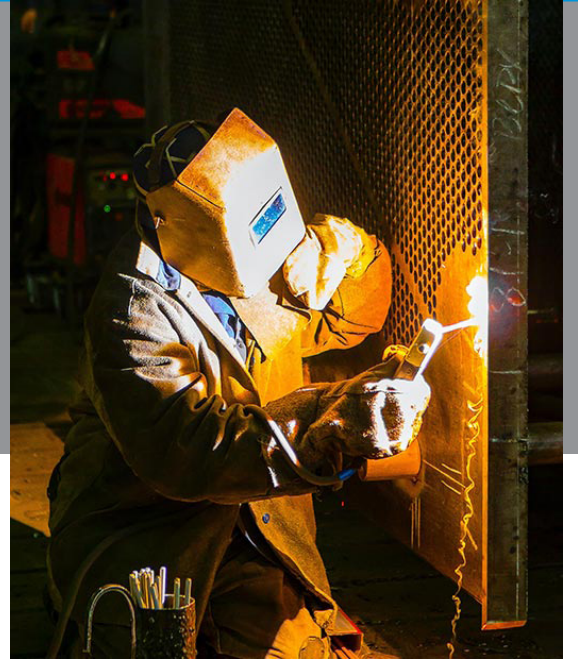
اولین کاری که برای امنیت خانه به ذهن می‌رسد در واقع استفاده از درهای ایمن است. مطالعات نشان می‌دهد در ۴۰ درصد سرقت‌ها، سارقان بدون هیچ زحمتی وارد خانه شده‌اند. بنابراین تا حد امکان از درهای ضد سرقت برای ورودی‌های خانه استفاده کنید. همچنین زمانی که قصد خروج از منزل را دارید، حتما منافذ و لولاهای در را بررسی کنید. در صورتی که قفل درها مشکل پیدا کرده‌اند، در اولین فرصت برای تعمیر آن‌ها اقدامات لازم را انجام دهید.

یکی دیگر از اقداماتی که می‌توان برای امنیت درها در نظر گرفت این است که حتماً از چشمی روی در و زنجیر استفاده کنید. همچنین در هنگام خرید در برای منزل علاوه بر زیبایی به جنس و ایمنی در هم توجه کنید.

### نقش پنجره‌ها را در بالا بردن امنیت خانه را دست کم نگیرید

بعد از درها که کانون اصلی نفوذ به خانه هستند، پنجره‌ها در درجه دوم برای ورود به خانه قرار می‌گیرند. امروزه با توجه به استقبال از پنجره‌های بزرگ در ساخت و ساز این موضوع بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. بنابراین حتما چفت‌ها و گیره‌های پنجره‌ها را به صورت مرتب و دوره‌ای بررسی کنید و در صورت نیاز آن‌ها را تعویض نمایید.

مخصوصاً پنجره‌های پشتی و آن‌هایی که در معرض دید همسایگان قرار ندارند، بیشتر امنیت خانه را به خطر می‌اندازند و برای نفوذ انتخاب خوبی هستند پس از آن‌ها غافل نشوید. همچنین می‌توانید از محافظ‌های فلزی توری برای پنجره‌ها استفاده کنید.



می‌کند. دلم نیامد چنین مبلغی را بابت دسته‌گلی بدهم که جناب دزد به آب داده بود به همین روی گوشه‌ای از ذهنم درگیر مساله جوشکاری حلقه در انباری بود.

دو سه روزی از جمعه حادثه خیز گذشته بود که هنگام غروب وقتی به خانه بازمی‌گشتم جرقه‌های برخاسته در جوشکاری بنای نیمه‌کاره و در حال ساخت و ساز روبه‌روی خانه، در ذهن درگیر من به جرقه‌ای روشن‌تر و روشنی‌بخش اندیشه تبدیل شد. اتومبیل را داخل پارکینگ گذاشته، به سراغ جوشکار رفتم، کارگری ماسک به دست سخت در کار جوشکاری بود و مردی میان سال و موقر بالای سر او ایستاده و آمرانه رهنمود می‌داد. با آن مرد موقر به احترام سلام کردم. به لطف، پاسخ گفت، دلیر شدم و گفتم: "ما یک کار جوشکاری کوچک در خانه داریم، امکان دارد همکاران پس از پایان کارش سری به ما بزنند و خرابکاری جناب دزد را سامانی بیخشد." مرد در چهره‌ام دقیق شد و پرسید: "می‌بخشید، شما همدانی هستید؟" گفتم: "نه، حداقل پنج نسل ما در همین تهران زاده و پرورده شده‌اند." با لبخندی پرسیدم: "چرا فکر کردید همدانی هستیم؟" با لبخندی مهورزانه گفت: "آخر خیلی شمرده و فصیح صحبت می‌کنید و دوستان همدانی‌ام همه همین‌طور حرف می‌زنند." در پاسخ گفتم: "به جهت حضور مستمر در کلاس بوده است. من معلم هستم و طبعاً اگر شمرده سخن نگویم، مورد اعتراض دانشجویان واقع می‌شوم، بالاخص وقتی جزوه می‌گویم و دانشجویان پیوسته می‌گویند، در نگارش جا مانده‌اند."

لبخندش گشاده‌تر شد و دندان سپید کرد و خطاب به جوشکار گفت: "می‌روی منزل استاد، هر امری داشتند انجام می‌دهی، مبادا از استاد پول بگیری، ما همه مدیون این آقایان هستیم."

شکر گزار و مرهون لطف تشکر کردم و دقایقی بعد جوشکار در خانه رازد و سرگرم جوشکاری حلقه آویخته شده و پیرامون آن را آن قدر جوش داد که فکر نمی‌کنم به این سادگی‌ها آن حلقه شکسته شود. در این فاصله همسرم با یک لیوان شربت از جوشکار پذیرایی کرد و زمانی که کارش تمام شد در برابر پیشنهاد پرداخت پول گفت: "مگر نشنیدید اوسا گفت پول نگیر." و زمانی که قفل آویز را دگر باره با استحکام به در می‌آویختم با خود می‌اندیشیدم اگر امروزه سعدی شیرین که سخن به ملاحظت و فصاحت می‌گوید، زنده بود چند جوشکار در خدمت خویش داشت.

شعر، سروده، چامه یا چکامه یکی از کهن ترین گونه های ادبی و شاخه ای از هنر است. دهخدا در یادداشت های خود درباره شعر چنین می نویسد: «چکامه، چغامه، چامه، نسید، نظام، سخن منظوم، منظومه، قریض. ظاهراً ایرانیان را قسمی سرود یا شعر بوده و خود آنان یا عرب آن را «هنیمه» می نامیده اند. قدیم ترین شعر ایران که به دست است گاناهای زرتشت می باشد که نوعی شعر هجایی محسوب می شود». در تعریف های سنتی درباره شعر کهن فارسی، ویژگی اصلی شعر را موزون و آهنگین بودن آن دانسته اند. در تعریف هایی دیگر، با دانش، فهم، درک، ادراک و وقوف یکی انگاشته شده است. دهخدا در فرهنگ لغت خود به تعاریف علمای عرب نیز اشاره کرده و می نویسد: «نزد علمای عرب کلامی را شعر گویند که گوینده آن پیش از ادای سخن قصد کرده باشد که کلام خویش را موزون و مقفی ادا کند و چنین گوینده ای را شاعر نامند». آنچه در پی می آید گزیده های شاعران کلاسیک و معاصر است که می خوانید:

□ زیر نظر: ستار غفاری

## اینجا همان دمی است که زود دیر میشود

قیصر امین پور

گاهی به رگم تشنگی عشق، عاقبت	گاهی همان دو چشم که رامت نموده بود
گاهی همان گلی که به دل پروراندیش	گاهی که آرزوست بغل سازیش به مهر
گاهی نیایش که فقط بهر وصل بود	گاهی صدای بارش باران که دلرباست
گاهی که ضرب و جمع به راهی نمی رسد	گاهی مسیر عشق، ز پیکار عقل و دل
گاهی که منطقت ندهد پاسخت به دل	

با حسرتی فقط، عطشت سیر میشود  
بی رحم چون کمان کمانگیر میشود  
خارش به سینه ات چه نفس گیر میشود  
تنها سراب اوست که تصویر میشود  
چون نیست قسمت، به دلت تیر میشود  
با چتر تک سواره چه دلگیر میشود  
من کم شوم ز بار، چه تفسیر میشود  
از تیزی و خطر، چو شمشیر میشود  
باید نشست و دید، چه تقدیر میشود..



## آتش زده در دفترم امشب

حسین منزوی

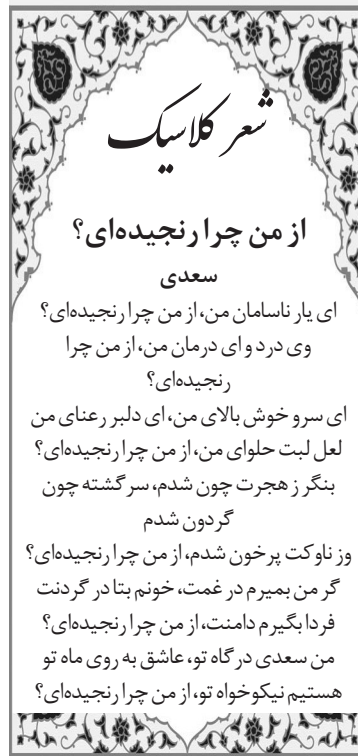
عطر تو تراود مگر از بسترم امشب؟	کاین گونه گریزان شده خواب از سرم امشب
چون تشنه پس از وصلت دریا و چه کوتاه	از هر شب دیگر تک و تنها ترم امشب
بیدار نشستم که غمت را چو چراغی	از شب بستانم به سحر بسپرم امشب
این گونه مضاعف شده ظلمت که من ای دوست	از دولت یاد تو شبی دیگرم امشب
ای کاش پر یوار فرود آیی از آفاق	یا آن که دهد سحر تو بال و پرم امشب
تا پیش تر از آن که شوم سنگ در این شب	رخت خود از این مهلکه بیرون برم امشب
اشکت چه شد ای چشم! که آن برق شهابی	شعری شده آتش زده در دفترم امشب



## ای نیمه ی پنهان، تو نبودی...

عبدالجبار کاکایی

در زد کسی از سمت خیابان، تو نبودی	بر خاستم از خواب هر اسان، تو نبودی
در هشتی تاریک، صدایی به زمین خورد	مانند ترک خوردن انسان، تو نبودی
پاشویه پر از برگ شد و ماه فرورف	در شاخه ی تاریک درختان ... تو نبودی
ای قصه ی شرقی ند میدی و شیم ماند	در این شب تاریک هر اسان، تو نبودی
ای رایحه ی سوره ی یوسف نوزیدی	ای عطر غزل های سلیمان، تو نبودی
ای عشق من ای غنچه ی نارس نشکفتی	ای روح من ای نیمه ی پنهان، تو نبودی...



### از من چرا رنجیده ای؟

سعدی

ای یار ناسامان من، از من چرا رنجیده ای؟  
وی درد وای درمان من، از من چرا  
رنجیده ای؟  
ای سرو خوش بالای من، ای دلبر رعنا ی من  
لعل لبث حلوا ی من، از من چرا رنجیده ای؟  
بنگر ز هجرت چون شدم، سرگشته چون  
گردون شدم  
وز ناوکت پر خون شدم، از من چرا رنجیده ای؟  
گر من بمیرم در غمت، خونم بتا در گردنت  
فردا بگیرم دامت، از من چرا رنجیده ای؟  
من سعدی در گاه تو، عاشق به روی ماه تو  
هستیم نیکو خواه تو، از من چرا رنجیده ای؟

### خاموشی است با من

استاد علی معلم

ای کاش ما را رخصت زیر و بمی بود  
چون نی به شرح عشقبازیمان دمی بود  
این نی عجب شیرین زبانی یاد دارد  
تقریر اسرار نهانی یاد دارد  
مسکین به عیاری چه درویش است با او  
در عین مهجوری عجب خویش است با او  
در غصه هایش قصه پنهان بسی هست  
در دمدمه ی او عطر دم های کسی هست  
ز آن خم به عیاری چشیدن می تواند  
چون ذوق می دارد، کشیدن می تواند  
خود معرفت موقوف پیمان است گویی  
وین خاکدان بیغوله میخانه است گویی  
تقدیر میخانه است با مطرب تنیدن  
از نای شکر جستن و از دَف شنیدن  
و آن نای را دم می دهد مطرب که هستم  
وز شور خود بر دَف زند سلیلی که مستم  
ای کاش ما را رخصت زیر و بمی بود  
چون نی به شرح عشقبازی مان دمی بود  
لاکن مرا استاد نایی دَف تراشید  
نی را نوازش کرد و من رادل خراشید  
ز آن زخمها رنگ فراموشی است با من  
در نغمه ام جاوید و خاموشی است با من



## کوتاه از رمانهای مشهور تاریخی

**رمان تاریخی، رمانی است که تلاش می‌کند گذشته و شرایط دوران گذشته را بازگو کند و شخصیت‌ها، زمان رمان و محل وقوع آن، در واقعیت ریشه دارند. رمان تاریخی، عموماً پیش‌زمینه سیاسی یا اجتماعی**

**دارد. در ادامه می‌خواهیم تعدادی از بهترین رمان‌های تاریخی را معرفی کنیم.**

■ به انتخاب: سوگند رام

### قربانی

نویسنده: کورتزیو مالاپارته  
مترجم: محمد قاضی  
نشر ماهی

می‌دادند. و بخش دیگر به تاریخ معاصر ایران، انقلاب مشروطه، قتل ناصرالدین شاه قاجار و فداکاری‌های مردم تبریز اختصاص دارد. ما آنچه که باعث پیوند میان این دو دوران تاریخی شده است، اشعار زیبایی است که شاعر ایرانی، حکیم عمر خیام سروده است.

### نجیب‌زاده‌ای در مسکو

نویسنده: آموز تولز  
مترجم: مصطفی احمدی  
کتاب کوله پستی

در نجیب‌زاده‌ای در مسکو اثر آموز تولز، داستان زوال و دگرگونی نظم سابق است. انقلاب بولشویکی یا انقلاب اکتبر روسیه اتفاق افتاده و کنت



الکساندر ایلیچ رستوف که تباری اشرافی دارد؛ از پاریس به مسکو بازمی‌گردد. انقلاب دهقانان و کارگران، اشراف و ثروتمندان را دشمن خود می‌داند و بدیهی است که وجود الکساندر ایلیچ برای حکومت برآمده از انقلاب، یک تهدید محسوب می‌شود.

کنت جوان با آنکه با انقلاب روسیه همدلی داشت، بازداشت و بازجویی می‌شود و به طرز عجیب‌آسا نجات می‌یابد؛ او ثروت و منزلتش را از دست می‌دهد و باید باقی عمر خویش را در اتاق زیر شیروانی هتل متروپل مسکو، بگذراند.

پس از طی یک دوره افسردگی و ناامیدی، تدریجاً ذهنیت و جهان‌بینی شخص اول این رمان تاریخی دستخوش تغییر و تحول می‌شود. کتاب نجیب‌زاده‌ای در مسکو، توانسته به لیست کتاب‌های پرفروش روزنامه نیویورک تایمز راه یابد و نامزد کسب جایزه بهترین رمان تاریخی گودریدز سال ۲۰۱۶ شود.

### پاچینکو

نویسنده: مین جین لی  
مترجم: گیتا گرکانی  
نشر هیرمند

«تاریخ ما را نومی‌ کرده اما مهم نیست.» پاچینکو نوشته مین جین لی، روایتگر زندگی چهل نسل از خانواده‌ی مهاجر و فقیر کره‌ای است. ژاپن در اوایل قرن

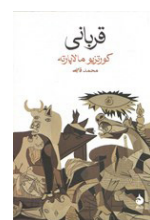


بیستم بر کره جنوبی مسلط شد و تراژدی‌های فراوانی را رقم زد. پاچینکو داستانی غمگین و پرفراز و نشیب به حساب می‌آید.

پدر سونجا ماهی‌گیری دچار معلولیت است؛ سونجای نوجوان، دل‌باخته غریبه‌ای متمول می‌شود. مرد غریبه با دادن وعده‌های فراوان از سونجا سوء استفاده می‌کند.

مرد غریبه، متاهل است و سونجا از او صاحب فرزند شده؛ سونجا پس از این تجربه ناراحت‌کننده و بهت‌آور با انسانی مهربان و بیمار از دواج می‌کند که قصد رفتن به ژاپن را دارد. تبعات تصمیم سونجا و نپذیرفتن درخواست‌های پدر فرزندش، چندین نسل از این خانواده را درگیر رویدادها و حوادث فراوان می‌کند.

پاچینکو به عنوان رمان برتر به فهرست روزنامه‌های نیویورک تایمز و واشنگتن پست راه پیدا کرده و بن‌مایه و پیش‌زمینه‌ای اجتماعی دارد.



قربانی کورتزیو مالاپارته، داستانی است واقعی که حاصل مشاهدات مستقیم نویسنده از جبهه نیروهای متحدین و قلمروی تحت تسلط آن‌ها در جنگ جهانی دوم است.

قربانی، خوانندگانش را با صحنه‌های دلهره‌آوری مهیوت می‌کند. توصیفات اندوهناک از گتوها، خشونت جوخه‌های مرگ، غم ساکنان پناهگاه‌ها، خودکشی سربازان در جبهه‌های شمالی و سرکوب خشونت‌بار مخالفان در جای جای کتاب، نمایان می‌شود.

### سمرقند

نویسنده: امین معلوف  
مترجم: عبدالرضا هوشنگ‌مه‌دوی  
انتشارات مروارید



امین معلوف، نویسنده لبنانی تبار فرانسوی، بدون اینکه به ایران سفری کرده باشد، عشق ایران را در دلش پرورده است. نتیجه این عشق، رمانی تاریخی به نام

سمرقند است. او در این داستان از برخی شخصیت‌ها و جریان‌های اجتماعی و تاریخی ایران صحبت می‌کند. در ابتدا از حکومت سلجوقیان می‌گوید و فعالیت‌های سیاسی حسن صباح، رهبر شیعیان اسماعیلی که عملیات تروریستی میهن‌پرستانه‌ای انجام

داشتن یک سبک زندگی سالم شامل ورزش، هیدراتاسیون (آبرسانی بدن) و خوردن وعده‌های غذایی متعادل می‌تواند به طور طبیعی به حفظ سطح قند خون در محدوده نرمال کمک کند و حتی در کاهش کلسترول و بهبود سلامت روده مفید باشد. حفظ قند خون در محدوده نرمال به بهبود خلق و خو و سطح انرژی کلی شما کمک می‌کند. علاوه بر این، سطوح بالای قند خون مزمن می‌تواند به افزایش خطر سلامتی مانند بیماری قلبی، از دست دادن بینایی و بیماری کلیوی منجر شود.

کاهش مصرف قند و شیرینی تنها راه کنترل دیابت نیست؛

## ۶ روش خانگی برای کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت

قند از خون را بهبود می‌بخشد.  
(۴) حبوبات بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید  
حبوبات شامل انواع لوبیا، عدس، نخود و لپه است. این گروه غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، چندین ویتامین و مواد معدنی ضروری و حاوی ترکیبی بی‌نظیر از پروتئین و کربوهیدرات‌هایی با فیبر بالا است. یک بررسی در سال ۲۰۲۲ نشان داد که در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ و حتی افراد سالم، خوردن حبوبات بیشتر باعث بهبود سطح قند خون بعد از غذا می‌شود.  
(۵) ویتامین D بیشتری مصرف کنید

مصرف نکردن ویتامین D کافی بر تنظیم قند خون تأثیر منفی می‌گذارد. یک بررسی تحقیقاتی در سال ۲۰۲۳ نشان داد که مکمل ویتامین D تنظیم قند خون را بهبود بخشیده و سطح HbA1c را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و افرادی که کمبود ویتامین D دارند، کاهش می‌دهد.  
نکته: مصرف بیش از حد ویتامین D منجر به سطح بالای غیرطبیعی کلسیم در خون می‌شود و به مرور زمان به کلیه‌ها، بافت‌های نرم و استخوان‌ها آسیب می‌رساند. بهتر است پیش از مصرف مکمل‌های ویتامین D با پزشک مشورت کنید.

### (۶) هیدراته بمانید

هیدراتاسیون مناسب برای تنظیم قند خون در محدوده نرمال مفید است. یک بررسی در سال ۲۰۲۱ رابطه معکوس بین مصرف آب و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را نشان داد، به این معنی که مصرف آب بیشتر، خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد.



موز، جو دوسر، کلم بروکسل و آووکادو.  
(۲) غلات کامل را جایگزین غلات تصفیه‌شده کنید  
تجزیه و تحلیل‌ها نشان می‌دهد که مصرف غلات کامل باعث بهبود سطح گلوکز خون و حتی کاهش قند خون بعد از غذا، در مقایسه با مصرف کربوهیدرات تصفیه‌شده در افراد سالم می‌شود. به عبارتی هر چه غلات کامل بیشتری مصرف کنید، خطر ابتلا به دیابت در شما کاهش می‌یابد. غلات کامل عبارتند از: جو، برنج قهوه‌ای، گندم سیاه، ارزن، جو دوسر، ذرت بوداده، ذرت خوشه‌ای و...  
(۳) بعد از صرف غذا، پیاده‌روی کنید

پیاده‌روی بعد از غذا به بدن این امکان را می‌دهد تا کربوهیدرات‌هایی را که اخیراً مصرف کرده‌اید، بسوزاند و حرکت ماهیچه‌ها را تقویت کند، که باعث کاهش سطح قند خون بعد از غذا می‌شود. پیاده‌روی همچنین نحوه عملکرد مؤثر انسولین برای پاکسازی

هر چند کاهش مصرف قندهای مصنوعی و خوراکی‌های شیرین، اولین و مهم‌ترین گام در پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ است، اما این تنها راه نیست. عادات و راهکارهای بسیاری متناسب با سبک زندگی سالم وجود دارند که به حفظ تعادل قند خون کمک می‌کنند.

در ادامه شش روش ساده برای کاهش قند خون معرفی شده است که خودتان می‌توانید آنها را به سادگی در منزل امتحان کنید.

(۱) فیبر محلول را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید  
فیبر محلول، که در آب حل می‌شود، سرعت هضم را کند می‌کند؛ به این معنی که کربوهیدرات‌هایی که جذب می‌شوند همچنان بسیار کندتر وارد جریان خون می‌شوند. این مسئله باعث کاهش قند خون بعد از غذا خوردن می‌شود.  
منابع طبیعی فیبر محلول عبارتند از: آجیل، دانه‌ها، لوبیا، عدس، نخود، سیب،



تجزیه و تحلیل‌ها نشان می‌دهد که مصرف غلات کامل باعث بهبود سطح

گلوکز خون و حتی کاهش قند خون بعد از غذا، در مقایسه با مصرف کربوهیدرات تصفیه‌شده در افراد سالم می‌شود.

به عبارتی هر چه غلات کامل بیشتری مصرف کنید، خطر ابتلا به دیابت در

شما کاهش می‌یابد. غلات کامل عبارتند

از: جو، برنج قهوه‌ای، گندم سیاه،

ارزن، جو دوسر، ذرت بوداده، ذرت

خوشه‌ای و...  
.....



تأثیر گرما بر عملکرد خواب؛

## تابستان چگونه خواب شما را مختل می کند؟ چاره چیست؟

خوابیدن و اختلال در برنامه خواب شود. از این وضعیت با عنوان «جت لگ اجتماعی» یاد می شود. این اختلال در خواب نتیجه افزایش تعهدات اجتماعی و کاری است.

### سفر و تعطیلات

مسافرت به خودی خود سبب به هم ریختگی در ساعت خواب می شود. علاوه بر این، تغییر محیط خواب و خوابیدن روی یک بالش و تخت غریبه نیز مزید بر علت است.

### نکاتی برای داشتن خواب بهتر در تابستان

نداشتن خواب با کیفیت می تواند منجر به اختلالات خلقی، بیماری قلبی، چاقی، دیابت، حمله قلبی، سکنه مغزی و ... شود. اما کارهایی وجود دارد که می توانید برای بهبود خواب خود انجام دهید:

#### یک روتین خواب ایجاد کنید و به آن پایبند باشید

یکی از بهترین راهها برای ارتقای بهداشت خواب این است که یک برنامه روتین قبل از خواب و یک ساعت ثابت تعیین کنید و به آن پایبند باشید. رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک ساعت معین، حتی در تعطیلات آخر هفته و تعطیلات، می تواند به تنظیم ساعت داخلی بدن و بهبود کیفیت خواب کمک کند.

برای کمک به آمادگی ذهن و بدن برای خواب، انجام برخی کارها هر شب قبل از خواب می تواند مفید باشد؛ مانند کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی ملایم یا پادکست، دوش شبانه و ...

#### در طول روز فعال باشید، اما شبها نه!

هر چند که ورزش برای سلامتی مهم است، اما زمان انجام آن مهم تر است. برای کسب بهترین نتیجه، سعی کنید صبح زود ورزش کنید. انجام این کار، به تنظیم ساعت بدن کمک می کند و احتمال کمتری دارد که در روند خواب اختلال ایجاد کند. توجه داشته باشید که در ساعات پایانی روز ورزش نکنید، چرا که ورزش به طور کلی سبب افزایش دمای بدن می شود و این مورد، بخصوص در فصل تابستان، ممکن است در روند خواب شما خلل ایجاد کند.

#### حواستان به خوردن و خوراک قبل از خواب باشد

دیروقت شام خوردن و مصرف غذاهای چرب و سنگین، کیفیت خواب را کاهش می دهد. سعی کنید سه تا چهار ساعت قبل از خواب، آخرین وعده غذایی خود را بخورید. در خصوص نوشیدنی هم بهتر است مصرف کافئین را در ساعات منتهی به شب محدود کنید تا خواب راحتی داشته باشید.

اگر اخیراً متوجه شدید که الگوی خواب شما در فصل تابستان با سایر فصول متفاوت است، تنها نیستید. تحقیقات نشان می دهد که تغییرات فصلی می تواند بر تمام عادات، اعم از خلق و خو و ساعت خواب گرفته تا بروز اختلال در خواب، تأثیر بگذارد. تابستان نیز به نوبه خود، با طولانی شدن روزها، گرمای هوا و افزایش ارتباطات اجتماعی، می تواند کیفیت خواب را کاهش دهد.

خواب خوب بخش مهمی از سلامت و تندرستی کلی است. نداشتن خواب مناسب، شما را در معرض خطر مشکلات قلبی، چاقی، دیابت و حتی اختلالات خلقی قرار می دهد. بسیاری از متغیرهایی که سبب افت کیفیت خواب می شوند، خارج از کنترل ما هستند، اما نکاتی وجود دارد که با به کارگیری آنها می توانید کیفیت خواب خود را در فصل تابستان بالا ببرید.

#### چرا خواب خوب در تابستان سخت است؟

تقریباً از هر ۳ بزرگسال، ۱ نفر، یا حدود ۸۴ میلیون نفر در جهان، خواب کافی ندارند. این مشکل می تواند در تابستان تشدید شود. در ادامه چند دلیل علمی ذکر می شود که توضیح می دهد چرا در ماه های گرم سال خواب درستی نداریم.

#### نور خورشید

محتمل ترین عامل ناتوانی در خوابیدن در طول تابستان، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید است. در واقع، این نور اضافی، تولید ملاتونین در بدن را سرکوب می کند. ملاتونین هورمونی است که به بدن می فهماند چه زمانی وقت خواب است. این شرایط می تواند ریتم شبانه روزی بدن را مختل کند. تحقیقات نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض نور در اواخر روز (عصر) به بیداری ماندن در طول شب منجر می شود. هر چه مدت بیشتری در معرض نور روز قرار بگیرید، بدن شما اینگونه برداشت می کند که هنوز وقت خواب نرسیده است و ممکن است شبها بی خواب شوید.

#### هوای گرم

آب و هوای گرم می تواند فرایند خوابیدن و به خواب رفتن را سخت تر کند. هر چند بدن به طور طبیعی در حالت خواب آلودگی و آماده شدن برای خواب خنک می شود، اما اگر خانه یا اتاق شما خیلی گرم باشد، احتمالاً خواب ناراحتی خواهید داشت.

#### عوامل اجتماعی

در طول تابستان، افراد اغلب در فعالیتهای اجتماعی، رویدادهای کاری و سایر عوامل اجتماعی فعال تر هستند و این مسئله می تواند سبب دیر تر



#### یکی از بهترین

#### راهها برای ارتقای

#### بهداشت خواب این

#### است که یک برنامه

#### روتین قبل از خواب

#### و یک ساعت خواب

#### ثابت تعیین کنید و

#### به آن پایبند باشید.

#### رفتن به رختخواب

#### و بیدار شدن در

#### یک ساعت معین،

#### حتی در تعطیلات

#### آخر هفته و

#### تعطیلات، می تواند

#### به تنظیم ساعت

#### داخلی بدن و بهبود

#### کیفیت خواب کمک

#### کند.



## صدای تیر در حرم خواب ابدی زیر درخت های نارنج

یک هزار و سیصد و سیزده فرارسید. شاه بامدادان به گرمابه رفت و بنا بر عادت، ناشتایی را با اشتهای فراوان در حمام خورد.

تاج الدوله به استقبالش رفت و زبان به تبریک و تهنیت گشود. شاه در جوابش گفت: تاجی! بحمدالله امروز دماغی داریم.

آن گاه کلاه را از سر برداشت و به هوا پرتاب کرد. حاضران از مشاهده این حال سخت در شگفت شدند. زیرا از آنجا که شاه را تارمویی بر فرق سر نبود غیر از هنگام خواب هرگز از سر کلاه بر نمی داشت.

ناصرالدین شاه که سبب تعجب آنان را دریافت گفت: آری بسیار مسرورم و باید سر آن را برایتان بگویم.



شاه از خواص دربار بود. اطلاعات او دست اول و از درون حرمسرا و کاخ شاهی است. او به همین سبب گنجینه ای از عکسهای درباریان از جمله زنان شاه، را به یادگار گذاشت. گزارش معیرالممالک از دربار ناصرالدین شاه در کتاب یادداشت‌هایی از زندگانی خصوصی ناصرالدین شاه به چاپ رسید. ماجرای زیر از همین کتاب نقل شده است:

جمعه هفدهم ذی قعدة سال



### ناصرالدین شاه قاجار در آخرین سال سلطنت

آن گاه چنین حکایت کرد: در نخستین سال سلطنتم، محمدولی میرزا که مردی جفردان و در علم هیئت و نجوم استاد بود طالع مرا استخراج کرد. آنچه پیش بینی کرد از قبیل سو قصد در آغاز سلطنت، سه بار مسافرت به اروپا و چند پیشامد دیگر جملگی بدون کم و کاست درست در آمده است. از جمله گفت: روز پنجشنبه شانزدهم ذی قعدة ۱۳۱۳ خطری بزرگ تو را تهدید می کند. هر گاه روز مزبور را به شب رساندی بدان چند سال دیگر هم با کمال اقتدار سلطنت خواهی کرد. اینک آنروز که دیروز بود به خوشی سپری شد. به پاس این موهبت امروز به حضرت عبدالعظیم مشرف می شوم و نماز شکرانه را در حرم مطهر به جای خواهم آورد. سه روز دیگر هم مراسم جشن قرن آغاز خواهد شد.

ناصرالدین شاه قاجار ۲۵ تیر ۱۲۱۰ به دنیا آمد. او با ۵۰ سال پادشاهی، بعد از شاپور دوم ساسانی و طهماسب اول صفوی؛ درازترین دوره پادشاهی را در بین تمامی پادشاهان ایران داشته است. شاید اگر ناصرالدین شاه محتاط تر بود رکورد این دوران نیز می شکست.

ناصرالدین شاه اولین شاه ایرانی بود که برای بازدید از فناوری و تمدن غرب راهی اروپا شد. او نخستین نخست وزیر خود امیر کبیر را به قتل رساند. ناصرالدین شاه اولین شاه ایرانی است که خاطرات خود را نوشت. محل مرگ و قبر او در شاه عبدالعظیم (ع) شهر ری است. او در ۶۵ سالگی کشته شد.

ناصرالدین شاه ۱۱ اردیبهشت ۱۲۷۵ به دست میرزا رضا کرمانی به قتل رسید. به مناسبت سالمرگ او، گزارشی از روز ترورش که توسط دوستعلی خان معیرالممالک داماد و محرم او نوشته شده است. دوستعلی خان داماد ناصرالدین





را دیدیم که شتابان زینت‌ها را برمی‌چینند و همه جا را سیاهپوش می‌کنند. مجدالدوله پیش ما آمد و ما را به نارنجستان بزرگ برد. در آنجا جسد شاه را دیدیم که زیر درختهای نارنج کنار یک حوض بلورین؛ که هدیه ملکه انگلستان بود، روی نیم تختی به خواب جاویدان رفته است. دکتر طولوزان دست بر سینه بالای سرش مات و مبهوت ایستاده بود.

#### جان سالم به در می برد اگر...

شاهزاده فریدون میرزا که از شاهزادگان سالخورده و وارسته بود و ریشی بلند به رنگ کافور داشت برای غسل جسد آمد.

در این هنگام طولوزان پزشک مخصوص ناصرالدین شاه آگامی پیش تر نهاد و انگشت را آهسته در زخم سینه شاه فرو برد و گلوله دل شکاف را بیرون کشید و با صدایی گرفته و لرزان گفت: اگر شاه لباس دیگری بر تن داشت، جان به سلامت می‌برد. زیرا گلوله چندان نیرومند نیست و فقط بر قلب نشسته است.

آن گاه آن فلز شوم را میان پنبه جای داد و در جیب نهاد.

منبع:

تجربه‌های ماندگار در گزارش نویسی، علی اکبر قاضی زاده

چشمش نهادند و صدر اعظم و مجدالدوله چنان دو سویش قرار گرفتند که گویی شاه به آنان تکیه کرده است.

بدین گونه جسم بیجان ملک صاحبقران را که سرانجام نتوانسته بود از سرنوشت خویش جان سالم به در برد درون کالسکه بردند.

امین خاقان همچنان در پشت نشسته و شاه را به هر دو دست روی زانو نگه داشته بود. اتابک رو به روی او قرار گرفته بود مانند اینکه با وی سخن می‌گوید؛ گاه لیخندی می‌زد و زمانی سری می‌جنبانید تا به شهر رسیدند و او را یک سر به قصر گلستان بردند.

#### خواب ابدی زیر درخت های نارنج

چون یا پدرم وارد قصر شدیم گروهی



چون شاه قدم در صحن حضرت عبدالعظیم نهاد میرزا علی اصغر امین السلطان صدر اعظم پیش رفت و گفت: چون چیزی به ظهر نمانده ناهار را در یکی از باغ‌های مصفا بخوریم و بعد از ظهر که ازدحام زائران کمتر می‌شود به زیارت مشرف شوید. شاه گفت: خیر؛ باید نماز ظهر را در حرم بگذارم.

#### نادیده گرفتن توصیه همراهان

حاجب الدوله گفت: چون درون حرم ازدحام بسیار زیاد است امر فرمایید تا قرق کنیم.

شاه در جوابش گفت: آنان به کار خویش مشغول هستند ما نیز به کار خود می‌پردازیم.

آن گاه به درون حرم رفت و به زیارت پرداخت و پس از طواف در قسمت بالای ضریح ایستاد و بنا بر عادت دستمالی را از جیب بیرون آورد و به نماز ایستاد.

چون از نیایش به درگاه پروردگار فارغ آمد میرزا رضا کرمانی با ظاهری آرام و نیازمند؛ عریضه بر کف مردم را شکافت و به جانب شاه آمد و همیکنه به تنگ وی رسید، پاشنه تپانچه را که زیر نامه پنهان ساخته بود فشرد.

#### عریضه مرگ

صدای تیر در حرم طنین انداز شد و گلوله بر قلب شاه نشست. شاه بیچاره دست بر زخم دل نهاد و سوی آرامگاه همسر محبوبش جبران شتافت. اما چند گام به مقبره مانده پایش از رفتن باز ماند. آهی کوتاه از سینه برآورد و نقش زمین شد.

صدر اعظم چون چنین دید فرمان قرق داد و گفت تا کالسکه سلطنتی را که بیرون بازار ایستاده بود به درون صحن آوردند و در برابر ایوان بازداشتند. آن گاه امین خاقان پدر عزیز السلطان (ملیجک) را که کوتاه قد و باریک اندام بود گفت زیر لباده شاه برود و از پشت سر او را با هر دو دست محکم نگاه دارد.

عینک دودی دوردارش را نیز بر

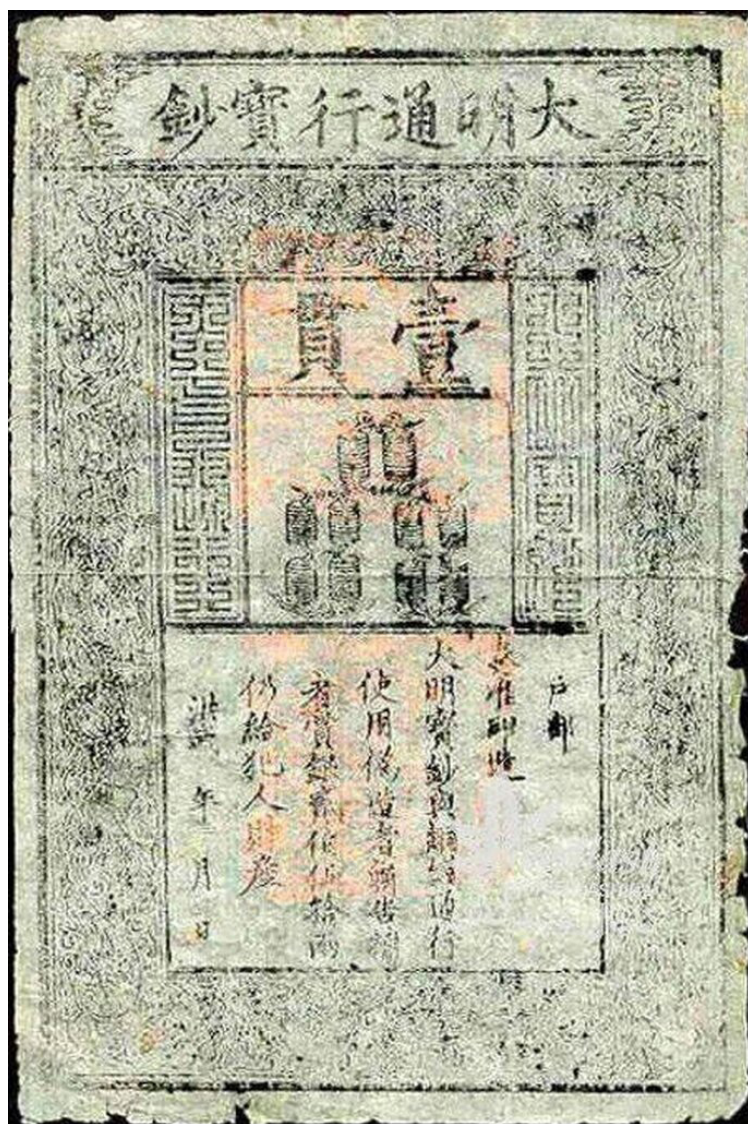
نخستین اسکناسی که در ایران چاپ شد، بیش از ۷۰۰ سال پیش بود و بلوا درست کرد؛ مردم گمان می‌کردند این پول کاغذی برای کلاهبرداری است و واژه «چاپیدن» از همان‌موقع وارد زبان فارسی شد.

نخستین اسکناسی که برای چاپیدن بود

## شاه ایلخان مغول پول کم آورده بود

میان مردم منتشر شد اما به سبب ناآشنایی مردم و عدم اطمینان از پشتوانه مالی چاو و نیز سودجویی بازرگانان از این پول جدید استقبال نشد. در تبریز یک هفته مردم آن را به کار بردند اما به سرعت به معاملات پنهانی به روش سابق پرداختند... واژه چاو از واژه مغولی میانسه و چینی **Chao** گرفته شده است».

دلیل اصلی مقاومت مردم در برابر این پول کاغذی هم به روایت تاریخ این است: «مردم احساس می‌کردند گیخاتو خان می‌خواهد طلا و نقره با ارزش آنها را بگیرد و در مقابل مشتی کاغذ بی‌ارزش به آنها بدهد و خزانه‌اش را پر کند. به همین خاطر این طرح با شکست روبه‌رو شد و مردم طلا و نقره خود را با مشتی کاغذ عوض نکردند... این مخالفت‌های اجتماعی تا آنجا پیش رفت که اشعار بسیاری در هجو و استهزاء استفاده از چاو سروده شد». می‌گویند واژه چاپ و چاپخانه امروزی از همان چاو و چاوخانه آمده است و البته فقط همین نیست و واژه‌هایی در زبان فارسی هست که به موضوع چاپ نخستین اسکناس در دوره مغول مربوط است و فریبی که در پس ماجرا بود و این طوری است: «این موضوع تبدیل به سابقه‌ای فریب‌کارانه برای چاو گردید و تا امروز در زبان فارسی اصطلاحات و لغاتی از قبیل چاو زدن یا چاپ زدن به معنی دروغ گفتن و چاپچی به معنی دروغگو همچنان به کار می‌رود. لغت بسیار متداول چاپیدن نیز به معنی غارت کردن و به یغما بردن و سرکیسه کردن، شده است».



درباریان بروز کرده بود گیخاتو خان دستور داد به جای درهم و دینار، براساس پول چینی که چاو نامیده می‌شد، پول کاغذی منتشر کنند. چاوخانه‌ای ابرای انتشار چاو یا همان پول کاغذی [در تبریز فراهم آمد و نخستین بار در این شهر، چاو در

ماجرای نخستین پول کاغذی در ایران این است که «گیخاتو خان»، شاه ایلخان مغول پول کم آورده بود و می‌خواست پول کاغذی را در ایران رواج دهد و ماجرا این شد: «در پی کمبود نقدینگی در خزانه که عمدتاً بر اثر ولخرجی‌های خان و



## «کافه پارس» مدرن در تهران ماندگار در لاله زار

### عمارتی مجلل

کافه پارس عمارتی دو طبقه بود که فضایی آلاچیق مانند با ستون‌های زیبا و سقف گنبدی شکل در قسمت بامش قرار داشت. در طبقه اول این عمارت عکاسی «رامبراند» و در طبقه دوم کافه پارس به عنوان نخستین رستوران و کافه مدرن ایرانی فعالیت می‌کرد. این کافه جزء نخستین کافه‌هایی بود که با الگوبرداری از برنامه‌های هنری کافه‌های شهر پاریس، برنامه اجرا می‌کرد.

### تعطیلی کافه پارس

در دهه ۳۰ خورشیدی، جواهری مظفریان طبقه اول این عمارت را خرید و نما و دکور این طبقه را دگرگون کرد. کافه پارس نیز تا اواسط دهه ۳۰ خورشیدی به حیات خود ادامه داد ولی به دلیل مشکلات مالی تعطیل و فروخته شد. مالک جدید با اضافه کردن طبقه سوم که شباهت بسیاری به معماری اصلی بنا داشت آن را به هتل تبدیل کرد. این هتل ابتدا «هتل نیویورک» نام داشت و بعدها به «لاله‌زار» تغییر نام یافت.

### ثبت ملی

این بنا همانند اکثر بناهای این محدوده در دهه شصت و هفتاد خورشیدی به کارگاه‌های تریکوبافی و خیاطی تبدیل شد ولی خوشبختانه بخت با این کافه یار بود و در سال ۱۳۸۵ با شماره ۱۵۷۸۳ و به اسم «مسافرخانه پارس» ثبت ملی و اوایل دهه ۹۰ مرمت شد.

طبقه اول بنا از سال ۱۳۹۵ با کاربری فروشگاه پوشاک بازگشایی شد ولی از کاربری سایر طبقات اطلاعاتی در دست نیست.

### اولین کافه مدرن تهران کجاست؟

تهران علاوه بر اینکه با برج‌ها و آسمان خراش‌ها، مراکز مدرن و تفریحی، آلودگی هوا، ترافیک و ... معروف است، اما آن را با رستوران‌ها، چایخانه‌ها و کافه‌هایش هم می‌شناسند. تعداد کافه‌ها در تهران زیاد است و شهروندان اغلب برای مراودات اجتماعی، گپ و گفت‌های دوستانه و قرارهای کاری و ... به کافه می‌روند.

### کافه پارس

کافه‌های سنتی و قدیمی بیشتر در نقاط مرکزی شهر هستند و وجه اشتراکشان محیط دنج، صندلی‌های لهستانی، میزهای چوبی، بشقاب‌ها و ظرف‌های گل‌سرخ، دستمال‌های چهارخانه، گلدان‌های کنار حوض، پنجره‌های بزرگ با پرده‌های توری و ... است. اما در کنار کافه‌های سنتی که حال و هوای نوستالژیک را زنده می‌کنند، کافه‌های مدرن با ساختمان‌های مجلل و دکوراسیون امروزی هم در همه جای شهر پراکنده‌اند. هر چند اغلب کافه‌های مدرن پیشینه چندانی ندارند، اما در کمتر از ۱۰۰ سال پیش کافه «پارس» به عنوان اولین کافه مدرن تهران در خیابان لاله‌زار افتتاح شد.

### کافه‌ای در سفارت اتریش

حدود سال ۱۳۰۹ شمسی کافه پارس در ساختمان باشکوهی در ضلع شمال شرقی تقاطع خیابان لاله‌زار و جمهوری (محل سفارتخانه سابق اتریش) افتتاح شد. از مالک و سازنده این عمارت اطلاعاتی در دست نیست ولی بنا به برخی روایت‌های مردمی، معمار این بنای زیبا «نیکولای مارکوف» روس معمار دبیرستان البرز، ساختمان اداره پست، دانشسرای عالی، عمارت شهرداری و ... معرفی شده است.



## همان مسیر اول؛ ۳ ماه تا کربلا

وارد خاک عثمانی گردیده اعراف در آن روزگار بخشی از حکومت عثمانی بود و به قزل رباط و شهریان یا مقدادیه، بقوبه، خان امیریه و شهر کاظمین و بغداد و از آنجا به محمودیه و مسیب و به کربلا می‌رسیدند.»  
حالا باید دید امنیت راهی به این درازی چگونه تأمین می‌شد.

### محافظت سربازان از گردنه‌ها

فتحعلی شاه قاجار برای تأمین امنیت زائران ایرانی عهدنامه‌ای با حکومت عثمانی منعقد کرد تا برای جلوگیری از راهزنی اقدامات لازم انجام شود و از زائران مالیات و باج نیز گرفته نشود. بعدها در دوره ناصری وضعیت بهتر شد و یک نمونه‌اش اینکه ناصرالدین قاجار صد هزار تومان بودجه برای بهسازی راه تهران به جنوب ایران اختصاص داد و قرار شد یک راه مناسب نیز به محمره یا همان خرمشهر ساخته شود. طبق اسناد تاریخی پیش از سفر ناصرالدین به کربلا بخش عمده مسیر تهران تا خانقین بهسازی و بازسازی و به قول خودشان «مسطح و هموار و عراده‌رو» شد.

### کم‌وکسری منبرهای مادر تبیین راهپیمایی اربعین

خوبی مسیر عتبات عالیات این بود که از قدیم کاروان‌رو بود و تا حدی امنیت داشت. در واقع از دوره صفوی مسیر تهران تا عراق این گونه بود: «مسیر عتبات همان مسیر قدیمی مبادلات محصولات کشاورزی مانند غلات و برنج و میوه‌های تولید شهرهای بین راه و صنایع دستی همانند قالی بود». با این حال اقدامات احتیاطی هم لازم بود و از عهد ناصری تا اواخر دوره قاجار به نقل از «کارل بروگش» آلمانی این گونه بود: «از اقدامات دیگر دولت قاجار گماشتن سرباز در گردنه‌ها بود. برای مثال در گردنه اسداباد که تمام مسافران مسیر عتبات باید از این گردنه عبور می‌کردند موقعیت مناسبی برای حمله و غارت راهزنان بود، از این رو قریب شصت تن سرباز برای محافظت از این گردنه در



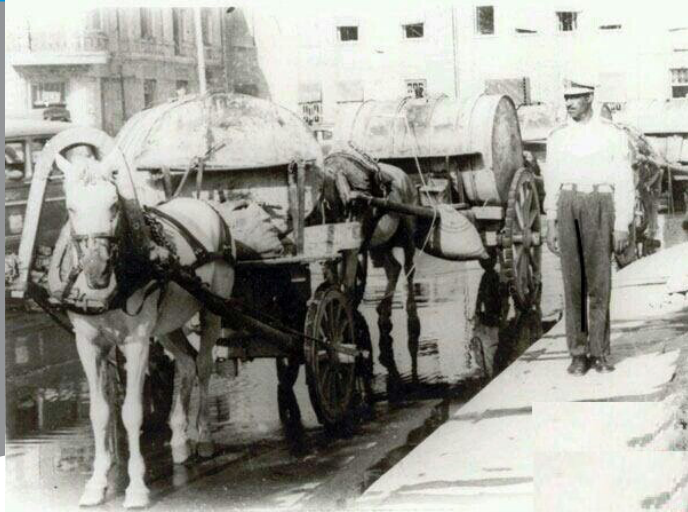
قدیم‌ها سفر کربلا سخت و طولانی بود؛ حدود ۳ ماه طول می‌کشید و به دلیل کمبود امکانات، دشواری‌های فراوان داشت. از همه مهم‌تر هم امنیت جان و مال زائران بود که این یکی را دولت‌ها باید تأمین می‌کردند و البته به این آسانی‌ها نبود.

### زائران کربلا در دوران قاجار

در دوره قاجار ۲ مسیر اصلی برای سفر ایرانیان به عتبات عالیات وجود داشت: «یک مسیر، جاده غرب کشور بود که در واقع جاده تهران به کرمانشاه بود. این مسیر به دلیل نزدیکی، برای زائران تمام نقاط ایران به غیر از جنوب کشور مقرون به صرفه‌تر بود و جاده اصلی عتبات محسوب می‌شد. مسیر دیگر از جنوب کشور بود که به سمت بهبهان و اهواز و خرمشهر می‌رفت. زائران کربلا از منطقه مرزی در مسیر آبی به بصره و از آنجا به کربلا می‌رفتند.»

مسیر اهالی تهران چگونه بود؟ همان مسیر اول بود و چنین بود: «کاروان‌ها معمولاً از تهران و از حرم حضرت عبدالعظیم (ع) و شهرری حرکت می‌کردند و سپس از حسن آباد و روستای علی آباد و از کاروانسرای منظریه وارد قم گردیده و از آنجا به تاج‌خاتون و سیاوشان و ولاشگرد رهسپار می‌شدند. منازل بعد از آن به ترتیب، روستای ساروق، دیزآباد، قوزان، گردنه ننج، اسداباد، کنگاور، صحنه، بیستون، کرمانشاه، ماهیدشت، هارون آباد، کردند، پایین طاق، میان طاق و پل زهاب بود و در نهایت به قصر شیرین در مرز ایران می‌رسیدند. زائران پس از گذشتن از گمرک خانقین





## کرایه الاغ ۱۰ شاهی

واژه «چاروادار» یا «مکاری»، شکل دگرگون شده واژه چهارپادار (چهارپادارنده) است. چاروادار یا مکاری به فردی می‌گفتند که حیوانات بارکشی مثل قاطر و اسب در اختیار داشت و با کرایه دادن آنها برای مسافری و حمل بار روزگار می‌گذراند. شیوه اجاره مکاری‌ها تهران قدیم به دو صورت بود؛ یک نوع که مسافران را خود مکاری‌ها پیدا می‌کردند و به همراه آنها چاروادار (شاگردان خود) را می‌فرستادند، نوع دیگر آن بود که الاغ را توسط ضامن در اختیار «مال کرایه‌کن» می‌گذاشتند.

### از شمیران تا امامزاده داوود با مکاری

جعفر شهری در کتاب «تاریخ اجتماعی قرن سیزدهم» درباره این فعالیت چنین توضیح داده: «الاغ‌هایی که چاروادار همراهشان بود، به راه‌های دور فرستاده می‌شدند و آن‌هایی که تنها می‌فرستادند، چهارپایانی بودند که برای گردش و تفریح یک روزه اطراف شهر اجاره می‌شد. مکاری‌گری نه تنها شامل الاغ بلکه مشمول هرگونه چهارپای می‌شد. مکاری‌های تهران و اطراف، آن‌هایی بودند که اسب و الاغ‌های جوان و خوش ریخت را به همراه پالان و زین به شمیران، ونک، فرحزاد، امامزاده داوود و بیلاقات اجاره می‌دادند که غالباً با چاروادار روانه‌شان می‌کردند و چهارپایان سرحال و برجسته را به اجاره جوان‌ها و داش‌مندی‌های خوب پول‌بده و سرشناس می‌دادند که البته کرایه را از حد معمول زیادتر می‌گرفتند.

آدم‌هایی هم مانند پمپ بنزین‌های امروزی در وسط راه‌ها بودند که محض پیاده شدن حیوان را تحویل گرفته، آب و علوفه در اختیارش می‌گذاشتند، تر و تمیزش می‌کردند، یال و دم‌شان را شانه زده و پس از اندکی استراحت چهارپایا را در قبال مزدی زیاد تحویل همراهانش می‌دادند.»

برای کرایه کردن چهارپایا از مکاری چند موضوع بسیار مهم بود؛ اول آشنا و مشتری بودن در مکاری، دست به جیب بودن و خست نداشتن، دوستی داشتن با شاگرد مکاری و این که سرانجام در بازگرداندن چهارپایا، تحفه و سوغاتی به مناسبت محلی که رفته‌اند برای مکاری بیاورند، مانند سوغاتی ماست از شاه عبدالعظیم (شهرری)، کشک و گردو از شمیران و...

نرخ کرایه برای اسب‌ها از روزی ۳۰ شاهی تا دوقران و برای الاغ از ۱۰ شاهی تا یک قران بود. در آن ایام اسب و خرسواری مانند ماشین سواری امروزه، جز علایق جوانان محسوب می‌شد که وسیله گشت و گذارشان بود و هم با آن‌ها می‌توانستند خودنمایی کنند. از این رو، بازار مکاری‌ها همیشه پر رونق بود. مرکز مکاری‌ها یکی در حوالی دروازه شمیران بود که الاغ‌هایشان را برای شمیرانات و دیگری در اول خیابان خراسان بود که چهارپایا را برای گردش و زیارت در بیابان‌های صفائیه و زیارت حضرت عبدالعظیم اجاره می‌کردند.

آنجا مستقر می‌شدند... برای مسافران دولتی و سیاحان خارجی گذرنامه همراه کاروان صادر می‌شد که مهمور به مهر دولتی بود تا نشان دهد آن‌ها دارای مصونیت امنیتی و سیاسی خاص هستند. البته کاروان‌های دولتی غالباً با خود سلاح حمل می‌کردند تا در صورتی که مورد حمله راهزنان قرار گرفتند، بتوانند از خود و اموال و اثاثیه کاروان دفاع و محافظت کنند.»

بخشی از امنیت مسیر نیز به طایفه‌ها یا ساکنان مناطق اطراف راه‌ها سپرده می‌شد. در برخی مناطق پرخطر و در مسیرهای شلوغ‌تر هم از نیروهای نظامی رسمی استفاده می‌شد و به گواهی تاریخ: «از سوی حکومت قاجار در مسیر کرمانشاه به قصر شیرین و از سوی حکومت عثمانی در مسیر خانقین به بغداد و کربلا سربازانی را برای محافظت از کاروان‌های زائرین گماشته می‌شدند یا سربازانی با کاروان‌ها در مسیرهای پرخطر اعزام می‌گشتند.»

### مهم‌ترین عامل امنیت چه بود؟

در مسیر رسیدن به عتبات عالیات کاروانسراهایی بودند که خودشان نعمتی بزرگ بودند و بخشی از امنیت زوار را تأمین می‌کردند. این کاروانسراها کارکردهای مختلفی داشتند و این‌گونه بودند: «کاروانسراها تا صد سال پیش در تمام فصول سال پناهگاه کاروانیان بودند. ابنیه پراکنده در جاده‌ها در رفع خستگی مسافران در برابر ناسازگاری و قهر طبیعت مانند طوفان‌های مهیب شن، برف و بوران و سرمای شدید گردنه کوه‌ها و گرمای سوزان ایران و عراق آسیابگاه خوبی بودند و حتی کاروانسراها پناهگاه امنی برای کاروانیان در برابر دزدان و راهزنان بود که پیوسته در کمین کاروان‌ها بودند... هنگام وجود خطر راهزنی یا تعرض به کاروان‌ها حکمران منطقه مانع از خروج کاروان‌ها در زمان‌های مشخص از شهر می‌شدند.» خود کاروانسراها نیز امنیت داشتند و این‌گونه بودند: «کاروانسراها شامل باربندها، اتاق‌ها، حیاط و محوطه‌ای برای نگهداری چهارپایان و احشام بودند و تمام این مجموعه به وسیله دیوارها و برج‌های بلند می‌محصور می‌گشت... کاروانسراها برای افزایش امنیت تنها یک راه خروجی و ورودی داشتند تا نظارت لازم بر تردد صورت پذیرد.»

حالا با وجود همه این کارها و اقدامات، مهم‌ترین عامل امنیت زائران کربلا و عتبات عالیات چه بود؟ پاسخ را «داوود براون» خاورشناس بریتانیایی برای تاریخ نوشته است: «عامل مهم دیگر در رونق گرفتن امر زیارت عتبات و فراوانی کاروان‌های زیارتی، شیعه‌مذهب بودن اکثریت مردمان ساکن در نواحی واقع در مسیر قم به قصر شیرین بود... از این رو، هم به‌عنوان عملی مذهبی به کاروان‌ها ارائه خدمات می‌شد و هم کاروان‌ها حتی الامکان به‌عنوان زائران عتبات تحت امنیت ساکنان آن نواحی قرار می‌گرفتند.»

## سیر تحول صنعت چاپ

## از چاپ سنگی تا.....افست

در صنعت چاپ کتاب، روزنامه و غیره از دوره عباس میرزای قاجار آغاز گردید و با جنگ های بین ایران و روس ها همزمان شد. آقازین العابدین تبریزی در سال ۱۲۳۳ چاپخانه ای را با حمایت عباس میرزای قاجار در تبریز تاسیس کرد و بنا بر مدارک موجود، کتاب فتح نامه که اثری از میرزا ابوالقاسم قائم مقام فراهانی است و به جنگ های بین ایران و روس ها پرداخته، اولین کتاب فارسی است که در سال ۱۲۳۴ در کشور ایران چاپ و منتشر شد.

نخستین کتاب هایی که در ایران چاپ می شدند بیشتر در راستای کمک به اهداف دولت وقت منتشر می شدند و از همین سو بیشتر در حوزه های تاریخی، دینی و ادبی نوشته می شدند و یا در جهت ترویج اصول بهداشتی یا جنبه هایی از حیات مدنی و فرهنگ زندگی اجتماعی به کار می رفتند.

تقریباً هفت سال بعد از تاسیس اولین چاپخانه ایران در تبریز، فتعلی شاه میرزایین العابدین رابه تهران خواند تا اولین چاپخانه را در تهران تاسیس کند و صنعت چاپ کتاب را به این شهر آورد. اولین کتابی که به شیوه چاپ سنگی در ایران به چاپ رسید ظاهراً قرآنی است که در سال ۱۲۴۸ توسط میرزا اسدالله در تبریز چاپ شد. علاوه بر این، بعد از سه سال او کتاب زادالمعاد را نیز منتشر کرد. چاپ سنگی چند سالی بعد از چاپ سربی در ایران رواج پیدا کرد و آغاز آن زمانی بود که جعفرخان تبریزی برای یادگیری چاپ سنگی به مسکو فرستاده شد و او در بازگشت، یک دستگاه چاپ سنگی را با خود به تبریز آورد.

علاوه بر تبریز و تهران، چاپ سنگی در سایر شهرهای ایران نیز رواج داشت تا اینکه در دوره قاجار و در زمان ناصرالدین شاه، چاپ سربی مجدداً رواج بیشتری پیدا کرد. گفته می شود که چاپ سنگی حتی بر خط فارسی تأثیر گذاشت و در شیوه تحریری آن تغییراتی ایجاد کرد.

## صنعت چاپ کتاب

تأسیس مدرسه دارالفنون یکی دیگر از عواملی بود که بر روی سیر تحول صنعت چاپ کتاب در ایران تأثیر گذاری زیادی داشت. در این زمان، نیاز به انتشار کتاب های درسی موجب این شد که در این مدرسه کارگاهی مخصوص چاپ آثار استادان دارالفنون، منابع درسی دانش آموزان و نیز سایر کتاب های مورد نیاز تاسیس شود.

چاپخانه کوچک دارالفنون ظاهراً در سال ۱۲۶۸ شمسی و با نام دارالطباعة خاصه علمیه مبارکه دارالفنون تهران و تحت نظر علیقلی میرزا اعتضادالسلطنه تاسیس شد. این چاپخانه تا سال ۱۳۰۰ دایر بود و شاید نزدیک به ۴۰ عنوان کتاب درسی در آن به چاپ رسید. اما اولین چاپخانه دولتی که تحت عناوین مختلف فعالیت می کرد و به چاپ کتاب و روزنامه می پرداخت، در دوره ناصرالدین شاه تأسیس شد. در دوران نهضت مشروطه گرایش مردم به خواندن مطالب سیاسی و

بسیاری از افراد، آغاز صنعت چاپ کتاب در ایران را به دوره ایلخانان نسبت داده اند. علاوه بر این، گفته می شود که یهودیان فارسی زبان پیش از سایر ایرانیان به اهمیت چاپ پی بردند و از آن استفاده کردند. اولین چاپخانه فارسی در جهان در هلند واقع شده است که در سال ۱۶۳۹ قمری سه کتاب به زبان و خط فارسی در آن به چاپ رسید. این کتاب ها در زمینه تبلیغ مسیحیت بودند و از طرف گروه های مبلغ مسیحیت چاپ شدند.

اولین کتاب چاپ شده در ایران بر اساس مدارک موجود، کتاب زبور داوود یا ساغوس بوده است که در سال ۱۶۳۸ به زبان و خط ارمنی در شهر جلفای اصفهان به چاپ رسیده است. این کتاب که ۵۷۲ صفحه دارد به دست کشیشان ارمنی به چاپ رسید.

## سیر تحول صنعت چاپ

شاه عباس اول صفوی و سایر حاکمان سلسله صفویان برای ارمنیان ایران محیط آزاد و تشویق آمیزی را فراهم کرده بودند. به همین دلیل ارمنیان پیش از سایر اقوام ایرانی توانستند در ایران برای خود چاپخانه تاسیس کنند و آزادانه منابع مسیحیت را چاپ و منتشر کنند. از نظر قدمت صنعت چاپ کتاب، ارمنیان ایرانی در جایگاه پانزدهم در میان اقوام جهان قرار می گیرند. گفته می شود که ارمنیان ۳۰ سال پس از نقل مکان به جلفای اصفهان اولین چاپخانه خود را دایر کرده و کار چاپ کتاب را آغاز کردند. آن طور که در سفرنامه های مسافران خارجی ذکر شده است، در عصر صفویه بسیاری از ایرانیان با کار چاپ و کارکرد چاپخانه ها آشنایی داشته اند.

## تحول صنعت چاپ کتاب در ایران

تحولات گسترده در زمینه تکنولوژی چاپ کتاب و مواد مورد استفاده



## نخستین کتاب هایی

## که در ایران چاپ

## می شدند بیشتر در

## راستای کمک به

## اهداف دولت وقت

## منتشر می شدند و از

## همین سو بیشتر در

## حوزه های تاریخی،

## دینی و ادبی نوشته

## می شدند و یا در جهت

## ترویج اصول بهداشتی

## یا جنبه هایی از حیات

## مدنی و فرهنگ

## زندگی اجتماعی به

## کار می رفتند.





انتشار کتاب‌های درسی، کتاب‌های ارزان قیمت جیبی و گسترش آموزش‌های صنعت چاپ به رونق آن اضافه کرد.

### تحول صنعت چاپ کتاب در ایران در زمان انقلاب اسلامی و

#### پس از آن

سال‌های منتهی به انقلاب اسلامی ایران در دهه ۱۳۵۰ نیز برای صنعت چاپ کشور نقطه عطفی محسوب می‌شود. ورود تجهیزات جدید صنعت چاپ، از جمله دستگاه لاینوترون، پاسخی به نیازهای رو به افزایش منابع چاپی، به ویژه کتاب‌های درسی مدارس و دانشگاه‌ها در آن زمان بود.

در جریان انقلاب اسلامی در سال ۱۳۶۷، چاپخانه‌های یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین کانون‌های فعالیت بر ضد حکومت پهلوی بودند. تا جایی که از سال ۱۳۵۷ تا سال ۱۳۵۹، بیش از ۳۵۰ عنوان روزنامه در ایران چاپ شد. از سال ۱۳۵۷ به بعد به دلایل زیر صنعت چاپ کتاب در ایران رشد بسیاری داشت:

افزایش عناوین کتاب و نشریه

برداشته شدن ممیزی، جز در دوره‌هایی کوتاه

گسترش آموزش چاپ

انتشار نشریه‌های تخصصی در زمینه چاپ کتاب

گسترش و تقویت صنف چاپ و صنف‌های وابسته

ورود تجهیزات و تکنولوژی‌های جدید چاپ، به ویژه استفاده از رایانه و دستگاه‌های جدید

توسعه دانشگاه‌ها و آموزش عالی

افزایش جمعیت و رشد سریع نسل جدید لازم‌التعلیم و نیاز به چاپ منابع جدید

گسترش نهضت سوادآموزی

ممکن است برای شما و یا هر شخص دیگری تاریخچه صنعت چاپ و زمان ورود آن به ایران جالب باشد. ما قصد داریم در این مقاله تاریخچه صنعت چاپ را مورد بررسی قرار بدهیم.

تاریخ چاپ در ایران به پنج قرن پیش از میلاد مسیح یعنی تقریباً به زمان پادشاهان هخامنشی و مهرهای سلطنتی می‌رسد که برای تأیید احکام و فرمان‌های حکومتی از آن‌ها استفاده می‌کردند. نخستین چاپخانه در ایران به دوران صفویان بازمی‌گردد که کشیشان ارامنه در جلفای اصفهان با آن تعدادی دعا و ذکرهای مسیحی را چاپ کردند.

زمان فتحعلی‌شان قاجار، عباس میرزا به دلیل استقرار حکومتش در تبریز و نزدیکی اش با عثمانی و با برخی از صنایع که در آن دیار به کار گرفته می‌شد، آشنا شد؛ علاوه بر آن، او خواهان پیشرفت‌های نظامی و سیاسی بود، به ویژه برای تعلیم و آموزش سپاه شکست‌خورده در جنگ‌های با روس و دیگر علوم لازم، به ضرورت رفع عقب‌ماندگی‌های محسوس در آن زمان؛ در

اجتماعی افزایش یافت و به دلیل وجود مسائل داغ روز، عنوان‌ها و شمارگان روزنامه‌ها گسترش یافت و همین باعث شد صنعت چاپ کتاب و روزنامه در ایران گسترش پیدا کند.

در این میان، چاپ ژلاتینی روشی بود که برای تکثیر اعلامیه‌های پنهانی، نامه‌های سرگشاده و شب‌نامه‌های سیاسی مورد استفاده قرار گرفت و از همین جهت چاپخانه‌ای کوچک و مخفی برای چاپ ژلاتینی تأسیس شد.

مدتی پس از تشکیل مجلس اول، برای چاپ و انتشار کتاب و روزنامه و مطالب اختصاصی مجلس، چاپخانه مجلس شورای ملی تأسیس شد و به سرعت به بزرگ‌ترین چاپخانه ایران تبدیل شد. علاوه بر این، پس از استقرار مشروطیت، چاپخانه مجهر دیگری با نام چاپخانه شاهنشاهی به سرپرستی عبدالله خان قاجار تأسیس شد.

در دوره محمدعلی میرزا، استفاده از چاپخانه‌های سربی اختصاصی و غیردولتی جایگزین چاپخانه‌های سنگی دولتی شد، به گونه‌ای که تا سال ۱۳۳۰ چاپخانه‌های سنگی بسیار کمی به فعالیت ادامه می‌دادند.

تأسیس دانشگاه تهران و نهاد‌های جدید آموزشی در سال‌های ۱۳۰۷، ۱۳۱۰ و ۱۳۱۷ نیاز به چاپ برخی مطالب را در مقیاسی وسیع‌تر ایجاد کرد. تأسیس چندین چاپخانه دولتی و وابسته به دولت، مانند چاپخانه ارتش، چاپخانه بانک ملی ایران، چاپخانه دخانیات ایران، چاپخانه راه آهن و غیره همگی حاصل همین نیاز به تأمین احتیاجات خود در زمینه چاپ بوده‌است. از سال ۱۳۲۰ تا ۱۳۳۲ شمار مطبوعات در دوره رضا شاه کاهش یافته بود، اما پس از سقوط او مجدداً افزایش یافت. چاپخانه تابان، به عنوان نخستین چاپخانه خصوصی، به دستگاه‌های جدید و خودکار مجهز شد و چاپخانه بانک ملی ایران هم به دستگاه‌های ملخی جدید مجهز گردید. چاپخانه اطلاعات هم که پیش از ۱۳۲۰ چاپخانه بزرگی بود، مجهز‌تر گردید.

در دهه ۱۳۳۰، دستگاه‌های افست رتانیو و دورنگ و چهاررنگ جدید به ایران وارد شدند که توانستند تحولی فنی در صنعت چاپ کتاب در ایران ایجاد کنند. چاپخانه‌های افست، روزنامه‌های کیهان و سپهر، مهم‌ترین چاپخانه‌های آن دهه به شمار می‌آیند.

در دهه ۱۳۴۰ صنعت چاپ کتاب در ایران وارد مرحله تازه‌ای شد و



#### سال‌های منتهی

#### به انقلاب اسلامی

#### ایران در دهه

#### ۱۳۵۰ نیز برای

#### صنعت چاپ کشور

#### نقطه عطفی

#### محسوب می‌شود.

#### ورود تجهیزات

#### جدید صنعت چاپ،

#### از جمله دستگاه

#### لاینوترون، پاسخی

#### به نیازهای رو

#### به افزایش منابع

#### چاپی، به ویژه کتاب

#### های درسی مدارس

#### و دانشگاه‌ها در آن

#### زمان بود.



مخصوص وزارت انطباعات چاپ مصور را از او فرا گرفته‌اند. در نظر داشته باشیم که میان چاپ سنگی مصور و چاپ سربی مصور تفاوت بود.

### سیر تحول صنعت چاپ و سایر شهرستان ها

چاپ خانه هایی که تا سال ۱۲۴۰ هـ ق در ایران احداث شده بودند، عمدتاً در تبریز بودند و حتی پایتخت حکومت قاجاری نیز از این فناوری محروم بود. در سال ۱۲۴۰ هـ ق فتحعلی شاه میرزا زین العابدین را به تهران احضار کرد تا با احداث در تهران به کار طبع و نشر بپردازد.

میرزا زین العابدین چاپ خانه ای ایجاد کرد و با بر خورداری از حمایت منوچهر خان معتمدالدوله، که یکی از بزرگان دربار بود، کتب فراوانی را که اغلب هم دینی و مذهبی بودند، به چاپ رساند. ارتباط نزدیک زین العابدین با منوچهر خان معتمدالدوله که او را در راه اندازی چاپ خانه کمک کرده بود، موجب شد که محصولات این اولین چاپخانه ی تهران با عنوان چاپ معتمدی معروف شود.

زین العابدین در تهران شاگردانی تربیت کرد که زیر دست او فن چاپ را یاد گرفتند. از جمله آن ها میرزا باقر نامی بود که بعدها نسخه ی «ناسخ التواریخ» سپهر را چاپ کرد. در سال ۱۲۴۵ هـ ق فتحعلی شاه دستور داد که چاپخانه سنگی بزرگی را که توسط میرزا اسدالله نامی در تبریز احداث شده بود، با تمامی کارکنان آن به تهران بیاورند و در پایتخت به فعالیت بپردازند.

این میرزا اسدالله کسی بود که با حمایت میرزا صالح شیرازی به روسیه اعزام شده بود و با فرا گرفتن فن چاپ و خرید یک دستگاه چاپ در سال ۱۲۴۰ هـ ق به ایران بازگشته و چاپ خانه احداث کرده بود. این چاپ خانه که با چاپ های سربی متفاوت بود، نخستین بار در ایران احداث می شد. به غیر از تبریز، که نخستین بار صنعت چاپ در آن جا رواج یافت، در خصوص سهم دیگر شهرها در راه اندازی این صنعت می توان از اصفهان و شیراز یاد کرد. احداث چاپ سربی در اصفهان به سال ۱۲۴۴ هـ ق انجام شد و کتاب «رساله ی حسینی» تألیف میرزا ابراهیم استرآبادی از آن بیرون آمد. چاپ سنگی نیز به سال ۱۲۶۰ هـ ق در اصفهان احداث شد.

در شیراز اولین بار چاپ سنگی را در سال ۱۲۵۴ هـ ق احداث کردند، ولی غیر از یک جلد قرآن مجید کتاب دیگری در آن به چاپ نرسید. ارومیه در سال ۱۲۵۶ هـ ق توسط مبلغین مسیحی امریکایی دارای چاپ خانه شد و بعد از آن به ترتیب در شهرهای بوشهر، مشهد، انزلی، رشت، اردبیل، همدان، خوی، یزد، قزوین، کرمانشاه، کرمان، گروس، کاشان، اهواز، زنجان و بالاخره ساری چاپ خانه ایجاد کردند.

### نامگذاری روز ملی صنعت چاپ

با گذشت زمان اهمیت صنعت چاپ بر همه روشن شد، نامگذاری روز ۱۱ شهریورماه به عنوان روز ملی صنعت چاپ در ایران در تقویم ایرانیان در سال ۱۳۸۲ و با تلاش اسدالله جامی (مدیر کل وقت دفتر امور چاپ وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی) انجام شد. در آن زمان اهالی صنعت چاپ به شورای فرهنگ عمومی درخواست دادند و توضیحات بسیاری برای لزوم ورود این روز در تقویم مطرح کردند تا در نهایت این شورا به این جمع بندی رسید که روز ملی صنعت چاپ به رسمیت شناخته شود و این گونه ۱۱ شهریورماه به عنوان روز ملی صنعت چاپ در تقویم نامگذاری شد.

این میان چاپخانه ای لازم بود که به نشر روزنامه و کتاب های آگاهی دهنده به ویژه کتاب های علمی اختصاص یابد.

این مهم سرانجام با حمایت و پیگیری های او محقق شد. بدین ترتیب، او بنای نخستین چاپخانه ای را گذاشت که در ایران، به زبان فارسی و باروش چاپ سربی، کتاب چاپ می کرد.

### چاپ کتاب در ایران

دستگاه های چاپ که به ایران آورده شدند چاپ حرفی (سربی) بودند اما این نوع چاپ دارای اشکالاتی بود که راه را برای پیدایش چاپ سنگی هموار کرد. چاپ های سربی دارای کیفیت خوبی نبودند و با نادرستی املائی و مشکلاتی هم چون کمرنگی و پاک شدن خطوط مواجه بودند. این نقیصه ها وقتی که در کنار نوشته های دست نویس با خط نستعلیق و دیگر خطوط دارای کیفیت عالی قرار می گرفت، بیشتر خود را نشان می داد و آشکار بود که مردم به متون دستنویس بیشتر بهما می دهند.

حدود نود سال پس از تأسیس چاپخانه در تبریز نوه حاج زین العابدین کسی که چاپخانه سنگی و سربی را در تبریز دایر کرد بنام زین العابدین مطبعه چی که پس از زیارت مکه به نام حاجی حاج آقا معروف و هنگام گرفتن شناسنامه نام علمیه را بر خود انتخاب نمود.

وی ماشین چاپی از اروپا خریداری کرده و از طریق کشور مصر وارد بندر استانبول در ترکیه فعلی نمود و از این بندر توسط چهل گاو میش به تبریز منتقل کرد. حاجی حاج آقا علمیه همراه با دستگاه های چاپ سنگی خود هشت تن از متخصصین صنعت چاپ را نیز از کشور آلمان برای نصب و آموزش این دستگاه ها به تبریز آورد. این آلمانی های متخصص صنعت چاپ در منزل مسکونی حاجی حاج آقا که ماشین های چاپ نیز در قسمتی از این خانه ۲۲۰ متر مربعی دایر شده بود ساکن شدند.

### پیدایش چاپ تصویری در ایران

پیدایش چاپ تصویری در ایران به زمان محمد شاه بر می گردد. نخستین کتاب شناخته شده ای که چاپ مصور شد، کتاب «لیلی و مجنون» مکتبی بود که در سال ۱۲۵۹ هـ ق به چاپ رسیده است. در چهار صفحه از این کتاب چهار تصویر وجود دارد که با مرکب چاپ ترسیم و به معمول زمان با دست آن ها را رنگ کرده اند. پس از آن در سال ۱۲۶۴ قمری «دیوان فضولی بغدادی» را با بیست تصویر به چاپ رساندند.

بعد از آن کتاب «روضه المجاهدین» با هشت تصویر چاپ شد. از اول محرم سال ۱۳۰۰ هجری قمری که اولین شماره روزنامه «شرف» منتشر شد تا سال ۱۳۰۹ هـ ق هشتاد و هفت شماره آن دارای تصاویر بود. روزنامه «شرافت» هم که از صفر ۱۳۱۴ هـ ق به چاپ می رسید مصور بود.

روزنامه وقایع اتفاقیه به عنوان اولین روزنامه دولتی و دومین روزنامه ایرانی نیز از شماره ۴۷۰ (مورخ پنجشنبه ۲۱ محرم ۱۲۷۷) به بعد، مصور است و در مدت چهار سال ۸۸ شماره آن را مصور چاپ کرده اند. از آن پس، بهره گیری از چاپ مصور به تدریج در روزنامه های دیگر نیز معمول شد.

اولین فرد ایرانی که چاپ تصویری را در ایران فرا گرفت، آقا میرزا عبدالمطلب نقاش باشی اصفهانی بود. میرزا عبدالمطلب از طرف امنای دولت به فرنگ فرستاده شده و در آن جا چاپ تصویری آموخته بود. وی از هوشمندان عصر خود بود و افراد دیگری از جمله آقا میرزا ابوتراب نقاش



**چاپ خانه های که  
تا سال ۱۲۴۰ هـ ق**

**در ایران احداث  
شده بودند، عمدتاً  
در تبریز بودند  
و حتی پایتخت  
حکومت قاجاری**

**نیز از این فناوری**

**محروم بود. در**

**سال ۱۲۴۰ هـ ق**

**فتحعلی شاه میرزا**

**زین العابدین را به**

**تهران احضار کرد تا**

**با احداث در تهران**

**به کار طبع و نشر**

**بپردازد.**





ورزشی وصل کردن دوچیز	بی سر و پا پایتخت جمهوری کنگو	تیرگی خاطر دم	خوش اقبال و خوشبخت
←	↓	↓	↓
← کیفیت دسته مردانه ام البشر	←	←	← راهنمایی رنگ ناخن
← نبرد بیماری کزاز	↓ حرف فاصله پسوند شبهت	←	← رنجور شهر یمن
← ناگوار بودن اوضاع فقر از لیبیات	←	↓ غیر معنوی	← راهنمایی رنگ ناخن
←	↓	↓	← صد متر مربع نور خورشید
← سرای اسرار زایش	← نام ترکی یار ایرانی پیامبر (ص)	←	← آسپایی کشوری راندن مزاحم
← از رنگ ها دایره وار	←	↓	← تگاه دزدانه سوراخ بینی
← وفات و درگذشت متوجم	↓ جام ورزشی از کشورهای آفریقایی	←	← ضمیمه انگلیسی نمایش
← با آن آب را تکوبید	↓ بازداشتن پاکسازی قنات	←	← از فرزندان آدم (ع) مشابعت نظامی
← عدد عنقا بالابر ماشین	← از حرکات ژیمناستیک علامت مفعولی	←	← توانایی اداره کردن نوعی روغن
←	← چنین قوم تاریخی مکتوبک	←	← کوچک زبان هنوز بیگانه
← کتاب مقدس هندوان بزک	←	←	← خط کش مهندسی شهری در استان همدان
← خطایی در بسکتبال	←	← حس لامسه	←
			← عضو پرکار بدن

**توضیح:** تکه‌هایی از جدول شرح‌درمتن جدا شده و در زیر قرار گرفته‌اند. شما می‌بایست با توجه به فلش‌های خانه‌ها مانند یک پازل جای هر خانه را بیابید.

**جاهای دیدنی همدان در محدوده غربی ایران جزو زیباترین جاذبه‌های گردشگری ایران است. همدان از قدیمی ترین شهرهای ایران است که قدمت آن به دوره مادها برمی گردد. همدان که در گذشته دور هگمتانه نام داشت همچنان از شهرهای مهم در سرزمین ایران محسوب شده و زادگاه بسیاری از فرهیختگان ایرانی است.**

**در این مطلب به معرفی جاهای دیدنی همدان، پایتخت تاریخ و تمدن ایران زمین خواهیم پرداخت. اگر به تماشای آثار تاریخی از دوره کهن ایران و بناهای اصیل معماری ایرانی علاقه مند هستید؛ در این مطلب همراه ما برای گردش کوتاه در شهر همدان باشید.**

بنای کنونی آرامگاه بوعلی سینا توسط یکی از مهندسان ایرانی به نام هوشنگ سیحون طراحی شد. این بنا برداشتی از برج آجری گنبد قابوس است که سبکی باستانی دارد. بنای آرامگاه ابن سینا دارای ۱۲ ستون است که نشانه ۱۲ دانشی است که دانشمندان بزرگ بوعلی سینا بر آن‌ها مسلط بود.

### گنبد علویان

یکی از شاهکارهای معماری و گچبری بعد از اسلام، گنبد علویان شهر همدان است. این بنا یک نمونه اثر منحصر به فرد معماری ایران بعد از اسلام است که از معماری ویژه و تزیینات بسیار پیچیده‌ی گچی برخوردار است. علت نامگذاری این بنا به گنبد علویان این است که این بنا در گذشته‌های دور دارای گنبد بوده، گرچه در اثر گذشت زمان، گنبد آن فرو ریخته است. گنبد علویان در چهار باغ علویان در نزدیکی میدان امامزاده عبدالله شهر همدان قرار دارد.

### مسجد جامع همدان

مسجد جامع همدان از کهن ترین مساجد ایران بوده که متعلق به قرون اولیه اسلام است. بنا فعلی این مسجد تاریخی بر اساس حالت ارگانیک بافت اطراف خود شکل گرفته و به صورتی غیر هندسی طراحی شده است. مسجد در ادوار مختلف مورد بازسازی و الحاقات بسیاری قرار گرفته است؛ به طور مثال ورودی اصلی مسجد در گذشته در جانب غربی و به طرف بازار بوده اما در دوره قاجار با ایجاد بناها و ورودی جدیدی در ضلع شمالی، ورودی اصلی به این جهت منتقل شده است.

### تپه هگمتانه

همدان یکی از نخستین زیستگاه‌های اقوام آریایی در سرزمین و فلات ایران است که با مهاجرت این قوم از شمال به سمت بخش‌های جنوبی، شکل گرفت. آریایی با سکونت در این ناحیه نخستین روزهای پادشاهی خود را آغاز کردند و با شروع حکومت دیاکو، پادشاه معروف مادی هگمتانه به طور رسمی پایتخت بخش شمال غربی ایران شد.

آثار حکومت مادی همچنان بر روی تپه‌های تاریخی هگمتانه باقی مانده و با گذر ۳۰۰۰ سال از عمر این بازمانده‌های تاریخی همچنان جزو دیدنی‌های جالب شهر همدان به شمار می‌رود. معماری شهر همدان هنوز هم بر روی مخروطه‌های باقی مانده در این تپه تاریخی قابل مشاهده است و می‌توان با بازدید از این محل به شیوه زندگی مردم ایران در تاریخی طولانی نگاهی انداخت.

ریلی و شهر بازی، بانجی جامپینگ، تیروول، صخره نوردی، کوهپیمایی و مرکز خرید اشاره کرد. اگر مایل به اقامت در محدوده مجموعه تفریحی فرهنگی گنجنامه هستید؛ خدمات اقامتی به صورت ویلاهای کوهستانی و اقامتگاه‌های بومگردی برای مهمانان عزیز تعبیه شده است.

### غار علیصدر

یکی از جاذبه‌های طبیعی و اعجاب‌آور استان همدان بدون شک غار علیصدر است. این غار اسرار آمیز در شهرستان کبودر آهنگ و در روستایی به همین نام قرار دارد. غار علیصدر تنها غار تالابی در ایران است و قدمت آن نیز به دوران دوم زمین‌شناسی یا ژوراسیک (۱۹۰-۱۳۶ میلیون سال قبل) برمی گردد. در طول مسیر بازدید از غار علیصدر وارد قایق‌هایی مخصوص شده و می‌توانید از دیدنی‌های زیبایی مانند قندیل‌ها (استلاکتیت‌ها و استالاگمیت‌ها)، سنگ‌ها و مجسمه‌هایی به شکل‌های عجیب و غریب یا شبیه حیوانات دیدن کنید.

از جمله اشکال جالبی که در قالب قندیل یخی و آهکی در این غار وجود دارد، مجسمه آزادی، شیر دوسر، کبوتر، قایق وارونه، خوشه انگور، گل کلم و سنگی شبیه اسم الله است. طول نهایی غار علیصدر تا به اکنون به صورت کامل شناسایی نشده و محققان نزدیک به ۱۲ کیلومتر از دهلیزها و مسیرهای غار شناسایی کرده که تنها ۲/۲ کیلومتر از آن مورد بازدید علاقه‌مندان قرار می‌گیرد.

### آرامگاه بوعلی سینا

بوعلی سینا از پزشکان و دانشمندان به نام ایرانی است که آوازه وی در سرتاسر دنیا وجود دارد. در حال حاضر آرامگاه این دانشمند به یکی از جاهای دیدنی شهر همدان بدل شده و بنایی با شکوه بر بالای مقبره آن جلوه‌گر این آرامگاه شده است. در زمان پادشاهی محمدرضا پهلوی اعضای انجمن آثار ملی ایران تصویب کردند که بنای جدیدی برای آرامگاه بوعلی سینا ساخته شود.

## پایتخت تاریخ و تمدن ایران زمین

مجموعه گنجنامه



دهکده توریستی گنجنامه معروفترین جاذبه گردشگری در شهر همدان است. این مجموعه شامل بخش‌های باستانی و گردشگری متنوعی است که در یک روز کامل می‌توان اوقات خویش در آن سپری کرد. این مجموعه در فاصله ۵ کیلومتری شهر همدان قرار داشته و با ظرفیت ۵۰۰۰ نفر، همه‌امکاناتی را که برای یک گردشگر مورد نیاز است، مانند امکانات تفریحی، ورزشی، اقامتی و حتی آموزشی را دارا است.

مهم‌ترین بخش این مجموعه سنگ‌نشته‌های گنجنامه بوده که شامل نام‌های مختلفی نظیر نیش خدایان، داممهان یا دادبهان، تنباپر، کتیبه‌های الوند، جنگ‌نامه و گنجنامه است. سنگ‌نشته‌های تاریخی در فاصله ۵ کیلومتری جنوب غرب همدان و در انتهای دره عباس آباد حک شده و متعلق به دوره هخامنشی است. از جاهای تفریحی مجموعه گنجنامه می‌توان به تله کابین دشت میشان، غار آکواریوم، سورتمه

